

Idagsidan

Alternativ medicin mot livsproblemen

I Finland är biblioterapi etablerad behandling sedan många år tillbaka.

– Våra livsproblem blir alltmer medikaliserade, vi får piller för allt och det är en sorglig utveckling. Vi behöver hitta andra vägar till våra etiska, andliga och existentiella frågor, säger Juhani Ihanus som är kulturpsykolog vid Helsingfors universitet.



Foto: Adam Wrafter / Svenska Dagbladet

Medicinen och neurovetenskapen kan inte hjälpa oss med våra livsvärden, vår egen mening med livet och våra relationer, menar Juhani Ihanus som är docent i kulturpsykologi vid Helsingfors universitet och en av initiativtagarna till användningen av biblioterapi.

– Vi behöver hitta andra vägar till våra etiska, andliga och existentiella frågor, säger han.

Finland är ett av de länder i världen som länge använt biblioterapi som behandlingsmetod. En akademisk utbildning har funnits i snart 30 år vid Helsingfors universitet. Den riktar sig bland annat till hälso- och sjukvårdspersonal, socialarbetare, psykologer, lärare, läkare och bibliotekarier.

”

När de lästa och skrivna orden delas med andra upptäcker man att det finns mer inom en än vad man anade.

I Finland används inte bara läsning och samtal inom biblioterapin, utan även eget skrivande. Metoden riktar sig brett till människor, inte enbart till specifika grupper med ohälsa, utan den kan användas för exempelvis chefer i arbetslivet eller på äldreboenden. Biblioteken finns ibland med och arrangerar cirklar på olika teman som skilsmässa, utmattning eller föräldrarollen.

– När de lästa och skrivna orden delas med andra upptäcker man att det finns mer inom en än vad man anade. Det går då att reflektera på en annan nivå och det ger alla en möjlighet att växa, säger Juhani Ihanus.

Biblioterapin ska ses som ett komplement till traditionell medicinsk och psykologisk behandling, ett slags hjälp till självhjälp. I samtalen handlar det om vad böckerna gör med oss, inte hurdana de är. Metoden växte fram under första världskriget, när sjukvården upptäckte att läsning kunde verka helande för soldater.

Har någon bok hjälpt dig genom en kris?

SvD

Mejla till idag@svd.se och berätta om läsning som haft en läkande effekt i ditt liv.

I Sverige var Norrköpings stadsbibliotek tidigt ute med satsningar på biblioterapi. Tillsammans med socialtjänsten drevs för några år sedan "Människor mellan raderna", ett uppmärksammat läsprojekt riktat till människor med missbruksproblem. Syftet var att bidra till läsglädje, meningsfull tillvaro och att deltagarna skulle kunna samtala om svåra ämnen utifrån böcker.

– Vi läste självbiografier och deltagarna poängterade att det var väldigt viktigt, de ville "läsa om någon som knarkat på riktigt, inte någon som bara hittat på hur det är", säger Lo Ek, bibliotekarie som tog initiativet till satsningen.

I grupperna rådde tystnadsplikt och utöver bibliotekarien fanns även en behandlingsassistent med i varje grupp.

– Det fanns en enorm respekt och ödmjukhet mellan deltagarna, det var tillåtet att gråta, skratta, vara tyst – vara sig själv. Många tyckte att det var skönt att få prata om sig själva, fast utifrån en karaktär i en bok, det gjorde att de kunde prata lite mer skyddat om sig själva. Det skapade en gemenskap och ett lugn, de kunde prata om allt och ingenting – svåra, tunga ämnen behandlades på ett nytt sätt.

Behandlingsassistenterna tyckte också att det var en givande verksamhet, berättar Lo Ek.

– De blev ofta förvånade över hur böckerna kunde bidra till att deltagarna öppnade upp sig och berättade något nytt om sina liv som de aldrig hade gjort förut, även om assistenterna hade träffat vissa individer i många, många år.



Foto: Adam Wrafter / Svenska Dagbladet

En del upptäckte läsglädje tack vare gruppsamtalen och fortsatte att läsa efteråt.

– Många kom även in på biblioteket och tyckte att det var skönt att de fick en plats där de kunde vara och låna böcker. Vi valde att ta bort biblioteksskulden hos de personer som hade böter. En kvinna började gråta när hon fick veta det och sa att hon var så tacksam att hon nu äntligen kunde få vara som alla andra. Hon kunde gå på biblioteket med sin dotter och låna böcker. Tidigare hade hon inte kunnat göra det eftersom hon inte hade möjlighet att betala gamla skulder, säger Lo Ek. Även på andra håll i landet finns numera grupper med biblioterapi riktade bland annat till sjukskrivna människor. Det finns också biblioterapeutiska skrivarecirklar för ungdomar med en förälder i fängelse.

I flera sjukvårdsregioner pågår sedan flera år satsningar med "kultur på recept" där sjukskrivna personer erbjuds att ta del av kulturaktiviteter – som konstecklar och teater – för att må bättre. Ibland erbjuds även strukturerade boksamtal. I höst startar den första akademiska utbildningen i "det biblioterapeutiska arbetssättet" vid Ersta Sköndal Bräcke högskola, riktad inte minst till personer med människovårdande yrken.

2013 publicerades den första svenska vetenskapliga artikeln vid Göteborgs universitet om biblioterapis positiva inverkan på hälsa och välbefinnande. Den har följts av flera. Även studier från bland annat

Uppsala universitet visar på goda effekter av skönlitterär läsning vid psykisk ohälsa.

– Det är uppenbart att litteraturen kan ha en läkande kraft. I vissa fall tycks den fungera som ställföreträdande medmänniska, säger Cecilia Pettersson, forskare i litteraturvetenskap vid Göteborgs universitet. Som forskare är hon dock försiktig med att uttala sig för svepande om resultaten. Hur ska resultaten värderas? Går det att belägga effekter på lång sikt av biblioterapi? Fungerar metoden enbart på vana läsare? Samtidigt finns det mycket internationell forskning som visar på goda resultat, poängterar hon.

Cecilia Pettersson förespråkar en definition av biblioterapi som lyder ”användning av litteratur för att främja människors hälsa”.

Hon tror att just skönlitteraturen, till skillnad från självhjälpslitteratur, kan ha en positiv effekt.

– De skönlitterära berättelserna gör att läsaren kan fylla på med egna erfarenheter, fantasier och identifikation. Självhjälpslitteraturen, däremot, ställer konkreta krav på läsaren – gör si, gör så. Mycket biblioterapi, inte minst i andra länder, använder sig av sådana böcker men jag skulle nästan vilja varna för dem. De blir ytterligare en sten på bördan. Det blir som ett arbete som måste utföras och för flera av personerna i våra studier, framför allt de som led av utmattningssyndrom, föreföll det snarare destruktivt än konstruktivt att läsa sådan litteratur.

Kan biblioterapi vara skadligt? Nej, det tror inte Cecilia Pettersson, förutsatt att de som deltar inte lider av mycket allvarlig ohälsa och att deltagarna är informerade om vad de kan vänta sig av läsningen och samtalen.

– Däremot kanske metoden har en bättre effekt på dem som redan är vana läsare. Den frågan behöver utforskas mer, säger hon.

I ett tvärvetenskapligt projekt tillsammans med Uppsala universitet och med pengar från Vetenskapsrådet påbörjar Cecilia Pettersson nu en studie för att ta reda på om biblioterapi kan fungera som återhämtning för kvinnor som drabbats av förlösningsdepression. Hon gör studien tillsammans med forskare i vårdvetenskap och medicin.

Biblioterapi sprider sig i världen

Det biblioterapeutiska arbetssättet har utvecklats i USA och Storbritannien, men utövas även i många andra länder som till exempel Finland, Ungern, Tyskland, Polen och Frankrike. Biblioterapi handlar bland annat om att läsa, skriva och samtala i syfte att utforska, reflektera, få insikter och läka. Biblioterapi tillämpas på olika åldrar och inom en rad olika områden – till exempel inom hälso- och sjukvård, socialt arbete, psykiatri, skola, biblioteksväsende, diakoni och äldreomsorg. Inom biblioteksvärlden arbetar man i många länder med biblioterapeutiska bokcirklar kring centrala livsteman som kärlek och relationer, föräldraskap, åldrandet, dödsfall och ensamhet. Källa: Ersta Sköndal Bräcke Högskola



Exempel på böcker som använts i biblioterapi:

Bodil Malmstens romaner ”Den dagen kastanjerna slår ut är jag långt härifrån” och ”Priset på vatten i Finistère”

Albert Camus romaner

Kristian Gidlund ”I kroppen min”

Sara Mannheimers ”Reglerna”

Anna Gavaldas ”Tillsammans är man mindre ensam”.

Här kan du läsa mer om kursen ”Det biblioterapeutiska arbetssättet” på Ersta Sköndal Bräcke Högskola:

Artikel om biblioterapi i den vetenskapliga tidskriften The Lancet: ”Books do furnish a mind: the art and science of bibliotherapy”.

Eva Bergstedt

Följ skribent

SvD

SvD:s journalistiska värdegrund: Läs mer här

Toppnyheter**Tro på Gud? Nej, men lite bön kan väl inte skada** IDAGSIDAN[/tro-pa-gud-nej-men-lite-bon-kan-val-inte-skada/om/idagsidan](#)**Djupmeditation – en tyst revolution inom kyrkan** IDAGSIDAN[/djupmeditation--en-tyst-revolution-inom-kyrkan/om/idagsidan](#)**Barn på genusförskola får friare syn på könsrollerna** IDAGSIDAN[/barn-pa-genusforskola-far-friare-syn-pa-konsrollerna](#)**”Vill du alls ha sex med din man?”** IDAGSIDAN[/vill-du-alls-ha-sex-med-din-man](#)**Mina rötter: Blekingebor, vita slavägare och svarta slavar** IDAGSIDAN[/mina-rotter-blekingebor-slavagare-och-slavar](#)