

STUDIECIRKELMATERIAL

Självbiografiskt skrivande

En skrivarcirkel från AutistOrd



AutistOrd

STUDIECIRKELMATERIAL

Självbiografiskt skrivande

En skrivarcirkel från AutistOrd

Detta och andra material från AutistOrd har utvecklats och getts ut av Autism Östergötland med stöd från Allmänna Arvsfonden.

© 2026 Autism Östergötland.

Autism Östergötland
Gamla Övägen 23
603 79 Norrköping

info@autism-ostergotland.se
www.autism.se/ostergotland

Omslag och typsättning av Tina Wiman
Publicerad och tryckt i juni 2026.

ISBN (tryck): 978-91-990109-8-4
ISBN (pdf): 978-91-990109-9-1

Innehåll

Om AutistOrd och Autism Östergötland	1
Om materialet	1
Cirkelträffar	1
Träff 1: Uppstart	3
Dagens plan - en översikt över dagens träff	3
Presentation av ledare och deltagare	3
Allt är frivilligt	4
Diskutera överenskommelser i gruppen	4
Om flödesskrivning	5
Övning: Flödesskrivning (5 min)	6
Om ”den inre kritikern”	7
Övning: Hittepå-ord (5 min)	8
Vi lär oss att skriva genom att skriva - även när det går dåligt	8
Övning: Den vackraste platsen (10 min)	9
Avslutning	9
Träff 2: Att skriva regelbundet	11
Övning: Gilla-lista (5 min)	11
Övning: Superkraften (10 min)	12
Att skriva regelbundet	12
Övning: Här vill jag bo (10 min)	15
Avslutning	15
Träff 3: Skriva sinnesintryck	16
Vi har många sinnen	16
Övning: Ord för sinnesintryck (tillsammans)	17
Berättartekniken ”show, don’t tell”	17
Diskutera exempeltexten	19
Övning: Utanför mitt fönster (10 min)	19
Övning: Minus ett sinne (10 min)	20
Avslutning	20
Träff 4: Korta texter	21
Övning: Flödesskrivning (5 min)	21
Knep för att skriva kortfattat	21

Haiku - en japansk diktform	22
Övning: Skriv en haiku (5 min)	22
Övning: Första gången (10 min)	23
Övning: Mottagarfokus (10 min)	23
Avslutning	24
Träff 5: Vem skriver jag för? _____	25
Övning: Uppslagsord (5 min)	25
Vem skriver jag för? Varför skriver jag?	26
Vad vill jag med min text? Vem ska läsa den?	26
Är skrivandet en prestation?	26
Varför fundera på sånt här?	26
Övning: Jag önskar... (5 min, fortsättning nästa gång)	27
Diskutera redigering	28
Övning: Resan (10 min, fortsättning nästa gång)	29
Övning: Ett par ord i taget (tillsammans)	30
Avslutning	30
Träff 6: Redigering _____	31
Övning: Skriv om en bild (5 min)	31
Fortsättning från förra träffen: Jag önskar...	32
Övning: Jag önskar... (10 min, fortsättning från förra träffen)	33
Några tips för att redigera text	33
Övning: Resan (10 min, fortsättning från förra träffen)	34
Avslutning	34
Träff 7: Att synas _____	35
Övning: Om skor kunde tala (5 min)	35
Att synas för få läsare	35
Övning: Rimma illa (tillsammans)	37
Övning: Resan (10 min, fortsättning från förra träffen)	37
Avslutning	38
Träff 8: Utgivning och att titta framåt _____	39
Övning: Flödesskriv med inspiration från bilden (5 min)	39
Övning: Framtidsord (10 min)	40
Utgivning och egenutgivning	40
Övning: In i framtiden (10 min)	42
Avslutning	42

Träff 9: Att trollbinda läsaren	43
Bara ett kapitel till...	43
Övning: Flödesskriv (5 min)	44
Vad behöver ändras för att berättelsen ska engagera?	44
Övning: En värdefull lärdom (10 min)	46
Mer om berättelsebågen	47
Övning: Hur jag blev så här bra (10 min)	48
Avslutning	48
Träff 10: Texttyper, genre och stil	49
Övning: Flödesskriv med inspiration från bilden (5 min)	49
Med inspiration från Elsa	50
Övning: Dikt med inspiration från Elsa (10 min)	51
Texttyp, genre och stil	51
Övning: Stilbyte med inspiration från Elsa (10 min)	51
Diskussion om fortsatta träffar	52
Avslutning	52

Om AutistOrd och Autism Östergötland

Projektet AutistOrd startades 2023 av Autism Östergötland som ett 3-årigt Arvsfondsprojekt för att utveckla ett studiecirkelmateriale om självbiografiskt skrivande för personer med autism. Studiecirkeln kan hållas antingen på plats eller digitalt.

AutistOrd har också gett ut flera antologier där personer med autism själva skriver om sin vardag och sina liv, bland annat *”Denna märkliga tillvaro som verkar kallas livet”* och *”Zebran bland hästar: Låt oss autister berätta!”*.

Autism Östergötland är ett av 24 distrikt inom Autism Sverige. Vi arbetar för bättre livsvillkor för alla med autism.

Om materialet

Cirkelmaterialet för *AutistOrd* - självbiografiskt skrivande för autister består av:

- Det här deltagarmaterialet och ett kort ledarmaterial. Båda finns även i webbform.
- 10 bildspel à 2 timmar (120 minuter) vardera, en för varje träff som beskrivs i materialet.
- Digitala visuella nedräkningstimer.
- En sökbar idébank med ett hundratal skrivövningar som inte finns i cirkelmaterialet.
- Beskrivningar av hur man kan hålla två andra sorters skrivträffar, ”Skrivonsdag” och ”Öppen skrivträff”.

Cirkelträffar

Materialet är gjort för 10 träffar à 2 timmar (120 minuter) vardera. Gruppen kan naturligtvis komma överens om att träffas fler eller färre gånger och ha längre eller kortare träffar. Under projektiden har vi landat i att en träff varannan vecka passar de flesta bäst, men för vissa är det mycket bättre att ha samma tid varje vecka. Om det gäller er grupp ska ni naturligtvis ha det.

Vi har varit två ledare på varje digital träff, så att en kan fokusera på att hjälpa till med administration och teknik, och för att inte behöva ställa in vid eventuell sjukdom. Det fungerar att ha en ledare, även om det kan bli lite mer stressigt. Det går också bra att turas om i gruppen att leda träffarna.

Varje träff följer ett liknande mönster:

- Genomgång av dagens planering, med tema och överblick över skrivövningar.
- Frågor som uppstått sedan sist.

- 2-4 skrivövningar och diskussioner kring dem samt diskussioner kring dagens tema. Ofta växlar vi mellan skrivövningar och diskussioner.
- En eller par korta pauser under cirkelträffens gång.
- Avslutning med frågor och kort överblick över nästa träff.

För digitala träffar är det bra att ha tid för teknikfix och småprat både före och efter mötestiden. Ett bra upplägg för en cirkel som pågår kl. 18-20 kan vara:

- 17:30 Eventuellt teknikfix och småprat - ledarna är inloggade på mötet och de deltagare som vill kolla att tekniken fungerar eller bara småprata kommer in när det passar.
- 18:00 Cirkeltiden börjar med att ledaren hälsar alla välkomna och går igenom dagens plan, som finns i varje bildspel.
- ca 18:45 Paus, 15 minuter. Om gruppen hellre vill ha flera små pauser kan man enas om det, till exempel 5-10 minuter kl. 18:40 och 5-10 minuter kl. 19:20.
- 19:50 Avslutning med tid för frågor, utvärdering av dagens träff och kort information om temat nästa gång.
- 20:00 Träffen slutar med att ledaren tackar för idag och talar om att träffen är slut, så att ingen behöver känna sig osäker på hur länge de förväntas stanna kvar.
- 20:00- De som vill kan stanna kvar och prata, om skrivande eller annat.

Träff 1: Uppstart

Dagens plan - en översikt över dagens träff

Cirkelträffarna följer ett liknande mönster, med en inledning, diskussion om dagens tema, skrivövningar och avslutning.

Skrivövningarna kan komma före eller efter temadiskussionen, och ibland sker de växelvis, när det passar bättre att varva teori och praktik.

Varje träff börjar dock med att cirkelledaren går igenom dagens plan i punktform, så att alla känner sig förberedda på vad som ska hända under träffen.

Dagens plan



- Inledning:
 - Kort presentation av ledare och deltagare (namn, ålder, bor, ser fram emot)
- Diskussion: Hur vill vi ha det i cirkeln?
- Skrivövningar:
 - Flödesskriva
 - Hittepå-ord
 - Den vackraste platsen
- Avslutning med frågor, utvärdering och tema för nästa gång

Presentation av ledare och deltagare



Vi börjar med att ledaren eller ledarna presenterar sig kort. Presentationen kan till exempel innehålla namn, ålder, bostadsort, något skrivprojekt man jobbar på eller vad man ser fram emot med cirkeln. Ta även med kontaktuppgifter som telefonnummer eller mejladress.

Sedan är det bra om varje deltagare presenterar sig kort, eftersom många känner sig tryggare i en ny grupp om andra presenterar sig. Men att presentera sig själv kan kännas både luddigt och svårt. Vad ska man säga? Hur länge ska man prata? Måste man prata...?

För att möta båda behoven föreslår vi en mycket snabb presentationsrunda, där alla enbart svarar på några få frågor, i den mån var och en vill:

- Förnamn?
- Ålder?
- Bostadsort?
- Vad ser du fram emot med skrivarcirkeln?

Den sista frågan ger tillfälle att lära känna varandra lite mer. I en digital cirkel kan alla med fördel skriva svaren i chatten. Det gör det enklare att gå tillbaka under träffen och minnas vem som är vem.

Allt är frivilligt

För att alla ska känna sig trygga att delta på sina villkor är det viktigt att komma ihåg att allt är frivilligt. Visst är det ibland viktigt att utmanas för att utvecklas, men man deltar i en studiecirkel för att man vill, efter egen förmåga, ork och lust. Ingen ska känna sig tvingad att göra en viss övning, läsa upp texter, prata eller liknande.

Allt är frivilligt - det är bara du som utmanar dig!

Att få textkritik är också frivilligt. När någon i cirkeln delar med sig av en text men inte bitt om feedback är vi andra enbart stöttande - eller tysta.

Diskutera överenskommelser i gruppen



I en studiecirkel brukar man tillsammans komma överens om regler och rutiner. Det kan handla både om trivsel och trygghet och om praktiska saker som datum, tider och pauser.

Diskutera vilka överenskommelser och regler ni vill ha i gruppen. Ni kan utgå från rubrikerna här nedanför.

Hur turas vi om så att alla får prata?

Ett förslag som brukar fungera bra är att göra en "runda" efter varje övning, där alla i tur och ordning får turas om att berätta om övningen och eventuellt läsa upp något de skrivit. Den som inte vill säga något kan säga "pass". I digitala cirklar kan deltagare i stället skriva i chatten. Ordningen kan vara fast, fri eller varieras - välj det som känns tryggt för gruppen. Ett annat förslag är att låta ordet vara fritt. Man kan också varva de två sätten att diskutera. Hur vill vi ha det i gruppen?

Digitala möten

På digitala möten är det bra om alla som inte pratar har sin mikrofon avstängd. Finns det några andra saker som är viktiga för oss?

Det som sägs/skrivs stannar i gruppen

När vi skriver och samtalar i gruppen kan det komma upp privat information, så det brukar kännas bra för många att ha som regel att "det som sägs/skrivs i gruppen stannar i gruppen". Texter som andra har skrivit får vi givetvis inte sprida utan tillstånd.

Finns det andra regler eller överenskommelser som känns viktiga för oss?

Hur och när tar vi paus?

En cirkelträff är beräknad till två timmar, så det brukar vara bra med en eller ett par korta pauser. Ett förslag är att ha en paus på 15 minuter, som börjar ungefär 45 minuter efter träffens start, dvs. om träffen börjar kl. 18 tar man paus kl. 18.45-19.00.

Ett annat sätt är att ha två korta pauser på cirka 5-10 minuter, till exempel efter 40 minuter och 80 minuter. I exemplet ovan med en träff som börjar kl. 18 skulle pauserna då bli ungefär kl. 18.40-18.50 och kl. 19.20-19.30. Om en skrivövning pågår precis då förskjuts pausen lite.

Är en paus på 15 minuter bäst för oss? Eller passar två kortare pauser bättre?

Vilka behov av förberedelse har vi?

Vill vi ha mejl några dagar innan träffen? Påminnelse samma dag? Titta på materialet till nästa träff redan i slutet av den föregående? Olika deltagare kan ha olika behov. Försök hitta en grundnivå som fungerar för alla, och gör extra anpassningar för någon eller några vid behov.

Hur håller vi kontakten?

Kontrollera att ledaren har fått kontaktuppgifter till alla som deltar i cirkeln. Vill vi också ha andra sätt att ha kontakt mellan träffarna i gruppen, till exempel en gemensam arbetsyta på nätet, en grupp i sociala medier, en mejllista eller liknande?

Artighetsfraser och andra otydligheter

I början av varje cirkelträff kan det vara bra att kolla av allas dagsform, om det hänt något speciellt som påverkar energinivåer och humör. Vanliga hövlighetsfraser som ”hur mår du idag?” kan kännas luddiga och svåra att svara på. Är det någon som känner så i gruppen? Finns det i så fall en fråga som vi hellre vill använda? Ett exempel kan vara:

”Är det något speciellt du vill berätta om din dagsform idag, så att vi vet?”

Finns det andra vanliga uttryck eller fraser som vi tycker är otydliga? Hur kan vi säga i stället?

Om flödesskrivning

Flödesskrivande är en övning i att låta skrivandet flöda fritt. Du skriver under en kort, på förhand bestämd tid. Bry dig inte om läsbarhet, stavning eller skrivregler, och gå inte tillbaka för att rätta eller redigera. Försök inte fånga exakt varje tanke - det är oftast omöjligt! - utan skriv på så gott du kan.

När tiden gått ut är du färdig. Det flödesskrivna ska inte läsas upp för gruppen; det är inte till för någon annan än dig själv. Du kan själv läsa igenom det du skrivit om du vill, men du kan också slänga det utan att läsa. Du bestämmer!

Flödesskrivning går att använda på många olika sätt. En del tycker det är ett skönt sätt att rensa tankarna. Andra tycker det är ett trevligt sätt att komma in i lite ”flow” för att starta

Några syften med flödesskrivning kan vara att:

- komma igång, värma upp.
- tömma hjärnan för att fokusera bättre och minska stress.
- träna på att inte ”bedöma” medan man skriver.

upp skrivandet för dagen. Några använder tekniken för att få nya idéer att jobba vidare på, till exempel genom att ta ut fem ord ur det flödesskrivna - slumpmässigt eller medvetet - och använda dem till en ny text.

En poäng med flödesskrivande är att avstå från att tänka i termer av ”rätt” och ”fel”, utan att bara skriva, utan att bedöma eller döma oss själva. Men ibland är det svårt att släppa oavslutade meningar eller stavfel, och så går vi tillbaka och redigerar fast vi inte skulle. Det är också okej. Då kan vi träna oss på att inte bedöma eller döma vårt flödesskrivande utifrån hur mycket eller lite vi redigerat i texten.

Övning: Flödesskrivning (5 min)

Ta fram papper och penna eller ett tomt ordbehandlingsdokument.

Skriv allt du hinner av det kommer att tänka på, utan att redigera eller censurera. Du skriver bara för dig, det blir ingen uppläsning.

Du kan börja med: ”Här sitter jag och vet inte vad jag ska skriva...”

Tips: Är det svårt att ignorera de röda rättstavningsförslagen på datorn? Prova att skriva för hand. Papper försöker inte rätta dig.



Diskutera övningen

Har du testat att flödesskriva förut?

Fick du några tankar eller känslor av övningen?

Klarade du av att inte gå tillbaka och rätta? Eller passar det bättre för dig att rätta?



I flödesskrivning finns inget ”rätt” eller ”fel”

Flödesskrivning går som sagt ut på att bedöma mindre och skriva mer. Ibland är det svårt att komma på något att skriva, ibland hinner vi inte ens fånga tankarna, de bara flyger förbi. Det är okej.

Flödesskrivande kan kräva träning och vår dagsform kan variera. Om det inte gick ”bra” att flödesskriva idag finns det flera sätt att tänka, och alla är rätt:

- **Kanske behöver du testa några gånger för att känna dig bekväm?**

Ibland är det jobbigt att prova en sak för första gången, men sen går det lättare. Ibland hjälper det att träna. Vissa saker går bättre med tiden.

”Kära flödesskrivning!

Härmed anhåller jag
allra ödmjukast om
att aldrig behöva
träffa dig
igen.

P.S. Det är inte jag,
det är du.”

- **Kanske går det bättre en annan dag?**

Det som är svårt idag kan vara enklare i morgon - eller om en vecka, eller en månad. Kanske passar flödesskrivande inte just idag?

- **Kanske är flödesskrivande inte något för dig?**

Det kan i och för sig vara värt att prova ett par gånger innan du bestämmer dig. Men ärligt talat: En övning du inte alls trivs med kanske är bra för någon annan, men inte för dig?

Om "den inre kritikern"

Den kände finske kompositören Jean Sibelius skrev en gång till sin elev Bengt de Törne: "Bry dig aldrig om vad kritikerna säger. Kom ihåg att ingen har någonsin rest en staty över en kritiker!" (Sibelius: a Close-up, Bengt de Törne, 1937)

Begreppet "den inre kritikern" är en metafor för något inom en som kritiserar eller kommer med negativa tankar kring det man gör, känner eller tänker. När det handlar om skrivande kan vi till exempel fastna i tankar om att det vi skriver inte är bra nog eller bli paralyserade av alla olika val. Kanske tänker vi att det vi skriver inte spelar någon roll, att ingen kommer att vilja läsa eller att andra är mycket bättre. Vi kan vara så rädda för att "misslyckas" att vi inte ens kommer igång. Sådana tankar och känslor kan göra det svårt för oss att skriva, fast vi egentligen vill.



Jean Sibelius, Foto: Daniel Nyblin, ca 1913.

Diskutera den inre kritikern

Har du stött på den inre kritikern i ditt skrivande?

Vilka strategier har du använt för att hantera den inre kritikern?



Den inre kritikern är inte en så elak typ egentligen. Vår hjärna har till uppgift att skydda oss från farliga situationer, och dit räknas även ganska ofarliga saker som att "skriva dåligt" eller "göra bort oss inför andra". Den inre kritikern är en del av detta skyddssystem. Hen försöker skydda oss från skada och för tidig död.

Men skrivövningar är inte farliga. Det värsta som kan hända är att vi bestämmer oss för att kasta det vi skrivit och börja om. Därför kan vi vänligt berätta för den inre kritikern att vi inte behöver hens "beskydd" just nu:

"Jag vet att du vill hålla mig säker, tack för det. Men just nu är jag inte i någon fara, så jag tänker skriva vidare. Vi hörs en annan gång."

Under veckorna som kommer, försök lära känna din inre kritiker bättre. I vilka situationer poppar hen fram? Vad får det för konsekvenser för dig och ditt skrivande?

Övning: Hittepå-ord (5 min)



Hitta på ett eget ord och skriv om det. Det kan vara helt påhittat, sammansatt av ord som finns eller kanske ett ord som redan finns men som du ger en ny mening. Skriv fritt om ordet. Vad betyder det? Hur används det? Om du vill kan du låta din text se ut som i en ordbok, till exempel:

Flysa (verb). Att flysa, flysa, flyste, flös. Att flyta i luften på grund av låg gravitation, ofta i sammanhanget att vila eller slappna av. Även i överförd mening, jfr glida omkring.

Pst! Svårt att hitta på ett ord? Välj något av dessa: Påbra, framstyra, bonnér, glura, pastinera, grålig, farva, hörnveck, krominerad, berla.

Diskutera övningen



Finns det någon som vill dela med sig av det de skrev?

Lade ”den inre kritiken” sig i? Hur hanterade du det?

Vi lär oss att skriva genom att skriva - även när det går dåligt

Det är genom att skriva som vi lär oss skrivandets hantverk. För att bli bra på att skriva behöver vi träna på att skriva - och det gör vi genom att skriva. Under tiden måste vi ibland stå ut med att det går dåligt. Eller att det inte går alls.

”You become a writer by writing. There is no other way. So do it. Do it more. Do it again. Do it better. Fail. Fail better.” - Margaret Atwood

I det här studiematerialet är målet med varje skrivövning inte att ”lyckas” utan att vi ska träna och lära oss mer. Även när en övning är svår - när vi inte blir nöjda eller kanske inte får till någon text - kan vi lära oss mer om oss själva och vårt skrivande genom att reflektera kring övningen.

Vi kan till exempel fråga oss saker som:

- Vad var lätt eller svårt? Varför?
- Vad behöver jag för att kunna skriva?
- Vad hjälper och vad stjälper mitt skrivande?

- Vilka typer av övningar och miljöer passar mig bättre/sämre?
- Vilka tider på dagen och hur långa/korta pass fungerar bra/dåligt för mig?
- Vad vill jag träna på? Och, kanske ännu viktigare:
- Vad vill jag strunta i?

Övning: Den vackraste platsen (10 min)

Skriv fritt med utgångspunkt i frasen "den vackraste platsen". Det kan handla om en plats du känner till eller något du hittar på själv. Du kan välja en plats du tycker är vacker – det måste inte vara den allra vackraste. Vad som gör en plats vacker bestämmer du.

Resultatet måste inte bli löpande text. Du kanske hellre vill skriva en rad med ord, en dikt eller lösryckta meningar? Börja skriva direkt och bestäm dig för formatet senare. Om du vill kan du börja med: "Det är så vackert med..."

Inspirationsfrågor: Tänk på en vacker plats, kanske en havsstrand, en skog eller norrsken över natthimlen. Hur ser platsen ut? Vad är det som gör den speciell? Har du några särskilda minnen av den?

Kom ihåg: Ingen har någonsin rest en staty över en kritiker!



Diskutera övningen

Kom ihåg att det är valfritt att läsa upp något för gruppen. Undvik att skapa en vana där alla förväntas läsa upp sin text. Sådana förväntningar kan kännas som en stor press, till exempel om man inte kom på något att skriva eller om texten blev väldigt personlig.

Varje övning är också valfri. Om en övning inte passar dig kan du flödesskriva en stund eller skriva om något annat. Alla övningar passar inte alltid alla människor, men varje övning ger tillfälle att reflektera kring vad som passar just dig och ditt skrivande. Ju mer vi lär oss om hur vårt skrivande fungerar, desto skickligare skribenter blir vi.



Var det något som var lätt? Svårt?

Lade "den inre kritikern" sig i? Hur hanterade du det?

Vill någon dela med sig av vad de skrev?

Avslutning

Är det någon som har några frågor kring cirkeln, träffen eller skrivande i allmänhet?

Utvärdering av dagens träff - vad fungerade bra, vad kan vi göra bättre?

Nästa gång är temat "Att skriva regelbundet" med frågor som: "Vilka skrivvanor passar dig?" Och "Vilka skulle du vilja förändra?"

Träff 2: Att skriva regelbundet

Idag ska vi prata om skrivande som en vana och hur man kan hitta sätt att skriva som faktiskt passar en själv.

Dagens plan

- Inledning: Tankar eller frågor sedan sist?
- Skrivövningar:
 - Gilla-lista
 - Superkraften
 - Här vill jag bo
- Diskussion: Hur kan vi skriva regelbundet?
- Avslutning med frågor, utvärdering och tema för nästa gång



Övning: Gilla-lista (5 min)

Skriv en lista med tre saker du gillar. Du behöver inte rangordna dem. Skriv sedan 1–2 meningar om varje sak på din lista.

När tiden är slut turas alla om att läsa upp en eller flera av sina meningar, eller posta dem i chatten.

Svårt att komma på saker du gillar? Här är en lista över några saker andra har listat:

Bada i havet, lukten av regn, pumpapaj, att komma hem, katter, syskon, brusreducerande hörlurar på bussen, sjölejon, varm handduk efter duschen, strumpor utan tåsöm, att skriva.



Diskutera övningen

Var det lätt eller svårt att komma på tre saker?

Varför tror du det blev så?

Gav övningen dig någon idé till något du skulle kunna skriva mer om?

Syftet med övningen är dubbelt: Dels är det ofta lättare att skriva om saker man tycker om än andra ämnen, dels ger övningen en möjlighet till igenkänning och samtal i gruppen, så att vi lär känna varandra bättre.



Övning: Superkraften (10 min)

Tänk dig att du vaknar en dag och upptäcker att du har en superkraft. Det finns dock en (liten?) hake...

Skriv om din nya superkraft – och om haken som hindrar dig i ditt nya liv.

Några förslag på superkrafter + hake:

- Osynlig – men blir närsynt
- Kan flyga – men tappar lokalsinnet
- Kan stoppa tiden – men har svårt att få igång den igen
- Andas under vattnet – men får fiskallergi



Diskutera övningen



Vad handlar din text om?

Vill du läsa upp hela/delar av den?

Att skriva regelbundet

Hur får man in skrivandet regelbundet i vardagen, så att det faktiskt blir av, utan att bli för kravfyllt? Här kommer några förslag. De är tänkta att fungera som ett smörgåsbord, inte en checklista. Du vet bäst vad som passar dig, just nu. Välj en sak och börja med den, hellre än att försöka göra allt på en gång.

För man måste ju faktiskt inte skriva på "rätt sätt". Den som är närsynt kanske borde skaffa glasögon. Den som har svårt att komma till skott med att skriva på egen hand, kanske borde skaffa sig en skrivgrupp att jobba i?

Läs igenom de olika förslagen, och diskutera gärna vad som passar er bäst. Har gruppen några andra tips och idéer för att lyckas skriva regelbundet?

Stora mål nås i små steg

Det är lätt att tänka att skrivande måste bli något stort: en lång bok, en färdig text, en diktsamling eller en biografi över hela livet. Men det är bättre att ha många små mål som faktiskt blir av än ett stort mål som mest ger dåligt samvete. Och alla mål kan behöva delas upp i små steg: öppna dokumentet, skriv i en kvart, läs igenom en text eller hitta på tre idéer.

Vad vill du med ditt skrivande just nu? Kanske vill du skriva klart något, skriva oftare, våga experimentera eller ha mer roligt? En tydlig målbild kan hjälpa: några ord, en bild i huvudet eller ett par meningar om varför just du vill skriva. När motivationen tryter kan det vara bra att påminna sig om vad skrivandet ger dig.

Hitta tiden att skriva

För de flesta av oss dyker det sällan upp stora, tomma tidsblock i vardagen. Därför behöver skrivandet ibland få plats i luckorna: i tvättstugan, medan maten står i ugnen eller medan du väntar på bussen.

All skrivtid behöver inte vara perfekt. Att skriva ner några stödord, en halv mening eller en lös idé är också skrivande. Om hjärnan börjar snurra när du ska sova kan du ha block och penna bredvid sängen och skriva ner stödord till senare.

Fundera också på om något annat kan prioriteras bort under en period. Kan du laga mat för flera dagar på en gång, minska tiden för något annat projekt eller bestämma att en viss stund i veckan är skrivtid? För en del hjälper det att lägga in skrivstunden i almanackan, precis som ett möte.

Om du bor med andra kan de behöva få veta när du skriver. Säg gärna tydligt: "Nu ska jag skriva i tjugo minuter. Jag vill inte bli störd om det inte är viktigt."

Att fundera på

- Hur hittar du tid att skriva?
- Vilken struktur eller frihet hjälper dig?
- Var trivs du med att skriva?
- Vad hjälper dig att fokusera?
- Vad motiverar dig till att fortsätta?
- Vad gör att du ibland tappat sugen?
- Hur kan du se till att dina mål och rutiner verkligen passar dig?

Kort och ofta eller långt och sällan?

Självklart fungerar olika saker för olika människor. En person kanske behöver långa pass en dag i veckan för att komma in i texten, medan en annan blir helt slut av långa skrivpass.

Poängen är inte att hitta det "rätta" sättet att skriva, utan det som fungerar för dig.

Korta skrivstunder flera dagar i veckan kan göra tröskeln lägre för en del. Det är lättare att börja om man vet att man bara ska skriva i tio minuter. När en vana är ny är det klokt att inte öka tiden för fort. Om du börjar med tio minuter två gånger i veckan och det fungerar, behöver du inte genast höja till en timme varje dag. Låt vanan sätta sig först. Sedan kan du öka försiktigt - om du vill!

Skapa struktur runt skrivandet

Det kan hjälpa att ha samma struktur för varje skrivtillfälle. Det behöver inte vara avancerat, utan kan till exempel bestå av ett litet schema på en post-it-lapp vid datorn.

Skrivschema

1. Sätt på musik
2. Gör en kopp te
3. Flödesskriv 2 min som uppvärmning
4. Läs sista stycket från förra gången
5. Fortsätt skriva
6. Läs igenom och redigera
7. Påbörja en sista mening, men stanna mitt i så det blir lätt att starta nästa gång
8. Vid behov: Skriv en lapp med att göra till nästa gång

Var skriver du bäst? En del behöver lugn och ro hemma för att skriva.

Andra får mer gjort på bibliotek, café, daglig verksamhet eller någon annanstans, där det är lagom mycket liv omkring dem. Vad passar dig bäst? Har du provat att skriva i andra miljöer, så att du vet vad som funkar och inte?

Det kan vara bra att ha olika skrivplatser. Om den ena inte fungerar en viss dag kanske den andra gör det.

Du kan också fundera på vad som behöver finnas på plats för att skrivandet ska bli lättare. Dator? Anteckningsbok? Hörlurar? Laddare? Vatten? Timer? En filt? En särskild spellista? Ju mindre du behöver leta efter innan du börjar, desto mindre energi går åt till starten.

Förebygg distraktionerna

Det är mänskligt att bli distraherad. Mobilen, TV:n, notiser, andra människor, det du ser utanför ditt fönster... Allt möjligt kan göra att tankarna drar iväg. Om du vet att något ofta stör ditt fokus kan du försöka förebygga så gott det går: Lägg mobilen i ett annat rum, stäng av notiser och använd stör ej-läge. Skriv på papper i stället för på dator, låt ditt skrivprogram täcka hela skärmen eller bestäm att du bara ska ha ett dokument öppet. Din lösning behöver inte vara perfekt för att öka dina chanser att faktiskt skriva.

Utvärdera nyfiket

Ibland går det inte som man vill. Det betyder inte att du har misslyckats. Det betyder bara att något i upplägget inte fungerar just nu.

Den inre kritikern är sällan hjälpsam just när vi kört fast; försök hellre släppa det dåliga samvetet. Fråga i stället nyfiket: Vad var det som hände? Var målet för stort? Var tiden fel? Var platsen fel? Var jag för trött, hungrig, stressad eller upptagen av annat? Behövde jag mer förberedelse? Mindre krav? En annan sorts text?

Du kan fråga dig: Vad fungerade? Vad fungerade inte? Vad kan jag göra annorlunda? Behöver målet bli mindre, eller stegen? Behöver jag till exempel ett annat stöd, en tydligare struktur eller en annan plats?

Finns det ett mönster? Kanske planerar du alltid att skriva på kvällen fast du egentligen tänker bäst på morgonen. Kanske behöver du veta exakt vad du ska skriva om innan du börjar. Kanske fastnar du i att redigera innan du har skrivit vidare. Kanske går det bättre när du skriver tillsammans med andra. Försök att utvärdera i stället för att slå på dig själv.

Inspiration, motivation och tålamod

Ibland är det roligt att skriva - ibland går det trögt. Inspirationen kommer och går för de flesta skribenter. Därför är det smart att inte bygga din skrivrutin på om du känner dig inspirerad eller ej.

Ibland sinar motivationen helt. Då kan du behöva påminna dig själv om varför du egentligen vill skriva. Beröm dig själv när du klarar små delmål. Det kan kännas fånigt,

men hjärnan behöver få veta när något fungerade. ”Jag öppnade dokumentet”, ”jag klottrade ner idén” eller ”jag skrev tre meningar fast det kändes motigt” är också framsteg.

Ha tålamod. En skrivvana byggs inte på en dag. Den behöver få växa fram, testas, ändras och ibland skrotas till förmån för något nytt.

Och du, kom ihåg: skrivandet behöver inte bara vara prestation. Det kan också innehålla roliga stunder, nyfikenhet, lek, vila och tröst. Du måste inte tråla vidare med det där trista, du får strunta i tråkiga projekt och göra något roligt i stället!

*Ibland behövs en paus från ett större projekt idag,
för att det överhuvudtaget ska bli klart senare.*

Övning: Här vill jag bo (10 min)

Nu ska vi skriva om något vi skulle vilja ha eller göra.

Skriv om hur du vill bo om du fick drömma fritt. I skogen? På en husbåt? På ett moln?

Inspiraionsfrågor: Vad är viktigt för dig när det gäller platser och miljöer som du skulle kunna tänka dig att bo i? Om du vill bo precis där du bor, vad är så bra med ditt boende? Finns det något som skulle kunna bli ännu bättre?



Diskutera övningen

Vad kom du fram till?

Vill du läsa upp något ur din text?



Avslutning

Är det någon som har några frågor kring cirkeln, träffen eller skrivande i allmänhet?

Utvärdering av dagens träff - vad fungerade bra, vad kan vi göra bättre?

Nästa gång är temat ”Skriva sinnesintryck” - om att jobba med sinnesintryck i text.

Träff 3: Skriva sinnesintryck

Den här gången ska vi prata om våra sinnen och hur vi kan använda sinnesintryck i vårt skrivande. Vi ska också träna på att beskriva världen så att läsaren får uppleva den.



Dagens plan

- Inledning: Tankar eller frågor sedan sist?
- Skrivövningar:
 - Ord för sinnesintryck
 - Utanför mitt fönster
 - Minus ett sinne
- Diskussion: Om berättartekniken "show, don't tell" och att skriva sinnesintryck
- Avslutning med frågor, utvärdering och tema för nästa gång

Vi har många sinnen

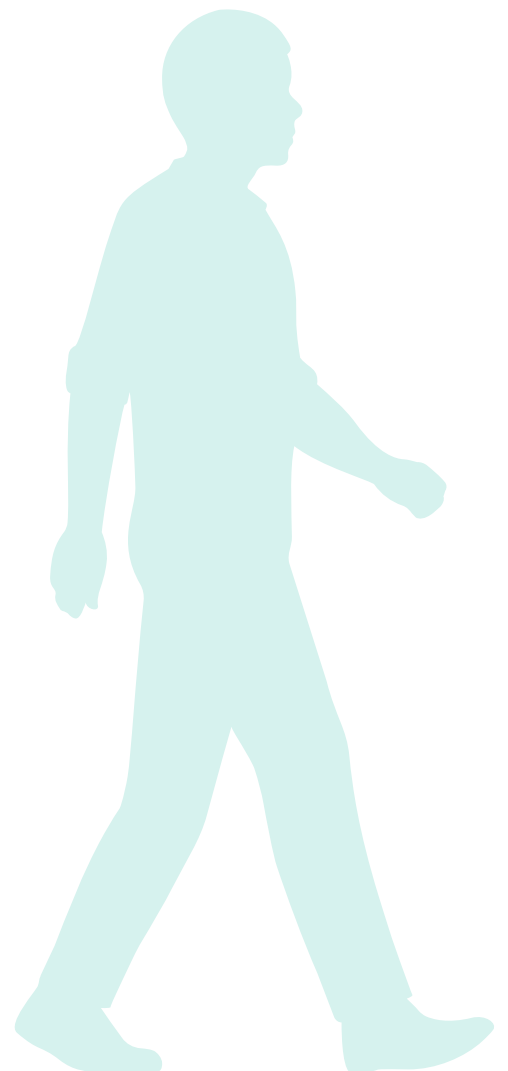
Ofta pratar man om våra fem sinnen: **Syn, hörsel, känsel, smak** och **lukt**. Men egentligen har vi många fler! De fem sinnena består i sin tur av många separata sinnen:

Känselsinnet har olika sorters nerver för att känna kyla, smärta, tryck eller lätt beröring. Ögat är uppbyggt av flera olika sorters **synceller** som uppfattar olika färger, och **luktsinnet** har hundratals olika sorters luktreceptorer!

Proprioceptionen, som handlar om kroppsuppfattning och läge, hjälper oss tillsammans med **balanssinnet** att veta vad som är upp och ned, och var en kroppsdel befinner sig i förhållande till en annan. Om vi sträcker upp ena armen talar proprioceptionen - för de flesta människor - automatiskt om att handen nu befinner sig ovanför huvudet.

Interoceptionen är det sinne som berättar för oss hur vi har det inne i kroppen. Att känna sig hungrig, kissnödig, ha "fjärilar i magen" eller känna pulsen slå, är alla en del av interoceptionen.

Tips: Beskrivande ord är ofta gratis sinnesintryck; grön, luddig, klafsig, frän, solvarm...



Övning: Ord för sinnesintryck (tillsammans)



Titta på bilden och säg eller skriv 1–2 sinnesintryck vardera i chatten. Någon läser upp orden i chatten varefter de skrivs.

Meningen här är inte att skriva någon text, utan bara att tillsammans hitta ord för olika sinnesintryck som kan finnas i scenen på bilden.



Claude Monet, *Le Pont japonais ou le Bassin aux nymphéas* (1900). Bild via Wikimedia Commons.

Berättartekniken ”show, don’t tell”

Inom skrivande pratar man ofta om en berättarteknik som kallas ”show, don’t tell”. Det finns inget helt etablerat svenskt uttryck, men det kan t.ex. översättas med ”visa i stället för att förklara”, ”gestalta i stället för att berätta” och kallas ibland helt enkelt för ”gestaltning”.

”Show, don’t tell” innebär till stor del att skriva om sinnesintryck: När vi beskriver saker som t.ex. känns, syns, låter eller sägs, kan läsaren skapa sig en levande bild av det som

sker. På samma sätt kan vi gestalta känslor och tankar, till exempel genom handlingar, rörelsemönster eller ansiktsuttryck.

I en text kan sammanfattningar, förklaringar och analyser upplevas som platta och ibland nästan lite svåra att föreställa sig. Tänk dig en berättelse där det utan någon annan förklaring står:

Hon gick in i rummet. Det märktes tydligt att ingen hade varit där på lång tid.

Bristen på detaljer kan bli distraherande för läsaren. Vadå ”märktes tydligt”? Hur då? Hade den som märkte detta rätt, eller var det egentligen en konstig slutsats? I stället för meningen här ovanför hade man kunnat skriva:

Hon nös så fort hon steg in i rummet. Spindelväven hängde ner i sjok från kristallkronan och alla böckerna på bordet var täckta av ett tjockt lager damm.

Beskrivningar av vad karaktärerna upplever, gör, tänker och känner, låter läsaren uppleva historien som om hen var där, och dra egna slutsatser.

Fast om vi verkligen vill att läsaren ska dra rätt slutsatser av vår beskrivning kan vi ibland behöva både berätta om upplevelsen och kommentera den. I vårt exempel skulle vi kunna beskriva rummet först, och sedan göra en kort analys:

*Hon nös så fort hon steg in i rummet. Spindelväven hängde ner i sjok från kristallkronan och alla böckerna på bordet var täckta av ett tjockt lager damm.
Det märktes att ingen hade varit här på lång tid.*

Och ännu hellre kan vi låta karaktärerna stå för sammanfattningar och förklaringar, genom att låta dem ha känslor, fundera eller samtala kring det de upplever:

Hon nös så fort hon steg in i rummet. Spindelväven hängde ner i sjok från kristallkronan och alla böckerna på bordet var täckta av ett tjockt lager damm.

”Jag undrar hur länge det är sen nån var här?” sade hon.

”Hur länge sen som helst”, svarade han och sträckte sig efter en lunta papper som låg på bordet. Så blev han ivrig. ”Kolla här, tidningsdatumet! Det är idag, fast för hundra år sen!”

Hur mycket ”show, don’t tell” vi bör använda beror också på vad vi vill med olika delar av texten. Till exempel skulle vi kunna avsluta texten ovan med:

Det tog hela dagen att gå igenom högarna i rummet.

”Show, don’t tell” skapar en känsla av närvaro som fångar intresset och gör det lättare för läsaren att leva sig in i texten. Men förklaringar och sammanfattningar har också sin plats, när vi vill berätta i stora drag om något som hänt eller snabbt ta oss fram till nästa scen.

Tips: Använd associationer

Du kan även anspela på sinnesintryck genom att berätta om saker som har starka associationer till sinnesintryck, som till exempel havsluft, hjärtslag, regn i ansiktet...

Diskutera exempeltexten



I textrutan här nedanför är några sinnesintryck markerade. Hittar ni i gruppen fler sinnesintryck eller anspelningar på dem? Vilken funktion tycker ni att sinnesintrycken fyller i texten?

Att vara inskriven på neonatalavdelning är som att leva i en bubbla. När jag **blundar** kan jag än idag **känna doften** av desinfektionsmedel och höra väsandet, puffandet och blippandet av apparaterna som står i varje hörn. Det är **halvmörkt** och för varmt, alla talar med dämpade röster. En bebis ligger och 'gruntar', en annan **piper** lite svagt. I en kuvös är UV-lampan på. Tiden mäts inte i sekunder, utan i hjärtslagen som plottas på skärmarna bredvid kuvösen. 200 slag i minuten. 160. 180."

(ur "Våga älska? Om att bli förälder till ett för tidigt fött barn" av Tina Wiman, 2009)

"Show, don't tell" kan användas i din egen författarstil, oavsett om du skriver utbroderat eller sakligt. Det behöver inte vara mångordigt, utan handlar snarare om hur du beskriver något än att du gör det. Tänk dock på att för många detaljer kan bli överväldigande för läsaren, precis som en miljö med alltför många och starka sinnesintryck kan bli det! Ett sätt att begränsa dig kan vara att fokusera på en särskild sorts intryck - till exempel synintryck, färger, "hur ljuset betar sig i de olika situationerna", naturljud, "trevliga dofter" eller "hur röster låter".

Kom ihåg att du kan skriva texten först och lägga till eller ta bort mer intryck sedan. "Show, don't tell" är ett bra verktyg att använda, men låt det inte hindra dig från att skriva på ditt eget sätt.

Övning: Utanför mitt fönster (10 min)

Beskriv scenen utanför ditt fönster som om du befann dig där ute. Använd minst två olika sinnen, eftersom vi ska träna på att använda flera olika sinnesintryck. Om du vill kan du börja texten med: "Utanför mitt fönster..."

Inspirationsfrågor: Titta ut genom fönstret, eller tänk på ett fönster du brukar titta ut genom. Vad kan du se där ute? Vilka färger/former finns? Vad kan du höra? Lukta? Hur brukar vädret vara? Vilka andra sinnesintryck skulle du uppleva där ute?

(Våra sinnen: Syn, hörsel, lukt, smak, känsel, balans, proprioception = läge m.m., interoception = inuti kroppen)



Diskutera övningen



Vill du läsa något från det skrivna?

Fick du några nya idéer eller insikter?

Kom den inre kritikern fram?

Övning: Minus ett sinne (10 min)

Nu ska vi träna på att vara medvetna om vilka sinnesintryck vi tar med eller utelämnar.

Skriv en text där ett sinnesintryck fattas, till exempel:

- Du kan inte se vad som finns runtomkring dig.
- Kanske är det mörkt eller dimmigt?
- Du kan inte känna dofter eller smaker.
- Du kan plötsligt inte höra några ljud.
- Ett ljud överröstar alla andra.

Några personer som vill får läsa upp sin text och så får vi andra försöka komma på vad som fattas.

Alternativ: Skriv om vilket sinne du helst (d.v.s. minst ogärna) skulle vilja vara utan.



Diskutera övningen



Vill några personer läsa upp sin text, och så får gruppen försöka komma på vilket sinne som fattas?

Avslutning

Är det någon som har några frågor kring cirkeln, träffen eller skrivande i allmänhet?

Utvärdering av dagens träff - vad fungerade bra, vad kan vi göra bättre?

Nästa gång är temat "Korta texter". Det handlar om olika tips och knep för att skriva kortfattat.

Träff 4: Korta texter

Vad kan man tänka på när man skriver väldigt kortfattat? Det ska vi prata om och träna på idag.



Dagens plan

- Inledning: Tankar eller frågor sedan sist?
- Skrivövningar:
 - Flödesskrivning
 - Haikudikter
 - Första gången
- Diskussion:
 - Att skriva kortfattat
 - Mottagarfokus
- Avslutning med frågor, utvärdering och tema för nästa gång

Övning: Flödesskrivning (5 min)

Skriv allt du hinner av det kommer att tänka på, utan att redigera eller censurera, under 5 minuter. Du skriver bara för dig, det blir ingen uppläsning.

Du kan börja med: "Här sitter jag och vet inte vad jag ska skriva..."



Knep för att skriva kortfattat

Att skriva kortfattat kan vara både enkelt och svårt. Ett exempel:

Läs upp dikten "Tiden" en gång rakt igenom. Vad är det som är "oändligt stilla" i dikten, är det stjärnorna, evigheten - eller både och? I denna kompakta dikt finns inga skiljetecken som punkt eller komma, så raderna kan passas ihop som läsaren vill. Att dikten bara "rullar på" utan skiljetecken förstärker också budskapet i slutet, att tiden hela tiden "rullar vidare".

I riktigt korta texter kan du strunta i "rätt" och "fel". Många dikter innehåller t ex symboler, ovanliga eller lekfulla ordval och associationer. Det är viktigare att budskapet går fram än att grammatiken eller meningsbyggnaden följer skrivregler. Det är din text, du bestämmer!

Tiden

Ögonblicken
korsar universum
som rop i natten
cirklar stjärnorna
oändligt stilla
rullar evigheten
vidare

– Tore G. Burman

I textrutan finns några exempel på tips för att skriva kortfattat. Vilka andra ”knep” kan du komma på för att skriva korta dikter eller texter?

Skriv kortare genom att ta bort småord, stryka rader/ord, skapa oväntade kombinationer, använd kontraster, gör vändningar, skriv bara halva meningar, sätt ihop nya ord, strunta i att vara exakt...

Haiku - en japansk diktform

Haiku är en japansk diktform som följer några enkla riktlinjer:

Dikten har tre korta rader med ett visst antal stavelser i varje (stavelser är den takt i orden som man kan klappa med händerna. ”Vatten” blir vatt-en, dvs. ”klapp klapp”).

Den första raden i en haiku har fem stavelser, mellanraden har sju och slutraden har fem.

Årstiden får gärna framgå, men undvik att nämna den rakt ut (använd t.ex. hellre ord som *snö* eller *kyla* än ordet *vinter*).

Undvik värderande ord, t.ex. *tråkig*, *skön*, *fin*, *bra*, *dålig*... Använd i stället beskrivande ord som *kallt* eller *varmt*, så att läsaren får tolka själv.

Haikun får gärna ta en oväntad riktning i slutet.

Övning: Skriv en haiku (5 min)

Skriv en haiku, till exempel om:

- din favoritårstid
- vädret just nu
- ett sommarminne



Diskutera övningen

Vill någon läsa upp sin haiku?

Vad lärde du dig om ditt skrivande?



Övning: Första gången (10 min)



Skriv en kort text om en "första gång" av något, till exempel:

- Första gången du åkte utanför din hemort
- Första gången du sade ifrån på skarpen
- Första gången du träffade en viss person
- Första gången du åt något särskilt, t.ex. äpplen eller wienerbröd

Tips: Du kan också skriva om själva konceptet "Första gången" och dina tankar kring det.

Övning: Mottagarfokus (10 min)

Nu ska vi använda texten från den föregående övningen för att träna på mottagarfokus, det vill säga att anpassa vår text till läsaren. Ett exempel på mottagarfokus kan vara att skriva "min granne Göran kom förbi" hellre än "Göran kom förbi" om texten ska läsas av någon som inte känner dig eller inte vet vem Göran är.



Titta på din egen text igen och fundera på "mottagarfokus", dvs. är den lätt för någon annan att läsa och ta till sig?

Om din text bara är till för dig är du mottagaren. Då kan du fråga dig själv: "Räcker detta för att jag ska minnas det som jag ville beskriva?"

Du kan till exempel fundera på någon (eller några) av följande frågor:

- Går texten att förstå för någon som inte vet något om dig och ditt liv?
- Använder du sinnesintryck?
- Använder du "show, don't tell"?
- Vad handlar texten om, nu när du skrivit ner den? Finns det något tema eller någon känsla du vill lyfta fram mer?

OBS! Om din text bara är till för dig själv behöver du inte fundera över någon annan läsare, då är det du som är mottagaren.

Diskutera övningen



Vill någon eller några läsa upp sina texter?

Vad fick du för tankar kring mottagarfokus när du jobbade med din text?

Avslutning

Är det någon som har några frågor kring cirkeln, träffen eller skrivande i allmänhet?

Utvärdering av dagens träff - vad fungerade bra, vad kan vi göra bättre?

Nästa gång är temat: "Vem skriver jag för?". Det handlar om varför vi skriver och vad vi vill med våra texter.

Träff 5: Vem skriver jag för?

Idag pratar vi om för vem vi skriver, varför vi skriver, och vad vi vill med våra texter. Vi börjar också på två övningar som vi kommer arbeta vidare med nästa träff: "Jag önskar..." och "Resan".



Dagens plan

- Inledning: Tankar eller frågor sedan sist?
- Diskussion:
 - Vem skriver jag för?
 - Är skrivandet en prestation?
- Skrivövningar:
 - Uppslagsord
 - Jag önskar...
 - Resan
 - Ett par ord i taget
- Avslutning med frågor, utvärdering och tema för nästa gång

Övning: Uppslagsord (5 min)



Slå upp ett ord på måfå i en ordbok eller en bok eller tidskrift du har i närheten.

Eller använd en hemsida – t.ex. <https://www.palabrasaleatorias.com/slumpade-ord.php> – för att slumpa fram ett ord.

Skriv och berätta om ordet. Har ordet någon betydelse för dig? Ger det dig någon känsla eller association? Associera fritt, hela texten behöver inte handla om ordet!

Förslag: Tycker du ordet borde betyda något annat? Gör en ny definition!

Diskutera övningen



Vill någon läsa upp sin text?

Visste du direkt hur texten skulle bli eller hända något oväntat på vägen?



Vem skriver jag för? Varför skriver jag?

Diskutera i gruppen: Vem skriver du för, och varför? Skriver du mest för dig själv, för andra, eller både och? Är det olika beroende på texttyp?

Det kan hjälpa att vara konkret, till exempel:

- "Jag skriver dagbok för mig själv."
- "Jag skriver till närstående för att förklara hur jag mår."
- "Jag måste skriva i mitt jobb."
- "Jag skriver på nätet för att dela information eller erfarenheter."
- "Jag skriver för att må bra."

Är du en sån som råkar skriva även när du borde göra något annat? Eller skriver du för att du borde, enligt dig själv eller någon annan? Det är lätt att fastna i "borde"-tankar. Testa att lägga märke till vad som ger energi och vad som tar energi.

Vad vill jag med min text? Vem ska läsa den?

När vi skriver kan det vara bra att ställa två frågor:

- Vem är min tänkta läsare? (t.ex. "golfare i min ålder" eller "äldre där jag bor")
- Vad vill jag att texten ska göra? (t.ex. få läsaren att förstå, känna, minnas, skratta, bli arg, tänka om...)

Ibland kommer mottagaren aldrig att läsa vår text, som när vi skriver ett "monsterbrev", ett argt brev som vi aldrig kommer att skicka utan bara skriver i syfte att ösa ur oss (ett sådant brev är kanske säkrast att radera efter att vi skrivit det).

Om vi vill att läsaren ska förstå något nytt eller ändra åsikt i en fråga kan det vara bra att fundera extra över mottagarfokus. Hur gammal är läsaren? Har hen ett liv som liknar ditt? Vet hen det du vet, eller behöver du förklara mer? Vilka värderingar och åsikter har hen?

Om du vill kan du hitta på en tänkt läsare och läsa texten med hens ögon: "Edit, 67 år, bor i Tranemo, älskar djur, rulltårta och motorsport på TV" eller "Nån som varit med om samma sak som jag vill berätta om och som kan få nya tankar kring att hantera det".

Är skrivandet en prestation?



Diskutera i gruppen: Är skrivandet en prestation för dig? I alla sammanhang eller bara i vissa? Leder det till stress och tankar om att duga? Kommer "den inre kritikern" till tals när du ska skriva?

Varför fundera på sånt här?

Självttvivel, skrivkramp och att köra fast är en del av många skribenters vardag. Vi som gjort det här materialet har sammanlagt över 30 års yrkeserfarenhet av skrivande - ändå

händer det oss ganska ofta. Det är därför det pratas så mycket om det i författarforum och på skrivkurser: att komma runt hinder är en viktig del av hantverket. Genom att lägga märke till hur vårt eget skrivande fungerar blir vi bättre skribenter.

Den här cirkeln går inte ut på att vara ”bra” på att skriva, utan på att träna på att skriva, något vi inte hade behövt göra om vi redan var perfekta. Den går också ut på att upptäcka *när* det går lättare eller svårare för just oss att skriva, och *vad* som hjälper eller stjälper. En stor del av skrivandet handlar om annat än att sätta ihop ord till meningar: att komma igång, få tid för skrivandet i vardagen, hitta struktur eller hantera den inre kritikern. För att bli bättre på att skriva behöver vi även hitta verktyg för sådant.

Ibland bär vi runt på outtalade inre regler eller normer som vi kanske inte ens märker själva. När vi sätter ord på dem kan vi lättare upptäcka om vi håller med om dem eller inte. Här är några exempel på tankar som varit till stjälp för vissa personer (men som kanske ändå kan vara till hjälp för andra, eftersom vi alla är olika):

- Poängen med att skriva en bok är att den måste bli utgiven.
- Min handstil är oläslig så jag kan inte skriva för hand.
- Jag borde skriva en viss tid varje dag, inte bara när andan faller på.
- Kan man ens ha dyslexi som författare - måste man inte stava rätt?
- Får man skriva för hand när det finns datorer? Borde jag lära mig maskinskrivning?
- Man kan väl inte gå med i nya skrivarcirklar hela tiden... Jag borde kunna skärpa mig och följa mitt eget schema!

När vi sätter ord på sånt här blir det lättare att bena ut vad just vi vill och behöver i vårt skrivande. Den inre kritikern får svårare att komma till tals när vi har klart för oss varför vi skriver, för vems skull, vem vår läsare är och vilka inre värderingar som styr oss.

Övning: Jag önskar... (5 min, fortsättning nästa gång)

Nu ska vi påbörja en text genom att helt enkelt skriva ett antal meningar, som en lista. Nästa träff kommer vi att jobba vidare med meningarna på olika sätt, för att göra texten mer sammanhängande och längre. Syftet är bland annat att vi ska träna på redigering och testa att komma runt den inre kritikern genom att jobba i små steg.

Skriv en rad med meningar där varje mening börjar med antingen ”Jag önskar” eller ”Jag vill”. Du kan använda ett av uttrycken eller båda två.

Tänk särskilt på att texten inte behöver vara perfekt som den blir nu. Vi kommer att arbeta vidare på den nästa träff, så se till att du sparar den.

Nästa träff kommer vi att prata mer om redigering och bland annat testa att göra ett stycke av varje mening.



Diskutera övningen



Diskutera övningen. Kanske vill du fylla i något av följande:

- Det var svårt att...
- Det var roligt att...
- Jag undrar över...?

Diskutera redigering



Diskutera vad ni tänker om redigering. Några frågor kan vara:

- Vad innebär redigering?
- Varför ska man redigera en text?

Om ni vill kan ni skriva upp punkter som kommer fram på en tavla eller i bildspelet.

Skrivande består av många olika arbetssätt

När vi skriver jobbar vi oftast med flera olika moment och arbetssätt - inte bara med själva nedskrivandet av ord. Här är några olika arbetssätt som kan ingå:

- Producera ny text: Att faktiskt skriva ner nya ord och meningar, mer eller mindre begripligt. Flödesskrivning är ett exempel.
- Redigera: Gå tillbaka och rätta, ändra, flytta runt, ta bort eller lägga till delar för att göra texten bättre. *WARNING! Det är fullt möjligt att bearbeta en text för mycket, så att den blir sämre.*
- Värdera: Läs igenom och fundera på vad som blev bra, vad som kan förbättras, om strukturen borde ändras eller hur temat i texten kan renodlas mer. *Tips: Att läsa texten högt, spela in den eller läsa den högt i tanken är bra sätt att "höra" om texten hänger ihop och låter bra.*
- Planera och strukturera: Tänka ut vad vi vill skriva om närmast, vilka delar som behöver komma med, eller hur vi ska lägga upp texten.
- Fundera: Låta tankarna vandra kring ämnet eller texten, utan att formulera ord eller meningar.
- Korrekturläsa: Leta efter stavfel, knepiga meningar, stor bokstav, punkt, frågetecken och liknande.

Det finns också lite mindre uppenbara arbetssätt som brukar kunna uppstå när vi skriver, till exempel att vi njuter av texten, är stressade över den (och därför inte kommer vidare), läser igenom den gång på gång, letar efter ett visst ord vi inte kommer på eller stirrar tomt på papperet/skärmen. Kommer du på fler?

Alla de här arbetssätten (nåja, de första fem-sex i alla fall) är viktiga delar av skrivandet, även om de ser olika ut för olika personer och tillfällen. Ibland fastnar vi i ett visst arbetssätt och det kan kännas som att vi inte kommer vidare, särskilt när vi inte jobbar

aktivt med orden. Ofta händer mycket "bakom kulisserna", i tanken eller undermedvetet, trots att vi inte "skriver" just då.

Fundera gärna under tiden du arbetar: Vilka arbetssätt använder du mest? Skiftar du ofta mellan dem, eller brukar du tillbringa mycket tid i något särskilt arbetssätt?

Vissa arbetssätt kan vara nästan som olika sinnestillstånd, som skillnaden mellan att låta texten flöda fram fritt eller att leta efter felaktiga kommatecken.

Övning: Resan (10 min, fortsättning nästa gång)

Efter övningen kommer vi att reflektera kring hur vi jobbade med texten. Om du vill kan du medan du arbetar försöka att då och då lägga märke till vad du gör i ett visst ögonblick, t.ex. skriver ny text (producerar), ändrar i texten (redigerar), en kombination av båda eller något annat (värderar, planerar, funderar, njuter av, är stressad över, läser högt i tanken, tittar tomt på...)

Skriv om en resa du gjort, nära eller långt borta. Vart åkte du? Med vem? Vad upplevde du? Du kan också skriva om en plats du skulle vilja resa till.

P.S. Texten behöver inte bli klar idag, vi ska arbeta med den två gånger till.



Diskutera övningen



Diskutera tillsammans, och försök gärna att besvara någon eller några av följande frågor:

- Upptäckte du något om ditt sätt att jobba med texten?
- Vilka olika "arbetssätt" eller "sinnestillstånd" använde du?
- Vad skulle du vilja göra mer av när du skriver?

När vi lägger märke till hur vi jobbar medan vi skriver, förstår vi vår egen process bättre och kan fokusera på att förbättra den på ett sätt som passar oss själva och vårt skrivande. Vissa gånger behöver vi kanske tid att tänka, andra gånger skriver vi snabbt. Någon kanske helst vill gå tillbaka och rätta direkt, för en annan passar det bättre att skriva klart en del först och rätta sedan.

Det finns inga "rätt" eller "fel" sätt att jobba med en text, däremot kan vårt arbetssätt till exempel vara mer eller mindre behagligt för oss själva eller mer eller mindre effektivt vad gäller att bli färdiga. Men effektivitet kanske inte alltid är målet?

Övning: Ett par ord i taget (tillsammans)



Vi skriver en text tillsammans i chatten eller på ett papper som skickas runt, men varje person får bara skriva 1–2 ord (+ skiljetecken, t.ex. punkt eller komma), sedan går turen vidare till nästa. Vi går varvet runt tre gånger. Sedan läser någon upp hela texten.

Förslag på första ord: "Hon", "Där", "Jag", "Efteråt", "Hur"

Avslutning

Är det någon som har några frågor kring cirkeln, träffen eller skrivande i allmänhet?

Utvärdering av dagens träff - vad fungerade bra, vad kan vi göra bättre?

Nästa gång är temat "Redigering" och vi kommer att jobba vidare med texterna "Jag önskar..." och "Resan".

Träff 6: Redigering

Idag ska vi diskutera och träna på att redigera en text.



Dagens plan

- Inledning: Tankar eller frågor sedan sist?
- Diskussion: Bearbetning/redigering
- Skrivövningar idag:
 - Skriv om en bild
 - Jag önskar... (fortsättning)
 - Resan (fortsättning)
- Avslutning med frågor, utvärdering och tema för nästa gång

"Remember, it's only you and the page. The wastepaper basket is your friend. It was invented for you, by God." - Margaret Atwood

Övning: Skriv om en bild (5 min)

Skriv om bilden.



Foto: Kerstin Paulsen.



Diskutera övningen

Var det lättare eller svårare att börja med en bild i stället för en textprompt? Varför?



Fortsättning från förra träffen: Jag önskar...

Förra träffen skrev vi en text där varje mening började med antingen "Jag önskar" eller "Jag vill".

Nu ska vi utöka texten genom att välja ut några meningar som vi utökar till ett helt stycke, dvs. vi ska lägga till nya meningar som på något sätt hör ihop med den första.

Du behöver inte använda allt du skrev sist. Känn dig fri att flytta runt, ändra, kombinera eller ta bort ursprungsmeningar. Det är din text, du bestämmer!

Så här kan en lista med meningar se ut:

- Jag önskar det fanns en hund som bara var min.
- Jag vill så gärna vara på havet.
- Jag önskar jag hade en båt.
- Jag önskar jag slapp flytväst, för det är hemskt obekvämt.
- Jag vill gå ut i den underbara höstsolen.
- Jag önskar det var lite varmare dock.
- Jag vill inte frysa om händerna.

Och så här skulle resultatet kunna bli. De meningar och ord som använts från listan ovan är markerade:

Jag önskar jag hade en båt. Det är många år sedan jag senast hade en, och den använde vi nästan aldrig. Men jag är född vid havet, och på något sätt längtar jag alltid tillbaka dit.

Tänk att åka ut på havet i den underbara höstsolen! Sommarsolen kan vara så obarmhärtig, men höstsolen. Höstsolen smeker med mjuka händer, där sommarsolen bara river och sliter i en. Tänk att sitta där i jollen med vinden i håret och en alldeles egen hund som står i fören och ser ut över vågorna! Svart, skulle han vara, och stor, med lockig päls och så där hundsnälla ögon.

Jag önskar jag slapp flytväst, för det är hemskt obekvämt. Särskilt om sommaren, när solen ligger på, men också på hösten. Flytväst blir svettigt nästan oavsett vad man har på sig; den som ändå kunde andas under vattnet!

Men, men, det får förbli en önskning. Jag önskar det var lite varmare i luften dock. Jag vill inte frysa om händerna.

Övning: Jag önskar... (10 min, fortsättning från förra träffen)



Förra träffen skrev vi en text där varje mening började med antingen "Jag önskar" eller "Jag vill".

Nu ska vi utöka texten genom att välja ut några meningar som vi utökar till ett helt stycke, dvs. vi ska lägga till fler meningar som på något sätt hör ihop med den första meningen. Det går också bra att använda flera av meningarna du redan skrivit i samma stycke, och du behöver inte använda alla ursprungsmeningar.

Känn dig fri att flytta runt ursprungsmeningarna, ändra dem, lägga till eller ta bort. Det är din text, du bestämmer!

Diskutera övningen



Vad var svårt? Lätt?

Blev texten bättre? Eller var det en annan typ av redigering som behövdes?

Några tips för att redigera text

Skriver du på en debattartikel, eller ska det bli en godnattsaga? När du redigerar kan det hjälpa att fundera över vem som är din tilltänkta läsare. Hur gammal är hen, på ett ungefär? Känner hen dig eller vet hen inte så mycket om dig? Har hen lätt för att förstå krångliga ord? Vad vill du att läsaren ska känna, vilja eller göra, när hen har läst din text? Genom att tänka på mottagaren får du hjälp att bestämma dig för nivå, texttyp och vad som är viktigt för just den här texten.

Efter att du skrivit ett första utkast är det dags att läsa igenom texten. Vad handlar den om egentligen? Var ligger tyngdpunkten? Har den ett tema, en poäng eller någon sorts återkommande händelser? Vill du ha det så, och hur kan du i så fall göra detta mer synligt?

Tips: Spara gärna ditt utkast och skriv vidare i en kopia, så att du vågar flytta runt och ändra i texten.

Här är några steg som kan ingå när vi redigerar text:

- Flytta runt, ordna tematiskt/tidsmässigt/... (t.ex. sånt som hör ihop tillsammans, hoppa mellan personer/perspektiv etc.)
- Utöka det viktigaste, minska det mindre viktiga.
- Lägg till övergångar.
- Rensa ("Kill your darlings").
- Återanknyt, upprepa, peka tillbaka till, anspela på saker tidigare i texten.

- Skriv en inledning, avslutning och rubrik.
- Vänta en dag eller två och läs igen. Är texten klar? Bearbeta mer om det behövs.
- Vänta en stund och läs igen.
- Avsluta med att korrekturläsa, dvs. rätta stavfel, punkt, stor bokstav osv.

Övning: Resan (10 min, fortsättning från förra träffen)

Fortsätt med övningen "Resan", som vi började på förra träffen. Instruktionen var: "Skriv om en resa du gjort, nära eller långt borta. Du kan också skriva om en plats du skulle vilja resa till". Du som ännu inte skrivit något börjar där du är.

Läs igenom det du skrivit och fundera över vad texten egentligen handlar om. Kan det framgå tydligare, t.ex. genom att lägga till, ta bort, flytta runt eller framhäva något särskilt? Jobba vidare på texten, gärna i ett nytt dokument. Tänk särskilt på textens övergripande struktur:

- Kommer saker i en ordning som känns naturlig?
- Är det mest text om det som ska framgå mest, och mindre om annat?
- Är någon del för lång eller kort, för detaljerad eller för skissartad? Ett visst mått av balans gör att texten känns genomarbetad.
- Finns det detaljer eller delar som inte för berättelsen framåt? Vad händer om du tar bort dem? Testa, och läs igen!
- Finns det en fångande inledning och en snygg avslutning?

P.S. Texten behöver inte bli klar, vi ska fortsätta även nästa träff.

Diskutera arbetet med texten

Var det något du blev extra nöjd med?

Var det något som var svårt?

Vill du läsa upp något ur din text?

Avslutning

Är det någon som har några frågor kring cirkeln, träffen eller skrivande i allmänhet?

Utvärdering av dagens träff - vad fungerade bra, vad kan vi göra bättre?

Nästa gång är temat "Att synas", med tankar om att nå ut till fler läsare.

Träff 7: Att synas

Idag ska vi prata om hur man kan göra för att få fler läsare och fortsätta träna på redigering.

Dagens plan

- Inledning: Tankar eller frågor sedan sist?
- Skrivövningar:
 - Om skor kunde tala
 - Rimma illa (tillsammans)
 - Resan (fortsättning)
- Diskussion: Att synas, t.ex. i media och på nätet
- Avslutning med frågor, utvärdering och tema för nästa gång



Övning: Om skor kunde tala (5 min)

Tänk om en av dina skor kunde berätta om vad den varit med om. Vad har skon sett? Hur känner den sig?

Tips: Du kan beskriva något från gårdagen, fast ur skons perspektiv.



Diskutera övningen

Turas om att läsa upp era texter. Vad var lätt? Vad var svårt?



Att synas för att få läsare

För att få läsare behöver du göra det lätt för rätt personer att hitta dig. Fundera på vem som är din läsare och vad de söker: berättelser, poesi, samhällsfrågor, igenkänning, fakta...?

När du vet ungefär vilken läsare du vill nå blir det lättare att välja var du ska synas och hur du ska presentera dig, utan att försöka nå "alla". Vill du nå likasinnade inom ett visst område, prova med intressegrupper på nätet, föreningstidningar och liknande. Är du ute efter samhällsdebatt passar det kanske bättre att skicka in debattartiklar till lokalmedia.

Det går inte att göra alla nöjda, det kommer alltid att finnas några som inte gillar det du gör. Men det kommer också alltid att finnas några som delar dina intressen och tycker om just ditt unika sätt att skriva på.

Om du vill synas på sociala medier kan det vara bra att begränsa dig. Välj en eller två plattformar där du trivs, titta runt och se hur andra gör och vad som fungerar. På nätet fungerar korta smakprov och glimtar ur skrivardagen ofta bra. Sociala medier är bättre för att synas än för att sälja, för bara en liten del av dina vänner eller följare köper något.

Nätverk och samarbeten är ofta betydelsefulla. Börja följa några andra personer på samma plattform på nätet, som skriver i samma genre som du. Samarbeta med en grupp, skapa ett gemensamt konstprojekt eller gästspela hos någon annan skribent, delta i evenemang eller skrivträffar. Lokala sammanhang som bibliotek och föreningar kan ge bra synlighet. Lokalmedia är ofta intresserade om det händer något nytt, som ett boksläpp, samarbete, projekt eller någon annan aktivitet.

För att väcka intresse räcker det att du är tydlig och personlig. Människor följer gärna någon som visar små, ärliga glimtar och återkommer regelbundet. Det är kontinuiteten som gör att läsare hittar dig - och stannar kvar. Att "jaga likes" tar mycket tid och energi, och kan vara svårt att begränsa. Svara på de kommentarer du har tid och ork för, och släpp resten; ingen kan göra allt.

Det tar tid att bygga upp en läsarskara. Försök vara regelbunden på din nivå, inte enligt någon mall. Det kan räcka med en uppdatering då och då: några rader ur en text, vad du jobbar med just nu eller en enkel reflektion. Din läsare är den som uppskattar både det du skriver och ditt sätt att presentera det på.

Innan du försöker skaffa fler läsare är det värt att fundera över om det är vad du vill. Det finns ingen naturlag som säger att man måste marknadsföra sig själv eller få en massa läsare. Det går fint att skriva för att man tycker om att skriva.

Rimma illa om hösten

När löven lämnar träden
kommer min apa till mig

Satsumasskal på marken
för apor trivs ej i nakna träd

Var är min sko?
Den är stulen av en ko!

Kon hade en neongul fläck
Apan dansade näck!

Ute är det kallt och halt
vägsaltet är med oss snart

mitt skosnöre har gått upp
Jag orkar inte stanna upp.

Snälla apa, vänta på mig!
Broddar och bråttom är en
dålig grej

Jag är i Ullared
Livet är ur led!

Övning: Rimma illa (tillsammans)



Skriv en dikt med knasiga rim tillsammans. Alla kommer med förslag och en skriver ner. Det kan vara rim som egentligen inte funkar, eller ord som inte finns. När dikten är klar kan någon läsa upp den.

Dikten kan t.ex. handla om:

- något du ätit idag
- att städa
- en fläck på väggen
- ett väntrum
- snö

Övning: Resan (10 min, fortsättning från förra träffen)



Fortsätt med övningen "Resan", som vi började på för två träffar sedan. Instruktionen var: "Skriv om en resa du gjort, nära eller långt borta. Du kan också skriva om en plats du skulle vilja resa till". Du som inte hunnit skriva något börjar där du är.

Läs igenom det du skrivit och fundera över vad texten egentligen handlar om. Kan det framgå tydligare, t.ex. genom att lägga till, ta bort, flytta runt eller framhäva något särskilt? Jobba vidare på texten, gärna i ett nytt dokument. Tänk särskilt på textens övergripande struktur:

- Kommer saker i en ordning som känns naturlig?
- Är det mest text om det som ska framgå mest, och mindre om annat?
- Är någon del för lång eller kort, för detaljerad eller för skissartad? Ett visst mått av balans gör att texten känns genomarbetad.
- Finns det detaljer eller delar som inte för berättelsen framåt? Vad händer om du tar bort dem? Testa, och läs igen!
- Finns det en fångande inledning och en snygg avslutning?

Diskutera övningen



Var det något du blev extra nöjd med?

Var det något som var svårt?

Vill du läsa upp något ur din text?

Avslutning

Är det någon som har några frågor kring cirkeln, träffen eller skrivande i allmänhet?

Utvärdering av dagens träff - vad fungerade bra, vad kan vi göra bättre?

Nästa gång är temat "Utgivning och att titta framåt". Idéer, drömmar och tankar om framtiden kan också användas i självbiografiskt skrivande.

Träff 8: Utgivning och att titta framåt

Den här gången ska vi prata om utgivning och öva på att skriva om framtiden. Att skriva om sina idéer, hopp eller drömmar är också självbiografiskt skrivande.

Dagens plan

- Inledning: Tankar eller frågor sedan sist?
- Skrivövningar:
 - Flödesskriv med inspiration från bilden
 - Framtidsord
 - In i framtiden
- Diskussion: Utgivning
- Avslutning med frågor, utvärdering och tema för nästa gång



Övning: Flödesskriv med inspiration från bilden (5 min)

Flödesskriv med inspiration från bilden.

Tips: Om du vill kan du börja texten med "De små detaljerna..."



Nino Pisano, detalj ur reliefen *Apelle o la pittura*, 1334–1336.
Foto: I, Sailko, via Wikimedia Commons, licens: CC BY 2.5.
Bilden är beskuren.



Diskutera övningen

Vill någon läsa upp sin text?



Övning: Framtidsord (10 min)

Vilka ord associerar du till ordet "framtid"? Välj ett ord och skriv några meningar om det. Du kan till exempel skriva om varför du valde ordet eller om det är positivt, negativt eller neutralt för dig, och varför.

När du vill kan du gå vidare till ett nytt ord och skriva om det.

Några exempel på ord: nyfikenhet, teknik, oro, längtan, tid, okänt



Diskutera övningen

Vill du läsa upp en del av din text?

Fick du någon tanke eller insikt som du vill dela med dig av?



Utgivning och egenutgivning

Man kan ge ut böcker på olika sätt: via traditionella förlag, hybridförlag eller på egen hand, egenutgivning.

Ge ut på förlag

När man ger ut en bok på ett traditionellt förlag står förlaget för mycket kringarbete och tar den ekonomiska risken. Om du vill prova att bli utgiven via förlag ska du börja med att läsa på om vilka förlag som ger ut böcker i just din genre, t.ex. barnbok, självbiografi, fantasy eller faktaböcker.

Du kan skicka in samma manus till flera förlag samtidigt. Via förlagets webbsida kan du läsa om de tar emot nya manus och få veta hur du ska göra. Man brukar antingen skicka in ett helt manus eller ett kortare synopsis, det vill säga ett förslag på en berättelse med ett eller två provkapitel. Många förlag vill också ha ett följebrev, där du kort presenterar dig själv och din bok.

Förlag har nästan aldrig tid att ge dig feedback på ditt manus. Om du har råd kan du hyra en skrivcoach eller lektor som kan ge dig synpunkter. Ett annat sätt att få förbättringsförslag är att delta i skrivargrupper där man läser varandras manus eller att be någon du känner att läsa och komma med förslag.

Förlag väljer manus de tror att de kan sälja, så om du får nej från ett förslag säger det inte så mycket om ditt manus utan mer om hur marknaden ser ut. De tar ofta flera månader på sig att svara.

Om förlaget vill gå vidare skriver ni ett kontrakt och du får en redaktör som arbetar med texten tillsammans med dig. Många andra människor blir också inblandade, som korrekturläsare, formgivare, fotograf, tryckare och en marknadsavdelning. Förlag har erfarenhet och ett stort kontaktnät, vilket gör att de kan ordna sådant som många annars tycker känns svårt: ISBN-nummer, lagerhållning, distribution, e-bok, pliktexemplar och liknande.

Förlaget tar vanligtvis hela den ekonomiska risken, du betalar inget. Ibland kan du få en mindre summa pengar när manuset är färdigt för tryck. Däremot får du royalty först långt senare, ofta en gång om året. Det kan kännas långsamt, men det är tryggt: du riskerar inga pengar och får professionell hjälp på vägen. Författarförbund och liknande brukar ha tjänster för att granska förlagskontrakt; det är en bra idé att låta någon som kan branschen titta på kontraktet innan du skriver på.

Hybridförlag

Det finns också hybridförlag, där du som författare betalar en viss summa för att förlaget ska ge ut din bok. I skrivande stund har detta fungerat dåligt och många författare som gett ut på hybridförlag upplever att de blivit lurade på pengar och att förlaget inte ansträngt sig för att marknadsföra boken. Om ett förlag vill att du ska betala dem pengar bör du låta någon annan titta på kontraktet innan du bestämmer dig.

Egenutgivning

Om du i stället ger ut på egen hand är det du som gör allt kring utgivningen. Du bestämmer allt: bokformat, typsnitt, radavstånd, omslag, bindning och hur boken ska se ut och spridas. Du kan göra allt själv eller köpa in vissa tjänster för till exempel redigering, typsättning eller omslag. Du behöver antingen anlita ett företag för bokdistribuering eller själv skicka sålda böcker till kunderna.

Vid egenutgivning står du för alla kostnader. Du betalar trycket och allt arbete - men du får också hela vinsten. Några egenutgivna böcker går med överskott, andra går plus minus noll, och många ser det mer som en hobbyverksamhet än ett företag.

Den största utmaningen som egenutgivare brukar vara spridningen. Att få in boken i nätbokhandeln är lätt, men att nå läsare är svårare, för utbudet är så stort. Många egenutgivare säljer främst via sociala medier, lokala event, bibliotek, föreningar eller genom sitt eget nätverk.

Oavsett utgivningsform kan du som författare ha rätt till biblioteksersättning och talboksersättning, men det kräver att allt är registrerat korrekt och att biblioteken faktiskt köper in boken.

Oavsett vad du väljer är det viktigt att försöka vara realistisk. Ta reda på hur mycket böcker i din genre brukar sälja, inte hur mycket enstaka kändisförfattare tjänat på en succéroman. Man blir inte rik på att sälja böcker i Sverige, men å andra sidan är det kanske inte rikedom du är ute efter med din bok?

Övning: In i framtiden (10 min)

Tänk att du besöker en stad eller by om 50 år. Det kan vara "på riktigt" eller t.ex. med en tidsmaskin.

Inspirationsfrågor:

- Hur ser det ut?
- Hur bor och arbetar människor?
- Hur har tekniken förändrats?



Diskutera övningen

Vi turas om att läsa upp hela/delar ur våra texter.

Hur skilde sig de olika texterna i gruppen åt?



Avslutning

Är det någon som har några frågor kring cirkeln, träffen eller skrivande i allmänhet?

Utvärdering av dagens träff - vad fungerade bra, vad kan vi göra bättre?

Nästa gång är temat "Att trollbinda läsaren". Det handlar om vad som gör en berättelse engagerande.

Träff 9: Att trollbinda läsaren

Den här gången ska vi prata om vad som gör en text engagerande – sådant som får oss att vilja läsa ”bara ett kapitel till”. Vi tittar på berättelsens uppbyggnad, hur vi kan locka in läsaren i början, hålla intresset uppe och skapa ett avslut som känns meningsfullt.

Dagens plan

- Inledning: Tankar eller frågor sedan sist?
- Skrivövningar:
 - Flödesskriv: En skön känsla
 - En värdefull lärdom
 - Hur jag blev så här bra (punktform)
- Diskussion: Att trollbinda läsaren
- Avslutning med frågor, utvärdering och tema för nästa gång



Bara ett kapitel till...

”Bara ett kapitel till” – känner du igen känslan?

Det finns berättelser som trollbinder sina läsare. Men varför? Vad är det som gör att vi vill fortsätta läsa, fast vi egentligen borde sova, äta eller göra något helt annat?

Ofta handlar det om att vi vill veta hur det går, med intrigen eller karaktärerna. En engagerande berättelse, självbiografi eller memoar brukar innehålla:

- **En handling** som består av problem och lösningar – en så kallad *berättelsebåge*, också kallad *intrig* eller *story arc*. Läsaren fortsätter läsa för att hen vill veta hur det hela löser sig: Vem begick mordet, hittar äventyraren skatten och kommer kärleksparet att överleva båtresan?
- **Karaktärer** som lär sig saker, utvecklas eller förändras, dvs en eller flera karaktärsbågar, eller *character arcs*. Läsaren vill veta hur det går för karaktärerna, särskilt huvudpersonerna (protagonisterna). Dessa behöver inte vara goda eller onda, men läsaren behöver på något sätt sympatisera med dem för att bli tillräckligt intresserad av vad som händer med dem för att läsa vidare. Huvudpersonen bör förändras av själva resan i berättelsen, men sidokaraktärer måste inte utvecklas, även om de kan göra det.
- **En inledning** som lockar in läsaren och ger en känsla för textens stil, ton och genre. Inledningen blir ett slags ”kontrakt” med läsaren, som berättar vad hen kan förvänta sig framåt: En romantisk fantasy brukar sällan sluta med en nutida deckarhistoria, och ett historiskt drama med spökinslag bör ha spöken redan från början, inte dra fram dem som en överraskning på sidan 210. Läsaren slutar ofta läsa om hen inte gillar inledningen eller känner sig snuvad på sina förväntningar längre fram i boken.

- **Ett avslut** som knyter ihop berättelsen och besvarar viktiga frågor. Läsaren vill veta hur det gick med huvudintrigen - det som protagonisten skulle klara av, hitta eller övervinna - och förstå centrala mysterier eller underintriger. Ibland innehåller slutet en eller flera öppningar för en fortsättning av berättelsen, t.ex. nya problem som seglar upp eller *cliffhangers*). Om avslutningen är alltför otydlig, snabb, oväntad eller går för lätt för protagonisten blir läsaren besviken. En berättelse om en detektiv som inte löser juvelstölden, utan tjuven erkänner ändå, upplevs som otillfredsställande av läsaren. Men en detektiv som efter många turer till slut lyckas lösa stölden, men sedan stöter på ett ännu större mysterium som hen nu måste lösa, kan både upplevas som tillfredsställande och skapa spänning inför nästa del.

Om du vill veta mer om ämnet finns det många böcker och kurser om hur man skapar intressanta berättelser och karaktärer.

Övning: Flödesskriv (5 min)

Flödesskriv i fem minuter. Om du vill kan du börja med orden "En skön känsla... ". Du behöver inte hålla dig till något tema eller någon tråd, skriv bara allt du kommer att tänka på.

PS. Vi kommer inte att läsa upp det vi flödesskriver idag!



Vad behöver ändras för att berättelsen ska engagera?

Strax ska vi testa att skriva om en enkel, kanske lite tråkig och spretig historia, och se om vi kan göra den mer engagerande. Vi ska läsa texten och sedan diskutera vad som passar i berättelsebågen, vad som skulle kunna utelämnas och hur berättelsen skulle kunna ändras för att bli mer intressant. Sedan ska vi skriva var sin egen version av berättelsen.

Exempeltext: En värdefull lärdom

Det var en varm dag. Utanför affären satt en hund i ett koppel. Lilla Anna, 7 år, gick in i affären. Där fanns många drickor, men också frukt, mjölk och ägg. Hon såg chokladen på hyllan. Hon ville verkligen ha en bit, så hon stoppade ner den i fickan när ingen tittade.

Men affärsbiträdet stod bakom hennes rygg och såg henne ta chokladen. Hon frågade vad hon höll på med. Anna visste inte vad hon skulle säga. Hon bara räckte fram chokladen och sade förlåt. Då satte sig affärsbiträdet bredvid henne och började prata om varför det inte är okej att snatta. Anna lyssnade, men hon förstod inte riktigt vad affärsbiträdet menade. Hon ville ju bara ha chokladen. Att bli fast så här var inte kul.

Sen gick hon hem. Utanför biblioteket stod ett gäng ungdomar med mopeder som varvade. De skrattade och pratade. Svalorna flög högt.



Diskutera möjliga förbättringar

Om en liten stund ska vi skriva om berättelsen om Anna efter eget huvud, men först ska vi diskutera hur vi skulle kunna ändra berättelsen på olika sätt för att göra den mer intressant. Vi skulle kunna ändra på handlingen, personerna, inledningen, avslutningen...

Det är helt upp till oss att komma på olika alternativa berättelser som skulle kunna berättas utifrån grunden "Anna stjäla en godisbit". Kanske snattar Anna choklad för att avleda från hennes morbror som stjäla en dyr köttbit samtidigt? Kanske har hon inte ätit på hela dagen och är hungrig? Kanske bestämmer hon sig för att inte stjäla chokladen ändå? Vi ska komma på olika idéer kring ändringar, och vi pratar om flera olika varianter på samma gång.

Utgå från punkterna nedan. Det kan hjälpa att någon antecknar stödord så alla kan se. Diskutera dem gärna i följande ordning, men om ni får idéer som passar bättre under en annan punkt skriver ni in dem där:

- **Att utelämma** - en del detaljer i det vi läste kanske känns oviktiga, malplacerade eller bara tråkiga. Varför är det så? Vad skulle hända om man på något sätt använde en viss detalj i historien i stället för att ta bort den? Kom ihåg att berättelsen kan ändras på många olika sätt. Vi pratar om flera varianter parallellt, det behöver inte alls gå som i texten vi nyss läste.
- **Inledningen** ska vara lockande. Vad kan vi skriva om som gör att läsaren blir engagerad i Anna och hennes butiksbesök? Var kan historien börja? Från vems perspektiv? Vilken bakgrundsinformation kan finnas? Vilka känslor och tankar kan behövas?
- **Avslutningen** bör innehålla något som Anna lärde sig. Vad skulle det kunna vara? Här är möjligheterna oändliga; Anna kan lära sig allt från att aldrig snatta mer till att det här med att stjäla nog är en karriärmöjlighet i sig. Försök komma på flera olika, motstridiga förslag, som ni kan välja bland senare.
- **Handlingen** består av flera problem och lösningar. Vilka kan det vara? Är lilla Anna rädd för hundar? Är chokladen till någon annan? Blir hon ens påkommen? Diskutera vad som skulle kunna hända för att berättelsen ska leda fram till de olika varianter av avslut som ni kommit på.

Tjechovs gevär - undvik falska löften till läsaren

"Om du i första akten säger att det hänger ett gevär på väggen, då måste det absolut avfyras i andra eller tredje akten. Om det inte ska avfyras borde det inte hänga där." - Anton Tjechov

Detta uttalande av dramatikern Anton Tjechov brukar sammanfattas som att detaljer som inte används skapar *falska löften* till läsaren. Det är så klart inte helt sant, för vissa detaljer

kan handla om att lära känna karaktärerna, miljön eller helt enkelt ge lite färg åt berättelsen. Ett gevär i ett vapenmuseum uppfattas nog mer som en miljöbeskrivning än ett gevär som ligger på någons bord. Poängen är att om läsaren inte förstår *varför* något finns med bör det användas eller tas bort.

En bra tumregel är att det som finns med i din berättelse bör handla om någon av följande tre punkter:

- Karaktärernas resa - vilka de är, varför och hur de förändras.
- Handlingen, med dess problem och lösningar.
- Bokens "teman", det vill säga saker som har att göra med grundpremisserna i berättelsen (t.ex. att den utspelar sig i hunduppfödarkretsar eller på ett gods under 1800-talet) eller något som förstärker ditt budskap.

Teman eller budskap behöver inte vara stora, det räcker med något som återkommer genom hela berättelsen eller en slutsats (t.ex. "hundar är trevligare än människor", "så här reagerar folk på pesten" eller "kärleken övervinner allt"). Kanske är din karaktär extra uppmärksam på hundar, på grund av sin kärlek till - eller rädsla för - dem, och därför beskrivs ibland hundmöten som egentligen inte för handlingen framåt, utan handlar mer om din karaktär. Kanske handlar din bok om cirkusliv, och därför beskriver du detaljer kring tält, husvagnsinredning, artistdräkter eller resvägar.

Men allt annat då?

Men vad gör man då med annan information, som miljöerna, bakgrunden eller samhället? Väv in dem i berättelsen, så länge de känns relevanta för någon av punkterna. Kanske kommer din karaktär för första gången till Paris, ser folkmyllret och hör klockan slå i Notre Dame. Kanske känner hen skräck, förundran eller iver, minns saker, tänker på framtida mål eller ställer frågor till andra.

Vissa saker kan beskrivas direkt i handlingen, som "den långa, magre mannen" eller "han hade bott här hela livet och kände alla i den undre världen" och information kan ges genom att han berättar om den för andra. Undvik monologer om sånt som de inblandade redan vet, det känns bara krystat.

Övning: En värdefull lärdom (10 min)

Ändra berättelsen om Anna så att berättelsen leder fram till något Anna lärde sig den dagen (t.ex. "man ska inte snatta", "kolla först så ingen ser", "det är lättare att betala än att stjäla", "jag är ingen vidare tjuv" ...).

Du kan också skriva om en händelse när du lärde dig en värdefull lärdom.



Diskutera övningen



Vad var lätt eller svårt?

Blev texten bättre?

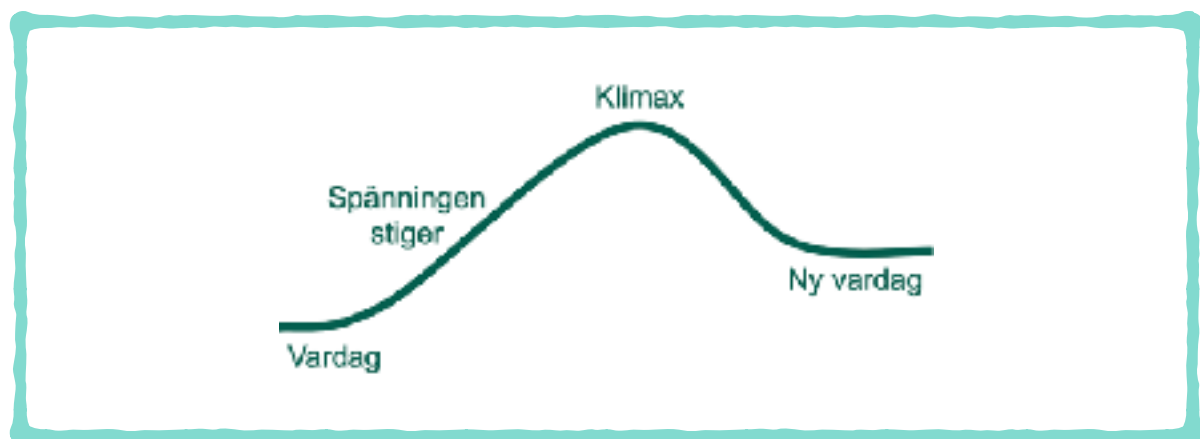
Vad lärde du dig av att arbeta med den?

Har du några frågor eller funderingar kring att trollbinda läsaren?

Mer om berättelsebågen

I många berättelser ser utvecklingen ungefär ut så här:

1. Först är det vardag, allt är "som vanligt"
2. Det händer något som ändrar vardagen - ett problem, hinder, dilemma, konflikt etc uppstår. Spänningen stiger och huvudpersonen måste göra nåt för att lösa det hela
3. I berättelsens klimax lyckas huvudpersonen lösa problemet - seger!
4. En ny vardag börjar, där huvudpersonen (och kanske även andra karaktärer) har utvecklats, ändrats eller lärt sig något



Det som ändrar situationen (steg 2 ovan) behöver inte vara konfliktfyllt eller stort. Olika typer av berättelser kan ha helt olika nivåer av spänning och konflikt:

- I en spionthriller upptäcker huvudpersonen kanske att grannen är en internationellt efterlyst mördare, och måste fly för sitt liv.
- I en mysdeckare märker hon kanske att grannen inte går förbi på sin vanliga hundpromenad och undrar vad som kan ha hänt; har grannen åkt på semester, stukat foten eller fått en ny käresta?
- I Marcel Prousts "På spaning efter den tid som flytt" doppar huvudpersonen en speciell sorts kaka i lindblomste. Kombinationen väcker ett plötsligt och oväntat barndomsminne, som läsaren sedan får följa.

Men aldrig får det vara riktigt bra...

Ofta är en engagerande berättelse mer komplicerad än bara en enda berättelsebåge. I stället består den av flera, överlappande problem och lösningar. Ofta händer det saker som kan beskrivas som att "aldrig får det vara riktigt bra". Några exempel kan vara:

- "Trodde det löst sig, men..." (Anna hann med tåget, puh! Men nej, det är fel tåg!)
- "Ur askan i elden" (Bengt fixade mot alla odds pengar till hyran, men kan nu inte betala Annas skuld till en farlig bov.)
- "Turas om" (När det löst sig för Anna tar det fart för Bengt.)
- "Ändrade mål" (Anna bestiger äntligen Kilimanjaro - barndomsdrömmen - men det enda hon kan tänka på är att komma hem till sin katt; det var inte det här hon ville, egentligen.)
- "Ändrat fokus" (Bengt hörde inte vulkanen mullra i fjärran förrän hundarna slutat skälla.)

Övning: Hur jag blev så här bra (10 min)

Skriv i punktform eller korta meningar (inte färdig text):

- Hur är jag idag? (Välj t.ex. en sak du blivit bättre på med åren.)
- Vilken/vilka viktiga händelser har lett fram till det?
- Vad behövde jag övervinna i händelsen/händelserna?
- Vad lärde jag mig, hur utvecklades jag, av den/de här erfarenheterna?

Eller tänk så här: Den här händelsen ändrade mig, här utvecklades jag.

Efter övningen får du gärna dela med dig kort av en händelse och vad den lärde dig.



Diskutera övningen

Vill någon berätta kort om vad hen valt att skriva punkter om?



Avslutning

Är det någon som har några frågor kring cirkeln, träffen eller skrivande i allmänhet?

Utvärdering av dagens träff - vad fungerade bra, vad kan vi göra bättre?

Nästa gång är temat "Texttyper, genre och stil". Vad skiljer olika sorters texter åt? Hur kan vi ta inspiration från andra genrer än vår egen? Det är också cirkeln's sista träff, så det är dags att fundera på om ni vill fortsätta träffas, och i så fall hur och när.

Träff 10: Texttyper, genre och stil

I den här träffen ska vi experimentera med olika sätt att skriva. Samma innehåll kan ta helt olika form beroende på texttyp, genre och stil. Genom att pröva oss fram får vi syn på vårt eget sätt att skriva - och upptäcker kanske nya sätt att uttrycka oss.

Dagens plan

- Inledning: Tankar eller frågor sedan sist?
- Skrivövningar:
 - Flödesskriv med inspiration från bilden
 - Dikt med inspiration från Elsa
 - Stilbyte med inspiration från Elsa
- Diskussion: Vad utmärker olika texttyper, genrer eller stilar?
- Avslutning med diskussion om fortsatta träffar, frågor, utvärdering.



Övning: Flödesskriv med inspiration från bilden (5 min)

Flödesskriv med inspiration från bilden. Din text behöver inte handla om bilden, den är bara en startpunkt.

Tips: Om du vill kan du börja med "Med blöta tassar..."



Med inspiration från Elsa

Idag ska vi använda ett utdrag ur ”Petters och Lottas jul” – en saga av Elsa Beskow – som inspiration för att skriva andra typer av text.

Vi kommer att:

- läsa igenom texten tillsammans
- skriva en dikt med inspiration från texten
- diskutera kännetecknen för olika texttyper och genrer
- skriva en ny text i en annan stil eller genre

Vi börjar med att läsa texten högt tillsammans. I en digital cirkel är det bra att kopiera in texten i chatten så att alla kan gå tillbaka till den senare.

Utdrag ur Petters och Lottas jul av Elsa Beskow (1947)

”Sen började det snöa, så det blev alldeles vitt överallt. Och farbror Blå kom och frågade om Petter och Lotta ville följa med ut i skogen och välja julgran, för det hade han fått löfte till av den bonde som ägde skogen.

Och de gick länge och letade i skogen, innan de fann någon gran, som de tyckte var precis som en julgran ska vara. Somliga av granarna var för stora och andra för små eller för ojämna på något sätt. Därför gick de längre och längre in i skogen.

Men till sist hittade de ändå en gran, som de alla tre gillade. Och så högg farbror Blå av den och lade den på kälken, och de gav sig i väg hemåt. Men när de gått ett stycke, märkte farbror Blå att han tappat ena galoschen, och så måste de vända och leta efter den. Och de hittade den till sist djupt nere i snön just där farbror Blå huggit granen.

Men då hade det redan börjat bli mörkt, och det snöade också, så de inte kunde se sina spår, och de gick och gick och villade alldeles bort sig. Och Lotta blev så rädd, för hon tyckte alldeles att smågranarna i skogen rörde på sig och pekade finger åt dem. Men farbror Blå sa, att det bara var inbillning, och snart måste de vara ute ur skogen, för det här är ju ingen sjumilaskog, sa farbror Blå.

Och till sist var de då äntligen framme vid landsvägen. Men de var väldigt långt hemifrån, och det var både mörkt och kallt. Då kom en timmersläde körande, som väl var, och de fick åka. Karl som körde släden var så hygglig. Han band fast kälken baktill på lasset, och så fick farbror Blå och Lotta sätta sig upp på lasset. Men Petter satt på kälken och höll fast granen, för det skulle bara ha fattats att de kommit hem utan gran, tänkte Petter.”

Övning: Dikt med inspiration från Elsa (10 min)

Skriv en dikt med inspiration från texten. Det kan t.ex. vara en haiku, rimmad eller orimmad dikt, en/flera verser etc. Dikten behöver inte handla om samma personer/händelser, men kan göra det.

Idé 1: Välj 5 ord ur texten (t.ex. genom att blunda och peka) och skriva en dikt som innehåller alla orden.

Idé 2: Om den här texten hade varit en sång, vad skulle refrängen då ha handlat om? Snö? Den perfekta julgranen? Att vara vilse? Skriv refrängen!



Diskutera övningen

Vill du läsa upp din dikt?

Hur gick du till väga för att skriva dikten?



Texttyp, genre och stil

Olika texttyper, genrer och stilar har olika kännetecken. Vi kommer inte att gå igenom några definitioner av "texttyp", "genre" eller "stil" i den här cirkeln, utan nöja oss med att säga att det finns olika typer av text, och vi har vissa förväntningar på dem. Sagor och dikter har olika form. En vetenskaplig avhandling har ett annat språk än ett SMS till en kompis.

Diskutera i gruppen vad ni tycker är typiskt för olika sorters texter, som sagor, tidningsartiklar, poplåtar, arga tvättstugelappar, deckare... Vad skiljer dem åt i t.ex. språk, ton, perspektiv och struktur? Kom gärna med fler exempel på olika typer av text.



Övning: Stilbyte med inspiration från Elsa (10 min)

Nu ska vi skriva en annan sorts text, med inspiration från Elsa Beskows saga. Texten behöver inte handla om samma händelser och personer, men kan göra det.

Hämta inspiration från texten för att skriva en text av en annan texttyp/genre/stil, t.ex. tidningsartikel, reklam, debattinlägg, sång/dikt, deckare, "kiosklitteratur", samhällskritik, parodi...

Tips: Tänk inte för mycket på vad du väljer, bara ta något och börja greja med texten. Det behöver inte bli bra, meningen är att vi ska experimentera och se vad som händer.



Diskutera övningen

Vill du läsa upp din text?

Vad var svårt? Lätt?



Diskussion om fortsatta träffar

Detta har varit den sista träffen i cirkelmaterialet för AutistOrd. Vill gruppen fortsätta att träffas? Diskutera i så fall hur:

- På samma tider och dagar eller vill ni ändra något?
- Vad ska träffarna innehålla - något nytt cirkelmateriale, eget skrivprojekt eller något annat?
- Vem ska leda träffarna?
- Behövs det påminnelser, en gemensam chattgrupp eller liknande?



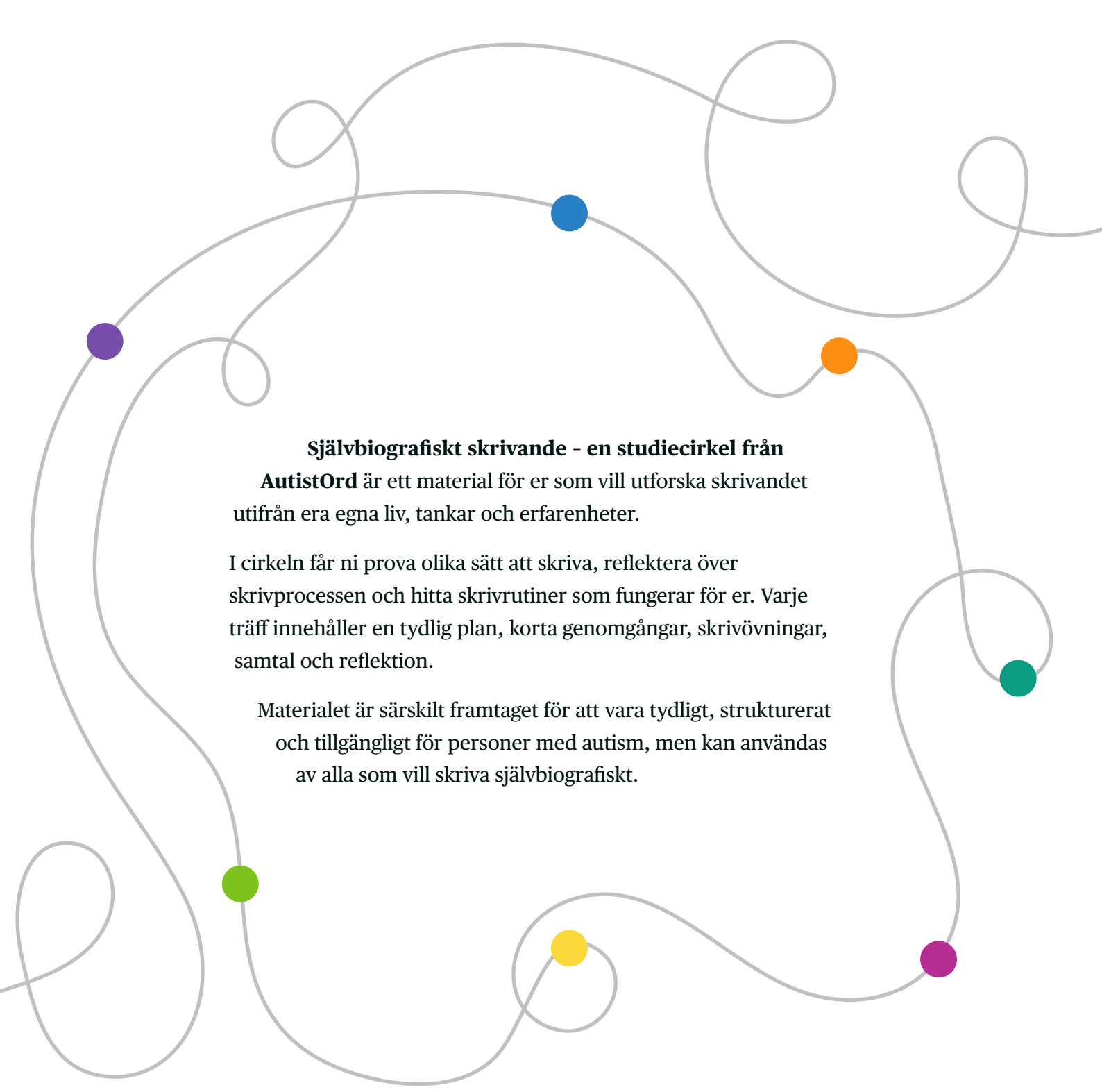
Avslutning

Är det någon som har några frågor kring cirkeln, träffen eller skrivande i allmänhet?

Vi avslutar dagens träff - och hela cirkeln - med en kortfattad gemensam utvärdering:

- Vad tar du med dig från cirkeln?
- Finns det något särskilt du vill jobba mer med i framtiden i ditt skrivande?

Tack för att du varit med och bidragit!



Självbiografiskt skrivande - en studiecirkel från AutistOrd är ett material för er som vill utforska skrivandet utifrån era egna liv, tankar och erfarenheter.

I cirkeln får ni prova olika sätt att skriva, reflektera över skrivprocessen och hitta skrivrutiner som fungerar för er. Varje träff innehåller en tydlig plan, korta genomgångar, skrivövningar, samtal och reflektion.

Materialet är särskilt framtaget för att vara tydligt, strukturerat och tillgängligt för personer med autism, men kan användas av alla som vill skriva självbiografiskt.