

Biblioterapi på folkbibliotek – erfarenheter och utvecklingspotential

Inledning

Biblioterapi, det vill säga användandet av litteratur i syfte att förbättra den psykiska hälsan eller välbefinnandet (Hynes & Hynes-Berry 2012, s. 3; Nationalencyklopedin 2023-11-15) är en kreativ terapiform som blivit alltmer populär i stora delar av världen under de senaste decennierna. Som föregångsland brukar USA pekas ut men biblioterapi har också en relativt lång historia i länder som England och Finland. På senare år har den även praktiserats och beforskats i en rad olika länder utanför Europa och USA, till exempel i Malaysia, Nigeria, Sydafrika, Uruguay och Australien (Noordin, Husaini & Shuhidan 2015; Okwilagwe & Maswell 2020; Tukareli 2014; Deberti Martins 2018; McLaine 2017). I takt med att biblioterapi har tagits i bruk i fler sammanhang än där den först uppstod, det vill säga inom vården, har också dess användningsområde kommit att vidgas. Idag blir det allt vanligare att använda biblioterapi inom skolan och universitetsvärlden. Syftet är då inte nödvändigtvis att påverka hälsan eller välbefinnandet utan många gånger att bidra till ett bättre klimat i klassrummet eller att försöka förbättra elevers kreativitet eller studieresultat (McCulliss & Chamberlain 2013; Rajabi, Khosravi & Khodabakhshi 2018; Morawski & Gilbert 2000).

Även om det finns exempel på biblioterapeutisk verksamhet och forskning i Sverige under det sena 1900-talet och tidiga 2000-talet var det under 2010-talet som biblioterapi fick sitt genombrott här (Pettersson 2020, s. 69). Precis

som varit fallet i flera andra länder kom den att spridas mycket tack vare folkbibliotekens försorg. Idag finns det biblioterapeutiska läsecirklar och liknande aktiviteter på bibliotek över i princip hela Sverige. Några större satsningar från det senaste decenniet som kan nämnas är *SPES-projektet* i Norrköping (SPES är en förkortning av riksförbundet för suicidprevention och efterlevandestöd), inom vilket personer som har mist en anhörig genom självmord samtalat om sina erfarenheter med hjälp av litteratur som tematiserar olika former av förlust, och projektet *Människor mellan raderna*, också det i Norrköping, där personer med ett drogberoende läste och diskuterade självbiografier om missbruk (Molin 2015). Inom ramen för en större satsning på biblioterapi för unga med psykisk ohälsa har folkbiblioteken i Göteborg utformat ett antal olika biblioterapeutiska aktiviteter, till exempel *Läs för att må bättre* (Göteborgs Stad 2023).

Erfarenheter från en del biblioterapeutiska projekt, utförda på folkbibliotek eller inom vården, finns dokumenterade i form av utvärderingar. Dessa är ofta mycket positiva, både utifrån ett deltagarperspektiv och ett arrangörsperspektiv (se exempelvis Jonegård 2023). Forskningen om hur biblioterapi har påverkat hälsa och välbefinnande för ett mycket stort antal grupper, allt från personer med allvarligare psykisk sjukdom till personer utan ohälsa men med olika behov av personlig utveckling, är i dagsläget också omfattande, sett ur ett interna-

tionellt perspektiv. Från en svensk horisont finns olika studier av hur biblioterapi har inverkat positivt på det psykiska, sociala och intellektuella välbefinnandet för personer med olika former av fysiskt eller psykiskt relaterad ohälsa (Pettersson 2016, 2018, 2022).

Trots detta tvekar en del svenska bibliotek och bibliotekarier fortfarande inför att arbeta med biblioterapi. Det tycks finnas ett behov av fördjupad kunskap om vad biblioterapi är, hur det kan fungera och vad som krävs av dem som ska utföra biblioterapi för att många ska våga ge sig i kast med metoden. Denna artikel har som syfte att bemöta ett sådant behov genom att sprida mer kunskap om biblioterapi och om hur folkbibliotek har arbetat och skulle kunna arbeta med metoden. Målet är att bibliotekspersonal ska känna sig mer bekväma med att arrangera olika biblioterapeutiska aktiviteter, antingen inom ramen för den egna verksamheten eller i samarbete med andra aktörer. För de som redan har varit involverade i att arrangera biblioterapi kan artikeln tjäna som inspiration till att utveckla den redan befintliga verksamheten.

För att uppnå syftet kommer jag först att gå igenom några av de centrala teorier som ligger bakom föreställningen om litteraturens terapeutiska potential samt teorier om hur biblioterapi fungerar och vad metoden kan förväntas ha för funktioner för deltagarna. Tanken med denna genomgång är att den ska lyfta fram skönlitteraturens och fiktionens betydelse inom biblioterapi, och tydliggöra vilka kvaliteter den har som gör den till ett lämpligt material inom biblioterapi. Därefter kommer jag att fördjupa mig i den forskning om biblioterapi på just folkbibliotek som gjorts från framför allt en brittisk horisont. Avsikten här är att visa på engelska bibliotek som en möjlig jämförelsepunkt för arbete med biblioterapi på svenska bibliotek. Vilka lärdomar vi kan dra av deras erfarenheter och vad kan vi möjligtvis göra annorlunda? Avslutningsvis kommer jag att presentera ett par olika konkreta förslag på hur man inom folkbibliotek kan gå till väga för att planera och genomföra olika former av biblioterapeutisk verksamhet.

Denna artikel är i första hand inriktad mot biblioterapi för vuxna, även om de praktiska

tillvägagångssätt som beskrivs också kan appliceras i arbetet med biblioterapi för barn. Många svenska folkbibliotek och andra biblioteksverksamheter arbetar redan med biblioterapi för barn. I dagsläget har det dock inte gjorts några större forskningsstudier av dessa verksamheter. Som nämndes ovan finns det däremot internationell forskning om biblioterapi för barn och unga, inte minst utifrån en pedagogisk horisont, men även utifrån hur biblioteken har arbetat med biblioterapi för denna målgrupp (se exempelvis Horan 2022; Tukhareli 2011).

Varför litteratur? Teorier och metoder om terapeutisk läsning och biblioterapi

Föreställningen om litteraturens och läsningens läkande kraft går att spåra mycket långt bak i tiden, till kulturer före den västerländska antiken (Pettersson 2020, s. 38). För vårt vidkommande är det mest intressant att fokusera på teorier om varför just skönlitteraturen kan ha en terapeutisk potential, som har fått särskilt stort genomslag inom biblioterapeutisk forskning på senare år. En av dem är föreställningen om litteraturen som en säker plats. Utgångspunkten för denna teori är att litteraturen kan vara en säker plats för läsaren just för att den utgörs av fiktion, av en påhittad berättelse, och inte av en faktaredogörelse för något som har hänt i verkligheten. Av den anledningen kan läsaren förhålla sig fritt till den litterära världen, gå in i den och utforska sina tankar och känslor som hen vill, men också dra sig ur den om upplevelsen skulle bli för överväldigande. Fiktionens fria förhållande till verkligheten är alltså det som utgör dess terapeutiska potential enligt denna teori (McNicol 2018, s. 27 f.; Oatley 1999).

En annan teori som också gör bruk av litteraturens fikcionalitet är transportteorin. Transportteorin utgår från att skönlitteraturen – romanen, novellen, dikten, dramat – har kraften att få läsaren att känna sig förflyttad till berättelsens värld, ibland i så hög utsträckning att hen upplever det som att hen deltar i berättelsen som en av karaktärerna. En sådan förflyttning innebär en

möjlighet att experimentera med de olika roller som finns i berättelsen och undersöka hur det skulle vara att vara en annan än den man själv är (McNicol 2018, s. 27) Utifrån ett biblioterapeutiskt perspektiv skulle man alltså kunna säga att litteraturen på detta sätt, precis som i fallet med teorin om litteraturen som en säker plats, möjliggör för läsaren att undersöka olika känslor, attityder och beteenden som kan få hen att förstå sig själv och/eller sin omgivning på ett nytt sätt.

Från transportteorin är steget inte långt till den specifika teori om hur just biblioterapi kan fungera som har fått störst genomslag inom fältet. Det är en teori som myntades 1950 av en amerikansk forskare som hette Caroline Shrodes och som i korthet går ut på att bearbeta sin läsning enligt ett antal utvecklingssteg, hämtade från psykodynamisk teoribildning. Tanken här är att läsa litteraturen i syfte att identifiera sig med något i den, i regel en av karaktärerna. Identifikationen är tänkt att leda till att läsaren ska återuppleva bortträngda känslor, ett element som Shrodes kallar för katharsis. Målet är att läsaren, genom att bearbeta dessa känslor och/eller tankar, ska komma till en ny insikt om sig själv eller sin livssituation (Shrodes 1978, s. 77–88). För att sammanfatta det hela skulle man kunna säga att Shrodes utnyttjar den möjlighet att väcka tankar och känslor som skönlitteraturen innefattar i ett specifikt syfte – att uppnå personlig utveckling – medan transportteorin möjliggör ett öppnare och mer förutsättningslöst utforskande av de olika känslor som väcks vid läsningen.

Shrodes teori har legat till grund för mycket av den biblioterapeutiska metodik som utformats under den senare delen av 1900-talet och där amerikanskorna Hynes och Hynes-Berrys fyrdelade modell – igenkänning, undersökning, sidoställning, självtillämpning – har blivit den mest kända (Hynes & Hynes-Berry 2012, s. 44–53). Igenkänning innebär i denna modell att deltagaren ska känna igen något i litteraturen, till exempel en känsla eller ett beteende, undersökning innebär ett utforskande av denna känsla eller detta beteende, sidoställning innebär att känslan/beteendet sätts i relation till deltagaren

själv och hens liv och självtillämpning innebär att deltagaren kan tillämpa sina erfarenheter av denna process på sin egen livssituation. Som en teori med anspråk på att förklara den biblioterapeutiska processen har Shrodes teoribygge alltså inte riktigt utmanats inom forskningen. Däremot finns det de som har lyft fram att biblioterapi kan ha andra funktioner än att väcka känslor och leda till insikt. Det viktigaste namnet här är brittiska Elisabeth Brewster och hennes modell över biblioterapins olika funktioner: den emotiva, den eskapistiska, den sociala och den informativa funktionen. Medan den emotiva funktionen har tydliga likheter med Shrodes teori om hur litteraturen kan leda till identifikation och väcka empati hos läsaren, tydliggör den eskapistiska och sociala funktionen snarare hur skönlitteraturen kan tillåta läsaren att glömma sin livssituation för en stund och snarare fokusera på andra erfarenheter än ohälsa och sjukdom (Brewster 2011, s. 217). Läsning av och samtal om skönlitteratur blir med detta synsätt en välbehövlig paus från verkligheten genom vilken läsaren kan hämta kraft och energi. Det är i detta andrum som den hälsofrämjande potentialen tycks ligga.

Biblioterapi på folkbibliotek – i England och i Sverige

Brewster baserar sina slutsatser om de olika biblioterapeutiska funktionerna på intervjuer med ett stort antal personer som deltagit i biblioterapeutiska läsecirklar i England. Hennes forskning är särskilt intressant för den här artikelns syfte i och med att de läsecirklar hon hämtade sina forskningsdeltagare från har utförts på engelska folkbibliotek. I England och Storbritannien finns sedan några decennier en tradition att arbeta med biblioterapi som har tagit sig ambitiösa uttryck från folkbibliotekens sida. Många bibliotek arbetar med vad man kallar för olika *bibliotherapy schemes*, vilket kort och gott kan översättas till olika biblioterapeutiska metoder. Till skillnad från hur det förhåller sig i Sverige finns det en hel del forskning om denna verksamhet. I en systema-

tisk litteraturöversikt från 2023 sammanställer Nur Zanal Abidin och hennes forskarkollegor ett stort antal vetenskapliga artiklar som dokumenterar och analyserar denna verksamhet, i syfte att beskriva de engelska bibliotekens erfarenheter av arbetet med biblioterapi och vad som krävs för att utveckla detta arbete (Zanal Abidin, Shaifuddin & Saman 2023, s. 127). Deras resultat är intressant i det här sammanhanget eftersom det både kan fungera som inspiration för hur svenska bibliotek kan arbeta med biblioterapi och lyfta möjliga utmaningar eller svårigheter med ett sådant arbete.

Studien lyfter framför allt fram tre olika biblioterapeutiska modeller, som de engelska biblioteken med framgång har arbetat med: *Books on Prescription* (BOP), *Get into Reading* (GIR) och *Reading and You Service* (RAYS). *Books on Prescription* är en modell som utgår från en litteraturlista, innehållande framför allt självhjälpsböcker baserade på kognitiv beteendeterapi (KBT). Tanken är att låntagaren ska kunna välja en eller ett par titlar från denna lista, läsa dem på egen hand och på så sätt använda dem som ett slags psykologisk självhjälpsbehandling (Brewster, Sen & Cox 2013, s. 570). Modellen blev under det tidiga 2000-talet mycket populär i Storbritannien och har ibland också utarbetats i samarbete mellan hälsosektorn och bibliotekssektorn. Läkare skriver då ut en självhjälpsbok på recept utifrån en ovan beskriven rekommenderad litteraturlista. Patienten går därefter till ett bibliotek och lånar boken (Walwyn & Rowley 2011, s. 302). Detta förfarande innebär förstås att biblioteken har behövt köpa in relativt stora upplagor av de böcker som finns med på listorna så att patienterna snabbt kan få tillgång till dem.

De andra två modellerna, *Get into Reading* och *Reading and You Service*, är exempel på olika former av biblioterapeutisk gruppverksamhet. *Get into Reading* baserar sig på den modell som vi i Sverige har lärt känna under namnet *Shared Reading*. Under ledning av en bibliotekarie läser ett antal personer högt tillsammans. Med jämna mellanrum avbryts läsningen för en diskussion av det gruppen

precis läst tillsammans. Kännetecknande för denna modell är också att man uteslutande väljer att läsa kanoniserade skönlitterära texter (Dowrick med flera 2012). *Reading and You Service*, slutligen, är mer eklektiskt till sin karaktär. Kärnan för verksamheten är också högläsning men gruppen gör inte nödvändigtvis pauser för diskussion under läsningen. I stället kan all diskussion följa på avslutad läsning. Inom *Reading and You Service* kopplas i högre grad det lästa till den egna individuella upplevelsen och/eller till den egna hälsan eller livssituationen. Man använder också ett bredare spektrum av skönlitteratur än inom *Get into Reading*. Utöver läsning ägnar deltagarna sig dessutom åt andra aktiviteter med terapeutisk potential, som till exempel skrivande (Duffy med flera 2009).

Inom den svenska bibliotekssektorn finns ingen motsvarighet till *Books on Prescription*. Inte heller existerar det något dokumenterat närmare samarbete mellan biblioteken och hälsosektorn när det gäller biblioterapi för vuxna. Däremot finns ett flertal samarbeten mellan barnhälsovård och folkbibliotek. Dessa bygger i regel på en språkutvecklande intention (se exempelvis Region Gävleborg 2023; Blekinge/Kronoberg 2023). Som nämndes inledningsvis finns det också en hel del exempel på biblioterapeutisk gruppverksamhet på biblioteken, för såväl vuxna som barn och ungdomar. Denna är dock inte så formaliserad som *Get into Reading* och *Reading and You Service*. Mitt intryck är i stället att den lånar den mer traditionella bokcirkelns form, ibland med inslag av högläsning, och med en tonvikt på att prata om de personliga, känslomässiga erfarenheterna av läsningen. I slutet av artikeln kommer jag att skissa på en modell för biblioterapi i grupp som i vissa avseenden liknar *Reading and You Service* och som skulle kunna implementeras på svenska bibliotek.

Utöver att framhålla framgångarna med *Books on Prescription*, *Get into Reading* och *Reading and You Service* identifierar Zanal Abidin och hennes kollegor några hinder för att arbeta med biblioterapi på de engelska biblio-

teken. Apropå *Books on Prescription* skriver de till exempel att det kan uppstå problem när bibliotekarier behöver rekommendera litteratur som finns förtecknad i listorna men som de inte själva har läst (Zanal Abidin, Shaifuddin & Saman 2023, s. 130). Generellt sett tycks dock den största svårigheten bestå i att bibliotekarierna upplever att de har bristande kunskaper om psykisk ohälsa och om hur de ska hjälpa personer med olika former av psykisk ohälsa att må bättre genom biblioterapi. ”We are not medical professionals, we are librarians”, sammanfattar Zanal Abidin denna attityd (s. 126). Snarlika uttalanden har jag ofta mött på svenska bibliotek, framför allt bland personal som inte har så stor erfarenhet av biblioterapi. Intressant nog finns det alltså en liknande tvekan att arbeta med biblioterapi hos brittiska bibliotekarier som det finns hos deras svenska kollegor, trots att ett sådant arbete har kommit betydligt längre i England än i Sverige. Detta förhållande talar för att den kanske viktigaste av de utvecklingsmöjligheter för biblioteksbaserad biblioterapi generellt som Zanal Abidin urskiljer i sitt material, är att stärka samarbeten mellan biblioteksvärlden och hälsosektorn (s. 133). Som vi såg tidigare finns det i England exempel på sådana samarbeten när det gäller *Books on Prescription*, men det tycks alltså finnas ett behov att utveckla och stärka sådana samarbeten i fler biblioterapeutiska sammanhang. Ett sätt att göra det på skulle kunna vara att knyta personer från olika hälsorelaterade yrken till biblioteken och låta bibliotekarier och dessa personer arbeta tillsammans med biblioterapi. Naturligtvis är detta en fråga som i sin tur kräver insatser från bibliotekens sida, inte minst när det gäller finansiering. Men om vi för ögonblicket lämnar den frågan till sitt öde förefaller det vara en rimlig och vettig väg att gå.

Ett annat sätt att bemöta bibliotekariers osäkerhet inför hälsofrågan, som de artiklar som ingår i Zanal Abidins material förvånande nog inte tar upp, är att utbilda dem inom områdena psykisk ohälsa och biblioterapi. En fördjupad kunskap om olika former av mildare till medelsvår psykisk ohälsa, dess symptom och

olika sätt att bemöta personer som mår dåligt, skulle kunna fungera som en trygghet för bibliotekarier i rollen som gruppleddare för biblioterapigrupper där personer med sådan ohälsa kan ingå. Lika viktigt är det dock att utbilda bibliotekspersonal i biblioterapi generellt och biblioterapeutisk metodik i synnerhet. Även om personer med psykisk ohälsa traditionellt sett har varit och fortfarande är en central målgrupp för biblioterapi är den långt ifrån den enda. Tvärtom har biblioterapins användningsområde vidgats och idag är det vanligt med så kallad utvecklande biblioterapi, det vill säga biblioterapi som vänder sig till personer utan dokumenterad ohälsa och som snarare arbetar preventivt för att förhindra psykisk ohälsa och/eller främja olika former av välbefinnande eller sociala eller individuella förmågor (Pettersson 2020, s. 29 f.). De exempel på biblioterapi i skolsammanhang som nämndes inledningsvis kan räknas hit, liksom biblioterapi för olika anhöriggrupper och biblioterapi för äldre. Bibliotekarier måste med andra ord inte i första hand rikta in sitt arbete med biblioterapi på grupper där deltagarna har en specifik psykisk ohälsa utan kan också välja att fokusera på andra grupper där den eventuella bristen på kunskap om psykisk ohälsa inte behöver vara ett problem.

Att utbildningsfrågan inte har lyfts fram mer i en brittisk kontext kan säkert hänga samman med att renodlade biblioterapiutbildningar fortfarande är ovanliga här. Ett undantag är den biblioterapikurs som lanserades på Exeter College 2022 och som talande nog också beskrivs som ”unik för regionen” (Exeter College 2022). När det gäller utbildningar i biblioterapi står sig intressant nog Sverige förhållandevis väl i jämförelse med andra länder, undantaget USA där det funnits fleråriga program för att bli biblioterapeut i decennier (National Association for Poetry Therapy 2023). Trots att Sverige är ett litet land där biblioterapi har haft en kortare blomstringstid än i England finns det i dagsläget en högskolekurs och en universitetskurs i biblioterapi, ”Det biblioterapeutiska arbetssättet”, vid Marie Cederschiöld högskola, som sjösattes 2017, och ”Biblioterapi i teori och praktik” vid Göteborgs universitet som startade 2021. Även

om utbildningarna delvis skiljer sig åt när det gäller fokus och upplägg är den gemensamma ambitionen i mångt och mycket densamma: att fördjupa kursdeltagarnas kunskaper i att arbeta praktiskt med biblioterapi. De bibliotekarier som vill och behöver förkovra sig inom dessa områden har alltså utbildningar att tillgå.

Att arbeta med biblioterapi på folkbibliotek – några förslag

Utöver utbildningar och samarbeten med hälsosektorn, vad finns det för mer praktiskt orienterad kunskap om biblioterapi att tillgå för de bibliotek eller enskilda bibliotekarier som vill pröva på att arbeta med metoden, alternativt utveckla det arbete man redan bedriver? En svaghet med många av de forskningsstudier som presenterar modeller som *Get into Reading* och *Reading and You Service* eller forskar om resultaten av sådana verksamheter, är att de sällan beskriver det konkreta upplägget på biblioterapin särskilt utförligt. Man blir med andra ord inte så mycket klokare på *hur* man kan arbeta med biblioterapi när man läser dessa studier. I en del fall behöver man betala för att få tillgång till ett praktiskt upplägg, vilket naturligtvis kan fungera som ett hinder snarare än som en möjlighet att praktisera biblioterapi.

För att i någon mån råda bot på denna brist på utförligt beskriven metodik utarbetade jag i anslutning till en av mina forskningsstudier en modell för biblioterapeutisk gruppverksamhet, som jag också hade för avsikt att sprida. Tanken med den var att den skulle vara enkel, konkret och kunna användas av fler än mig själv och i olika sammanhang. Ett givet sådant sammanhang är förstås folkbiblioteken. I det följande redogör jag kort för denna modell. En längre beskrivning av den och av arbetet bakom den finns i min bok *Biblioterapi. Hälsofrämjande läsning i teori och praktik* (kapitel 7). Modellen har vissa likheter med *Reading and You Service*, så till vida att den inkluderar ett bredare spektrum av skönlitteratur än klassiker, kopplar samtalet om litteraturen till den individuella

livssituationen eller ohälsan och använder sig av fler inslag än läsning och samtal. De frågor som används som grund för samtalet om litteraturen är inspirerade av Brewsters funktioner emotiv, eskapistisk och social biblioterapi. Det innebär att de är utformade så att de dels kan dra uppmärksamhet till de problem eller den ohälsa som deltagaren i biblioterapin är präglad av, dels avleda deltagaren och få hen att fokusera på annat. Den läsare som är intresserad av att arbeta med mer renodlad psykodynamisk biblioterapi rekommenderas att läsa Hynes och Hynes-Berrys *Biblio/Poetry Therapy*, där författarna går igenom hur man kan lägga upp biblioterapeutisk verksamhet så att den i första hand syftar till insikt och självförverkligande.

Den modell för biblioterapi i grupp som jag har utarbetat innehåller tre olika delar: en uppvärmningsdel, en högläsningssdel och en samtalsdel. Varje träff är tänkt att pågå i en och en halv timma. Uppvärmningen ska ta cirka tio minuter i anspråk, högläsningen 10–15 minuter och samtalet cirka 60 minuter. Deltagarna sitter i en halvcirkel utan bord för att skapa en känsla av närhet mellan varandra och ett oavbrutet flöde i rummet. Inspiration till uppvärmningen har jag fått från Päivi Kosonen, forskare och biblioterapiledare i Finland. Kosonen brukar inleda sina biblioterapiträffar med att låta deltagarna lyssna på ett stycke musik eller titta på en bild (Pettersson 2020, s. 182). Poängen med detta, som jag ser det, är att deltagarna får en möjlighet att gå ner i varv och koncentrera sig inför den kommande läsningen. Då kan det också vara passande att använda ett annat medium än text som uppvärmning, för att signalera ett slags lekfull och anspråkslös ingång i biblioterapin. Jag och min samarbetspartner i det forskningsprojekt där denna biblioterapeutiska modell utarbetades, en psykolog som också ledde själva gruppverksamheten, valde att använda olika konstverk vid varje uppvärmningstillfälle. Deltagarna fick säga vad de tänkte och kände inför verken. Vi var noga med att understryka att övningen inte handlade om bildanalys utan om de omedelbara reaktionerna på konstverken.

Efter uppvärmningen tar högläsningen vid. Jag har dock kombinerat högläsningen med tyst läsning i förväg. I det avseendet avviker modellen från merparten av biblioterapeutisk metodik och befintlig biblioterapeutisk gruppverksamhet, där läsningen enbart sker på plats. Anledningen till denna kombination var resultaten från en av mina tidigare forskningsstudier, där det framkom att kombinationen läsning i förväg och läsning på plats byggde broar mellan det privata livet och gruppverksamheten, vilket kunde ha en positiv inverkan på deltagares välbefinnande (Pettersson 2018, s. 129). Detta tillvägagångssätt kräver dock en del förberedelser från arrangörernas sida. De måste se till att distribuera litteraturen till deltagarna i förväg och ha en tydlig idé om vad som ska läsas till varje träff och varför. Frågan om litteraturval inom biblioterapi är en stor fråga i sig som jag inte har utrymme till att gå in på här. Jag hänvisar därför till kapitel fyra och sju i *Biblioterapi. Hälsofrämjande läsning i teori och praktik*, där jag resonerar kring hur forskare tidigare har tänkt och hur de som vill arrangera biblioterapeutisk verksamhet med fördel kan tänka när de ska välja litteratur till en biblioterapeutisk läsecirkel.

Mitt upplägg med läsning i förväg och på plats innebar att vi kunde alternera mellan att läsa hela dagens text och att läsa delar av den högt. I de fall texterna utgjordes av dikter (det vill säga av kortare texter) lästes de i sin helhet och i de fall de utgjordes av noveller eller utdrag ur romanerna lästes en del av dem högt. Läsningens funktion under träffen var att fungera stämningsskapande och att påminna deltagarna om texten och om de känslor och tankar den hade väckt hos dem. Kanske väcktes också nya tankar och känslor när vi läste texten tillsammans och på nytt. Deltagarnas reaktioner på litteraturen utgjorde också utgångspunkten för det efterföljande samtalet, den tredje och sista delen i denna biblioterapeutiska modell. Inom ramen för samtalet kan man som ledare arbeta lite olika beroende på vad man vill att deltagarna ska få ut av biblioterapin. Har man

en tydlig agenda och vill lyfta olika teman i den lästa texten, kan man ställa frågor som leder deltagarnas tankar och associationer i en viss riktning. Vill ledaren i stället låta deltagarnas spontana reaktioner styra samtalet är det bättre att ställa så öppna frågor som möjligt till gruppen, till exempel: ”Hur var det att läsa den här dikten/novellen?”, alternativt börja i en samtalsrunda. Fördelen med en samtalsrunda i stället för att lämna ordet fritt är att man ser till att alla deltagare får en chans att komma till tals vid åtminstone ett tillfälle under biblioterapin. En samtalsrunda kan å andra sidan upplevas som kravfull, för att alla deltagare måste yttra sig. Vill ledaren förekomma en sådan upplevelse kan man låta deltagare som vill säga ”pass” när det blir deras tur. Oavsett vilken samtalsmetodik man väljer bör samtalet röra sig mellan litteraturen och läsarens personliga erfarenheter och respons på den. Precis som i fallet med uppvärmningsövningen är det viktigt att det inte fastnar i analys, i detta fall av litteraturen. Då är det inte fråga om biblioterapi längre.

Första gången som jag utarbetade och sjösatte den här modellen höll jag mig strikt till dessa tre steg: uppvärmning, högläsning och samtal. I mitt fall hängde detta samman med att modellen var kopplad till en forskningsstudie och att jag, för att kunna uttala mig om effekterna av biblioterapin, behövde göra på samma sätt varje gång. Det finns också en trygghet för deltagarna i att biblioterapin följer samma mönster vid varje tillfälle. De blir bekanta med modellen och vet vad de kan vänta sig när de kommer till grupptillfället. Vid senare tillfällen, när jag har använt modellen utanför ett forskningssammanhang, har jag dock ibland valt att töja lite på kategorierna och till exempel införliva ett inslag av skrivande efter samtalet. Terapeutiskt inriktat skrivande är ett ganska vanligt inslag i biblioterapi och det finns forskning som visar på tydliga kopplingar mellan skrivande och hälsa och välbefinnande (Baker & Mazza 2004, s. 142; Bom 2022, s. 10). Syftet med att ha ett inslag av skrivande har alltså varit att utnyttja även denna möjlighet

att påverka hälsa och välbefinnande men också att skapa variation i gruppverksamheten samt att ge deltagarna möjlighet att uttrycka tankar och känslor som de, trots ett gott gruppklimat, kanske inte vill dela med alla. Vid dessa tillfällen har jag varit väldigt noga med att poängtera två saker. För det första att resultatet av skrivandet, den konkreta texten, bara är till för den som skriver. Den ska alltså *inte* läsas av de andra gruppdeltagarna eller av ledaren. Ett sådant påpekande är viktigt för att deltagarna ska våga vara uppriktiga i sitt skrivande. För det andra har jag i inledningen av träffen varit noga med att framhålla att detta tillfälle avviker från det givna mönstret uppvärmning – läsning – samtal. Detta för att skrivandet inte ska komma som en oväntad och kanske obehaglig överraskning i slutet och på så sätt kanske ha motsatt effekt än önskat. Vill man som ledare använda skrivande som ett inslag i biblioterapi bör man dock se till att det finns platser med bord i den lokal man befinner sig i eller åtminstone någon form av skrivstöd, så att inte skrivandet blir en praktiskt krånglig aktivitet.

Så här ser alltså strukturen och variationen ut i den modell som jag har utformat. Ett inslag som den inte innehåller, men som flera av de bibliotek som redan har provat på att arrangera biblioterapeutisk gruppverksamhet har använt sig av, är en avslutande eller inledande fikastund. Syftet med en fikastund förefaller vara att skapa en mjukare och mer inbjudande ingång till eller avslutning av biblioterapin och att stimulera det sociala klimatet i gruppen. Det kan förstås finnas många fördelar med en sådan aktivitet, men jag vill ändå höja ett varnande finger för att använda sig av fikastunden på ett slentrianmässigt sätt. Om den ska vara en del av biblioterapin eller utföras i direkt anslutning till den ska det, precis som alla andra delar, ha ett genomtänkt syfte. Ska den till exempel ha en social funktion och möjliggöra att deltagarna lär känna varandra på ett annat sätt än genom gruppverksamheten bör ledaren åtminstone se till att ingen hamnar utanför gemenskapen. Även om ledaren kanske varken kan eller bör styra den sociala dynamiken i ett sådant mer

informellt sammanhang, bör hen hur som helst vara närvarande under hela fikastunden och iaktta vad som sker under den för att eventuellt kunna ta hänsyn till detta i planeringen och genomförandet av kommande träffar.

Ovan beskrivna exempel på hur folkbibliotek och andra aktörer kan arbeta med biblioterapi har rört biblioterapi i grupp. Både sett till Sverige och till övriga världen vågar jag påstå att det är den vanligaste formen av biblioterapi på folkbibliotek. Biblioterapi kan dock också praktiseras i relation till enskilda personer även i bibliotekssammanhang. Brewster betraktar till och med en av bibliotekariens vanliga arbetsuppgifter, att förse låntagare med litteratur som hen utifrån sin kunskap om låntagarens tidigare lån tror passar personen i fråga, som ett slags informell biblioterapi (Brewster 2011, s. 11). Den här modellen, med personlig litteraturrekommendation eller referenssamtal som det benämns i bibliotekssammanhang, har också plockats upp av andra aktörer. Ett i sammanhanget tidigt brittiskt exempel är organisationen *School of Life*, som i snart femton år har tillhandahållit ett slags personlig biblioterapeutisk tjänst där en person får träffa en biblioterapeut, svara på en massa frågor om sig själv och sina läsvanor och på basis av detta få litteraturförslag (Book as Therapy 2023; Frid 2016, s. 75–79). I en svensk kontext finns till exempel konceptet ”Bokhäxan” som på ett liknande sätt ger personliga lästips baserat på läsarens uppgifter om sig själv (Läsfirman 2023).

En kombination av bibliotekariens vanliga referenssamtal och *School of Lifes* modell skulle, föreställer jag mig, utan större svårigheter kunna utvecklas på många folkbibliotek. Biblioteken skulle kunna inrätta en särskild disk som befinner sig lite vid sidan av de vanliga informationsdiskarna, som ofta är placerade centralt i biblioteken, nära utgången. För att användarna ska få kännedom om denna disk behövs det förstås information om både att den finns och var den finns. Den informationen kan till exempel finnas vid informationsdiskarna och på bibliotekens anslagstavlor. Vid den här disken skulle det vara möjligt att, på

vissa bestämda tider, slå sig ner och föra lite längre samtal om sig själv, sin läsning och sina litteraturval med en bibliotekarie. Syftet med samtalen skulle vara att bibliotekarien fick en bättre bild både av användaren i fråga och hans behov av litteratur och läsning vid just det aktuella tillfället. Utifrån detta kan bibliotekarien därefter rekommendera viss litteratur. För att få en uppfattning om huruvida valet var lyckat eller inte behövs det förstås ett slags uppföljning med användaren. En sådan tid kan bokas in vid den första träffen eller senare, när användaren har läst ut boken. Centralt för den här idén är därmed möjligheten för användaren att få träffa samma bibliotekarie vid flera tillfällen. Ur användarens perspektiv skulle det innebära att få initierade lästips och ur bibliotekariens perspektiv att få ett slags feedback på sitt arbete. Detta kräver att det är vissa, bestämda personer som arbetar med tjänsten i fråga samt någon form av bokningssystem.

Ett sätt att nå de biblioteksbesökare som kanske inte självmant söker upp bibliotekarien vid lånediskarna skulle kunna vara att använda sig av det som inom biblioteksverksamhet har kommit att kallas *roving reference* eller *roving librarian*. *Roving reference* syftar på det arbete

som bibliotekarien utför när de rör sig mer fritt i biblioteket och de mer spontana samtal med besökarna som kan uppstå då (Lackner 2022; Robison & Pate 2015). Den typ av individuella biblioterapeutiska samtal som jag syftar på ovan kan lika gärna ta sin utgångspunkt i sådana oplanerade samtal. För att kunna vara föremål för någon form av uppföljning behöver de dock följas av inbokade besök av något slag. Men krångligare än så behöver det inte vara.

Biblioterapi är heller inte och ska inte vara krångligt. Då har poängen med hela metoden gått förlorad. Biblioterapi handlar i stor utsträckning om omedelbarhet – den omedelbara reaktionen på en text eller det spontana samtalet om den, som tar sig oväntade vägar beroende på de individer som deltar.

Diskussionsfrågor

- För vem och i vilka sammanhang är olika biblioterapeutiska aktiviteter hjälpsamma?
- Hur kan vi på vårt bibliotek arbeta med biblioterapi på det mest effektiva sättet, alternativt utveckla det arbete vi redan bedriver?
- Vilka möjligheter finns det till samarbete mellan bibliotekspersonal och personer inom hälsosektorn och hjälpprofessionerna i vår region eller kommun?
- Behöver vi mer kunskap för att kunna arbeta praktiskt med biblioterapi? Vilken typ av kunskap i så fall? Hur kan vi få tillgång till den?

Litteratur

- Baker, K. C. & Mazza, N. (2004). The Healing Power of Writing. Applying the Expressive/Creative Component of Poetry Therapy. *Journal of Poetry Therapy*, 17(3), s. 141–154.
- Blekinge/Kronoberg (2023). *Språkstegens bokrecept*. [2023-11-16]
- Bom, M. (2022). *Skriva sig fri. Biblioterapi i praktiken*. Lund: Studentlitteratur.
- Book as Therapy (2023). *About 'Books as Therapy'*. [2023-11-16]
- Brewster, L., Sen, B. & Cox, A. (2013). Mind the Gap: Do Librarians Understand Service User Perspectives on Bibliotherapy? *Library Trends*, 61(3), s. 569–586.
- Brewster, E. (2011). *An Investigation of Experiences of Reading for Mental Health and Well-Being and their Relation to Models of Bibliotherapy* (diss.). Sheffield: University of Sheffield.
- Deberti Martins, C. (2018). "Bibliotherapy in Uruguay. A Case Study of the Mario Benedetti Library for Patients Dealing with Substance Abuse". I McNicol, S. & Brewster, L. (red.) *Bibliotherapy*. London: Facet Publishing, s. 129–140.
- Dowrick, C., Billington, J., Robinson, J., Hamer, A. & Williams, C. (2012). Get into reading as an intervention for common mental health problems: Exploring catalysts for change. *Medical Humanities* 38 (1), s. 15–20.
- Duffy, J., Haslam, J., Holl, L. & Walker, J. (2009). *Bibliotherapy toolkit*. Huddersfield, England: Kirklees Council.
- Exeter College (2022). *Unique Bibliotherapy Course is Launched at Exeter College*. [2023-11-13]
- Frid (numera Ström), N. (2016). *Läsa, läka, leva. Om läsfrämjande och biblioterapi*. Lund: BTJ förlag.
- Göteborgs Stad (2023). *Biblioterapi*. [2023-11-09]
- Horan, J. (2022). *Attached to Tales: A baseline study exploring librarians' understanding of bibliotherapy and its application in a school library setting* (diss). Glasgow: University of Glasgow.
- Hynes A. M. & Hynes-Berry, M. (2012). *Biblio/Poetry Therapy – The Interactive Process. A Handbook* [1986], Clearwater: North Star Press of St. Cloud.
- Jonegård, E. (2023). *Rapport Biblioterapi på UM Ungdomsmottagningar Göteborg*. Göteborg: Västra Götalandsregionen. [2023-11-15]
- Lackner, J. (2022). Confronting Library Anxiety. *Public Service Quarterly*, 18(3), s. 224–231.
- Läsfirman (2023). *Bokhäxan*. [2023-11-13]
- McCullis, D. & Camberlain, D. (2013). Bibliotherapy for youth and adolescents – School-based application and research. *Journal of Poetry Therapy*, 26 (1), s. 13–40.
- McLaine, S. (2017). Looking Beyond Traditional Bibliotherapy: A New View. *The Australian Library Journal*, 66 (3), s. 306–307.

- McNicol, S. (2018). Theories of Bibliotherapy. I McNicol, S. & Brewster, L. (red.) *Bibliotherapy*. London: Facet Publishing, s. 23–40.
- Molin, I. S. (2015). *Biblioterapi och bibliotek. En fallstudie av det biblioterapeutiska SPES-projektet vid Norrköpings stadsbibliotek*. Umeå: Umeå universitet, Sociologiska institutionen.
- Morawski, C. M. & Gilbert, J. N. (2000). Developmental Interactive Bibliotherapy: Feminist Methodology in an Undergraduate Course, *College Teaching*, 48 (3), s. 108–115.
- National Association for Poetry Therapy (2023). *Credentialing*. [2023-11-16]
- Nationalencyklopedin (u.å.). Biblioterapi. Tillgänglig: Nationalencyklopedin. [2023-11-15].
- Noordin, S. A., Husaini, H. & Shuhidan, S. M. (2015). Bibliotherapy in Public Libraries: A Conceptual Framework. *Iedrc Singapore Conferences*.
- Oatley, K. (1999). Why Fiction May Be Twice as True as Fact. *Review of General Psychology*, 3 (2), s. 101–117.
- Okwilagwe, O. A. & Maswell, F. U. (2020). Bibliotherapy and Reduction of Examination Anxiety among Undergraduates Students of Faculty of Education, University of Ibadan, Oyo State, Nigeria. *Library Philosophy and Practice* (e-journal). 4012.
- Pettersson, C. (2016). Women's Experience of Reading Fiction while on Sick Leave, *LIR Journal*, 6, s. 48–59.
- Pettersson, C. (2018). Psychological Well-being, Improved Self-confidence and Social Capacity. Bibliotherapy from a User Perspective, *Journal of Poetry Therapy*, 31 (2), s. 124–134.
- Pettersson, C. (2020). *Biblioterapi. Hälsofrämjandeläsning i teori och praktik*. Stockholm: Appell Förlag.
- Pettersson, C. (2022). 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*, 35 (1), s. 1–12.
- Rajabi, S., Khosravi, A. R. & Khodabakhshi, M. (2018). Investigating the Effect of Creative Storytelling on Enhanced Creativity of Preschool Students in Iran, *Journal of Poetry Therapy*, 31 (4), s. 244–255.
- Region Gävleborg (2023). *Läs på recept*. [2023-11-15]
- Robison, M. & Pate J. L. (2015). Roving Reference. Combating Library Anxiety by Extroverting the Reference Desk. Poster was originally presented at the *Alabama Library Association annual conference in Point Clear*. University of North Alabama.
- Shrodes, C. (1978). Application of Dynamic Personality Theory to the Dynamics of the Aesthetic Experience. I Rubin, R. J. (red.) *Bibliotherapy Sourcebook*. Phoenix: The Oryx Press, s. 77–95.
- Tukhareli, N. (2011). Bibliotherapy in a Library Setting: Reaching Out to Vulnerable Youth. Partnership: *The Canadian Journal of Library and Information Practice and Research*, 6 (1),

Tukhareli, N. (2014). *Healing Through Books. The Evolution and Diversification of Bibliotherapy*. Lewiston: The Edwin Mellen Press.

Walwyn, O. & Rowley, J. (2011). The Value of Therapeutic Reading Groups Organized by Public Libraries. *Library & Information Sciences Research*, 33, s. 302-312.

Zanal Abidin, N. S., Shaifuddin, N. & Saman, W. S. W. M. (2023). Systematic Literature Review of the Bibliotherapy Practices in Public Libraries in Supporting Communities' Mental Health and Wellbeing, *Public Library Quarterly*, 42 (2), s. 124 –140.

Digiteket

Digiteket är en plattform för digital fortbildning och inspiration som syftar till att öka kunskap hos bibliotekspersonal gällande digital kompetens, medie- och informationskunnighet (MIK) och läs- och litteraturfrämjande.

www.digiteket.se

KULTURRÅDET

Kulturrådet är en myndighet som - genom att fämja utvecklingen, informera och ge bidrag till kultur - är med och förverkligar nationell kulturpolitik.

www.kulturradet.se

08-519 264 00, kulturradet@kulturradet.se

Kulturrådet, Box 27215, 102 53 Stockholm