



Beställ till specialpris på [studentlitteratur.se](https://www.studentlitteratur.se)  
Ange rabattkoden **43595** i kassan.

Moms 6 % och frakt tillkommer. Giltig till 2022-05-31.

## MARIA BOM SKRIVA SIG FRI.

*Biblioterapi i praktiken*

Hur kan skrivande få oss att må bättre? Vilka metoder är användbara och vad säger forskningen? Biblioterapeutiskt skrivande gör det möjligt att, i grupp eller på egen hand, utforska vår inre värld, möta oss själva på platser vi tidigare inte besökt och lära känna nya delar av oss själva.

Boken handlar om hur skrivande kan användas i hälsofrämjande och personlighetsutvecklande syfte, men också i psykoterapeutiskt arbete. Den ger kunskap i hur du kan lägga upp det praktiska arbetet i en biblioterapeutisk skrivargrupp eller för enskilda individer. Fokus ligger på vad skrivandet kan göra med oss snarare än det textmässiga resultatet.

*Skriva sig fri. Biblioterapi i praktiken* är den första renodlade boken på svenska om biblioterapi och skrivande. Den riktar sig framför allt till dem som har för avsikt att arbeta med skrivande biblioterapi, men också till dem som vill använda skrivandet för egen del. Den är en hjälp för alla som vill undersöka skrivandets terapeutiska potential och få verktyg för att mer metodiskt använda ordens kraft.

221 s | 2022 | Art.nr 43595 | ISBN 9789144142463