

BIBLIOTERAPI

KIRJALLISUUSTERAPIA

1/2022

Tidningen
Kirjallisuusterapia

30 år

En nordisk special-
utgåva på svenska



BIBLIOTERAPI

KIRJALLISUUSTERAPIA

1/2022

- 3 **Biblioterapi i Norden**
PIA BERGSTRÖM & PÄIVI KOSONEN

ARTIKLAR

- 4 **Gemensamma tankars betydelse. Biblioterapeutiska metoder, från sagoterapi till kroppsterapi**
SILJA MÄKI
- 9 **Att sätta ord på livet. Om självbiografiskt skrivande på Vanda bibliotek**
EEVA KÄRKKÄINEN & KRISTIINA NURMINEN
- 13 **Den biblioterapeutiska dagboksmetoden**
PÄIVI KOSONEN
- 16 **På väg mot ett traumamedvetet biblioterapeutiskt arbetssätt**
KAROLIINA MAANMIELI
- 18 **Biblio/poesiterapi och performance**
JUHANI IHANUS
- 20 **Tradition och förnyelse i biblioterapeutisk forskning**
CECILIA PETTERSSON
- 22 **Kunskap, känslor och kreativitet. Resursstärkande biblioterapi med barn till frihetsberövade och inom Kriminalvården**
PIA BERGSTRÖM

UTBLICK

- 27 **Bibliotek och studieförbund i täten för biblioterapi i Sverige**
EVA BERGSTEDT
- 30 **En gång Läsklubb alltid Läsklubb. Medveten högläsning en-till-en skapar sammanhang**
EVA SELIN

RECENSIONER

- 32 **Terapeutiskt läsarbete enligt svensk modell**
PÄIVI KOSONEN
- 34 **Man måste kämpa sig fri från sina föräldrar (Biografi om Claes Andersson.)**
EVA SELIN
- 36 **Två böcker i att finna sig själv genom skrivande**
HÅKAN MATTSSON
- 37 **I korthet**

SKRIVÖVNING

- 39 **Biblioterapeutisk livslinje**
PIA BERGSTRÖM

Föreningen för biblioterapi i Finland rf

Suomen Kirjallisuusterapiayhdistys ry

STYRELSE

Ordförande

Leg psykoterapeut, biblioterapeut
Jaana Huldén, Helsingfors
kirjallisuusterapia@gmail.com

Vice ordförande

Fil mag, leg psykoterapeut, biblioterapeut
Silja Mäki, Esbo

Ledamöter

Docent, biblioterapiutbildare
Juhani Ihanus, Helsingfors

Docent, biblioterapeut
Päivi Kosonen, Åbo

Handledare, biblioterapiledare, socialarbetare
Kirsi Martinen, Helsingfors

Handledare, lösningsfokuserad coach, biblioterapiledare
Kirsi Virkkunen, Helsingfors

Suppleanter

Pol.mag, socialarbetare, biblioterapiledare
Laura Kauppinen, Helsingfors

Hum kand, ordkonst- och biblioterapiledare
Sari Kortesoja, Träskända

Fil mag, journalist, ordkonst- och biblioterapiledare
Annamari Typpö, Esbo

Fil dr, biblioterapiledare
Karoliina Maanmieli, Jyväskylä

MEDLEMSÄRENDEN

kirjallisuusterapia@gmail.com

FILIAL – KONTAKTPERSONER

Tuija-Kaisa Teikari, Joensuu
tkteikari@gmail.com

Karoliina Maanmieli, Jyväskylä
karoliina.kahmi@gmail.com

Anja Kuhalampi, Lahtis
anja.kuhalampi@helsinki.fi

Viktooria Toth, Tammerfors
toth.viktooria@gmail.com

Pirjo Suvilehto, Uleåborg
pirjo.suvilehto@oulu.fi

Päivi Kosonen, Åbo
paivi.kosonen@ajatusmatka.fi

Hanna Sulander, Tavastehus
hanna.sulander@hmledu.fi

Marjukka Kaitakorpi, Tavastehus
runotuikku@gmail.com

Karoliina Haverinen, Södra Savolax
karoliinahav@gmail.com

www.kirjallisuusterapia.net

Föreningen för biblioterapi i Sverige

STYRELSE

Ordförande

Socionom, familjeterapeut, utbildare

Pia Bergström, Stockholm

biblioterapi@gmail.com

Vice ordf, sekreterare

Psykolog, litteraturvetare

Erica Norman, Stockholm

Ledamöter

Kandidat i humanistiska vetenskaper, arbetsterapeutstudent

Mika Lahdensivu, Stockholm

Fil.kand i psykologi, konstnärlig masterexamen i kreativt skrivande och litterär gestaltning. Existentiell terapeut

Håkan Mattson, Uppsala/Gotland

Leg psykoterapeut, handledare i psykoterapi, studierektor

Jan Pålsson, Stockholm

Bibliotekarie, skrivpedagog, litteraturvetare och magister i den praktiska kunskapens teori

Sofie Samuelsson, Stockholm

Biblioterapi 1/2022

Kirjallisuusterapia (30. årgång)

Föreningen för biblioterapi i Finlands medlemstidning.

ANSVARIG UTGIVARE

För tidningen på finska

Silja Mäki

silja.maki@saunalahti.fi

REDAKTIONEN

För specialutgåvan på svenska

Pia Bergström, Stockholm

biblioterapi@gmail.com

Päivi Kosonen, Åbo

paivi.kosonen@ajatukset.fi

BILD OMSLAG

Maria Bom

GRAFISK FORM

www.gravision.fi

TRYCKERI

Printon, Estland

Biblioterapi i Norden

Den 6 oktober 2018 satt vi, Pia och Päivi, på Nordiska Museets stora scen med en finsk pionjär i biblioterapi, Juhani Ihanus, docent i kulturpsykologi vid Helsingfors universitet, och radiopsykologen Allan Linnér, i ett panelsamtal om biblioterapi. Samtalet ägde rum inom kulturfestivalen Best of Norden, som lyfter Nordiska rådets priser och nordisk kultur. Årets tema var Film, kultursamtal och biblioterapi.

I Norden har läskunnigheten och läsmotivationen länge varit på en hög nivå, och intresset för läsningens välgörande effekt växer. Under senare tid har biblioterapin vunnit mark både i Sverige och Finland. I Sverige har 2021 en systerförening till den finska föreningen bildats, och efterfrågan på längre utbildningar är stor. I Finland har flera handböcker i biblioterapi getts ut under året och utbildningsutbudet växer. För den breda allmänheten är det biblioterapeutiska verksamhetsfältet ganska okänt. Kunskaperna om aktuell biblioterapiutveckling på andra sidan Östersjön är generellt bristfällig. Det känns väsentligt att tillsammans börja diskutera den nordiska biblioterapin i olika sammanhang – inom bibliotek, skola och vården, i handledning och terapi. Det finns inget tvivel om att vi har mycket att lära av varandra.

Den här tidskriften är en svensk specialutgåva av tidningen Kirjallisuusterapia, som ges ut på finska sedan 1993 av Föreningen för biblioterapi i Finland. Ambitionen med denna utgåva är att fortsätta ett nordiskt samtal och den gemensamma utveckling som tog avstamp i Best of Norden i Stockholm.

Vi har bett aktörer inom det biblioterapeutiska fältet i Sverige och Finland att skriva om sitt arbete, om aktiviteter, grupper, teorier och metoder. Det växande intresset för ett nordiskt kunskapsutbyte ger en känsla av hopp om fortsatt samarbete och vidareutveckling av biblioterapi som ämne och arbetsfält. Det är vårt gemensamma mål att en dag få se biblioterapi som en erkänd terapi bland andra expressiva terapier.

Denna tidskrift skulle inte varit möjlig utan det stöd vi fått från Föreningen för biblioterapi i Finland och föreningens tidningsredaktion. I synnerhet vill vi tacka ordföranden Jaana Huldén och den finska tidskriftens huvudredaktör Silja Mäki. Vi vill även tacka alla skribenter, översättare och volontärer som bidragit med korrekturläsning. Vi vill också rikta ett stort tack till Kulturfonden för Sverige och Finland, Stiftelsen för Emilie och Rudolf Gesellius fond och Letterstedtska föreningen för ekonomiskt stöd.

Pia Bergström och Päivi Kosonen

Gemensamma tankars betydelse

Biblioterapeutiska metoder, från sagoterapi till kroppsterapier

Biblioterapi är en kreativ terapi som erbjuder många olika tillämpningsmöjligheter, både för grupper och individuellt. I den här artikeln beskriver jag den biblioterapeutiska fyrstegsprocessen. Jag ger också perspektiv på varför skrivande kan hjälpa en person att hantera utmaningar i livet. Dessutom presenterar jag tillämpningar som jag själv använt i olika grupper såsom biblioterapeutiska grupper inom personlig utveckling, sagoterapigrupper för vuxna, grupper som arbetar med grekiska myter och det finska nationaleposet Kalevala – samt tillämpningar där biblioterapi har kombinerats med yoga, dansterapi och rörelseterapi. Jag belyser också i viss utsträckning användningen av biblioterapeutiska metoder inom individuell psykoterapi.

 SILJA MÄKI

”*Det är märkligt hur man här i gruppen på sju minuter kommer till sådana djup som man inte skulle nå hemma, hur mycket tid man än hade.*”

Biblioterapi är en kreativ terapi där färdiga eller egenskrivna texter fungerar som terapeutiska verktyg. Texterna kan vara av många slag: dikter, noveller, faktatexter och sångtexter. Inom den finländska biblioterapin betonar man särskilt skrivandet. Man kan utgå från färdiga texter och fördjupa utforskandet av dessa genom att skriva själv. Skrivandet är ett sätt att få kontakt med känslor och tankar och därigenom bli synlig inför sig själv.

Biblioterapeutiska metoder är på en gång varusamma och effektiva. Texterna leder successivt till viktiga tankar och insikter. De fungerar också som skydd på det viset att läsaren eller skribenten inte genast behöver öppna sig och visa upp alla sina tankar och dilemman, utan faktiskt kan dölja sig bakom texten så länge det behövs. Å andra sidan fungerar texterna väl som öppnare och stimulans när det gäller känslor och olika teman. Orden i en dikt kan beskriva en deltagares känslotillstånd som personen själv inte hittat ord för. Texterna erbjuder olika perspektiv på vad det är att vara människa. De kan även ge perspektiv på sociala situationer

och djupare förhållningssätt till livet. De hjälper en att utmana sitt sätt att se på världen och reagera på företeelser och händelser man möter. Med hjälp av texterna kan man undersöka sina värderingar.

Att under ledning av en biblioterapeut eller en handledare i biblioterapi samtala om de känslor, upplevelser och tankar som en text väcker, är ett viktigt element i det biblioterapeutiska arbetet (Ihanus 2009, 18). Som biblioterapeut är det därför fantastiskt att gång efter gång få bevittna ögonblick då en gruppdeltagare först vågar skriva och sedan själv också berätta om känsliga saker – till och med sådant som personen aldrig har berättat tidigare. Gruppdeltagaren inser att hen trots allt inte är så annorlunda eller så ensam om sina känslor och upplevelser som man kanske trott. När man går tillräckligt djupt – vilket ofta är en smärtsam dimension – kommer man inte sällan fram till ett allmänt och gemensamt mänskligt område.

I biblioterapi är tiden som används för att skriva ofta kort, från fem till femton minuter per övning. Tanken är att texten ska tillkomma spontant, utan vare sig noggrann förplanering eller

efterkorrigering. Rödpenna och rättning används inte utan varje text är bra som den är och fungerar som material för självvranssakan och gemensam diskussion. Varje deltagare får i tur och ordning läsa upp sin text eller berätta om de känslor och tankar som texten väcker.

Det går inte att dra en skarp gräns mellan kreativt skrivande och biblioterapeutiskt skrivande. Gillie Bolton, utbildare inom terapeutiskt och kreativt skrivande, menar att detta släktskap tillför något till båda skrivarterna (1999, 13). Den grundläggande skillnaden mellan kreativt skrivande och biblioterapeutiskt skrivande kan sammanfattas med att man i biblioterapi inte bedömer texterna. Varje text och läsningen av den är sann och riktig i just det ögonblicket. De ämnen som just då lyfts fram behöver skrivas och bli behandlade. Syftet är att detta skrivande ska vara vårdande och främja personlig utveckling, vilket är något annat än att finslipa en skrivförmåga.

Biblioterapeutiska metoder anpassas för barn och ungdomar, vuxna och äldre samt för flera olika grupper av människor med särskilda behov. De är indelade i kliniska, utvecklingsorienterade och pedagogiska tillämpningar (Ihanus 2009, 20). Man kan också tala om förebyggande och rehabiliterande verksamhet. Biblioterapeutiska tillämpningar har bland annat använts för att stödja moderskap när det gäller föräldrar och adoptivföräldrar till barn som behöver särskilt stöd. Biografiskt och självbiografiskt skrivande genomförs utifrån biblioterapeutiska utgångspunkter (Hulmi 2010). Biblioterapeutiska metoder fungerar också som pedagogiska tillämpningar, i synnerhet inom modersmålsundervisning (Harjunkoski 2009; Mäki & Kosonen 2020) och specialundervisning (Mäki 2009). Inom barnpsykiatrin är det särskilt folksagor som fungerar (Arvola 2009). Biblioterapi anpassas även för målgrupper som inte kan skriva. Med små barn och barn med funktionsnedsättningar används teckning, lekar, berättelser och berättarmetoden *sagotering*.

Vad bygger effekten av skrivande och läsande på?

Fyrstegsprocessen i interaktiv biblioterapi är den centrala teoretiska bakgrunden i biblioterapi-

grupperna. I steg ett, igenkänning (*recognition*), uppfattar deltagaren att det finns något som hen känner igen, som är bekant och som berör eller väcker fantasin. I steg två, undersökning (*examination*), granskar och undersöker deltagaren hur problemet eller insikten relaterar till hens egen erfarenhetsvärld och liv, och vilka känslor som väcks. I steg tre, sidoställande/jämförande (*juxtaposing*), speglar deltagaren sina intryck och de bakomliggande upplevelserna mot de andra gruppmedlemmarnas intryck, känslor och upplevelser. I det sista steget, självtillämpning (*application to self*), förändras något i deltagarens tankar, attityder eller agerande. (Hynes & Hynes-Berry 1986/2011.)

De fyra stegen eller faserna i den biblioterapeutiska processen bildar ett kontinuum. Faserna utvecklas inte en i taget utan flera av dem kan utvecklas sida vid sida i anslutning till olika ämnen. Alla deltagare går inte vidare till den tredje eller fjärde fasen. Sidoställandefasen kan utgöra en del av gruppens eller en enskild deltagares arbete under flera sessioner. En deltagare kan under en och samma session själv gå från igenkänning till självtillämpning, medan en annan med handledarens hjälp kommer igång med igenkänningen. (Hynes & Hynes-Berry 1986/2011, 54.)

Det finns olika svar på frågan vad som bygger skrivandets välgörande effekt, beroende på den teoretiska inriktningen. Enligt inhibitionsteorin möter och tolkar man under skrivandet undertryckta känslor, vilket gör att man börjar må bättre (Pennebaker & Chung 2011). Enligt teorin om kognitiva processer är det väsentliga att man under skrivandet strukturerar stoffet i berättandeform. Enligt självkontrollteorin främjar skrivandet upplevelsen av kontroll efter stressande eller traumatiska upplevelser. Enligt exponeringsteorin utsätter upprepat skrivande personen för svåra upplevelser och tunga känslor, vilket stegvis samtidigt gör dem mindre ångestfyllda. Att skriva om svåra saker kan ändra det sätt på vilket en individ interagerar med andra. Detta utgår från en modell som betonar social integration (Frattaroli 2006.)

Enligt min erfarenhet hjälper alla teorierna oss att förstå hur skrivandets välgörande effekter uppstår. Hos deltagare accentueras betydelsen av mötet med och exponeringen för svåra ämnen,

medan det hos andra är strukturerandet av stoffet och de sociala relationerna som är det viktiga. Det är också väsentligt att de övningar som används leder deltagarna fram till teman som är betydelsefulla för dem.

Biblioterapeutiska utvecklingsgrupper

De biblioterapeutiska grupperna för personlig utveckling är avsedda för vem som helst som är intresserad av att undersöka sitt liv genom läsning, skrivande och samtal. En förutsättning är att man kan delta i en grupp med cirka åtta deltagare, lyssna på andra och själv dela sina erfarenheter. Deltagarna kan ha liknande erfarenheter, till exempel en bakgrund av depression, eller återhämtar sig från depression. Gruppen kan prioritera läsning eller skrivande. Vanligen används båda aktiviteterna, och det lästa fördjupas genom skrivandet.

Vanligt är att man närmar sig psyket med hjälp av olika skrivövningar, utan att komma överens om något speciellt tema i förväg. Övningarna kan väcka olika känslor till liv hos deltagarna. Övningarna kan bestå av till exempel början av meningar, listor eller frågor. De kan vara fantasiresor, brev eller olika samarbetsövningar. Övningarna inleds ofta med en kort stunds stillhet eller en mindfulness-övning. Man kan använda musik, bilder, teckningsövningar eller rörelser som inspiration. Även drömmar är en fruktbar utgångspunkt (Lehtovuori 2009). Man kan närma sig drömmar på många olika sätt. Ett exempel är att ändra på drömmen när man skriver om den, ett annat att skriva en fortsättning eller ett nytt slut på drömmen. Det finns flera tillvägagångssätt för att undersöka drömsymbolik.

Förutom att behandla erfarenheter i det egna livet kan man också delta i biblioterapeutiska utvecklingsgrupper för att väcka sin kreativitet eller förlorade skrivförmåga. Jag har i mina grupper haft några professionella skribenter med skrivkramp. Genom grupperna har dessa på nytt fått kontakt med sin kreativitet och därigenom också bättre kännedom om sig själva, vilket är bra när det gäller att bibehålla sitt välmående. Också personer med skrivångest och till exempel personer som traumatiserats av gammaldags modersmålsundervisning har haft hjälp av grupperna.

Sagoterapigrupper för vuxna

Sagor handlar inte bara om prinsessor med rosa tyllklänningar, utan om det levande livet. Det förekommer i sagorna bedrägerier, tortyr och grymma dråp, vilket symboliskt beskriver de upplevelser av förvirring, lidande och förlust som var och en av oss möter i livet. Sagornas lyckliga slut skapar ändå hopp om framtiden och en tro på att man klarar sig igenom svårigheter. Sagorna leder till det omedvetna, och hjälper läsaren att inse väsentliga saker om vad det är att vara människa, om umgänget med andra och om kulturens inflytande. De hjälper en också att se saker ur nya perspektiv, samt att hitta lösningar och resurser både för vardagen och för livets stora frågor. Det sägs också att sagor når in till tidiga upplevelser som man inte ens har verbala minnen för. (Mäki & Arvola 2009.)

Sagoterapi är en form av biblioterapi där man använder sagor och berättelser som terapeutiska verktyg för att utveckla självkännedom, bearbeta svåra upplevelser och öka sina mänskliga resurser. Sagor är ett effektivt och samtidigt skonsamt sätt att närma sig upplevelser och utmaningar, både för barn, ungdomar och vuxna. Under arbetet läser och berättar man sagor, och utgår sedan från dessa när man utför skrivövningar. Man dyker in i den världen och betraktar ur sagokaraktärernas synvinkel, skriver dialoger för dem, brevväxlar med dem eller skapar alternativa slut för sagorna. (Mäki 2015.)

Både i mina sagoterapigrupper med vuxna och i grupperna med barn använder jag främst gamla folksagor, men även konstasagor. I mina grupper har vi med hjälp av "Hans och Greta" undersökt tidig separationsångest och med "Rödluvan" förhållandet till sexualitet. H. C. Andersens "Den fula ankungen" ger en möjligheten att bli helare efter mobbningsupplevelser och Tove Janssons "Berättelsen om det osynliga barnet" hjälper en att bli synlig inför sig själv. Alla sagor innehåller ett starkt utvecklingsperspektiv, och i princip kan kanske vilken saga som helst väcka vilka känslor eller minnen som helst hos läsaren.

Kalevala och grekisk mytologi

Varje folk har egna ursprungsmyter och myter som behandlar lidande och död. Detsamma gäller uppfattningar om sjukdomar och metoder kring helande samt myter kring dessa ämnen. På samma sätt som ett folk behöver en ursprungsmyt behöver individen en berättelse om sin släkt, familj och sig själv för att veta varifrån hen härstammar och vart hen är på väg – för att kunna känna sig hel. (Arvola & Mäki 2009, 20.) Myter hjälper en att behandla generationsöverskridande trauman (Siltala 2016) och att bli en del av mänskligheten, där lidandet oundvikligen är människans lott. Myterna kan också ge humoristiska perspektiv på livet, och gudagestaltarnas mänsklighet hjälper en individ att acceptera den egna ofullkomligheten.

Det finska nationaleposet Kalevala erbjuder en fin mytologisk värld för biblioterapeutisk användning. I mina Kalevala-grupper har vi undersökt den egna födelsen och moderskapet genom att reflektera över Ilmatars förlossning. Den stora eken har fått symbolisera både depression och den alltuppslukande modern. Pohjolagumman Louhi erbjuder många slags perspektiv på kvinnlighet och mänsklighet överlag, och detta hjälper till att undersöka det ondas och maktens väsen. Berättelsen om Marjatta i slutet av epuset leder mot utveckling och hopp.

Antika grekiska myter har jag särskilt utnyttjat på Kreta, i de kurser om självbiografiskt skrivande som jag lett ihop med mina kollegor Anne Tarsalainen och Helena Hietaniemi. Myterna skapar djup och kontrast när man studerar livet genom biblioterapi. De arketytiska gudinnegestalterna, från Persefone till Afrodite, vaknar till liv.

Yoga, dansterapi, rörelseterapi och biblioterapi. Att skriva i naturen

Jag har tillsammans med kollegor också tagit fram tillämpningar där biblioterapi kombineras med dansterapi och rörelseterapi (Hietaniemi & Mäki 2019) samt med yoga (Mäki & Talja 2020). Att ta med kroppslighet och rörelse i det biblioterapeutiska arbetet öppnar nya dimensioner, och den brutna förbindelsen mellan kropp och

sinne, vilken är en orsak till dåligt psykiskt mående hos deltagaren, kan börja återskapas. Ibland utgår vi från kroppen och rörelser, och fördjupar sedan upplevelsen och förståelsen genom skrivande. Ibland börjar vi med texten och söker en rörelse och kroppslig upplevelse för den. Detta är ett sätt att stärka kroppens och sinnets rytmer.

Det finns ett allt större intresse för att föra de biblioterapeutiska metoderna ut i naturen, nära skog och vatten. Förutom naturlalternativet innebär en skivareresa till exempelvis värmen vid Medelhavet, eller bara till en ö utanför Helsingfors – en övergångsrit och därmed en distans, vilket gör det lättare att närma sig även svåra saker (Mäki 2021).

Individuell psykoterapi och biblioterapeutiska metoder

Biblioterapeutiska metoder ger många möjligheter till individuell psykoterapi. Både läsning och skrivande hjälper en att möta svåra saker och fördjupa sina livsupplevelser på ett positivt sätt. En del klienter söker sig till min mottagning uttryckligen för biblioterapin. Jag erbjuder alla som kommer möjligheten till läsning och skrivande, och de flesta är också intresserade av att prova det.

Inom psykoterapi kan skrivande utnyttjas på många sätt. Som reflektivt skrivande (Linnainmaa 2009), dagboksskrivande (Adams 1998; Progoff 1995/1989) eller i form av olika strukturerade skrivövningar. Det sker på motsvarande sätt som i grupperna men mer individuellt anpassat efter den enskilda klientens behov. Skrivandet kan göras både på mottagningen och under egen tid genom hemuppgifter som för processen vidare. Dikter kan ge ord åt en stum depression. En skräcknovell kan komma åt stelnad ångest eller begravningspanik. En del av mina klienter som lidit av kronisk smärta har skrivit brev till sin smärta eller sjukdom och fört dialog med den, och därmed fått kontakt med sin kropp och därigenom nått lindring och förståelse. Också att möta döden, både en närståendes och den egna döden, blir för många människor lättare med hjälp av texter. Att teckna en levnadsbana eller att skapa ett släktträd och sedan skriva utifrån något av dessa ger processen struktur.

Biblioterapi tillgodoser behovet att bli sedd

En biblioterapigrupp som pågår en termin kan för deltagaren innebära en öppning för nya sätt att se på livet. Många behöver en längre process. En del av mina klienter har under årens lopp deltagit i flera grupper, då även grupper med något olika fokus, och dessa har ofta blivit stöttepelare i klienternas utveckling. En del har börjat med metoderna inom individuell psykoterapi och sedan gått över till grupperterapi, medan vissa gruppdeltagare omvänt har kunnat identifiera ett behov av en längre terapiprocess och då sökt sig till individuell psykoterapi.

Så här sammanfattade en deltagare i en av mina biblioterapeutiska grupper sin upplevelse av hur gruppen stöttar och hjälper en att bli sedd:

*Framför allt/den första tanken eller känslan/– jag har fått en gåva.
En gåva i form av stillhet, lugn och/närvaro.
En gåva i form av gemensamma tankars betydelse/En gåva i form av många olika perspektiv.*

*Det viktigaste är kanske ändå det här:
Jag har blivit sedd och hörd.
Jag har blivit förstådd. Jag har blivit
accepterad.*

i **Silja Mäki** är psykoterapeut, biblioterapeut och utbildare för handledare i biblioterapi utbildar biblioterapiledare. Hon är vice ordförande för Föreningen för biblioterapi i Finland och ansvarig chefredaktör för tidningen *Kirjallisuusterapia* (Biblioterapi).

► LITTERATUR

Adams, Kathleen (1998) *The way of the journal*. Lutherville: The Sidran Press.

Arvola, Pirjo (2009) Sadut auttajina lasten-psykiatrisella sairaaloasastolla. Mitä lasten ja nuorten kirjallisuusterapia on? I Mäki, S. & Arvola, P. (red.) *Satu kantaa lasta*. Opas lasten ja nuorten kirjallisuusterapiaan 1. Helsinki: Duodecim, 93–117.

Arvola, Pirjo & Mäki, Silja (2009) Lapsi tarvitsee juuret voidakseen kasvaa. I Mäki, S. & Arvola, P. (red.) *Tarina tukee lasta*. Opas lasten ja nuorten kirjallisuusterapiaan 2. Helsinki: Duodecim, 20–47.

Bolton, Gillie (1999) *The therapeutic potential of creative writing. Writing myself*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Frattaoli, Joanne (2006) Experimental disclosure and its moderations: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 132 (6), 823–865.

Harjunkoski, Sirpa-Maija (2009) Tunnekieli tutuksi äidinkielen tunteilla. I Mäki, S. & Arvola, P. (red.) *Tarina tukee lasta*. Opas lasten ja nuorten kirjallisuusterapiaan 2. Helsinki: Duodecim, 116–145.

Hietaniemi, Helena & Mäki, Silja (2019) Kutsu sanojen tanssiin. Tanssi-liiketerapian ja kirjallisuusterapian yhdistämisestä. *Kirjallisuusterapia 2/2019*, 4–9.

Hulmi, Heli (2010) *Saattaa vaihdettava. Vapaudu kirjoittamalla*. Helsinki: Kansanvalistusseura.

Hynes, Arleen & Hynes-Berry, Mary (1986/2011) *Biblio/poetry therapy. The interactive process. A handbook*. Boulder, Colorado: Westview Press.

Ihanus, Juhani (2009) Näkökulmia ja teorioita. I Ihanus, J. (red.) *Sanat että hoitaisimme*. Terapeuttinen kirjoittaminen. Helsinki: Duodecim, 13–48.

Ihanus, Juhani (2012) Kirjallisuusterapia. I Huttunen, M. O. & Kalska, H. (red.) *Psykoterapiat*. Helsinki: Duodecim, 304–309.

Lehtovuori, Eeva (2009) Unien kertomaa – unien merkityssisällöt ja uninarratiivit. I Ihanus, J. (red.) *Sanat että hoitaisimme*. Terapeuttinen kirjoittaminen. Helsinki: Duodecim, 254–276.

Linnainmaa, Terhikki (2009) Reflektiivisyys ja refleksiivisyys kirjallisuusterapiassa. I Ihanus, J. (red.) *Sanat että hoitaisimme*. Terapeuttinen kirjoittaminen. Helsinki: Duodecim, 49–69.

Mäki, Silja (2009) Satu auttaa oppimaan erityisluokassa. I Mäki, S. & Arvola, P. (red.) *Tarina tukee lasta*. Opas lasten ja nuorten kirjallisuusterapiaan 2. Helsinki: Duodecim, 77–115.

Mäki, Silja (2015) Kun kuu ja aurinko eivät mahtuneet samalle taivaankannelle. *Taruterapiassa tutkitaan tunteita*. *Kirjallisuusterapia 2/2015*, 22–27.

Mäki, Silja (2021) Pärskeet pirstovat pelot palasiksi. *Kirjallisuusterapia 1/2021*, 23–27.

Mäki & Arvola (2009) Satu hoitaa lapsen mieltä. I Mäki, S. & Arvola, P. (red.) *Satu kantaa lasta*. Opas lasten ja nuorten kirjallisuusterapiaan 1. Helsinki: Duodecim, 22–44.

Mäki, Silja & Kosonen, Päivi (2020) Kirjallisuusterapeuttiset menetelmät äidinkielen ja kirjallisuuden opetuksen tukena. *Virke 3/2020*, 12–15.

Mäki, Silja & Talja, Pirkko (2020) Jooga ja kirjoittaminen, kaksi tietä hyvinvointiin. *Kirjallisuusterapia 1/2020*, 17–21.

Pennebaker, James W. & Chung, Cindy K. (2011) *Expressive writing: Connections to physical and mental health*. I Friedman H. S. (red.) *The Oxford handbook of health psychology*. New York: Oxford University Press, 417–437.

Progoff, Ira (1995/1989) *At a journal workshop. The basic text and guide for using the intensive journal process*. New York: Dialogue House Library.

Siltala, Pirkko (2016) *Taakkasiirtymä. Trauman siirto yli sukupolvien*. Helsinki: Therapiea-säätiö.

Att sätta ord på livet

Om självbiografiskt skrivande på Vanda bibliotek

Vanda stadsbiblioteks verksamhetsidé är att främja allas läsförmåga. Bibliotekets tjänster och evenemang har planerats för att stödja denna målsättning. En av tjänsterna är biblioterapi som två bibliotek i Vanda tillhandahåller, Dickursby bibliotek och Points bibliotek. En av verksamhetsformerna är gruppen *Skriv om ditt liv!* som fokuserar på självbiografiskt skrivande.



EEVA KÄRKKÄINEN & KRISTIINA NURMINEN

Biblioterapi, både terapeutiska bokcirklar och skrivargrupper, har redan under cirka tio år ingått i Vandabibliotekens tjänsteutbud. Enligt Mikko Vainio, direktör för bibliotekstjänster, är biblioterapi en bibliotekstjänst som behövs eftersom den har en så tydligt positiv inverkan på deltagarnas livskvalitet. Dessutom är den inte dyr i förhållande till påverkan.

Maija Karhi, bibliotekarie och biblioterapiledare, började arbeta med biblioterapeutiska grupper vid Dickursby bibliotek efter att ha genomfört utbildningen *Biblioterapins grunder* vid Helsingfors universitets Utbildnings- och utvecklingscenter Palmenia. Karhis grupper var så populära att alla intresserade inte fick plats. När Karhi gick i pension fortsatte denna artikels båda författare det arbete som hon hade inlett.

Vi studerade till biblioterapiledare mellan åren 2016 och 2017. Utbildningen arrangerades av Helsingfors universitets utbildnings- och utvecklingstjänster HY+, före detta Palmenia. Vi upptäckte redan under studierna att vi båda var särskilt intresserade av biografiskt skrivande och handledning inom samma område. Vi planerade ett innehåll för en grupp och gav den namnet "*Skriv om ditt liv!*" Gruppen inledde arbetet i september och fortsatte till slutet av april följande år. Höst- och vårprogrammen utgör egna helheter. Vid sidan av Dickursby bibliotek har Points bibliotek haft en grupp med samma innehåll. I Points bibliotek

fanns dessutom en terapeutisk bokcirkel – en öppen grupp med separata anmälningar till varje träff.

***Skriv om ditt liv!* – en biblioterapeutisk verksamhet**

Deltagarna i våra grupper är biblioteksbesökare som ofta kan behöva en förklaring av vad biblioterapi på bibliotek innebär. Är det terapi, vuxenpedagogik, konstpedagogik eller kreativt skrivande? Behovet av en definition har fått oss att fundera på saken ur flera perspektiv. Verksamheten är terapeutisk, men inte terapi. Den har drag av kreativt skrivande, men målet är inte konstnärlig kvalitet eller att slippa på det estetiska uttrycket. Verksamheten har också beröringspunkter med konstpedagogik och skulle kunna betraktas som vuxenpedagogik.

Målet är att främja välbefinnande, personlig utveckling, självkännet och kreativitet (Linnainmaa 2008, 11–15). Vi erbjuder de vuxna i grupperna verktyg för att främja och stödja det egna välbefinnandet, och vi skapar en trygg tid och plats för samspel. Under höstsäsongen ligger fokus för verksamheten i gruppen *Skriv om ditt liv!* på att väcka kreativiteten. Deltagarna kan ha haft paus i skrivandet eller så har skrivandet hittills varit bara en dröm, och därför är det bra att först titta på olika tekniker som kan användas

till att väcka skrivlusten. När gruppen startar samlar vi ihop dikter som behandlar människans olika livsområden ur ett brett perspektiv. Dikter som kan hjälpa en att sätta ord på en upplevelse man inte haft ord för tidigare, och dikter som ett sätt att komma i gång med diskussionen. Nästa uppgift för gruppen är att återanvända dikterna och skapa "returdikter". Det är en övning som ger glädje och väcker den egna kreativiteten. Vi betonar att alla sätt att tolka dikterna är riktiga.

När man vet att man kan uttrycka sig fritt kring vad man tänker och känner, vänder man lättare blicken mot sitt inre. Avsikten är att skapa en atmosfär där man inte behöver oroa sig för att man ska säga något som är fel. Det är viktigt att lösgöra sig från det prestationstänkandet som både arbetsliv och skolväsende lätt understryker. I synnerhet äldre generationers erfarenheter kring ordkonst kan ha haft en kvävande effekt på kreativiteten, ifall fel har korrigerats med rödpenna, och textens egentliga innehåll inte har uppmärksamats. Numera framhäver konstpedagogiken så kallade fel som en möjlighet att skapa något nytt, vilket är en princip som passar utmärkt även för biblioterapeutiska grupper.

Det andra syftet för höstsäsongens program är att ge gruppdeltagarna verktyg för självbehandling. Till uppgifterna kan då höra flödesskrivning, och skriva brev som inte skickas iväg. Ett till syfte är att lära känna varandra och stärka förtroendet i gruppen. I biografiskt skrivande rör man sig inom känsliga områden och det är inte alltid lätt att dela sådana upplevelser eller känslor, men när ett förtroende har byggts upp vågar man tala också om sådant.

Mot slutet av hösten behandlar vi biografiska teman. Gruppdeltagarna skissar med hjälp av olika skrivuppgifter bit för bit upp sin livshistoria, från barndom till nuet. Största delen av skrivandet sker hemma. För att fräscha upp minnet använder vi bildmaterial, lyssnar på musik eller återkallar med hjälp av gemensamt sammanställda listor saker ur det förflutna.

Att teckna den egna livslinjen och skissa upp ett släkträd har visat sig vara särskilt givande bland vårsäsongens uppgifter. Berättelserna som uppstår

bygger upp en enhetlig bild av en människas liv, inklusive orsakssamband bakom händelserna. Gruppdeltagarna får verktyg som hjälper dem att strukturera ämnen och som öppnar upp en hel skattkista av ämnen som skribenten kan ösa ur även när gruppen har upphört.

Berättelser där man sätter sig i sina föräldrars eller mor- eller farföräldrars situation och berättar deras historia hjälper en att se släktbördor och händelsekedjor som gått i arv i flera generationer. Dessa kan väcka medkänsla för de släktingar som levt före. Invävd i släktens historia finns olika sätt att klara sig. Att se hur människor har kämpat med svårigheter och tunga samhälleliga förhållanden ger vidgade perspektiv. Det skapar hopp om att man även framöver kan komma att klara sig. Det är också fascinerande att se hur kunskaper i släkten har gått i arv till följande led.

Gamla fotografier i familjealbum öppnar sig på ett nytt sätt – man ser på dem med nya ögon och de kan vara en källa till insikter och inspiration. En gruppdeltagare som tittade på ett foto av sig själv med sina föräldrar insåg att hen hade varit ett älskat barn. Man kunde se det i föräldrarnas blickar och kroppsspråk. Upptäckten var mycket viktig eftersom det inte hade varit vanligt att hantera känslor i familjen. För en annan avslöjade ett familjeporträtt betydelsefulla saker om interna spänningar, roller och maktförhållanden i familjen. Även föremål som sparats under livets gång fungerar utmärkt som inspirationskällor till skrivandet. När vi lyssnar till skribentens berättelse skickas en leksak från barndomen runt i gruppen – den går ömt från hand till hand, och den väcker förtjusning.

Att dela livshistorier ökar respekten för andra människor och deras sätt att tänka annorlunda. Det är frivilligt att dela med sig. Var och en i gruppen överväger själv var gränsen för det privata går. De skapade texterna är lösryckta beskrivningar av upplevelser, personer och livssituationer, men inget hindrar att man sammanfogar berättelserna och bearbetar dem till en strukturerad helhet. Det kan bli en bok som man kan ge åt släktingar, eller rentav publicera.

Fiktion och fakta i arbetet med en livshistoria

Berättelsen om ett liv är alltid i viss utsträckning en blandning av fakta och fiktion. Fram till en viss gräns är biografiskt skrivande hårda fakta, men när man går över till minnen eller fyller i luckorna i far- eller morföräldrarnas berättelse kommer man in på ett område där det inte är möjligt att hitta en entydig sanning. Går man tillräckligt långt blir en biografisk text autofiktion, där en person med samma namn som författaren fritt undersöker sitt liv, utan att hålla sig strikt till fakta.

I en text om konstpedagogik diskuterar Inkeri Sava (2011, 106) blandningen av fiktion och fakta i ett narrativ och konstaterar att "ett faktum med konstens medel kan få föränderliga tolkningar och betydelser som metaforiska, symboliska och fiktiva uttryck". Detta kan vara en styrka i arbetet med en livshistoria. Att använda fiktion kan hjälpa en att se betydelser som har varit dolda. Det kan distansera en och samtidigt göra bilden av det förflutna klarare, eftersom den person som vid tidpunkten drog slutsatser utifrån sina observationer inte hade den information som en nu levande observatör har. Gruppdeltagarna kan dra nytta av konstnärliga metoder när de skriver sina berättelser. De uppgifter där deltagarna uppmanas att använda många sinnen leder ofta till fascinerande texter.

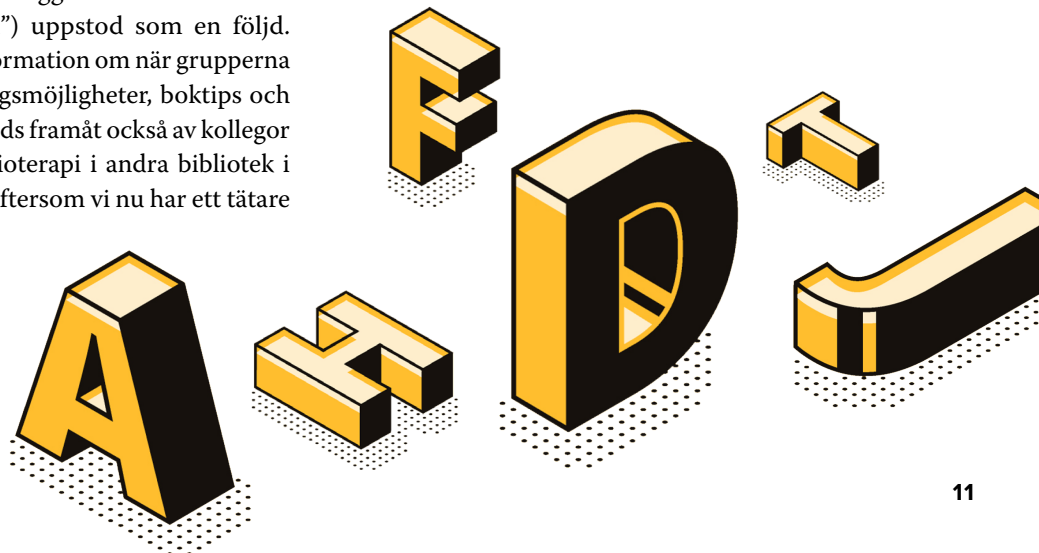
Om biblioterapins framtid på Vanda stadsbibliotek

På grund av coronarestriktionerna var vi tvungna att avstå från träffarna i biblioteket och måste hitta andra sätt att arbeta. Bloggen *Tarinoiden lumo* ("Berättelsernas magi") uppstod som en följd. Bloggen innehåller information om när grupperna startar samt anmälmingsmöjligheter, boktips och artiklar. Bloggen används framåt också av kollegor som arbetar med biblioterapi i andra bibliotek i huvudstadsregionen, eftersom vi nu har ett tätare samarbete med dem.

Coronaepidemin aktualiserade frågan om ifall grupperna kunde samlas på webben. För tillfället var virtuella träffar inte möjliga, men en digital plattform som garanterar ett tillräckligt dataskydd kunde generera en välfungerande tjänst. Anonymiteten på webben kan locka deltagare som annars är svåra att nå.

I utvärderingar framhävs hur viktig interaktionen i gruppen samt delning av texter är. Andras minnen väcker egna minnen. Man kommer i gång bra när man skriver i grupp och små skrivövningar sätter fart på pennan. Då alla omkring en skriver börjar även den egna texten flyta. Det som man skriver hemma är längre, enhetliga texter med till exempel ens mors hela livsberättelse i ett nötskal, kryddad med en tidsskildring. Andras lösningar ger idéer för de egna texterna.

Det vore önskvärt att biblioterapi framöver i större utsträckning kunde ingå i de finländska bibliotekens tjänsteutbud. Vad vi vet har bara några få bibliotek en utbildad biblioterapiledare med möjlighet att utföra praktiskt arbete. Biblioterapins framtid på Vanda stadsbibliotek ser ljus ut eftersom arbetet har biblioteksledningens stöd. Biblioterapiverksamheten är nära förknippat med bibliotekets värderingar. Det finns både efterfrågan efter och behov av sådant utbud i verksamhetsidén. Med skribentens tillstånd publicerar vi en dikt där en gruppdeltagare beskriver sin upplevelse av gruppen *Skriv om ditt liv!*



Ode till Bibter

Varje gång spänning
inte inför gruppen eller stället utan om
jag kan komma
Varje gång jubel trots att det regnade var mörkt
Ha, jag kunde komma
Dörr av glas
trappor nycklar och namnbricka kring halsen

Här är vi främlingar för varandra
gäster hos varandra
Litade på pennen
Litade på er
Och vilka skatter uppnådde jag inte med det!

En bit av var och en såg jag
Visade bitar av mig själv
Aldrig rädd trots nervositet ibland

Fick vara modig
Fick vara tyst
Fick skratta
Förundras, sörja
Fick berätta
Och bli hörd
Fick lyssna
Och bli mött
Fick bli rörd
Fick leva med
Fick förstå
Och bli förstådd

Gruppen bar mig fram till insikter
Nära mitt själv och intill en annan

När jag hemma läste igenom ett års texter
stannade jag upp
Jag hade hittat mitt livs krafter och motkrafter
och mig själv däremellan
Jag hade hittat pennen i min hand och
sinnet på pappret
och mina känslor mitt i alltihopa

Vem som helst i gruppen kunde och fick säga till
vem som helst
”Vad du är modig
Du beskriver det vackert
Jag förstår dig
Du har sett mycket
Ta kraft av det nu
Precis som du är
Du hinner ännu
Visst vågar du
Vi stödjer dig
Tack för att du delade med dig
Jag är här”

Min själ bubblar glädje och tacksamhet
Vemod vackert
Jag fick bara vara mig själv, här
Jag vill er
Precis var och en
Mycket
Djupt gott
Vad bär
Vad ger tröst
Hjälper att orka
Och se det goda
Du är inte ensam

Signaturen Bär på tacksamhet för mycket

Bloggen Tarinoiden lumo:

<https://kirjasto.one/kirjallisuusterapia/>



Eeva Kärkkäinen är specialbiblioteks-
funktionär, sjukskötare och biblioterapiledare

Kristiina Nurminen är bibliotekarie och
biblioterapiledare

► LITTERATUR

Linnainmaa, Terhikki (2008) Mitä kirjallisuusterapia on?
I Mäki, Silja & Linnainmaa, Terhikki (red.) Hoivasanat.
Opas kirjallisuusterapiaan. Helsingfors: Duodecim, 11–33.

Löytönen, Teija & Sava Inkeri (2011) Taidepedagogiikka
tarinoiden ja tunteiden tulkkina. Anttila, Eeva (red.)
Taiteen jälki. Taidepedagogiikan polkuja ja risteyksiä.
Helsingfors: Teaterhögskolan, 95–117.

Den biblioterapeutiska dagboksmetoden

Att skriva dagbok hör till den interaktiva biblioterapins grundmetoder. Eftersom jag själv har en professionell bakgrund inom dagboks- och biografi-forskning kändes det naturligt att efter utbildningar i psykoterapi pröva på dagbokskrivandets terapeutiska effekter. Eftersom man redan i det gamla Europa använde dagbokstekniker för att vårda sig själv, bygger metoden på en väl beprövad historisk grund. Numera använder jag mig av reflektivt skrivande och dagbokstekniker med alla mina enskilda klienter och dessutom har jag metoden som grund då jag utbildar.



PÄIVI KOSONEN

Först några ord om dagboksmetoden (*journaling, reflective writing*) i allmänhet. Fördelen är att den är mångsidig, flexibel och lätt att använda. Att metoden är kostnadseffektiv gör att den är användbar också inom den offentliga sjukvården. Tillsammans med klienten kan man bland flera olika dagbokstekniker välja den som känns naturligast. Den traditionella intima dagboken kan givetvis vara ett alternativ, men det finns flera andra möjligheter: kalender- och loggboksmetoden, Julia Camerons morgonsidor (*Morning Pages Journal*), dagböcker som baserar sig på skraddarsydda reflektiva och kreativa skrivövningar (t.ex. Wright & Bolton 2014) eller ett intensivt dagboksskrivande enligt Ira Progoff-metoden (1975/1992).

Dagboksmetoden är också lätt att tillämpa. Man behöver bara penna och papper eller en dator. Skrivandet är fritt, språket är klientens eget, stilen och handstilen är fri, längden på utdragen kan variera. Man kommer överens med klienten om vad hen vill hålla för sig själv och vad hen vill föra fram till granskning under sessionerna. Skrivprocessen i sig kan vara kreativ, lekfull och experimentell, terapeutisk eller reflekterande. Dagboken som journalmetod lämpar sig också väl för internet och träffar över nätet.

Dagboksskrivandets terapeutiska verkan går att jämföra med skrivande överlag. Detta att fritt få

ge uttryck för sig själv och sina känslor, få distans och perspektiv, pejling på sitt liv, en känsla av att ha kontroll – särskilt då man skriver om utmanande och känslofyllda situationer (t.ex. Pennebaker 1990, 1997; Pennebaker & Chung 2007; Ihanus 2009, 2019). Regelbundenheten lägger ett extra element till dagboksskrivandet: antingen en tidsmässig eller en tematisk sådan.

Regelbundenheten i sig fungerar – liksom i allt skrivande – som ett terapeutiskt, skyddande element. Därtill ger en förutbestämd tids- eller formram skribenten en trygghetskänsla, och en känsla av livskontroll. Vidare stärker den känslan av det egna jaget och skapar kontinuitet i livet. Redan starten – att man påbörjar dagboken – även om det är fråga om endast en uppdatering – bildar en ram och skapar en tanke om kontinuitet, vilken kan ge skribenten en känsla av hopp (Lejeune 2001).

Trygghetskänslan är för sig en väsentlig faktor i all slags terapeutisk verksamhet och i synnerhet inom kreativitetsterapeutisk verksamhet. Nya insikter som möjliggör kreativ reflexivitet, kan blomstra endast inom en trygg och konfidentiell arbetsmiljö. De processer som skapas genom biblioterapeutens kreativa medling förutsätter ett tryggt rum. Enligt mina erfarenheter stöder dagboksskrivandet på ett ypperligt sätt också ett traumasensitivt biblioterapeutiskt arbetssätt.

Två fallexempel (Namnen är fingerade.)

Mikko

Mikko är en medelålders man som arbetar inom mediabranschen. Han har en lång och mångskiftande sjukdoms- och vårdhistoria, och lider av kronisk depression. Till depressionsbilden hör temporära psykotiska perioder då han vårdas på psykiatrisk avdelning. Vid sidan om perioderna på sjukhus och utöver psykoterapin, har han ordinerats antidepressiva mediciner och behandlats med neuromodulering. Med hjälp av denna vård har han kunnat fortsätta sitt arbete, vilket för honom har varit viktigt och gett honom styrka att orka. För några år sedan sökte sig Mikko till mig som enskild klient i biblioterapi för att skriva. Han ville värna om sin kreativitet och sin historia, och upprätthålla känslan av jaget. När hans minne började försvagas på grund av de intensiva kurer med ECT-behandling, kom det regelbundna skrivandet att bli en förankring i verkligheten.

Jag ville inte ytterligare belasta hans vardag. Därför strävade jag efter att basera vårt samarbete på den typen av regelbundet skrivande som förstärker känslan av så väl jaget som kontinuiteten, och som också kunde tillfredsställa Mikkos önskan om glädje genom skrivandet. Jag prövade tillämpning av diverse kreativa övningar enligt Kathleen Adams (1990) dagboksmetod. De skulle ge Mikko en möjlighet att skriva fritt. Men även att, vid behov och på ett tryggt sätt, bemöta minnen och känslor. Adams humanismbaserade verksamhetsfilosofi lämpar sig väl också för mitt arbetssätt.

I Mikkos fall har sådana hjälpmedel som Adams lyft fram: listor, dagligt skrivande, aforismer, brev, beskrivningar, dikter, prosaberättelser, så småningom format sig till en dagbok med både mångfacetterade texter och tuschteckningar, och på dessa sidor kan man ta del av hans historia. Till dagboken kan han själva vända sig i svåra tider.

Heta

Heta är en trettioårig kvinna från Helsingforsregionen med skrivandet som yrke. Hon deltog tidigare i en Progoff-dagboksretreat, där man under några dagar under tystnad skriver för sig själv, och här lyckades hon skapa kontakt med sådana sidor av sig själv som hon inte tidigare hade uppmärksammat. I den vänliga tystnaden som Progoff-verksamheten förutsätter, gavs en möjlighet för dessa sidor att träda fram. "Som strömmande vatten" beskrev hon senare sin process i ett e-postmeddelande. Strax efter det här sökte hon sig till mig som enskild klient. Hon beskrev då att viljan att prestera tidvis lett till svårigheter att vila, även om hon älskar att skriva. Som mål för terapin slog vi fast att försöka uppnå en mildare och mjukare hållning till det egna skrivandet.


Jag utgick ifrån att dagboksskrivandet i Hetas fall skulle kunna stödja målet. Därtill kunde ett regelbundet skrivande ge en grund för en överenskommen kortterapeutisk arbetsprocess. Som arbetsmetod föreslog jag Julia Camerons Morning Pages journal-metod, som hon kände till sedan tidigare. Hon godkände mitt förslag och började ivrigt att pröva metoden på nytt, för att med hjälp av den skapa ett något mildare förhållningssätt till sig själv och till sitt eget skrivande.

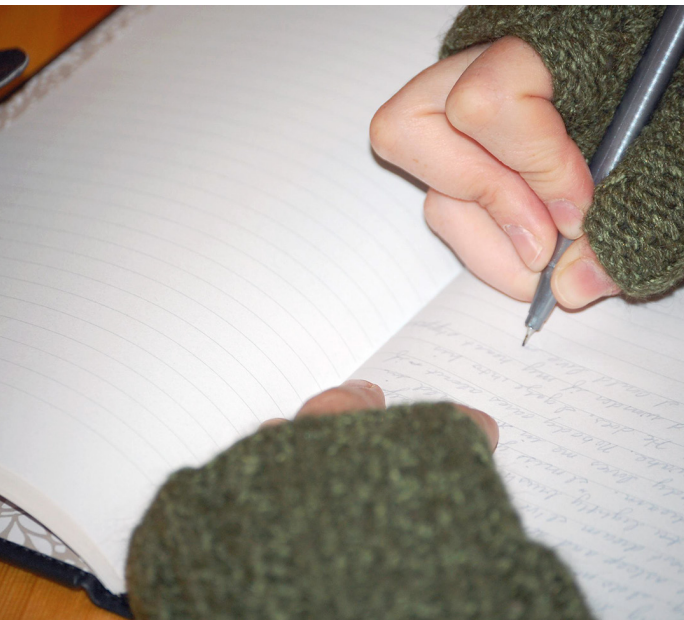
Camerons Morgonsidor-metod är just ett mildt sätt att lyssna på det egna jaget och dess olika uttryck. Att regelbundet skriva på morgonen är särskilt effektivt eftersom att det fria skrivandet under tidiga stunder då vår rationella medvetenhet om kommande dag ännu inte hunnit ta plats inom oss. Då kan tankar och processer som tidigare dolts av vardagens prestationer komma fram. Våra sinnen och medvetandet blir skarpare. Morgonsidor-skrivande lämpar sig inte för alla, men för rätt person kan den vara effektiv och erbjuda åtskilliga fynd och insikter. För Hetas del kunde övningar i att mildt lyssna på det egna jaget vara nyttiga också med tanke på hennes yrke och övriga skrivande.

Ett viktigt redskap i arbetet

Förutom att fungera som en säkerhetsventil har dagboksskrivandet också flera andra former som går att använda i varierande typer av handledar- och klientkontakttjänster. Dessa metoder kan man bekanta sig med till exempel vid den finska biblioterapiföreningens utbildningar. Självt försöker jag som utbildare poängtera att varje biblioterapiledare måste bygga upp sin egen verktygslåda och skapa en egen arbetsteknik. Det lönar sig definitivt att välja ut någon bra dagboksform som känns naturlig och som är lämplig för den egna arbetstekniken.

Det reflektiva skrivandet och dagboksskrivandet i dess olika former rekommenderas numera för alla som sysslar med handledar- och terapiverksamhet också inom den kognitiva teorin och terapin. Detta som ett redskap att öka självkänedom och färdigheter i samspel (t.ex. Wright & Bolton 2014; Bennett-Levy et al. 2015). För biblioterapiledare är det förstås viktigt att också själv regelbundet skriva reflekterande.

 Docent **Päivi Kosonen** är biblioterapeut och utbildare i Föreningen för biblioterapi i Finland.



► LITTERATUR

Adams, Kathleen (1990) *Journal to the Self*. New York: Grand Central Publishing.

Bennett-Levy, J., Thwaites, R., Haarhoff, B., Perry, H. (2015) *Experiencing CBT from the Inside Out: A Self-Practice/Self-Reflection Workbook for Therapists*. New York: The Guildford Press.

Cameron, Julia (1992/2019) *Lev kreativt: hur du utvecklar ditt skapande jag i tolv steg* -

Den artistiska vägen. Mima Förlag. (Orig. *The Artist's Way*, 1992.)

Ihanus, Juhani (red.) (2009) *Sanat että hoitaisimme. Terapeutin kirjoittaminen (Om terapeutiskt skrivande)*. Helsingfors: Duodecim.

Ihanus, Juhani (2019) *Transformative words. Writing otherness and identities*. New York: Nova Science Publishers.

Johansson, Pirkko-Liisa (2004) *Terapeutisk dagbok som ett sätt att växa*. I Ihanus, Juhani (red.) *Att tala eller att tala. Litteraturterapi – ett sätt att växa*. Hgfor: BTJ Kirjastopalvelu Oy, Förlag, 95–108.

Kosonen, Päivi (2020) *Päiväkirja itsestä ja maailmasta huolehtimisen välineenä*. I Leskelä-Kärki, Maarit, Sjö, Karoliina & Lalu, Liisa (red.) *Päiväkirjojen jäljillä. Historiantutkimus ja omasta elämästä kirjoittaminen*. (På spaning efter dagböckerna. Historieforskning och att skriva om sig själv.) Tampere: Vastapaino, 39–54.

Lejeune, Philippe (2001) *Comment finissent les journaux*. I Lejeune, Philippe & Viollet, Catherine (red.) *Genèses du je. Manuscrits et autobiographie*. Nanterre: CNRS Editions, 209–238.

Pennebaker, James W. (1990) *Opening up. The healing power of expressing emotions*. New York & London: Guildford Press.

Pennebaker, James W. (1997) *Writing about emotional experiences as a therapeutic process*. *Psychological Science* Vol. 8, No. 3, 162–166.

Pennebaker, James W. & Chung, C. K. (2007) *Expressive writing. Emotional upheavals and health*. Friedman H. & Silver, R. (red.) *Handbook of health psychology*. New York: Oxford University Press, 263–284.

Progoff, Ira (1975/1992) *At a journal workshop. Writing to access the power of unconscious and evoke creative ability*. New York: Jeremy P. Tarcher / Putnam.

De Wardt, Susan L. (2013) *Journal to the self. An introduction to reflective writing process for healing and personal growth*. Presentation for the Palmenia Institute, Helsinki, Finland 31.10.2013.

Wright, Jeannie & Bolton, Gillie 2014: *Reflective writing in counselling and psychotherapy*. Los Angeles, London et al.: Sage.

På väg mot ett traumamedvetet biblioterapeutiskt arbetssätt



KAROLIINA MAANMIELI

Mina första steg längs biblioterapins stig och en doktorsavhandling

Jag fattade intresse för biblioterapi i början av 2000-talet, samtidigt som jag tog min filosofie magisterexamen och blev färdig bibliotekarie. Direkt efter examen började jag studera för att bli närvårdare/specialiserad sköterska, och fortsatte mitt arbete inom psykiatrin. 2008 blev jag biblioterapiledare, och därefter moderskapsledig. Biblioterapin ryckte mig med så till den grad att jag inte ville återvända till mitt tidigare jobb efter föräldraledigheten, utan i stället började skriva på en doktorsavhandling om biblioterapi för schizofrenpatienter. Vid sidan om det arbetet hade jag tillsammans med min kollega Katri Kluukeri planer på en utbildning som kombinerade biblioterapins arbetsmetoder med andra kreativa terapiformer. En fortbildningskurs på 30 studiepoäng, Sanallistaminen luovuusterapioissa (Verbalisering inom kreativa terapiformer) hölls tre gånger mellan 2014 och 2018 vid Eino Roiha Institutet i Jyväskylä. Min avhandling om biblioterapi för psykospatienter (Kähmi 2015) publicerades 2015. Den slår fast att biblioterapi är ett kostnadseffektivt sätt att förbättra livskvalitet och medverka till rehabilitering för psykoskonvalescenter med kvarstående mentala problem. En särskilt betydelsefull inverkan visade sig den metaforiska kommunikationen och konstens skyddande effekt ha, förutom att träffarna var regelbundna, samt det faktum att gruppen upplevdes som konfidentiell och pålitlig. Efter avhandlingen har jag arbetat med flera olika slags biblioterapiprojekt, och under åren 2019 till 2021 även fungerat som utbildare inom biblioterapi vid sommaruniversitet och andra läroanstalter. Jag jobbar också som lektor i kreativt skrivande.

Traumamedveten biblioterapi

Under senare år har jag intresserat mig för den typ av traumamedveten praxis som i Finland främjats särskilt av Kati Sarvela och nätverket *Iloa ja toivoa* (Glädje och hopp). Jag har deltagit i verksamheten och skrivit en artikel om traumamedveten biblioterapi för *Yhteinen kieli* (Gemensamt språk) (Sarvela & Auvinen 2020). Traumamedveten behandling går ut på att lära sig förstå de övergripande följderna av ett trauma och ta dem i beaktande, samt att skapa miljöer som möjliggör och underlättar för återhämtning och rehabilitering. De personer som tillämpar den traumamedvetna metoden känner igen traumats symptom och är medvetna om dess negativa verkningar i människans liv. Första steget inom det traumamedvetna arbetssättet är att försäkra sig om individens fysiska och emotionella säkerhet. Detta för att undvika ytterligare traumatisering. (Sarvela & Auvinen 2020.)

Terapeutiskt skrivande i en grupp under trygg ledning är ett sätt att handskas med trauman. Att försäkra sig om deltagarens fysiska och emotionella säkerhet inom verksamheten är det första viktiga steget. Deltagaren måste uppleva att handledarna är pålitliga. Pålitligheten kan ta sig uttryck i att handledaren sätter gränser och är konsekvent, samt att övningarna är tydliga. Allteftersom processen fortgår ges deltagarna större valfrihet och makt att påverka gruppens verksamhet. Det väsentliga är att koncentrera sig på de personliga styrkorna och att ha dessa som grund för arbetet, samt att utveckla färdigheter i att klara sig i vardagen. Att uppmuntra till ett metaforiskt uttryckssätt i samband med skrivuppgifterna och vad gäller material och diskussioner är extra verksamt och viktigt. Metaforer gör skrivprocessen säkrare på

många sätt. De både distanserar och komprimerar smärtsamma minnen. Vad de döljer och också vad de avslöjar går att hantera på ett smidigt sätt. Med hjälp av dem går det att illustrera sådana fenomen som det ännu inte finns ord för. En av de centrala tankarna inom den traumamedvetna metoden är att handledaren observerar att även hen själv, såväl som deltagarna, ofta har en traumatisk bakgrund. Därför är det nödvändigt för handledarna att bli bekanta med de egna traumareaktioner som lyrikuppgifterna och materialet kan sätta igång. (Kähmi 2015; Maanmieli 2020.)

HEROINES-projektet

Jag har fått tillfälle att pröva på traumamedveten biblioterapi i praktiken. Föreningen för biblioterapi i Finland fick en inbjudan till den internationella spanska Intras-föreningens *Heroines*-projekt 2019–2021. Målgruppen för projektet är landsbygdskvinnor med traumatisk bakgrund. De fyra länder som deltog i *Heroines*-projektet, Slovenien, Spanien, Finland och Grekland, tillämpar den traumamedvetna arbetsmetoden och drar då även nytta av Bloom och Fallangers (2013) asylmodell, vilken hävdar att trygghet baserar sig på fyra enskilda element: fysisk, psykologisk, social och moralisk trygghet. I anknytning till projektet samlades en pilotgrupp i Pieksamäki under läsåret 2020/21. Projektet har visat en märkbart positiv inverkan på deltagarnas

livskvalitet. Som avslutning sammanställs en antologi med deltagarnas texter, samt en konstutställning arrangerades vid Lappvikens Källa (Lapinlahden Lähde). Där visades professionella konstnärers verk inspirerade av deltagarnas biblioterapitexter.

► KÄLLOR

Bloom, S. & Farragher, B. 2013: *Restoring Sanctuary*. Oxford: Oxford Univ. Press.

Heroines-projektets webbsida:
<https://www.heroines-project.eu/portfolio/fundacion-intras/>

Kähmi, K. 2015: "Kirjoittaminen on tie minuun, minusta sinuun". Ryhmämuotoinen kirjoittaminen ja metaforien merkitys psykoosia sairastavien ryhmämuotoisessa kirjallisuusterapiassa. Väitöskirja. ("Skrivandet är en väg från mig till dig". Att skriva i grupp och betydelsen av metaforer för psykospatienter i en biblioterapeutisk grupp. Avhandling. SCRIPTUM Creative Writing Research Journal, 2(3).
<https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/46592>.

Maanmieli, K. 2020. Kirjoittaminen, lukeminen ja kirjallisuusterapia traumatyöskentelyssä. (Skrivande, läsande och biblioterapi som metoder inom traumaarbete) i Sarvela, K & Auvinen E 2020: *Yhteinen kieli. Traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen. (Ett gemensamt språk. Traumamedvetenhet där människor möts.)* Helsinki: Basam books. (s. 124–137).

Maanmieli, K & Ihanus, J. 2021: *Therapeutic metaphors and personal meanings in group poetry therapy for people with schizophrenia*, Journal of Poetry Therapy. <https://doi.org/10.1080/08893675.2021.1951900>



Joanna McParland: Magic box.

Se vidare
<https://www.heroines-project.eu/creative-responses-changing-patterns/>

Biblio/poesiterapi och performance

Biblio/poesiterapi kopplas vanligtvis till terapeutiskt läsande och skrivande men kan också vara en performance-scen där upplevelser, betydelser och interaktioner blir iscensatta och utspelas genom ord, icke-verbala uttryck och symboliska och rituella handlingar. Det kan handla om djupare sinnesförändringar och dialogiska förvandlingar av självet. Genom att ifrågasätta och omrelatera etablerade identiteter och erkänna resurser som poesi och symbolik i språk och performance, kan individer, grupper och samhällen öka det kreativa flödet på vägen mot nya och konstruktiva insikter.



JUHANI IHANUS

Jag har mera ingående behandlat temat i mitt verk *Transformative words: Writing otherness and identities* (2019, kapitel 7). I denna korta skrift utvecklar jag inledande idéer och presenterar aspekter av biblioterapi som en performance-scen, där personligt meningsfulla val och förändringar kan uttryckas, utspelas och bearbetas dialogiskt.

Ofta åtskiljs tre huvudområden inom biblio/poesiterapi (biblio/poetry therapy) (Mazza, 2017):

1) mottagande/föreskrivande, 2) expressiv/kreativ och 3) symbolisk/ceremoniell. Det sista området definieras av Mazza som inkluderande av metaforer, ritualer, symboler, berättande och performance för att hantera livsomvandlingar. Även om performance nämns i denna lista, är det mycket sällsynt att just performance, som ett teoretiskt koncept och medel för symbolisk/ceremoniell självutforskning och självtransformation, analyseras i biblioterapi-litteratur. Mazza (2017) har inkluderat slampoesi/estradpoesi (poetry slam/performance poetry) inom det symboliska/ceremoniella området för poesiterapi.

Scenkonst (performance, dans, teater och musik) är ansluten till banor av resonanspåverkan och intersubjektiva transformationer. "Performative arts" kan bli trans-performativa, befria sig från statiska positioner och kombineras med andra uttrycksmedel (till exempel poesi och bildkonst) i ständigt utvecklingsbara spiraler.

Uttrycket "enactment" hänvisar till de omedvetna och icke-verbala affektiva inramningar, minnen, erfarenheter och beteenden som är iscensatta i terapeutiska miljöer och som härstammar från relationer mellan patient och terapeut. I psykoanalysen laddas "enactment" med problem med överföring – motöverföring; i biblio/poesiterapi med frågor relaterade till att icke-verbalt presentera sig för andra i ett format som till synes fungerar på ordcentrerade sätt, men aldrig avancerar enbart genom ord.

Som term har *performance* definierats på många sätt. Etymologiskt, på fornfranska, innebär ordet "att förse; att slutföra, att genomföra grundligt". Inom drama- och performanceteori har termen traditionellt tänkts som en hänvisning till ett substitut, genom handling, för något som finns i vårt minne. Peggy Phelan (1993, 3) ser performance som "representation utan reproduktion", en levande händelse som lämnar osynliga icke-verbala spår. Carrie Noland (2009, 17) omformulerar denna "som framträdande, produktiv och interoceptivt tillgänglig, snarare än abjekt, negativ och utom räckhåll".

Intresset för att utforska sambandet mellan performativa gester och verbala uttryck kan också stärka biblio/poesiterapi. Skrivande – skrivande som performance – involverar kinetiska begär och kinestetiska och proprioceptiva förnimmelser, liksom kroppsliga rörelser och andra kinetiska

element – även i datorbaserat skrivande. I biblio/poesiterapi, genom verbal och icke-verbal rörelse och gestikulering, kan deltagarna känna och uttrycka hur de berörs, hur dessa berörande betydelser känns i kroppen, och hur den förkroppsligade kunskapen ligger i koreografin för ytterligare virtuella rörelser och kulturella framträdanden. Genom performance kan den förkroppsligade, rörliga och antagna kunskapen speglas, relateras till, reflekteras över, nytolkas och samskapas.

Naturligtvis finns det inom biblio/poesiterapi också andra relationella dimensioner än performance – till exempel mottaglighet, uttrycksfullhet, känslighet, rumsligt och tidsmässigt minne, reflektivitet och föränderlighet. Performance kan dock göra oss mer medvetna om hur våra egna ritualer och ceremonier fungerar som ”iscensatta metaforer” (Moon, 2007, 120–122).

Kommunala deltagande konstprojekt kan innefatta olika performativa konster och terapiformer, inklusive biblio/poesiterapi. Till exempel kan poesiterapigrupper arbeta utifrån socio-kulturella, icke-medicinska utgångspunkter genom att skapa gemensam poesi, rap, hip hop, gatukonst, improvisationsverk och verk gjorda på socialt medierade multi- och tvärkonstplattformar. Den salutogena modellen som utvecklats av Aaron Antonovsky (1996) för att främja hälsa och välbefinnande har framgångsrikt tillämpats i kommunala kulturterapier och konst i tjänst för hälsoprojekt. Modellen betonar både individuella resurser och sociala relationer för att upprätthålla en positiv självkänsla och säkra miljöförhållanden. Socialt engagerande aktiviteter kan hjälpa individer och samhällen att utveckla sina resurser för – och mångkulturella former av – hälsa och välbefinnande.

Engagerande konstprojekt och initiativ, som samlar socialt och kulturellt kapital och främjar välbefinnande, bygger på icke-patologiserande tänkande. Dessutom kan katalysatorer av ”flow” som teoretiserats av Csikszentmihalyi (1990) – klarhet, val, utmaning, engagemang, säkerhet och koncentration – erbjuda resurser för biblio/poesiterapi individuellt och i gruppform. Naturligtvis finns det ingen fast intern eller extern formel för att uppnå ett tillstånd av flow. Inte heller håller biblio/poesiterapin sig till en statisk

modell av tanke och handling eller till en pedantisk dogmatism eller idé, utan vidareutvecklar dess teoretiska bakgrund, metoder och praktik. Genom denna öppenhet för förändring, och som svar på uppmaningen från samhällen och kulturer, välkomnar biblio/poesiterapi kreativa humana tillvägagångssätt.

Biblio-/poesiterapeutisk läsning, skrivande och performance är nära kopplade till subjektiva kognitiv-emotionella och intersubjektiva socio-kulturella dimensioner av mänskligt uttryck som stödjer och främjar individers och gruppers gemenskap och välbefinnande. När detta välbefinnande inte tvingas böja sig enligt regeringarnas och konglomeratens villkor, kommer det igen att finnas utrymme på olika scener för känslomässigt rörliga extatiskt-poetiska framträdanden inom engagerande och interaktiva medieramar. Framtiden för biblio/poesiterapi kan inte förutspås, men dess idiom och uttryck bärs vidare med vördnad, och går mot nya insikter i ett outtömligt flöde av språk och sinne.



Juhani Ihanus är FD, författare, docent i kulturpsykologi vid Helsingfors universitet, docent i idé- och lärdoms historia vid Uleåborgs universitet och docent i konstpedagogik och konstpsykologi vid Aalto-universitetet. Han är en pionjär inom biblio/poesiterapi i Finland.

► LITTERATUR

Antonovsky, Aaron (1996) *The Salutogenic model as a theory to guide health promotion*. Health Promotion International, 11(1), 11–18.

Csikszentmihalyi, Mihaly (1990) *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.

Ihanus, Juhani (2019) *Transformative words: Writing otherness and identities*. New York: Nova Science Publishers.

Mazza, Nicholas (2017) *Poetry therapy: Theory and practice*. 2nd ed. New York: Routledge.

Moon, Bruce L. (2007) *The role of metaphor in art therapy: Theory, method, and experience*. Springfield, IL: Charles C Thomas.

Noland, Carrie (2009) *Agency and embodiment: Performing gestures/producing culture*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Phelan, Peggy (1993) *Unmarked: The politics of performance*. London: Routledge.

Tradition och förnyelse i biblioterapeutisk forskning

Min väg till biblioterapin gick bokstavligt talat via skönlitteraturen.

Jag hade skrivit en avhandling som undersökte hur minnet gestaltades i svensk skönlitteratur kring sekelskiftet 2000. I de romaner som jag analyserade fanns det flera karaktärer som använde talet, skriften eller läsningen för att bearbeta sina minnen och komma vidare i sina liv.



CECILIA PETTERSSON

Det väckte min nyfikenhet på att undersöka om framför allt läsning kunde ha den funktionen också för verklighetens människor. Tillsammans med en forskare i socialmedicin utarbetade jag ett projekt som syftade till att undersöka om biblioterapi, i form av individuell läsning, skulle kunna fungera som rehabilitering för personer med långtidssjukskrivning. Det intressanta med studien var att den både bekräftade en del av resultaten från tidigare forskning, såsom att identifikation kan vara ett viktigt inslag i den biblioterapeutiska processen (se t.ex Shrodes, 1978; Hynes & Hynes-Berry, 1986/2012; Shechtman, 2009) och att den pekade ut nya, mer utforskade områden för biblioterapin. Ett sådant område rörde själva litteraturen och handlade om att betydligt fler skönlitterära genrer än vad som varit praxis med fördel kunde användas i biblioterapeutiskt syfte. Inte bara kanoniserade romaner och fiktion, som tematiserar den sjukdom som deltagarna är drabbade av, utan också mer populärlitterära genrer som fantasy, kärleksromaner och feel-good-litteratur hade haft en stärkande och upplyftande inverkan på deltagarna i studien. Ett annat område berörde hur man kunde läsa för att uppnå ett bättre mående. Den läsning som hade lett till ett förbättrat mående för deltagarna var lika ofta en läsning som syftade till att försjunka i litteraturen och glömma sig själv och sin sjukdom som en läsning som, i linje med mer traditionella biblioterapi, handlade om att känna igen sig i litteraturen och bearbeta sina problem via den (Pettersson, 2016).

Biblioterapi för kvinnor med psykisk ohälsa efter förlossning

De här upptäckterna blev viktiga för mig eftersom de kom att påverka inriktningen på min fortsatta forskning om biblioterapi, och inte minst min senaste studie som undersöker om biblioterapi kan påverka välbefinnandet för kvinnor med psykisk ohälsa efter förlossning. Ser man till forskningen i stort är biblioterapi en väl beprövad behandlingsform för depression och ångestsjukdomar (se t.ex Pehrsson & McMillan, 2005; Chamberlain, 2019; Stip et al, 2020), dvs sådana sjukdomar som är relativt vanliga efter en förlossning. Trots det har forskare inte intresserat sig för just gruppen kvinnor med psykisk ohälsa efter förlossning. Denna genusmässiga skevhet var något jag ville bidra till att ändra på. Tillsammans med en psykolog utformade jag en biblioterapeutisk läsecirkel som riktade sig till kvinnor som kände sig nedstämda eller oroliga efter att de hade fått barn. I den här processen använde vi oss av kunskapen från min första studie. Det innebar till exempel att vi valde litteratur som spände över ett brett spektrum av litterära genrer; självbiografiska skildringar av förlossningsdepression, fantasyinspirerade noveller, fiktiva berättelser om moderskap och klassisk lyrik för att ta några exempel. Tanken var att undersöka om det även i den här gruppen fanns en koppling mellan vissa, inom biblioterapi mindre vanliga litterära genrer, och deltagarnas välbefinnande. Men vi var också intresserade

av att försöka utarbeta en ny metod för de biblioterapeutiska samtalet, en metod som inte var lika tydligt psykodynamiskt inspirerad som tidigare samtalsmodeller och därmed inte lika inriktad på att komma till insikt om ett beteende eller problem. Vi utformade därför en samtalsmodell som rörde sig lite mer eklektiskt mellan liv och litteratur och där de förberedda frågorna var så pass öppna att det skulle möjliggöra för samtalet att ta olika riktningar, utan att de specifikt biblioterapeutiska – kopplingen mellan liv, (o)hälsa och litteratur – gick förlorat (Pettersson, 2020).

Resultatet av studien

Efter att läsecirkeln var avslutad intervjuade jag deltagarna för att ta reda på om det uppfattade att läsecirkeln hade påverkat deras välbefinnande i några avseenden och vilken roll den respektive samtalet i så fall hade spelat i den processen. Utifrån deras svar stod det klart att såväl deras psykiska, sociala och intellektuella välbefinnandet hade påverkats positivt genom deltagandet i läsecirkeln. Kvinnorna uppgav att läsningen och samtalet hade haft vissa mer traditionella biblioterapeutiska effekter, såsom ökad självkänsla, men framför allt att det hade inneburit att de kände sig mindre ensamma, fått möjlighet till rekreation och avkoppling och blivit intellektuellt och känslomässigt stimulerade (Pettersson, 2021). Det är rimligt att tänka sig att det breda utfallet hänger samma med den mer öppna samtalsmodell som praktiserades och som inte syftade till att styra deltagarnas utveckling i en specifik riktning. Givet detta framstår metodutvecklingen för det biblioterapeutiska samtalet som ett intressant område för kommande forskning, kanske framför allt för den forskning som vill undersöka hur biblioterapins verkningsområde kan utvidgas.

När det gäller den litteratur som deltagarna dröjde vid och som därmed kan antas vara den som påverkade välbefinnandet mest är det intressant att notera att det i första hand inte var den litteratur som tematiserade moderskapet eller psykisk ohälsa efter förlossning som framhölls. Istället var det de noveller och romankapitel med inslag av fantasy eller andra övernaturliga drag samt de dikter eller realistiska berättelser som

inte tematiserar måendet eller moderskapet som lyftes fram (Pettersson, 2021). Detta talar i sin tur för att det finns anledning att fortsätta tänka brett kring den litteratur man använder i biblioterapeutiska sammanhang och inte utgå från att skildringar av en realistisk verklighet som ligger deltagarna nära alltid är den mest lämpliga terapeutiska litteraturen.

i **Cecilia Pettersson** är fil. dr. i litteraturvetenskap och verksam som forskare och lektor i litteraturvetenskap och teaterstudier vid institutionen för litteratur, idéhistoria och religion.

► LITTERATUR

Chamberlain, David (2019) The Experience of Older Adults who Participate in a Bibliotherapy/Poetry Group in an Older Adult Inpatient Mental Health Assessment and Treatment Ward. *Journal of Poetry Therapy*, Vol. 32, 223–239, <https://doi.org/10.1080/08893675.2019.1639879>

Hynes, Arleen McCarty & Mary Hynes-Berry (1986/2012) *Biblio/Poetry Therapy – The Interactive Process. A Handbook*. Clearwater: North Star Press of St. Cloud.

Pehrsson, Dale-Elizabeth & Paula McMillen (2005) A Bibliotherapy Evaluation Tool. *Grounding Counselors in the Therapeutic Use of Literature. The Arts in Psychotherapy*, Vol. 32.

Pettersson, Cecilia (2009) Märkt av det förflutna? Minnesproblematik och minnesestetik i den svenska 1990-talsromanen [diss.], Göteborg: Makadam.

Pettersson, Cecilia (2016) Women's Experience of Reading Fiction while on Sick Leave, *LIR Journal* 6, 48–59, <http://ojs.ub.gu.se/ojs/index.php/LIRJ>

Pettersson, Cecilia (2020) *Biblioterapi. Hälsöfrämjande läsning i teori och praktik*, Stockholm: Appell Förlag.

Pettersson, Cecilia (2021) 'Another Way to Talk About Feeling Bad'. *Creative Interactive Bibliotherapy – A Complement to Treatment for Women with Mental Illness After Childbirth. Journal of Poetry Therapy*, Vol. 34, <https://doi.org/10.1080/08893675.2021.2004369>

Shechtman, Zipora (2009) *Treating Child and Adolescent Aggression through Bibliotherapy*. New York: Springer.

Shrodes, Caroline (1978) Application of Dynamic Personality Theory to the Dynamics of the Aesthetic Experience. I Rubin, Rhea Joyce (red.) *Bibliotherapy Sourcebook*. Phoenix: The Oryx Press, 1978, 77–95.

Stip, Emanuel, Östlundh, Linda & Abdel Aziz, Karim (2020) Bibliotherapy: Reading OVID During COVID. *Frontiers in Psychiatry*, 11, <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.567539>

Kunskap, känslor och kreativitet

Resurstärkande biblioterapi med barn till frihetsberövade och inom Kriminalvården

Kan biblioterapeutiska metoder öka välmåendet och främja goda relationer när någon i familjen finns i häkte eller fängelse? Det utforskar jag i mitt arbete inom organisationen Buff där jag träffar barn och vuxna anhöriga, och klienter inom Kriminalvården. Ibland kan en lång process börja med frågan: *Tycker du om att läsa eller skriva?* Med stöd av Kulturrådet pågår ett projekt inom Buff Västmanland där det biblioterapeutiska arbetssättet prövas och utvecklas. I artikeln skriver jag om de teoretiska aspekterna och ger exempel på erfarenheterna.



PIA BERGSTRÖM

För några år sedan hade jag en biblioterapeutisk skrivargrupp för unga inom organisationen Buff [Barn och ungdom med en förälder eller familjemedlem i fängelse/häkte], vilket resulterade i boken *Du jag vi. Om att ha en förälder i fängelse* (2016). Rekryteringen till gruppen på Buff började ofta med frågan "Tycker du om att läsa eller skriva?" Det var inte många som identifierade sig som läsare, men många tyckte om att skriva.

Det händer någonting i blicken när en skrivande person får den frågan. Det blir som ett lösenord som öppnar upp för ett samtal om någonting viktigt: "Ja, jag skriver! Bloggar, dagbok, brev, poesi, lätttexter. Jag hade inte överlevt utan att skriva!" Bokidén var inte en uttalad målbild från början, men tanken började växa fram tidigt i den så produktiva gruppen. Jag hade länge arbetat med manualbaserade stödgrupper i olika sammanhang, men efter en utbildning i biblioterapi ville jag testa ett annorlunda grepp där läsning och reflektivt skrivande fungerade som utgångspunkt för samtal om ungas erfarenheter och livsberättelser.

Juhani Ihanus, pionjären inom biblioterapi i Finland, skriver i *Att tiga eller att tala. Litteraturterapi – ett sätt att växa*: "Via språket förmedlas känslor, betydelser och förståelse. Genom att samtala, läsa och skriva tillsammans med andra

söker människan sitt 'livsdrama', beröringspunkter mellan sin person, andra och världen." Ihanus (2004, s 27). Många i gruppen hade erfarenheter av olika slags stödsatser som inte hade fångat deras intresse, men det flexibla arbetssättet som den biblioterapeutiska skrivarcirkeln innebar tilltalade unga och närvaron på träffarna var hög.

Gruppen delade en gemensam erfarenhet – att ha en förälder i fängelse – och de var genuint intresserade av att lyssna på varandra och berätta om sina känslor och upplevelser. Enligt McCarty Hynes & Hynes-Berry (2012, s 10) handlar biblioterapi om en interaktiv process där litteratur i vid mening används som utgångspunkt för ett terapeutiskt samspel mellan gruppdeltagare och samtalsledare. Att introducera relevanta texter som "ett tredje element" i samtalet gör det lättare att formulera sig och tryggheten ökar genom frivillighet och möjligheten att kunna reglera närhet och distans till ämnet, sig själv och andra. Det går också bra att vila i det skrivna vid behov, fokusera på innehållet i andras texten i stället för sig själv, och hitta nya ord och formuleringar hos andra.

För många är det svårt att prata om närståendes häktning eller fängelsedom. Ofta finns en rädsla och oro för omgivningens reaktioner. Att träffa

andra i en liknande situation (peer support) har en starkt läkande kraft. Det uppstår en fin stämning i grupperna när tilliten växer fram och tillfället ges att få prata om det som varit tungt, skamfullt och stigmatiserande, och det är förlösande att få skratta tillsammans med andra som förstår det tragikomiska som ibland uppstår.

” Vi märker att det vi känner och tänker, inte minst just det vi hemlighållit för oss själva och det vi har försökt dölja för gruppen, är sådant som andra känner igen och kan relatera till. Vi märker att våra egna berättelser kan förstås på ett nytt och mera verkligt sätt av andra, och att våra egna berättelser blir till andras hjälp. Vi börjar känna att det lidande som varit något ont, fel och ensamt faktiskt ger kraft och vitalitet i vår grupp. Smärtan förenar i stället för att avskilja.”

Lorentzon (2008)

I en biblio/poesiterapeutisk skrivargrupp kan man läsa färdiga skönlitterära texter som inspirerar till eget skrivande, men den bästa katalysatorn för samtal var texterna som producerades av deltagarna själva. Nicholas Mazza, professor emeritus, forskare och pionjär inom Poetry therapy i USA, lyfter fram positiva effekter med att erbjuda unga en möjlighet att skriva och därefter samtala om sina texter i grupp. Biblio/poesiterapeutiska skrivargrupper är effektiva både i utforskande och behandlande syfte (Mazza 2017, s 97). Det som var särskilt populärt i den skrivargrupp jag ledde var flödesskrivning utifrån tankekort med börjar som ”Jag har alltid ett val”, eller ”Jag släpper kontrollen”, eller ”Jag tar ett myrsteg”. Texter som skrevs med hjälp av strukturerade övningar diskuterades sedan i gruppen och teman som kom upp ledde till nya övningar och texter.

Teman som kan urskiljas i ungas färdiga texter är bland annat hur barn tröstar vuxna, oron och viljan att försvara sin frihetsberövade förälder och ambivalensen kring det. Likaså viljan att förklara och justera mediabilden om föräldern i kvällspressen och på sociala medier, om att bli sviken, arg och ledsen utan att kunna visa det,

känslan av att bli placerad utanför den egna familjen, och vikten av rätt stöd som ofta uteblir.

”Jag trodde länge jag var ensam”

Genom språket och texter får vi en möjlighet att möta oss själva och andra. Centrala begrepp i biblioterapeutiska sammanhang är reflektion, insikter och förändringsprocesser. (McCarty Hynes & Hynes-Berry 2012, s 177). Andra viktiga aspekter i läkande bearbetning är ömsesidig bekräftelse, egenmakt (empowerment) och känslan av att kunna hjälpa andra.

Biblioterapeutiskt arbetssätt med korta skrivövningar i en trygg miljö tillåter deltagarnas innersta tankar att bli citat där andra kan känna igen sig.

” Jag måste få ut allting annars blir jag galen.”

” Jag är rädd för att bryta ihop. Jag måste kämpa och vara tuff.”

” Jag är så slut att jag inte ens orkar ge upp.”

” Städa mitt rum? Mitt rum ser ut som mitt huvud!”

” När det väl händer något normbrytande borde kreativitet uppmuntras. Kreativitet för mig har, trots allt, varit den bästa terapin. Det är först i kreativiteten som gränser upphör och jag har kunnat tillåta mig själv att växa som person.”

Citat ur boken *Du jag vi*.

Om att ha en förälder i fängelse.

Listor och brev

Utifrån min tidigare utbildningsbakgrund och pågående legitimationsgrundande utbildning i lösningsfokuserad psykoterapi strävar jag efter ett resursförstärkande, språkssystemiskt och narrativt perspektiv – teorier som finns främst inom det system- och familjeterapeutiska fältet. Dessa utgör en användbar grund för biblioterapeutiskt arbete och stärker ett salutogent, hälsobringande förhållningssätt.

Med hjälp av skrivövningar där man exempelvis skriver brev eller sorterar tankar i listor, får

deltagare möjlighet att fånga upp och få syn på det som tynger en och få balans i orostankar. Genom att verbalisera osagda ord kan man också lättare hitta lösningar och identifiera resurser och skyddsfaktorer, och se sin och andras situation från olika perspektiv. Genom att kunna skriva och prata om traumatiska händelser och inre strider, ”få ut allting”, kan man se situationer utifrån och utforska även vilka styrkor man besitter och identifiera vilka egenskaper och problemlösningar har varit hjälpsamma.

Parallellt med ungdomsgruppen arbetade jag med att ta fram Bufffs föräldragrupsmanual till Kriminalvårdens samtalsgrupper. Materialet *För våra barns skull* består av ett gruppleddarmaterial och en arbetsbok för frihetsberövade föräldrar. Listorna som unga skrev med rubriker som *Saker jag inte vågar säga till min förälder*, *Tips från unga till föräldrar*, *Det jobbigaste med att ha en förälder i fängelse* finns med i föräldrarnas arbetsbok och i boken *Du jag vi*. Listorna fungerar bra som samtalsunderlag med föräldrar inom Kriminalvården och hjälper dem förhoppningsvis att nå ut till sina egna barn.

Att få hjälp med att skriva fungerar ofta bra som indirekt kommunikation med närstående. I många övningar finns närstående med i tankarna, till exempel i arbetet med listor och brevskrivning. Det kan vara ett sätt att öva på det man vill få sagt. Många föräldrar önskar hjälp med att hitta de rätta och åldersadekvata orden i kommunikation med sina barn om de rådande omständigheterna.

Bilderböcker – inte bara för små barn

Att inom biblio/poesiterapin använda bilder, bilderböcker, silent books och serieformat i alla åldrar är mycket givande. Det konstnärliga uttrycket gynnar lekfullhet och kreativitet, och arbetet med bilder- och serieboken som verktyg kan vara både roligt och allvarligt och ha en terapeutisk potential.

Man kan använda bilderböcker även i enskilda samtal som samtalsöppnare, och olika sorters bildmaterial i psykoedukativa syften. Inom Kriminalvården kan en bilderbok vara en viktig komponent som underlättar kommunikationen mellan barn och förälder.

Ett exempel på en bok som kan passa i olika åldrar är *Samtidigt som* av Lisen Adbåge (2017). Bokens titel *Samtidigt som* speglar det parallella oavsett tid och rum. Verket kan inspirera till en tankelek som förenar den frånvarande föräldern och barnet: Du finns där, jag här, vi lever våra liv på olika håll men är ändå sammankopplade och finns i varandras tankar. Har både föräldern på distans och barnet samma bok i handen kan de bläddra i boken samtidigt på varsitt håll och läsa tillsammans i telefon eller via Skype. Boken kan underlätta samtalet om vardagliga sysslor och möjliggör att varsamt närma sig känsliga frågor, om så önskas.

Boken kan också användas som samtalsunderlag och igångsättare med äldre barn. Här är ett exempel skriven av en dotter till en frihetsberövad pappa. Efter att ha läst bilderboken skrev hon en text om spontana minnesbilder:

” *Samtidigt som jag hade bildlektion med klassen torsdag morgon var alla andras pappor på jobbet medan min pappa var på väg till Kolmårdens anstalt. Samtidigt som jag och mamma åt middag på en falafelrestaurang på Götgatan i Stockholm åt pappa sin första middag som intagen på anstalten. Samtidigt som vi gick på teater och skrattade så ville jag egentligen bara gråta.*”

Repetitiva inledningar ger yttre ramar och skapar rytm och struktur som gör det enklare att skriva eller berätta. I grupper blir det spännande att höra varandras texter med olika innehåll men med samma yttre form. ”Jag känner igen det där!” ”Jag visste inte att du hade det så!”

I föräldrasamtal inom Kriminalvården mynnar bilderböcker ofta ut i samtal om den egna barndomen: om positiva minnen och favoritböcker, eller vemodiga samtal om att inte ha fått möjligheten till den barndom som de önskat. Att ge vägledning och konkreta tips på hur man kan använda böcker på många olika sätt kan hjälpa ovana läsare att vilja prova med sina egna barn.

En frihetsberövad pappa har inom projektet illustrerat vardagen på en anstalt med tecknade

bilder och ett nytt stödmaterial växer fram utifrån bilderna, genom samtal med andra intagna. Papporna är delaktiga i arbetet utifrån sin expertis; de vet vad det innebär att vara en frihetsberövad pappa, vilka utmaningar de har, och vilket material de önskar som stöd i kontakten med sina barn. Uppskattad bredvidläsning är fakta-texter om barns utveckling i olika åldrar – vilka utvecklingssprång går mitt barn igenom under tiden för frihetsberövandet?

Och hur ska man närma sig alla känslor! Vi tar vi hjälp av *Känsloboken: för dig som går på lågstadiet* av psykologen Reyhaneh Ahangaran (2020). Hon hjälper till i projektet med en lättläst föräldrahandledning.

Poesi som resurs i processen

Avslutningsvis ger jag ett exempel på hur det biblioterapeutiska kan leva kvar i tankarna även utanför gruppträffarna eller terapisaamtal, och ge stöd i den personliga bearbetningsprocessen. Jag citerar en ung vuxen som besökte ett bibliotek och av en slump hittade boken *Fängelse: Nio haikudikter från Hällby ungdomsfängelse* (1959) av Tomas Tranströmer (2001). Hon fotade då dikten nedan och skickade till mig, tillsammans med en reflekterande text. Publicering av texten sker med hennes medgivande.

Ur *Fängelse: Nio haikudikter från Hällby ungdomsfängelse* av Tranströmer

” Jag hittade en fin dikt av Tranströmer på Tranströmerbiblioteket som slår an någonting kring tankar jag haft på vad ett fängelse i Sverige verkligen är och vilken funktion det hade för min pappa, mitt i allt det sorgliga. Aktiviteter som de gjorde där verkade vara sånt som de flesta kvinnor fyller sin vardag med och som en gör på folkhögskolor, men som min pappa haft motstånd till att göra i vanliga livet.

Pappa spenderade en hel del tid i biblioteket och fick ”för första gången ro att läsa”, som han uttryckte det. De gick i kyrkan och fick föreläsningar om psykisk hälsa. Jag reflekterade även om att de gjorde saker tillsammans, som tex på folkhögskolor. Pappa har alltid haft en tendens att isolera sig från gruppen och försöka klara det mesta själv.

Kanske är det lättare för kvinnor än män att vara snällare mot sig själva, medan mannen förväntas vara den som arbetar hårt och drar in pengar till familjen. Pappas nervsystem var upp i varv hela tiden och det beror ju på barndomstrauma. Såna problem kan alla kön lida av, men det kanske är mindre accepterat bland män att ”ta hand om det” på samma sätt som kvinnor.

Jag säger inte att det var en bra plats för det, men det verkade som att tiden ändå gav de intagna utrymme för reflektion och tid för sig själva. Det jag upplevde var att det var som en plats att ”hitta tillbaka till sig själv”. Jag har tankar kring om fängelse är någonting bra eller dåligt. Kanske båda!”

Pojken dricker mjölk
och somnar trygg i sin cell,
en moder av sten.

Att gynna kreativitet och självomsorg

Biblioterapi är ett flexibelt verktyg som gynnar kreativitet och personlig utveckling. Det är också en metod för självomsorg. Att få lära sig att aktivt umgås med sina tankar och känslor med hjälp av läsning kan vara till stor hjälp i livets olika skeden. Men att reflektera på detta sätt, att ta reda på vad man tänker och känner genom läsning och skrivning, är ingen självklarhet för alla, utan måste introduceras till exempel genom en gruppverksamhet eller biblioterapeutiska samtal där man får med sig verktyg för framtiden.

”Läsning är inte bara läsning”, skriver Juhani Ihanus, ”den handlar inte bara om att ta emot information från och om avsändaren, det skriftfästa verket. Egentligen blir detta verk kommunikativt i en läsningsverkstad av olika sinnen.” (Ihanus i Nilsson & Pettersson, 2009, s. 17).

Att arbeta – och leva! – med ett biblioterapeutiskt förhållningssätt har sått många frön hos dem jag har träffat inom Kriminalvården och med anhöriga. Det vet jag genom brev jag får från fängelser och olika slags meddelanden från ungdomar som vill fortsätta berätta om sina liv. Det finns en stor utvecklingspotential i det relationella och resursförstärkande biblioterapiarbetet.

Det biblioterapeutiska perspektivet och familje- och relationsarbete är en outnyttjad möjlighet inte minst inom Kriminalvården. Viljan, nyfikenheten och motivationen finns hos många intagna och närstående på andra sidan murarna. Det finns ett stort behov av att få berätta om sitt liv i ett respektfullt och lyhört sammanhang, under trygga former – inte minst för att hjälpa sina nära och andra i en liknande situation – och på det sättet även sig själv. Det måste erbjudas tillfällen att få göra det.

► LITTERATUR

Adbåge, Lisen. (2017). *Samtidigt som*. Stockholm: Natur & Kultur.

Ahangaran, Reyhaneh (2020) *Känsloboken: för dig som går på lågstadiet*. Stockholm: B.Wahlströms.

Bergström, Pia & Omsén, Elisabet (2016). *Du jag vi. Om att ha en förälder i fängelse*. Göteborg: B4PRESS. <https://www.smakprov.se/smakprov/?isbn=9789187481543&partner=smakprov>

Ihanus, J. (2004). *Litteratur och terapi*. I Ihanus, J. (Red.), *Att tala eller att tala. Litteraturterapi – ett sätt att växa*. Övers. från finska av Ann-Christine Relander. Helsingfors: BTJ Kirjastopalvelu.


Ihanus, J. (2009). ”I drömmen driver jag mellan smärta och hopp” – litteraturens terapeutiska rum för det utsagda i Nilsson, S. K. & Pettersson, T. (red.). *Litteratur som livskunskap: tvärvetenskapliga perspektiv på personlighetsutvecklande läsning*. Borås: Högskolan i Borås. <http://hb.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A876902&dsid=93>

Lorentzon, Lars (2008) i *Gruppterapi – ett sätt att utforska och utveckla vårt sätt att vara oss själva bland andra*. Forinder, U & Hagborg, E. (red.) *Stödgrupper för barn*. Lund: Studentlitteratur.

Mazza, Nicholas (2017). *Poetry therapy. Theory and practice*. New York: Routledge.

McCarty Hynes, Arleen & Hynes-Berry, Mary (2012). *Biblio/poetry therapy. The interactive process. A handbook*. Minnesota: North Star Press.

Tranströmer, Tomas (1954). *Fängelse: nio haikudikter från Hällby ungdomsfängelse*. Uppsala: Ed. Edda, 2001.

 **Pia Bergström** är socionom med vidareutbildning i biblioterapi och psykoterapi.



Bibliotek och studieförbund i tätan för biblioterapin i Sverige

Under de senaste fem åren har intresset för biblioterapi ökat starkt i Sverige. Främst är det biblioteken och studieförbunden som tagit till sig biblioterapin och på så vis skapat nya möjligheter för människor att mötas i samtal.

 EVA BERGSTEDT

Det är ingen slump att det är just Sveriges folkbibliotek och studieförbund som använder sig av biblioterapi. De spelar en viktig roll för människors utveckling, säger Nina Ström, bibliotekarie, handläggare och författare till flera böcker om biblioterapi och lässtimulans på bibliotek. Den senaste utkom hösten 2021 och heter *Läs dig själv – om biblioterapi, läsmotivation och livsmening*.

I samband med medial uppmärksamhet på biblioterapi och att Ersta Sköndal Bräcke högskola (numera Marie Cederschiöld högskola) startade kursen *Det biblioterapeutiska arbetssättet 2017* ökade intresset för biblioterapi i Sverige. Men redan innan dess hade satsningar på biblioterapi gjorts på olika håll i landet.



Några exempel:

- Studieförbundet Sensus hade i samarbete med Norrköpings stadsbibliotek startat projektet *Läsa för livet* där människor med anhöriga som avlidit i suicid träffades och utifrån litteratur samtalande om sin sorg och sina erfarenheter.
- Norrköpings stadsbibliotek hade tillsammans med socialtjänsten haft ett biblioterapeutiskt projekt riktat till människor med missbruksproblem, där de samtalande utifrån det lästa.
- Boktips-tjänsten Bokhäxan, utarbetad av bibliotekarien och bibliotekskonsulten Eva Selin, hade växt fram. Tjänsten bygger på en etablerad bemötandemetod gentemot unga där de får personligt utvalda boktips som kan stötta dem i utsatta situationer.

Under senare år har allt fler biblioterapeutiska satsningar gjorts. Göteborgs universitet har startat kursen *Biblioterapi i teori och praktik*. Folkbibliotek och sjukhusbibliotek har börjat med biblioterapeutiska cirklar i egen regi, ibland även i samarbete med exempelvis socionomer, psykologer och hälsopedagoger. Läsklubb, en metod med biblioterapeutisk högläsning för barn på sjukhus, har utökats. Den används permanent på Drottning Silvias barnsjukhus i Göteborg och på Ryhovs sjukhus i Jönköping, flera sjukhus visar nu intresse för metoden. Hösten 2021 erbjuds Läsklubb även i ett popup-projekt i det utsatta området Biskopsgården i Göteborg.

Statens Kulturråd har via regeringssatsningen *Stärkta bibliotek* bidragit till att bibliotek har kunnat satsa på biblioterapiprojekt. 2021 fick exempelvis Göteborgs bibliotek 2,9 miljoner för att utforska hur de via läsfrämjande insatser kan hjälpa unga som lider av psykisk ohälsa, däribland via biblioterapeutiska metoder.

Kriminalvården medverkar i biblioterapeutiska projekt för intagna, häktade och deras familjer och inom sjukvården växer intresset för narrativ medicin – berättelsens betydelse i mötet mellan patient och vårdare.

I Region Dalarna publicerade två sjukhusbibliotekarier 2020 rapporten *Biblioterapi – en*

förstudie om ett hälsofrämjande arbetssätt där de sammanställt nationella och internationella forskningsresultat om biblioterapi. Syftet med rapporten har varit att belysa hur det biblioterapeutiska arbetssättet ”genom samtal om litteraturen och expressivt skrivande kan få såväl patienter, anhöriga som anställda inom hela Region Dalarna att må bra”.

- Flera bibliotek i Dalarna planerar nu för bokcirklar med biblioterapeutiskt innehåll och vi hoppas få med biblioterapimetoder i landstingets friskvårdssatsning, säger Birgitta Winlöf, bibliotekskonsulent vid Region Dalarna.

En del regioner har startat egna biblioterapeutiska nätverk, däribland Jämtland-Härjedalen och Region Örebro.

- Vårt nätverk främjar samarbetet mellan olika yrkesgrupper och institutioner. På så vis blir vi mer stärkta i att det går att arbeta med det biblioterapeutiska arbetssättet i våra olika professioner, säger Helena Broms, biblioteksutvecklare i Region Jämtland-Härjedalen.

Hon nämner som ett exempel *Boken som kompis*, ett projekt riktat till familjehemsplacerade barn i samarbete mellan bibliotek och socialtjänst.

Örebro-nätverket har ett 50-tal anslutna medlemmar från hela landet. De flesta kommer från biblioteksvärlden, men även yrkesverksamma inom bland annat socialtjänsten, psykiatrin, hälso- och sjukvården finns med.

- Vi har nätverksträffar två gånger per år som lockar många deltagare. Under 2022 kommer vi även att ha en utbildning för att utbilda i första hand bibliotekspersonal inom reflekterande skrivande. Det är något som många inom nätverket efterfrågar, säger Linda Berg Ottosson, utvecklingsledare inom bibliotek och litteratur vid Region Örebro.

Under 2021 har det inom Svensk biblioteks-förening skapats ett expertnätverk för biblioterapeutiska arbetssätt på initiativ av Helena Broms, och de



senaste åren har flera böcker på svenska om biblioterapi kommit ut.

Läsa för livet-projektet inom Sensus har fortsatt och utvecklas också gentemot andra grupper, däribland cirklar riktade till nysvenskar. Även andra studieförbund, exempelvis Bilda, Folkuniversitetet och Studieförbundet Vuxenskolan har biblioterapicirklar riktade till allmänheten.

Håkan Mattson är beteendevetare och terapeut med relationell och existentiell inriktning. Han har biblioterapicirklar inriktade på existentiella frågor, liksom åldrande, i Folkuniversitetets regi i Stockholm.

– Intresset är stort. Deltagarna tycker det är givande att dela erfarenheter genom läsande, skrivande och diskussioner i grupp, säger Håkan Mattson.

Inom Svenska kyrkan har bland annat diakonen Karin Löfgren tillsammans med en prästkollega haft både digitala och fysiska samtalsgrupper under pandemin. De utgår från biblioterapeutiska metoder med både läsning, samtal och eget skrivande. Den digitala satsningen har fungerat över förväntan, berättar Karin Löfgren.

– Vi har fått ett fantastiskt gensvar, människor står i kö för att få vara med.

Deltagarna är från 25 år och uppåt. På grund av att några av träffarna varit digitala har kyrkan lyckats nå nya grupper.

– Med de biblioterapeutiska metoderna har vi nått längre än vid våra vanliga samtal. Vi samtalalar varsamt kring det lästa och skriver egna reflekterande texter utan krav på att läsa upp dem. Och vi delar bara några ord av det vi skrivit eller läst, och som berört oss. Orden betyder då väldigt mycket, även om vi egentligen säger ganska lite. Det är som att vi tillsammans kokar ner essensen, eftersom de ord vi väljer att dela verkligen blir viktiga, säger Karin Löfgren.

En annan Stockholmsförsamling har tidigare haft biblioterapeutiska grupper för personer med utmattningssyndrom.

Men trots att biblioterapi väcker stort intresse och att många satsningar görs finns också en rad utmaningar för biblioterapiens utveckling i Sverige.

- Det finns en fortsatt skepsis inför ordet biblioterapi inom bibliotek och folkbildning, med betoning på just *terapi*. Terapi kopplas till hälso- och sjukvården och då uppstår en osäkerhet vem som ska arbeta med biblioterapi. Det finns också många olika tolkningar av vad biblioterapi är. Bibliotek och studieförbund föredrar många gånger att kalla sina cirklar för ”fördjupade boksamtal” för att undvika ordet biblioterapi. Definitioner av begreppet behöver redas ut och förtydligas.
- En förutsättning för att biblioterapi ska utvecklas i Sverige är att forskningen inom området växer. Idag sker svensk forskning i liten skala och den är begränsad främst till det litteraturvetenskapliga området, till skillnad från i Finland där inte minst psykologin intresserar sig för biblioterapiens möjligheter. Det behövs mer omfattande forskningsmedel från de svenska finansierarna och ett intresse från forskares sida, från flera olika discipliner. Utan en utveckling inom forskningen finns det risk för att intresset för biblioterapi stagnerar i Sverige.
- Det finns många frågetecken kring hur mycket utbildning som krävs för att arbeta med biblioterapeutiska metoder. Räcker det med en 7,5 poängs universitetskurs, eller behövs en längre utbildning? En del har grundutbildningar i människovårdande yrken, som till exempel socionomer, psykologer och diakoner. Andra är bibliotekarier eller cirkelledare på studieförbund med helt annan kunskap i bagaget. Hur ska biblioterapi utvecklas i Sverige utifrån de olika förutsättningar och yrkesbakgrunder som finns?

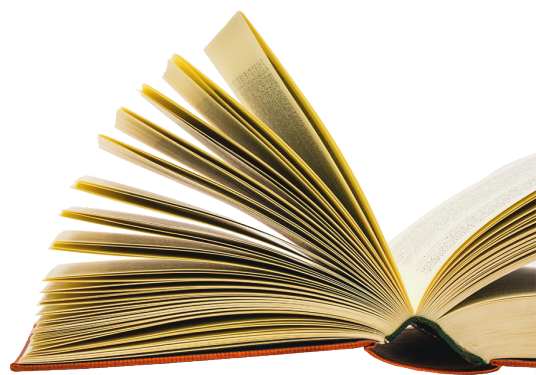
För att värna om kvaliteten inom biblioterapi i Sverige är det här viktiga frågor att beakta och besvara.



Eva Bergstedt är frilansskribent med inriktning biblioterapi.

En gång Läsklubb alltid Läsklubb

Medveten högläsning en-till-en
skapar sammanhang



En typ av biblioterapi för barn och unga kombinerar enkel högläsning och fokus på lyssnarens signaler. I denna antipedagogiska praktik är det barnet som styr och den vuxna som följer, och samtidigt visar hur man kan vara en läsare.

 EVA SELIN

Metoden kallas Läsklubb och utgör kärnan i arbetet på BUS-biblioteket, Drottning Silvias barnsjukhus i Göteborg. Barnperspektivet prioriteras konsekvent framför vuxenperspektivet. Den personal som kommer in i vårdrummet och avbryter Läsklubbens koncentration med en slentrianmässig kommentar om hur mysigt det ser ut, nonchaleras.

Den intuitiva och enkla Läsklubbsläran kan lätt tas upp av andra yrkesverksamma som möter målgruppen på olika håll i samhället. Det biblioterapeutiska framkommer när begripligheten, hanterbarheten och meningsfullheten ökar hos vana Läsklubbkonsumenter. Känslan av sammanhang gynnas av högläsningen och den bekräftande vuxennärvaron. Bibliotekarien har ingen annan agenda än att vara en resurs. Hen blir kvar i det som barnet verbalt eller med sitt kroppsspråk uttrycker, och tillför ingenting nytt. En motsats till när barnet på traditionellt vuxenvis ska knuffas vidare.

Sedan starten 2013 har drygt fyrahundra barn haft Läsklubb. Aktiviteten efterfrågas av dem som kommer in för en ny behandlingsperiod. De två bibliotekarierna har flera Läsklubbar om dagen. En lässtund kan vara från tjugo minuter till över en timme. För att rösten ska hålla får högläsarna

en gång per år coachning av en skådespelare och operasångare.

Böckerna bestäms ihop med barnet. Bibliotekarien plockar i hyllorna, kommer in med en hög förslag som kort presenteras, och barnet väljer. Läsklubben kan behandla olika genrer såsom faktaböcker, romaner och bilderböcker. Dokumentationen som följer upp varje klubbs unika röda tråd säkerställer ständigt nya förslag på litteratur. Tidigare titlar återfinns lätt och revideras om barnet så önskar.

Den som erbjuds att delta i Läsklubb är mellan ett och arton år. Att barnet har ett annat modersmål än svenska är inget hinder. I högkvalitativa bilderböcker kan illustrationerna öppna för kontakt och kommunikation med hjälp av pekningar, enstaka ord och korta meningar. Detta fungerar även för tonåringar.

När illustrationerna får verka ihop med texten får dessa stort utrymme i tid men lämnas då däremot utan läsarkommentarer – om inte barnet vill titta och analysera gemensamt.

Även de svagaste och mest läkemedelspåverkade inkluderas i denna bokliga aktivitet. Bibliotekarien läser med sövda, som lugnas av vetskapen att någon är hos dem. I efterhand kan de återge styckets handling. Döende fortsätter sin Läsklubb



som förut, grundkonceptet förblir oförändrat. Meningarnas rytm och den igenkännbara rösten är det viktigaste. Den nu invanda högläsningen fortgår och bidrar till det normala runt barnet..

Läsklubb bygger på kontinuitet. Barnet kan ha möte med bibliotekarien varje dag under lång tid, ibland flera år. En relation byggs upp under lästimmarna utan att de två medverkande behöver socialisera. Stunden handlar om att uppleva boken – lika gärna tyst som med kommentarer och reflektioner – med paus för att vila eller prata om annat. Samtalet kan ha med verket att göra, eller det som rör livssituationen här och nu. Allt som lyfts av barnet är lika viktigt och besvaras med respekt.

Att slippa prestera öppnar för en befrielse i stunden. Barnet får lov att bara vara, ihop med en kongruent vuxen som inte är anhörig. Biblio-

tekarien är en ny kontakt. Hen engagerar sig inte spontant i anledningen till vistelsen utan bibehåller ett salutogent perspektiv med stadigt fokus på det friska. En tyst överenskommelse växer fram. Det förtroendet får inte svikas. Bibliotekarien hör till sjukhuset men blir samtidigt en förmedlande länk till världen utanför.

Till Läsklubb hör ett artotek med sjuttio inramade konsttryck hämtade ur Läsklubbsbeståndet. Barnet kan låna en tavla och hålla gång klubbens energi tills det är dags igen.

Läs vidare om hur olika barn skapade sina unika Läsklubbar i Läsklubb pågår! En metodbok om biblioterapi.

i **Eva Selin** är frilansskribent på
| Läsfirman.se



Cecilia Pettersson: **Biblioterapi. Hälsofrämjande läsning i teori och praktik.**
Stockholm: Appell Förlag, 2020.

PÄIVI KOSONEN

Terapeutiskt läsarbete enligt svensk modell

Cecilia Pettersson, lektor i litteraturvetenskap vid Göteborgs universitet, deltar med sin faktabok i debatten om läsningens positiva hälsoeffekter. Fokus ligger på den svenska biblioterapi-modellen, där *biblioterapi* ofta definieras som hälsofrämjande läsning. Efter en inledande begreppshistorisk översikt presenterar Pettersson den biblioterapeutiska verksamhetens teoretiska utgångspunkter och internationella inriktningar. Huvudvikten ligger på det nuvarande välmående-främjande läsarbetet och på de forskningsprojekt om läsning som författaren har deltagit i.

I Sverige – precis som hos oss i Finland – uppfattas läsfrämjande som ett viktigt område. I vårt grannland betraktas läsarbete emellertid oftare som biblioterapeutiskt, och i medierna framställs många olika slags bokcirkelverksamheter som biblioterapi. I praktiken kan det innebära boktips, som i det populära litteraturprogrammet *Babel*, där kända författare och personer i offentligheten utifrån egna läsupplevelser rekommenderar en viss bok för olika mänskliga problem. Det kan också innebära läsecirkelverksamhet på bibliotek eller inom studieförbund, med fokus på ett visst tema eller problemområde, till exempel depression, skilsmässa eller ett barns självmord. Till exempel *Läsa för livet* är ett folkbildningsprojekt vilket handledare för biblioterapeutiska bokcirklar kan

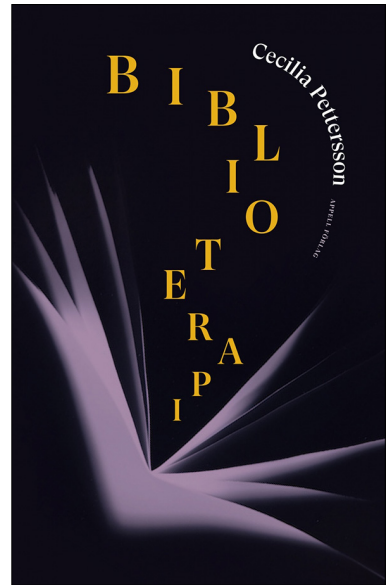
ansöka om organisations- och handledningsstöd hos.

Hur viktigt ett sådant läsfrämjande förvisso än är, så blir den bild som medierna förmedlar av biblioterapi mycket endimensionell. Biblioterapi innebär både hos oss och ute i världen så mycket mer än läsning och *böcker på recept*. Det finns med andra ord ett behov av en grundligare och mer mångsidig presentation av området.

Biblioterapi ur en litteraturforskarens perspektiv

I boken *Biblioterapi* framgår författarens litteraturvetenskapliga bakgrund – på gott och ont. Genom sitt läroområde känner Pettersson litteraturens genrer och lästeorier. Efter sin doktorsavhandling om minnets representationer har hon blivit intresserad av läsandets psykologi och börjat sätta sig in i biblioterapins teori. Nu vill hon stärka kunskapen om området i Sverige och dessutom skapa en fastare grund för biblioterapeutiskt arbete framöver. Detta för den praktiska verksamheten, teorin och forskningen, men även för den egna forskningen.

Pettersson är intresserad av litteraturläsningens påståddanlyttoeffekter och särskilt av diskussionerna kring vissa litteraturgenrers påverkan. Pettersson nämner den brittiska läsecirkelmetoden *Shared*



reading, vilken betonar värdet av skönlitterär läsning, och som har fått fotfäste även i Sverige. Petterssons egna undersökningar (2016, 2018) med fokus på läsningens upplevelseaspekt, har väckt funderingar kring ifall underhållningslitteratur i vissa livssituationer, till exempel under sjukledighet eller olika faser av depression, kan främja deltagarnas välbefinnande mer än så kallad höglitteratur. Pettersson finner stöd för sina teser i en lästerapeutisk inriktning av angloamerikansk biblioterapi (*bibliotherapy*). Hon stödjer sig särskilt på den brittiska forskaren i biblioteksvetenskap, Liz Brewster, som i en doktorsavhandling har undersökt brittisk biblioterapi, och där försvarar läsningen av underhållningslitteratur.

I sin bok koncentrerar sig Pettersson på lästerapeutisk verksamhet, men bilden av kreativ biblioterapi förblir fortfarande snäv och teoretisk då författaren själv varken har utbildning i eller arbetslivserfarenhet av området. Kreativt och interaktivt biblioterapiarbete kan emellertid, förutom på bibliotek och medborgarinstitut/studieförbund, även utföras inom undervisning, social- och hälsovård, men även som en självständig terapimetod – eller integrerad i annan kreativ terapi. Förvisso har litteraturvetenskapen en hel del att ge biblioterapin, men det behövs mer. Psykologi, kunskaper inom psykoterapi eller konstterapi, samt interaktiva och emotionella färdigheter – med andra ord kunskap om hur man i praktiken ska hantera litteraturens effekter och människors läsupplevelser. Man arbetar egentligen inte med ord utan det verkamma arbetet sker mellan människor. Inom biblioterapi är litteraturen ett medel för interaktion och överföring, och man kan inte uteslutande via böcker och utifrån teori lära sig om litteraturens effekter, eller hur litteraturen ska användas.

Exempel och ny energi från Sverige

Men visst behövs teori. Och just på grund av sin forskarbakgrund kan Pettersson ställa bra frågor och komma till upplysande insikter. Uppfattningen om läsandets vårdande effekt, som hon funnit under sin forskning, erbjuder också en god grund för framtida vetenskapligt arbete. Det handlar om att terapeutisk läsning inte är en entydig modell eller bara en enkelspårig metod, utan en samling olika approacher. Inte menar Pettersson att underhållningslitteratur erbjuder någon direkt nyckel till lycka eller välbefinnande den heller, eftersom välbefinnande påverkas av så många olika komponenter.

De slutsatser som Pettersson drar i sin bok, liksom också hennes presenterade framtidsvisioner, påminner på många punkter om den kreativa och interaktiva biblioterapi som bedrivs i Finland. Pettersson hänvisar emellertid endast förbigående till Finland – kanske därför att litteraturen på området främst är skriven på finska. Numera finns dock undantag. Det har under senare år getts ut böcker och artiklar på engelska, men dessa har kanske Pettersson ännu inte haft tid att sätta sig in i.

Jag hälsar ändå Petterssons bok med glädje, liksom överlag den för svensk kultur så typiska initiativrikedomen. Tack vare den har man i vårt grannland skapat förutsättningar för biblioterapeutisk verksamhet, och även för ett flertal olika forsknings- och uppföljningsprojekt. En rimligt klar framtid för svensk biblioterapi hägrar också i författarens ögon. Därför kommer jag hoppfullt att följa områdets utveckling i Sverige. Kanske kan också vi i Finland få lite ny, efterlängtd energi. Vi har ju här trots allt den äldsta biblioterapiföreningen i Europa, grundad 1981, och undervisning på området sedan 1990-talet.

TIDIGARE PUBLICERING PÅ FINSKA:

Kosonen, Päivi (2021) **Terapeutista lukemistyötä Ruotsin malliin**. [Recension av Cecilia Petterssons bok *Biblioterapi*, 2020] Avain. Tidskrift för litteraturforskning. Vol. 18, Nr 1(2021), 102–104.

Riitta Kylänpää: **Ett nyfiket sinne. Claes Anderssons liv.** Översättning från finskan av Hanna Lahdenperä. Helsingfors: Förlaget, 2020. (Uteliäs mieli. Claes Anderssonin elämä, Helsinki: Siltala 2020.)

EVA SELIN

Man måste kämpa sig fri från sina föräldrar

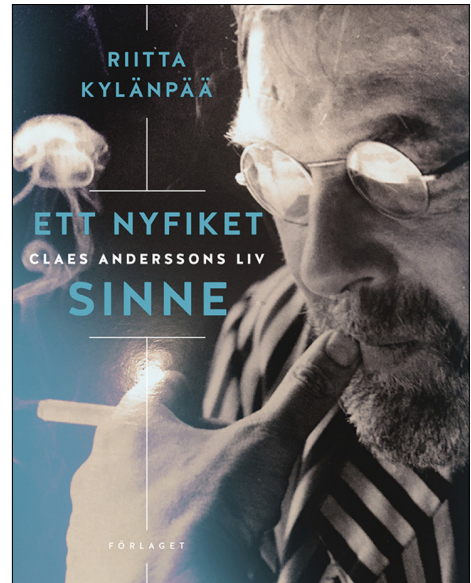
En biblioterapeutisk spegling av en biografi om Claes Andersson

Mycket Claes Andersson sagt till Riitta Kylänpää i detta fotospäckade verk bekräftar min syn på biblioterapi. Att vägen till det sanna och det gemensamma går genom det personliga och det privata. Därför återfinns skuld, skam och destruktivitet i hans författarskap. Dikten kan bära allt.

”Man måste vänja sig vid att vara död.” Gustaf Frödings rad stannade hos Claes Andersson. Döden och kärleken fanns alltid i hans skrivande. Han dog sommaren 2019 i Helsingfors, 82 år gammal. Kanske har han nu vant sig vid att vara död.

Bokomslaget visar en närbild i halvprofil. Jag tänker på Andy Warhols Herman Hesse-porträtt med rök och runda glasögon. När jag ser handen med cigarettens och den vackra tummen mot läpparna känner jag en ambivalent längtan efter min egen döda pappa, också han född 1937. Claes Andersson berättar att hans far skulle skjuta ner honom, ”bolsjevikynglet”, med pistol. Min försökte aldrig mörda mig fysiskt, det låg mer på ett själsligt plan.

Claes Andersson var välkänd i Finland och Sverige som jazzpianist, psykiater, vänsterpolitiker och författare. Till de grundläggande medborgerliga rättigheterna ville han foga kultur, skönhet och självkänedom. Trots framgång



fanns kluvenhet inför kritik, också positiv. Han var av den sort som led av ångest i samband med muntliga framträdanden. Min scenskräck gick så småningom över och det gjorde även hans. Han beskriver att panikångesten släppte när han slutade se sig själv som offer.

Han menade att en dålig självkänsla som uppstått i barndomen kan ge behovet att rätta till.

Att förändra genom att skriva om, och skriva det bättre. Läs det bättre. Att skildra sina känslor och därigenom gradvis acceptera dem är en möjlig väg att gå.

”Man måste kämpa sig fri från sina föräldrar.”

Fadern var ute i vinterkriget och den självutplånande modern var svår att ty sig till. Barnet upptäckte en egen värld där han kunde ha hemligheter. Den växte när han började läsa och skriva. Böckerna blev till gömställen och tillflyktsorter. *Sanningens pärla* av Zacharias Topelius var en favoritsaga.

Min pappa hade ett pedantiskt förhållande till pengar. Som ung tågloffare i Aten mötte jag en kille som beundrade mina egenhändigt sydda byxor. Jag tog dem av mig och gav till honom, och tyckte att jag hittat sanningen om hur alla borde leva. Claes Anderssons far var snål. Sonen fick ett kristuskomplex och gav bort sin rock till en man som behövde den bättre.



Skulden inför den självupppoffrande modern drev honom till psykiatrins högre rum. Själv blev jag sjukhusbibliotekarie med psykiatrisk inriktning. Psykiska sjukdomar och tillstånd såg han som födda ur ett behov, eller så ställer de en fråga. De tillkommer inte av en slump. Ofta handlar det om att ha blivit övergiven.

Jag anar vad Claes Andersson upplevt när det gäller att ta emot råd.

”Om man känner att man vill ge råd kan man vara säker på att personen hade kommit på det själv också. Ett för tidigt råd väcker bara motstånd och aggressioner.”

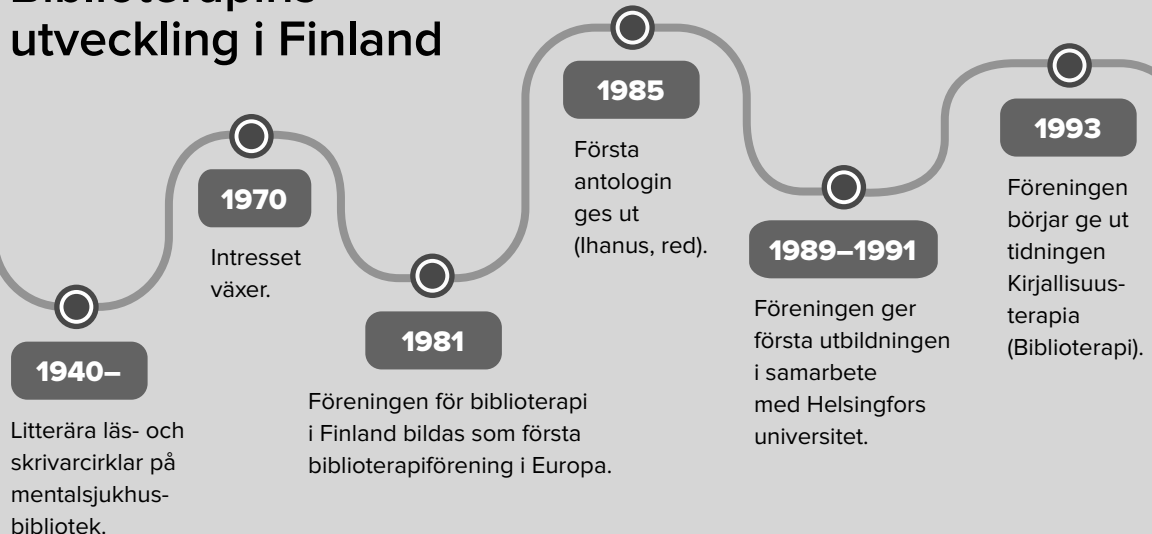
Min pappa såg det som sin plikt att ofta råda mig. Det var för mitt eget bästa.

Dubbla budskap kan skapa ambivalens. Enligt Claes Andersson går det att lära sig leva med sin ambivalens. Man måste inte söka förklaringar till allt. Bara så kan man vara mogen och vuxen.

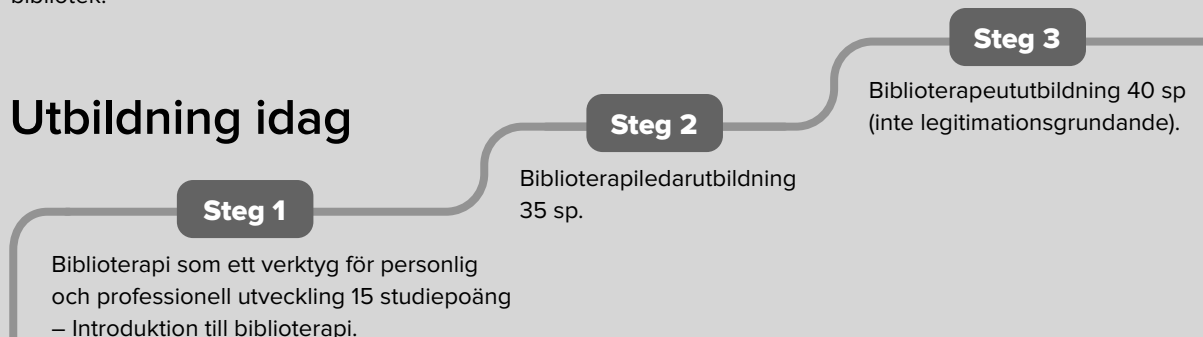


Eva Selin är frilansskribent på
Läsfirman.se

Biblioterapins utveckling i Finland



Utbildning idag



Emelie Hill Dittmer: **Skriva för att läka. En guide i reflekterade skrivande.** Göteborg: Lassbo Förlag, 2021.

Maria Bom: **Skriva sig fri. Biblioterapi i praktiken.** Lund: Studentlitteratur, 2021.

HÅKAN MATTSSON

Två böcker i att finna sig själv genom skrivande

Några ord om *Skriva för att läka* av Emelie Hill Dittmer:

”Det som drabbade mig gjorde att jag förlorade min egen röst. *Skrivandet hjälpte mig att succesivt återvinna den*”. Med den ödmjuka tonen av bokens författare i inledningen tar jag mig an de resterande sidorna. Boken engagerar, den är vidsynt och global. Jag fascineras och förundras över författarens breda erfarenhet som bygger fundament av stadga. Bokens tre delar är logiska. I den första delen får jag som läsare bland annat ta del av författarens egna läkande skrivarresa med flera skriv- och reflektionsövningar. I andra delen hörs röster från författarens möten med kursdeltagare, de s.k. skrivresenärerna, där speglingen av det skrivna till självet blir påtagligt synbar, likväl den egna textens speglingar genom andra. Den tredje delen är det som får mig att kalla boken global. Författarens möten med de, som författare kallar ljusbärare, d.v.s. personer i USA och Europa som är ledande inom området, intressant och vidgande. När jag läst denna bok och även Maria Boms bok, *Skriva sig fri*, så slår det mig att båda författarna är generösa och öppna i sin framtoning, vilket kanske vittnar om att de har gjort sin egna skrivarresa.

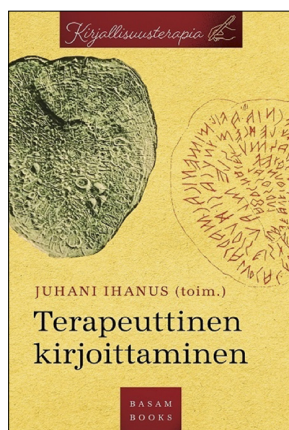


Några ord om *Skriva sig fri. Biblioterapi i praktiken* av Maria Bom:

”Boken är personligt hållen, tilltalet öppet, inbjudande och rinner i ett flöde. Innehållet är lätt att ta till sig och det är själva styrkan i boken. Det gör mig som läsare nyfiken. I boken varvas personliga berättelser med skrivövningar, nedslag i biblioterapiens historia och dess influenser, samt vad som pågår inom biblioterapi i Sverige idag. Det finns inslag av texter och dikter av kända och okända. Allt sammantaget gör att boken får liv. Att författaren är erfaren av det biblioterapeutiska skrivandet märks, dels från hennes eget liv men även i sammanhang med andra. Författaren bjuder oss också in till hur man kan leda en skrivandegrupp i biblioterapi. Skrivövningarna i boken är många, flera känner jag igen, medan andra är helt nya för mig. Som en godispåse, där jag lätt kan sortera och plocka det jag själv vill ha. Författaren vänder sig främst till de som tänker sig att arbeta och leda en grupp i skrivande biblioterapi, men jag kan varmt rekommendera boken också för den enskilde som är nyfiken på hur man genom skrivandet kan finna sig själv.

i Håkan Mattsson är existentiell samtals-
| terapeut, författare, pedagog.

I korthet



Juhani Ihanus (red): **Terapeutisk skrivande**. Basam Books, 2022
Terapeutisk skrivande
(boken finns endast på finska)

Skrivande kan utforska språk och sinne. I ett gemensamt delande med andra belyses personliga erfarenheter och perspektiv. Att skriva om känslor, tankar, minnen och fantasier kan låsa upp och aktivera resurser till kreativa dialoger, som sedan kan bidra till förändring.

Skrivandets vårdande, rehabiliterande och hälsofrämjande effekter är centrala inom biblioterapi, vars bakgrund, metoder och tillämpningar presenteras och utvärderas i denna bok.

I artiklarna utforskar experter inom området skrivandets terapeutiska dimensioner.

Skrivande i samband med stress, trauman och förluster lyfts fram, men också kring framtidsdrömmar och förhoppningar. Vidare berörs även drömarbete, dagboksskrivande, naturskrivande och meditativt skrivande.

Juhani Ihanus, fil dr, författare, docent i kulturpsykologi (Helsingfors universitet), docent i konstpedagogik och konstpsykologi (Aalto-universitetet) är pionjär inom litteraturterapi i Finland.



Silja Mäki och Terhikki Linnainmaa (red): **Omia sanoja etsimässä. Johdatus vuorovaikutteiseen kirjallisuusterapiaan**. Basam Books, 2022
Att söka efter egna ord. Introduktion till interaktiv biblioterapi (boken finns endast på finska)

Inom biblioterapi är läsning och skrivande terapeutiska verktyg som främjar utveckling och kreativitet. Läsning och skrivande kan ge personliga resurser i vardagen, men också utgöra metoder för att utforska mellanmänskliga interaktioner, relationer och livserfarenheter. Boken presenterar biblioterapi i allmänhet och möjligheterna att möta människor i olika åldrar, till exempel i samband med trauma. Vidare presenteras arbete med drömmar och dagboksmetoder, men även frågor om materialval inom biblioterapi.

Boken riktar sig till alla biblioterapiintresserade, men särskilt biblioterapiledare, biblioterapeuter och yrkesverksamma inom hälso-, utbildnings-, social- och bibliotekssektorn.



Päivi Kosonen ja Juhani Ihanus (red):
Hoitava lukeminen. Teoreettisia ja käytännöllisiä näkökulmia lukemistyöhön.
Vastapaino, 2022.
Vårdande läsning. Teoretiska och praktiska perspektiv på läsarbete
(boken finns endast på finska)

Kan läsning vara vårdande? Liksom drömmar dyker fiktionen ner i mänskliga sinnets djupare dimensioner. Litteraturens påverkan ökar när du delar din läsoplevelse med andra.

Fiktion får läsaren att fundera över djupare frågor som vem är jag, och vad ska jag bli? Den terapeutiska betydelsen av underhållande läsning bör inte underskattas. Feel good kan bidra till att lösa mentala knutar.

Denna tvärvetenskapliga bok ger praktiska och kritiskt reflekterande perspektiv på läsningens terapeutiska och vårdande effekter. Läsning kan användas mångsidigt för att stödja välbefinnande och personlig utveckling, både självständigt och gemensamt. Förutom bibliotekarier och lärare kan litteraturvetare, biblioterapiledare och psykoterapeuter hämta inspiration och nya idéer, liksom alla som vill veta mer om läsning. Författarna är verksamma inom litteraturforskning, biblioterapi, psykologi, psykoterapi, pedagogik, neurovetenskap och bibliotek.




Läs dig själv: om biblioterapi, läsmotivation och livsmening (2021)
av Nina Ström

Böcker har förändrat världen, har de också kraften att göra gott för läsarens hälsa?

I *Läs dig själv* skriver Nina Ström om biblioterapi och dess olika inriktningar och om läsning som en väg till självförståelse, personlig utveckling och förändring. Konkreta tips ges på hur biblioteken kan arbeta läsfrämjande med biblioterapi.

Nina Ström (f.d. Frid) är bibliotekarie med mångårig erfarenhet av läsfrämjande. Hon arbetar som handläggare för läsfrämjande och bibliotek och har tidigare skrivit två böcker på BTJ Förlag: *Slutet på boken är bara början* (2012) och *Läsa, läka, leva!* (2016).

An abstract painting with a textured background. The top half is dominated by shades of green and yellow, while the middle and bottom sections are a mix of red, orange, and brown tones. A dark, wavy line runs horizontally across the middle. In the bottom right corner, a blue speckled egg sits on a dark surface, casting a shadow.

www.kirjallisuusterapia.net
kirjallisuusterapia@gmail.com

www.biblioterapi.se
biblioterapi@gmail.com