

Rapport från studieresa till London och Leeds om biblioterapi

Syftet med resan var att ta reda på hur biblioterapi kan fungera och hur bibliotek, organisationer och företag jobbar med det i England. Jag gjorde studieresan i november 2016.

Biblioterapi enligt Wikipedia: "Biblioterapi, även litteraturterapi, är en terapiform där läsning av böcker och samtal kring dessa ligger i fokus. Biblioterapeutiska texter kan vara skönlitterära verk eller så kallad självhjälpslitteratur.

Biblioterapin är inte endast avsedd för särskilda målgrupper, såsom psykiskt sjuka eller instabila, utan kan utnyttjas av alla. Tyngdpunkten ligger på ett ökat välbefinnande, som har en läkande och helande effekt under tiden man funderar över det man läst och kanske diskuterar det med andra. På detta sätt kan minnen och erfarenheter kläs i ord, vilket ger en distansering och förståelse om främst tunga och besvärliga upplevelser och problem."

Besök på The Reading Agency

The Reading Agency <https://readingagency.org.uk> är inrymt i The Free Word center i London (där the Guardian en gång i tiden hade sin redaktion). Här finns flera organisationer, bland annat Internationella Penklubben. The Reading Agency är en privat- och fondfinansierad organisation och har i sin nuvarande form funnits sedan början av 2000-talet. Organisationen samarbetar med folkbiblioteken och har framgångsrikt arbetat med att främja läsandet både bland barn och vuxna, bland annat i syfte att utjämna sociala skillnader. Sedan några år tillbaka stöttar de arbetet med biblioterapi, i samarbete med biblioteken, offentlig vård och patientorganisationer i England. Jag träffade två personer där; **Debbie Hicks** som är en av grundarna till The Reading Agency och **Rose Vickridge**, en av hennes medarbetare som arbetar med läsning och hälsa kopplat till det nationella programmet "Reading well and books on prescription". <https://readingagency.org.uk/search/?q=books+on+prescription> Programmet startade 2013 och det stora flertalet folkbibliotek i England deltar. Idén är enkel: I samarbete med den offentliga sjukvården, patientorganisationer och bibliotek har The Reading Agency tagit fram listor på kvalitativ facklitteratur och viss skönlitteratur som ska finnas tillgängliga på alla bibliotek. Ett stort, omfattande kvalitetsarbete har lagts ner på listorna för att de ska kunna rekommenderas av sjukvården. En boklista (runt 25-35 böcker för varje målgrupp) riktar sig till vuxna med mental ohälsa, en annan till ungdomar med mental ohälsa, en tredje till människor med demens och deras anhöriga. På gång är även litteraturlistor riktade till personer med kroniska sjukdomar som diabetes, hjärt- och kärlbesvär, stroke etc.

Dessa litteraturlistor används i hälso-och sjukvården och ses som **komplement** till den professionella medicinska och psykiska vården i de fall vårdpersonal anser att patienten kan ha glädje och nytta av dem. 4000 läkare använder sig av dem.

Biblioteken har en viktig roll eftersom de tillhandahåller litteraturen gratis och är öppna platser för alla.

Debbie Hicks säger bland annat så här:

– Vi har höga medicinkostnader i landet och myndigheterna strävar efter att ge patienterna verktyg och support för egenvård och att ta tillbaka kontrollen över sina liv. Litteraturlistorna är en av flera vägar till denna egenvård.

Böckerna är eftersökta på biblioteken och utlåningen av dem har ökat med flera hundra procent. Enligt The Reading Agency har böckerna på tre år nått 635 000 personer som

lånat dem.

Intresset för att arbeta med litteraturlistor når utanför Englands gränser. Japan, Australien, Kanada, Spanien och Tyskland har varit i kontakt med The Reading Agency för att få veta mer och Australien håller nu på att upprätta sina egna listor.

Två universitet gör nu akademiska uppföljningar av effekten av listorna: University of Essex och University of Westminster. Resultaten beräknas vara klara 2017.

The Reading Agency står även i startgroparna för att bygga upp ett nationellt läsprogram riktat till äldre människor som behöver social stimulans. Genom fonder har de fått två miljoner pund för att starta en läsverksamhet både gentemot enskilda men även i grupp. Tanken är att volontärer ska leda boksamtal för att på så sätt bidra till intellektuell och känslomässig stimulans för deltagarna, och att de som vill får tillfälle att träffas i grupp.

Besök på The Readers verksamhet i ett Londonbibliotek

The Reader är en annan frivilligorganisation/socialt företag med ursprungsidéer från University of Liverpool och med verksamhet över stora delar av England

<http://www.thereader.org.uk>

Huvudinriktningen för dem är shared reading – delade läsoplevelser där man läser högt tillsammans. <http://www.thereader.org.uk/who-we-are/our-people/shared-reading-practitioners.aspx>

De samarbetar bland annat med biblioteken. Jag träffade **Carl Dennis**, project manager som samordnar verksamheten i London. Där finns 120 volontärer som håller i ett 90-tal högläsningssgrupper på bibliotek och andra offentliga lokaler. Cirka 2000 personer har hittills deltagit i grupperna i London. Ofta rör det sig om människor med någon form av ohälsa eller de kan vara socialt isolerade (tex ensamföräldrar). En grundtanke är att ingen ska känna sig pressad av att vara med mer än den förmår och vill, det handlar inte om terapi men att få en stunds gemenskap, dela ett litterärt intresse och därmed få en hälsovinst. Volontärerna får en tredagars utbildning innan de kan börja med grupperna och det är viktigt att de inte ska "vara lärare", utan läsningen sker på gruppens villkor, alla röster är lika viktiga. De läser skönlitteratur eller poem, och det varierar vem i gruppen som väljer vad som ska läsas.

Jag fick vara med när en grupp i North Kensington Library träffades en regnig torsdagseftermiddag. Det var en grupp på fem personer som mötte upp i bibliotekets slitna rum med lysrör, tillsammans med volontären **Alison Nagle**. Den här gången hade hon valt ett utdrag från en novell (The Fugitive av T Coraghessan Boyle) och även en dikt (Keeping Orchids av Jackie Kay). Under det 90 minuter långa mötet läste de gruppdeltagare som ville ett stycke var ur novellen, och senare även dikten. Efter vars och ens läsning diskuterade gruppen förloppet i berättelsen, huvudpersonens agerande och val. Ett öppet och intresserat samtal – över enkelt fika, och där deltagarna visade respekt för varandra – som säkert gav inte bara mig, utan även de andra i gruppen, flera intressanta tankar att fundera vidare över. Samtalet handlade bland annat om adoption, livsval, mötet med sjukvården och svåra personliga och moraliska ställningstaganden.

Besök hos biblioterapeut Julie Walker i Leeds

Julie Walker är ett välkänt namn för de som fördjupat sig i biblioterapifrågor i England. Hon är mentalsköterska och jobbade under flera år på Dewsbury Library i Kirklees

county i västra Yorkshire. Biblioteket där blev känt för sin pionjära satsning på biblioterapi i samarbete med bland annat psykiatrin och socialtjänsten. Sedan 2000 har psykiskt sjuka, människor med missbruk, demens, svår smärta och strokedrabbade m fl deltagit i grupper som samlats kring skönlitterära berättelser och dikter. Julie Walker har även haft biblioterapi med människor i fängelse och hon nämner att flyktingar kan vara en målgrupp.

Val av litteratur varierar beroende på gruppmedlemmarna, deras vana vid att läsa, kunskap i engelska språket, intressen etc. Allt från lättläst chic lit till avancerade klassiker kan förekomma, och en del föredrar att lyssna på böckerna istället för att läsa dem.

Till grupperna har ibland 2-3 kommit, oftast har de varit mellan 4-15 personer. Människor kommer och går, som de vill och orkar. Biblioteket har varit den naturliga mötesplatsen – en bro och en neutral arena. De flesta deltagarna är kvinnor och majoriteten som deltagit kommer från de lägre samhällsskikten.

Julie Walker säger så här om biblioterapi (fritt översatt): "Biblioterapi tas emot av människor på den nivå som känns rätt för dem. Alla med exempelvis depression känner inte samma sak. Biblioterapi ger ord som hjälper dem att uttrycka sig själva. Istället för att bara säga 'jag är deprimerad' kan litteraturen hjälpa dem att få tillgång till en djupare förståelse för sina känslor och handlingar. Ord påverkar människor, de hjälper människor att komma under ytan. Och berättelserna hjälper människor att formulera sig själva, de kan också – om de vill – prata om personerna i berättelsen, istället för att lämna ut sig själva i grupp."

Biblioterapi kan vara ett sätt att möta en känsla, en sjukdom, ett livsval och ge olika perspektiv på den situation man befinner sig i.

De som arbetar med biblioterapi har ingen formell utbildning för det – det finns ingen formell sådan i Storbritannien. Många har en bakgrund inom vård och främst psykiatri kombinerat med ett stort litterärt intresse. En del är bibliotekarier.

En fristående utvärdering* som gjordes av biblioterapiverksamheten i februari 2016 visar på mycket goda resultat. Elva grupper som bestod av människor med exempelvis mentala eller fysiska problem samt demens följdes av utvärderaren. Resultaten visar bland annat att deltagarna känner stor motivation och engagemang att delta i gruppträffarna, att träffarna har en stor betydelse i deras liv, att den mentala hälsan blir bättre. "*Literature is a powerful tool for helping people 'open up' and for 'getting through' to people*". Resultaten visar också att självförtroendet blev bättre hos deltagarna genom att de läste och talade i en grupp de kände sig trygga i, och att de delade kunskap och erfarenheter med andra i gruppen. De hade också roligt, vilket i sig stärker hälsan.

I konceptet ingår även *bibliotexting*, det vill säga återkommande sms varje vecka till alla deltagare där de får sig några diktrader eller utdrag ur någon bok till livs. Sms:en går bara ut till de som vill ha dem, vilket de flesta vill. En deltagare, en ung man med anorexi, skriver så här i utvärderingen: "*... I just wanted to say thank you for the biblio texts, they really helped me get through my battle with anorexia, from which I'm fully recovered now. The quotes ... really helped me through tough times and now I can also see that it's true. Thanks for this wonderful service*".

– Sms:en fungerar som en länk, som en liten påminnelse att vi finns, och att litteraturen finns. Ett litet "hello again", säger Julie Walker.

Utvärderingen lyfter, bland mycket annat, också fram att många gruppdeltagare uppskattat det totalt kravlösa och öppenheten i gruppträffarna. Så här rapporterar en av dem: "*For me when I first joined I was a bit apprehensive because I was expecting a book club. 'Go away, read this book and come and talk about it'. I didn't want that, I didn't want the pressure of having to do that.*"

Nedskärningar i biblioteksbudgeten har gjort att biblioteket i Kirklees inte längre kan upprätthålla samma nivå på biblioterapin – detta enligt Julie Walker. Hon har därför slutat sin anställning där och öppnat eget företag i Leeds där hon nu håller på att bygga upp sin verksamhet, i samarbete med sjukvård och andra offentliga inrättningar. Biblioterapiverksamheten i Kirklees har dock genom åren väckt stort intresse från andra länder – däribland från Indien, Ungern, Sverige och Japan. Julie Walker fortsätter att få förfrågningar om studiebesök även sedan hennes verksamhet privatiserats..

* Well into Words, An evaluation of the Kirklees bibliotherapy project. Av Kim Morral, Qualitas Research. www.qualitas-research.co.uk

Biblioterapi via The school of Life – samtal med Ella Berthoud

I London finns verksamheten The school of Life, grundat av den franske filosofen Alain de Button. <http://www.theschooloflife.com/london/shop/individual-bibliotherapy/>

Det finns elva lokalkontor av The school of Life spridda över världen. Fokus för verksamheten ligger på att utveckla emotionell intelligens med hjälp av kultur. På plats i lokalerna i centrala London kan människor få sig till livs kurser, föreläsningar etc. Här finns också några biblioterapeuter som på plats eller via skype/telefon mot betalning handleder personer som hamnat i något slags livsdilemma eller har konkreta frågor kring sitt liv. Jag träffar en av dessa biblioterapeuter. Hon heter **Ella Berthoud**, är litteraturvetare, biblioterapeut, konstnär och författare. Sedan 2008 har hon och vännen/kollegan **Susan Elderkin** haft sin verksamhet. Människor hör av sig till dem, de får fylla i ett omfattande frågeformulär om hur de lever, vilket/vilka livsdilemmen de har, om de är läsare, vad de läser etc. Därefter möts biblioterapeut och hjälpsökande på plats eller via skype/tel för en timmes samtal. Kort därefter får personen en lista på ett tiotal skönlitterära romaner som kan vara till hjälp för just det specifika livsdilemmat. Det kan handla om alltifrån problem med studier eller arbete, relationer, kärleksbekymmer, traumatiska händelser, håravfall, hetsätning eller rädsla för att gå i pension.

Biblioterapeuterna betonar för sina kunder att det *inte* handlar om traditionell terapi, de är inte utbildade för det. Istället ska rådgivningen ses med viss kritisk distans och med ett inslag av humor.

– Men vi är verkligen överraskade över hur mycket hjälp människor faktiskt får, säger Ella Berthoud.

Eftersom intresset för biblioterapi ökar planerar de för att starta en utbildning i denna form av biblioterapi under 2017.

Som en följd av det stora intresset har Ella Berthoud och Susan Elderkin skrivit boken *The novel cure* <http://thenovelcure.com>.

Den kom ut 2013 och har sedan dess getts ut i 20 länder (ej i Sverige). Bland länderna finns Australien, Kina, Indien, Tyskland, Frankrike, Polen, Ryssland och USA. I boken finns listad cirka 350 olika livsdilemman/känslor och förslag på skönlitterära boklistor som kan hjälpa.

Nyligen kom också uppföljaren *The story cure* <http://thenovelcure.com/article/the-story-cure-is-out> som vänder sig till barn och unga, och barnens föräldrar. Upplägget är detsamma. Vad för slags böcker kan hjälpa när ens barn t ex är ensamt, eller när man som tonåring får finnar eller är olyckligt kär.

En reflektion från mig är att den biblioterapi som ges via dessa biblioterapeuter är mer "biblioterapi light". Det är främst en medelklass som betalar för dessa tjänster men den fyller uppenbarligen en viktig funktion. Människor som vänder sig till dem får en koncentrerad timme där de kan fokusera på sitt dilemma och sedan hjälp med att via litteraturen hitta vägar framåt. På samma sätt kan de nämnda böckerna hjälpa.

Vad har hänt sedan studieresan? Jag publicerar med start 20 mars 2017 fyra artiklar om biblioterapi i Svenska Dagbladet, till viss del grundade på studieresan. Som en följd av min fördjupade kunskap kommer jag att våren 2017 på uppdrag av Regionbibliotek Östergötland ta reda på om östgötabiblioteken har intresse av att – i samarbete med vård och omsorg, organisationer och intressegrupper – utveckla en biblioterapeutisk verksamhet i regionen.

Efter min studieresa har jag också kontaktat ett nätverk på facebook "Nätverket för biblioterapi" där bl a Nina Frid på Kulturrådet och författare till flera böcker inom ämnet, är med. Via nätverket på facebook har jag fått flera kontakter och ett nätverk kring biblioterapi är på väg att bildas även "IRL". En gissning är att det intresse som redan finns för biblioterapi i Sverige nu kommer att växa.

Linköping i mars 2017

Eva Bergstedt, frilansjournalist och utredare inom biblioteksfrågor

Kontakt: 0730-240285, ebergstedt@hotmail.com