



Sidhuvud

Datum

Rapport Biblioterapi på UM Ungdomsmottagningar Göteborg

Underrubrik

Datum: 2023-05-23

Författare: Eva Jonegård, kurator ungdomsmottagningen Centrum, Göteborg

En sammanfattning

BAKGRUND

Idén om att starta biblioterapi för ungdomar på ungdomsmottagningen väcktes under våren 2022. Ett samarbete upprättades mellan två kuratorer på mottagningarna Centrum respektive Olskroken och tre bibliotekarier i Majorna/Linnéstaden respektive Stadsbiblioteket. Arbetet tog fart för att utforma ett upplägg som skulle passa ungdomsmottagningens målgrupp och två olika grupper startade hösten 2022.

VAD ÄR BIBLIOTERAPI?

Det biblioterapeutiska arbetssättet innebär att man utforskar upplevelsen av litteratur, skrivande, konst, film, musik eller andra uttryckande konstformer för att främja välmående och personlig utveckling genom reflektion och samtal. Det handlar mer om vad en bok gör med sin läsare än vad berättelsen ”egentligen” handlar om.

Begreppet biblioterapi myntades i USA och England under första världskriget där krigsskadade patienter som ordinerades böcker i sjuksängarna återhämtade sig snabbare än andra skadade. *Biblio*, alltså bok, insåg man, hade en terapeutisk och återhämtande funktion. Ämnet har varit stort i dessa länder sedan dess men har inte hunnit så långt i Sverige. I länder som USA, England och Tyskland kan man utbilda sig till legitimerad biblioterapeut. I Sverige finns enbart två 7,5 hp-utbildningar. I Finland däremot, har man kunnat studera biblioterapi på högskolenivå sedan 1980-talet.

Biblioterapi finns i många former. Man kan exempelvis få böcker utskrivna på recept av terapeuter och psykologer i England och USA, man kan läsa självbiografier som innehåller en människas beskrivning av ett problem som relaterar till vad man själv känner och man kan läsa självhjälpsböcker. En annan form är vad man kallar *kreativ biblioterapi*, eller *interaktiv biblioterapi*, vilket innebär en

ledarledd dialog kring det skönlitterära materialet och de tankar texten och läsningen väcker hos läsaren.

Vad kan då litteraturen göra med oss? Oavsett vad man läser tycks man få ökad stabilitet, man lyfts ur sig själv, sina tankebanor, sina fördomar, formuleringar, sitt eget språk. I det interaktiva samtalet kan vi med hjälp av romankaraktärer, berättarröster och olika skeenden erfara, upplysas och förstå världen ur ett större perspektiv och sätta händelser i bredare sammanhang. Läsoplevelsen kan få en att tolka, minnas, att känna.

På läsningen följer inte en linjereaktion från A-Ö. I och med att en bok aldrig kan läsas för att ge en given effekt, bidrar även samtalet kring litteraturen till allsköns olika tolkningar; vi vänder alltså och vrider på litteraturen tillsammans där det inte finns några rätt eller fel. Vi möter litteraturen med olika horisonter av förståelse.

Läsningens värld innehåller flera världar. När vi läser kan vi bli tusentals andra medan vi samtidigt förblir oss själva. Läsningen kan vara eskapistisk och självförglömande, den kan samtidigt vara perspektivskapande och den enskilda individen konturerer i just sin situation, den kan vara kunskapsförmedlande och informativ, men den kan också vara social.

Samtalet om en delad kulturell upplevelse kan ge oss fler möjliga vägar till förståelse, självkänedom och kan peka på nya vägval. Den amerikanska 1800-talsfilosofen *Ralph Waldo Emerson* beskriver det så här:

"Det var genom boken som jag lärde mig att se ut över mig själv, ut över livets oändliga rikedom. Det var så jag lärde känna människorna och till sist mig själv."

VILKA VAR UNGDOMARNA?

Målgruppen var ungdomar 18–24 år. På Ungdomsmottagningen Centrum togs 8 personer in (7 deltog), på Ungdomsmottagningen Olskroken togs 7 personer in (6 deltog).

Rekryteringen var bred på så sätt att det inte krävdes någon särskild uttalad psykisk ohälsa utan endast ett intresse för att läsa och

samtala med andra ungdomar. Syftet från ungdomsmottagningens sida var att kunna erbjuda biblioterapi till unga personer som vid besök på ungdomsmottagningen uttryckte exempelvis känslor av isolering, ensamhet, en önskan om att hitta nya sammanhang, men också att ungdomar utifrån skulle hitta en väg in till ungdomsmottagningen.

Grupperna var relativt heterogena beträffande kön, socioekonomisk bakgrund, utbildningsnivå/jobb och etnicitet, baserat på vad vi observerat och vad ungdomarna själva berättat. De flesta hade hittat gruppen via sociala medier och Ungdomsmottagningens annonsering/personal.

Ungdomsmottagningens ambition är att nå grupper som är särskilt utsatta när det kommer till psykisk ohälsa: killar/unga män, unga migranter/nyanlända, unga med transexfarenhet, socioekonomiskt utsatta unga, unga med intellektuella funktionsnedsättningar och unga som lever i hederskontext. I gruppen på Ungdomsmottagningen Centrum var andelen killar högre (26%) jämfört med besöksstatistiken i övrigt till Ungdomsmottagningen i Göteborg (19%). I den andra gruppen deltog enbart tjejer. Två unga nyanlända startade i grupperna, en av dem fullföljde. Ingen med transexfarenhet eller intellektuell funktionsnedsättning sökte sig till grupperna. Dock en person med NPF-diagnos. Minst två personer med socioekonomisk utsatthet deltog. Eftersom vi inte gjorde några enskilda intervjuer med deltagarna har vi inte kunskap om förekomsten av att till exempel leva i hederskontext och vi kan också ha missat ytterligare information om ovanstående.

För att i framtiden kunna få fler ungdomar från våra prioriterade grupper att söka sig till en biblioterapigrupp kan man fundera på sätt att förändra. Kanske kunde litteratur väljas ut och tydliggöras redan innan för att locka just dessa grupper. Det kan ha funnits en anledning till att fler killar vände sig till gruppen i Centrum då det i anslagen gick att se att gruppledarna hade olika kön. Kanske det är värdefullt med ökad representation bland ledarna vad gäller kön, etnicitet mm. Kanske kunde vi nästa gång även gå ut med mer riktad information till skolor, verksamheter och plattformar där de prioriterade grupperna finns.

HUR GJORDE VI?

Grupperna på träffades 1,5 timme en kväll i veckan, sju tillfällen. Fika ingick. Vid varje tillfälle deltog både kurator och bibliotekarie.

Vi använde oss av metoden kreativ/interaktiv biblioterapi. Varje tillfälle började med en runda där var och en fick säga något fritt om sin läsupplevelse utifrån den text vi gett dem gången innan, ca 2–3 minuter var (inklusive ledarna). Därefter ställde ledarna ytterligare fördjupningsfrågor, som till exempel vad läsningen väckte för känslor, associationer, om man kände igen sig i något.

Deltagarna uppmuntrades att tala utifrån sig själva, i jag-form och inte kommentera varandras uttalanden. Till detta hade vi en sten till hjälp som den som hade ordet höll i. På så vis blev det tydligt vem som hade ordet, samt en övning i att både ta ordet och lämna det vidare.

Vid något tillfälle läste deltagare egna dikter och det fanns också utrymme att ta med egna utdrag från böcker som de uppskattade särskilt mycket.

VAD LÄSTE VI?

Bibliotekarierna valde ut texter med olika teman i syfte att väcka mycket tankar och känslor specifikt till den livsperiod som ungdomar befinner sig i: identitet, existens, arv och miljö, förändring, åldrande, kärlek, ondska och ensamhet. Deltagarna fick varje vecka en ny text med sig hem.

För att läsningen inte skulle bli en börda valdes kortare texter ut såsom noveller, bilderböcker, serieböcker och poesi, men också kapitel ur romaner, med en stilistisk spridning i läsfrämjande syfte. Några exempel på litteratur som användes var:

”Livets alla färger” av Lisa Aisato

”Arvsled” av Annika Norlin

”Evig inre kris” av Nina Hemmingsson

”Den svarta katten” av Edgar Allen Poe

”Det osynliga barnet” av Tove Jansson

”Mina manér” av Édouard Louis

”Bakom höghus” av Sara Garib

”Jag ska egentligen inte jobba här” av Sara Beischer

”Förvandlingen” av Kafka

”Barnet” av Olivia Bergdahl

VAD PRATADE VI OM?

Utifrån de texter vi läste berördes en mängd teman: föräldrar, förebilder, andra generationens invandrare, mobbing, komma från en mindre stad, vara ny i stan, sakna sammanhang, byta kompisgäng, misslyckanden, identitet/självbild, önskad/oönskad förändring, tillträde/utanförskap, vänskap, skydd, förstå andra, manlighetsnormer, självdestruktivitet, människosyn, ont och gott.

PÅ VILKET SÄTT HAR DETTA HJÄLPT UNGDOMARNA?

En mindre utvärdering gjordes vid sista tillfället på Ungdomsmottagningen Centrum. Två skattningsfrågor ställdes:

- Hur givande har aktiviteten varit? (Skala 1–6)

Snitt: 5,8

- I vilken grad uppskattar du att du kommer ha nytta av aktiviteten? (Skala 1–6)

Snitt: 5,5

Deltagarna uttryckte också fritt sina tankar och känslor kring sitt deltagande:

”Tillfällena har visat prov på vilken kapacitet vi människor har. Dels att relatera till andra, dels vad andra bär med sig. Det är stort att vi gjort olika tolkningar av samma text. Det är sällan man har existentiella samtal.”

”Jag är dålig på att göra saker för mig själv. Jag har mått bra av det här och fått perspektiv på livet.”

”Spännande att träffa människor på detta sätt – främlingar, och prata på djupet. Spännande och läskigt.”

”I sommar kände jag mig ensam. Det är svårt att hitta nya människor i arbetslivet. Jag har inte vågat dela existentiella tankar eftersom jag har varit rädd att låta naiv. Det har betytt mycket att träffa personer i min egen ålder. Jag skäms inte för det nu.”

”Det har varit givande. En paus från stormen. Fint att ha träffat nya människor på ett nytt sätt och få nya perspektiv, höra hur andra tänker. Mitt intresse för litteratur har ökat, och jag vill fortsätta leta litteratur.”

”Det är blandade känslor. Jag har sett fram emot varje tillfälle. Det har varit givande och samtidigt oväntat svårt. Jag har vanligtvis en roll i sociala sammanhang och det var utmanande att inte ha en given roll här. Jag vill fortsätta att utmana mig.”

”Något helt nytt. Denna erfarenhet kommer att läggas till alla våra historier. Det handlar egentligen inte så mycket om text utan om vilka vi är. Vi har skapat speciella saker i detta rum. Någon motsvarighet finns inte riktigt i samhället. Vi kan vara jävligt enastående alltså.”

Från gruppen på Stadsbiblioteket gjordes en annan utvärdering, som 3 deltagare valde att svara på. Biblioterapin upplevdes som ett tryggt rum – en prestigelös, positiv upplevelse. Deltagarna uttryckte att det var bra att de kunde bli lite personliga och få lyfta personliga erfarenheter.

4–5 personer ur gruppen på Ungdomsmottagningen Centrum fortsatte att träffas för att läsa och samtala i egen läsecirkel. Några

från gruppen på Stadsbiblioteket utbytte kontaktuppgifter och fortsatte att hålla kontakten.

För vidare kontakt:

Eva Jonegård, kurator UMC: eva.jonegard@vgregion.se

Åsa Boman, kurator UMO: asa.boman@vgregion.se