



Om biblioterapi

Pia Bergström

Socionom, familjeterapeut, biblioterapiledare

info@biblioterapi.se

FACEBOOK: Om biblioterapi



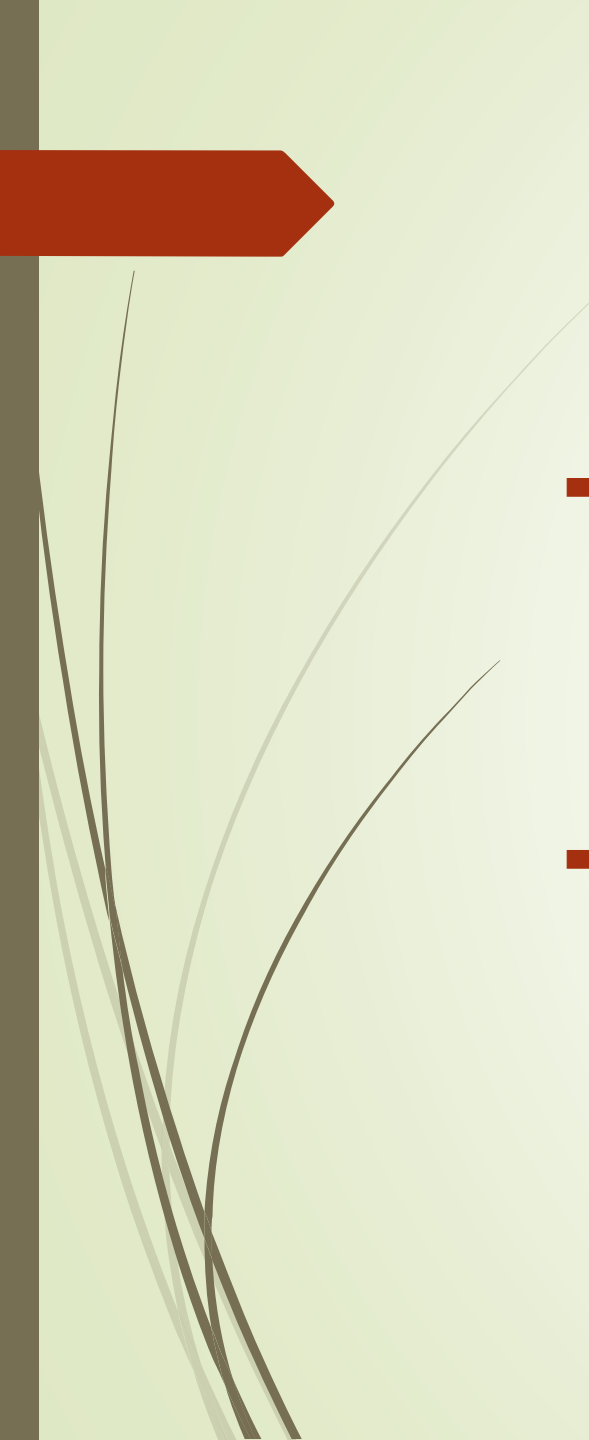
Vad är biblioterapi?


Nationalencyklopedin (NE)

”biblioterapi (grekiska bibli'on '[liten] bok' och therapeia [-pɛi'a] 'tjänst'; 'vård', 'behandling'), samlingsnamn för insatser som genom **läsning** syftar till att bota eller lindra psykisk ohälsa, höja livskvalitén eller bidra till en personlig mognadsutveckling.”

Wikipedia

Enligt biblioterapi kan **läsning** främja psykisk hälsa. 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 självhjäpplitteratur.

- 
- **Bibliotherapy** (also referred to as **poetry therapy** or **therapeutic storytelling**) is an creative arts therapies modality that involves storytelling or the reading of specific texts with the purpose of healing. It uses an individual's relationship to the content of books and poetry and other written words as therapy. Bibliotherapy is often combined with writing therapy.
(wikipedia)
 - An expressive therapy based on an individual's relationship to the content of books, poetry, etc. (wiktionary)



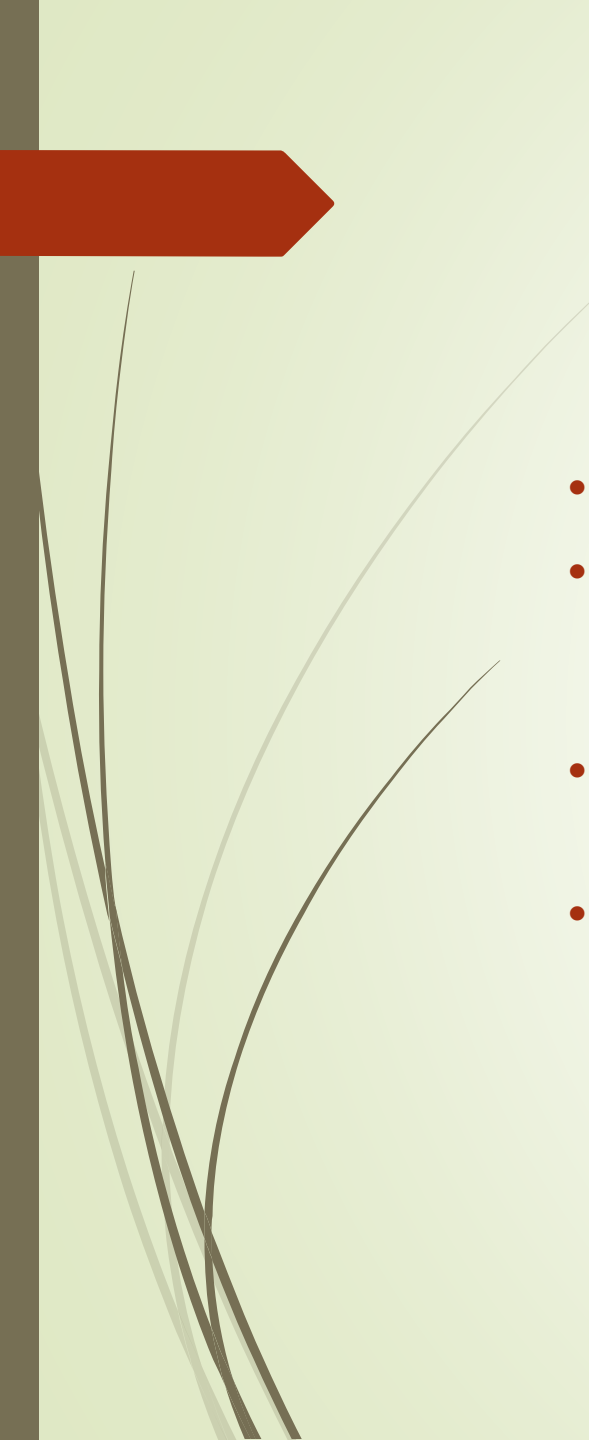
Biblioterapi, eller ordkonstterapi, är en expressiv, uttryckande terapiform där man använder **skriftligt material eller egenproducerade texter**. Biblioterapi utförs vanligtvis i grupper men även enskilt inom psykoterapi. *Det terapeutiska i grupperna baseras på interaktion mellan deltagare*, där återkoppling ges och feedback från gruppens medlemmar är central. **Böcker, tidningar, foton, videoklipp eller filmer** kan användas som underlag för arbete. (egen översättning fr wikipedia)




Historik



- ▶ 300-talet f Kr. - Aristoteles: litteratur ett läkemedel för själen.
- ▶ 1200-talet - På sjukhuset i Kairo högläsning ur Koranen som behandling.
- ▶ Över entrén till biblioteket i Thebe/Kairo: "Själens läkehus".
- ▶ 1916 En amerikansk präst Samuel Crothers myntar begreppet biblioterapi i artikeln *A Literary Clinic*.
- ▶ Efter första världskriget, litteraturläsning med krigsveteraner.
- ▶ 1949 första avhandlingen i biblioterapi USA av Caroline Shrodes: "Bibliotherapy: A Theoretical and Clinical-Experimental Study".
- ▶ 1960-70- tal biblioterapi utvecklas vidare i USA. Föreningar bildas.
- ▶ 1981 Föreningen för biblioterapi i Finland (den första i Europa)
- ▶ 1986 *Bibliotherapy – The Interactive Process: A Handbook*; Hynes&Hynes-Berry).

- 
- Föreningen i biblioterapi i Finland den första föreningen i Europa (1981).
 - Syfte: att främja och sprida kunskap om biblioterapeutiskt arbete, utbildningar, har publiceringsverksamhet (böcker, tidning), bildar nätverk, informerar om aktuella grupper och föreläsningar.
 - Grundades av två psykologer (Juhani Ihanus och Heli Mertanen) och en bibliotekarie (Leena Sippola).
 - Hemsida: www.kirjallisuusterapia.net

- 
- ▶ "Ordets konst i utvecklingens och välmåendets tjänst." /Juhani Ihanus
 - ▶ Biblioterapi, litteraturterapi, poetry therapy, book therapy, reading therapy, bibliocounseling osv.
 - ▶ En expressiv, uttryckande terapiform i likhet med andra konstnärliga discipliner såsom musik, bild, dans, drama, foto och film.
 - ▶ Integrativt – kombinerar olika teorier och modeller på ett eklektiskt sätt. Växelverkan/samarbete med andra discipliner. En metod inom olika professioner:
 - ▶ Bibliotekarier, sjukhus/skolbibliotekarier, verksamhetsutvecklare inom bibliotek/kultur inom regioner/län, psykologer, läkare, präster/diakoner/själavårdare. Lärare, terapeuter, journalister, skrivpedagoger osv



Ordet terapi...

Original Word: θεραπεία, ας, ἡ
Short Definition: care, attention, healing

therapeia

- 1) service rendered by one to another
- 2) spec. medical service: curing, healing

<https://www.biblestudytools.com/lexicons/greek/nas/therapeia.html>

to serve, do service

to heal, cure, restore to health

<http://kingjamesbibledictionary.com>

SAOL

terapi [terapi´] substantiv ~n ~er • sjukdomsbehandling äv. i form av sysselsättning med praktiskt arbete

SO

terapi_substantiv ~n ~erterapi·er • särskild medicinsk eller psykologisk behandling ofta med inriktning på samtal

Synonymer till *terapi*

sjukdomsbehandling, behandling, vård, skötsel, kur

behandling av sjukdom eller skada; (ofta) arbetsterapi eller psykoterapi (se dessa ord); kognitiv terapi se under kognitiv | | -n; -er




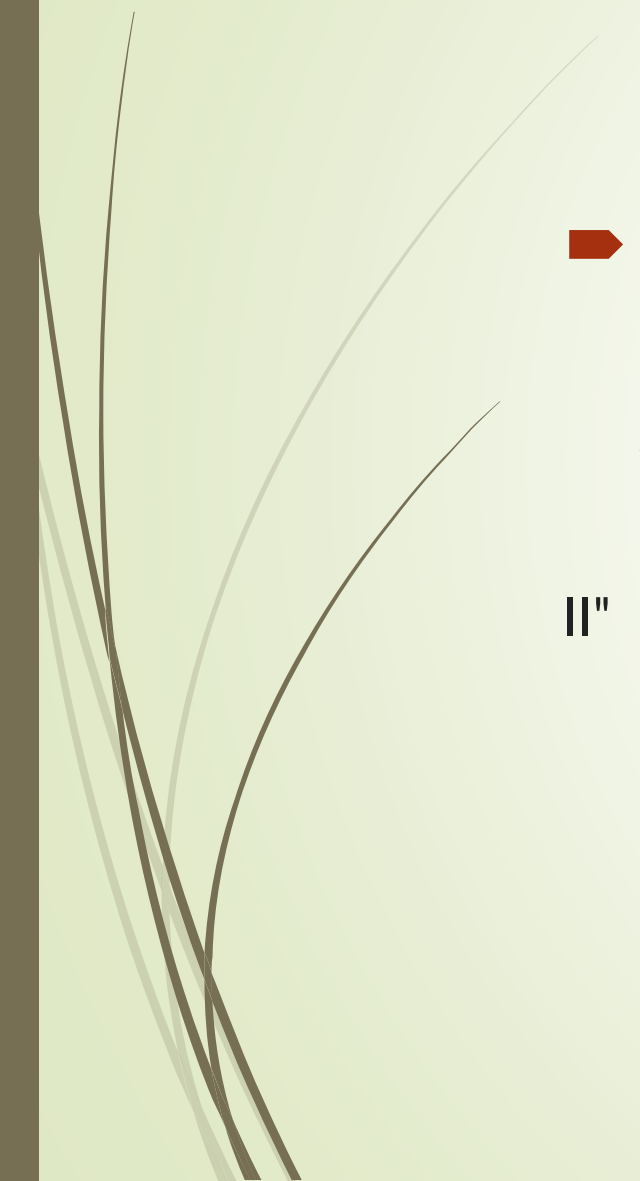
Olika användningsområden

- 1) Klinisk (inom vården)
 - 2) Utvecklande (personlig utveckling)
 - 3) Pedagogisk/psykoedukativ (skolan)
- Både som kompletterande och fristående metod.



Att skriva i biblioterapeutiska grupper

- ❖ Deltagarna utforskar sig själva, sin situation, uttrycker tankar och känslor skriftligt.
- ❖ Att skriva för sig själv, inte för andra (primärt).
- ❖ Fokus inte på slutprodukten, grammatiken osv.
- ❖ Korta skrivövningar som stimulering.
- ❖ Man kan jobba vidare med sin egen text.

- 
- 
- ▶ *Två sanningar närmar sig varann.
En kommer inifrån, en kommer utifrån och där de
möts har man en chans att få se sig själv.*

Tomas Tranströmer. Ur "Preludier

II"

“We do not learn from experience... we learn from reflecting on experience.”
“Learning by doing”

— John Dewey





Exempel – Om att ha en förälder i fängelse

www.buff.nu

- Barn och ungdom med en förälder eller familjemedlem i fängelse/häkte/frivård.

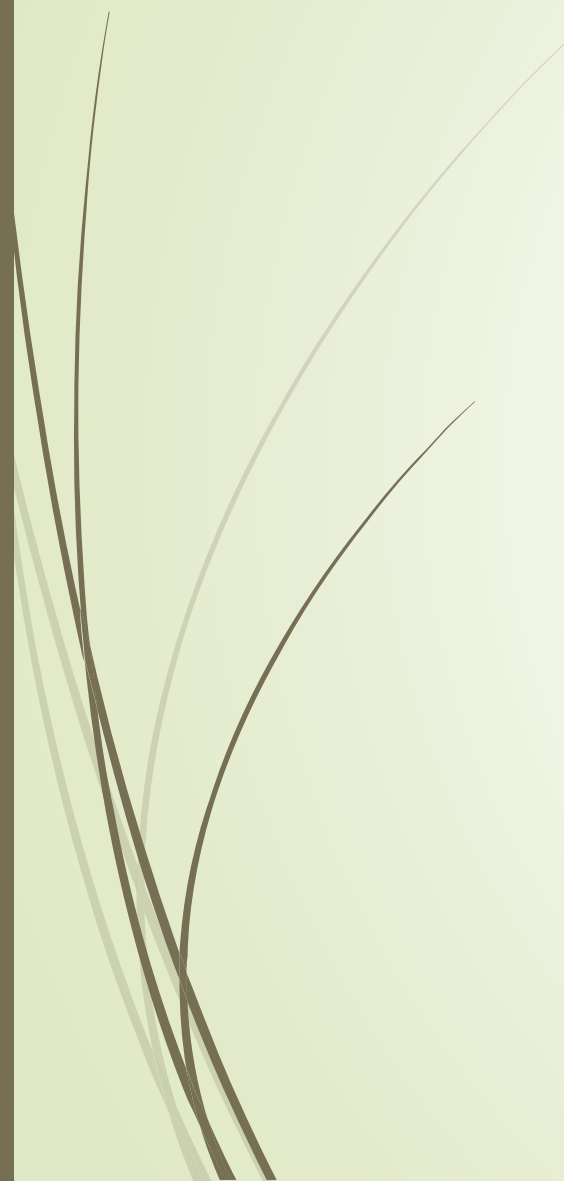

Bok: Du jag vi. Om att ha en förälder i fängelse.





Tycker du om att skriva?

- Unga mellan 16 – 20 år.
- En skrivargrupp på en biblioterapeutisk grund.
- Utgångspunkten en gemensam erfarenhet: en familjemedlem i fängelse.
- Skrivandet som självhjälp, "Ingen att prata med, ingen förstår".
- Viljan att dela med sig, hjälpa andra i en liknande situation -> boken DU JAG VI. OM ATT HA EN FÖRÄLDER I FÄNGELSE.



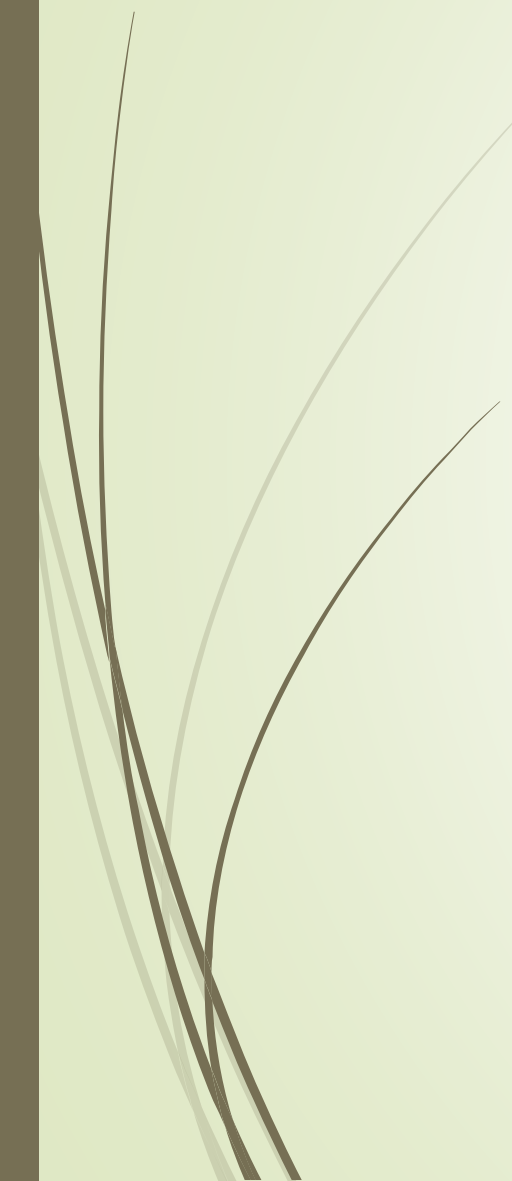
Vid
trauman eller
svåra motgångar är det
vanligt att söka någon form av
stöd. Därför vände jag mig till både
Buff och en psykiatrisk mottagning
när jag började må allt sämre på grund
av allt som hade hänt. På Buff var jag med
och grundade Skrivargruppen, en mötesplats
för unga med föräldrar i fängelse, vilket jag
berättade under mitt möte på mottagningen.
Responsen blev negativ. Min professionella
kontakt, en överläkare, började diskutera
normalitet. Överläkaren föreslog att jag
skulle söka mig till mer *normala* ung-
domar, med *normala* intressen.
Där ingick inte skrivandet
och reflekterandet.

»Vad är normalt?

Det fick mig att fundera kring vad *normalitet* är och står för... Jag står fast vid att alla har rätt att vara olika. Det är fel att ha en bild av hur ungdomar borde vara. 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. *Sofia*



Exempel: Jag, Finland, Sverige

- En helggrupp, workshops. 11 kvinnor mellan 35-80 år, de flesta 65+.
 - En kvällsgrupp, en termin varannan vecka.
 - Tema: identitet, minnen.
 - Olika typer av texter som igångsättare.
- 



"Gud ger oss släktingar. Tack o lov kan vi välja våra vänner." Addison Mizner

"Bottniska viken har fogat folk samman genom tiderna. Många är vi österbottningar som gjort resan och byggt ett liv i Sverige. Som ränder i mormors trasmatta lämnar vi spår efter oss, vi som lever och färdas."





Kontakt

- Pia Bergström
 - info@biblioterapi.se
 - Facebook: Om biblioterapi
- 