

Biblioterapi i Liverpool: ett studiebesök på John Moore's University

Som högskolebibliotekarie med intresse för biblioterapi känns det naturligt att fråga sig hur biblioterapi skulle kunna användas i en högskolekontext. I april 2026 kunde jag tack vare Svensk biblioteksförnings resestipendium åka till John Moore's University i Liverpool (i texten härnäst LJMU) och undersöka just detta. På LJMU utforskar professor Anne-Marie Smith och kurator Debbie Burns nämligen biblioterapi tillsammans med kollegor och studenter. Antal studenter på LJMU är ca 38 000, vilket jämförelsevis är ungefär dubbelt så många som går på Södertörns högskola. Campuset är utspritt över i huvudsak två stadsdelar och inkluderar de båda biblioteken *Mount Pleasant Library* och *City Campus Library*. Mitt studiebesök inrymde besök på Mount Pleasant och City Campus inklusive bägge bibliotek och jag fick vara med på en biblioterapi-träff av varje typ; *Reading for Wellbeing* respektive *Writing for Wellbeing*. Studiebesöken, deltagandet i biblioterapi-träffarna och en intervju med Anne-Marie och Debbie ligger till grund för denna text. Mer om biblioterapi på LJMU nedan, men först några ord om begreppet.

Vad är egentligen biblioterapi?

Biblioterapi kan definieras som läsning och/eller skrivande i syfte att främja hälsa och välbefinnande. Det kan ske i alla möjliga konstellationer och med diverse materialtyper; ibland används till exempel film, musik eller foton som komplement till eller istället för text. Olika aktiviteter och metoder kan vara aktuella för den som jobbar med biblioterapi; alltifrån böcker på recept till poesiskrivande i grupp. Vad som läggs in i begreppet biblioterapi utöver allmänna definitioner, kan med andra ord skifta beroende på vem du frågar.

På LJMU fungerar *Bibliotherapy* som ett samlingsnamn som täcker in

- Att läsa och samtala om ens upplevelser kring det lästa
- Självutforskande skrivande (ibland även kallat läkande, terapeutiskt, reflekterande, terapeutiskt eller expressivt skrivande)
- En särskilt kurerad boksamling
- Möjligheten att få skräddarsydda boktips

Den kurerade boksamlingen finns representerad på bägge bibliotek och var själva startskottet för biblioterapi på LJMU. Jag ska nu berätta hur boksamlingen kom till och vad den är till för.

***Bibliotherapy book collection*: en kurerad hälsofrämjande boksamling**

På LJMU:s *Student Wellbeing Centre* (i texten härnäst kallat Studenthälsan) kan studenterna få samtalsstöd kring allt som rör deras studiesituation. På högskolan anordnas mängder av aktiviteter kopplade till hälsa och välbefinnande, däribland biblioterapi. Ett första

biblioterapeutiskt initiativ handlade om att kunna tillhandahålla litteratur för studenternas välmående och gick under namnet *Book my mind*. Projektet drogs igång av Debbie Burns, kurator på Studenthälsan, som hade märkt att böcker ofta kunde komma på tal under hennes samtal med studenter. Debbie hade en liten samling självhjälpslitteratur på sitt rum och fick idén att istället för att fortsätta låna ut sina egna böcker starta en gemensam *Self-help collection*. Ur denna samling växte *Bibliotherapy book collection* fram. Boksamlingen byggdes upp tillsammans med biblioteken på LJMU. Till en början innehöll samlingen framförallt böcker ur den lista som Debbie tog fram, men samlingen har med tiden vuxit. Fler böcker tillkommer genom inköpsförslag till biblioteken, som köper in och tillhandahåller dessa i katalogen och på särskilt dedikerade hyllor. Förslagen på självhjälpslitteratur baseras på vad som anses vara användbar information för studenternas välmående, och flera av böckerna vävs in i studenthälsans verksamhet genom att de används som underlag för de biblioterapeutiska träffar som går under namnet *Reading for Wellbeing* (se nedan). Samlingen innehåller exempelvis böcker som ger råd och tekniker för att hantera ångest eller kring att leva med specifika diagnoser, liksom självbiografiska skildringar och sjukdomsskildringar ur ett förstapersonsperspektiv. Den kurerade biblioterapeutiska boksamlingen på LJMU erbjuder alltså både handfasta råd och andra människors livserfarenheter kring specifika livssituationer. Debbie erbjuder också skraddarsydda boktips, baserat på ett formulär som heter *Personalised Book Recommendation Request* (förfrågan om personlig bokrekommendation).

Reading for Wellbeing: samlas kring böcker för hälsans och välmåendets skull

Efter att biblioterapi-boksamlingen etablerats funderade Debbie på vad ett nästa steg kunde vara. Hon hämtade inspiration från sina kollegor på Studenthälsan, som redan drev diverse grupper för studenternas välbefinnande, och landade i att det vore bra att själv starta några. Sagt och gjort drog Debbie det första året igång åtta biblioterapi-träffar, samtliga ledda av henne själv. Att arbeta med detta har varit lärorikt sedan starten, menar Debbie, och när jag hör henne berätta om det arbete som krävdes har jag lätt att förstå det; utöver att läsa igenom alla böcker som skulle användas på träffarna samt planera träffarnas upplägg, nätverkade Debbie med kollegor på närliggande avdelningar varav vissa kollegor själva blev intresserade av att delta. Det gällde också att hitta lämpliga tider bland mängden övriga hälsofrämjande aktiviteter på LJMU samt att fundera på vilka ämnen som kunde vara relevanta för deltagarna. Träffarna tycks fånga in många olika behov av stöd genom att erbjuda ett spektrum olika teman; mindfulness, ångesthantering, ekonomi, spelberoende, diagnoser såsom OCD, är bara några exempel på ämnen som varit och är aktuella. Debbie håller numera inte i alla träffar själv; beroende på olika expertis och intresse inom särskilda områden har olika kollegor tagit hand om vissa av dem. Alla ämnen passar förmodligen inte

alla, men i och med bredden så finns det i bästa fall något för de flesta under terminens gång. Deltagarna är mestadels studenter, men ibland och beroende på ämne så deltar även personal. Exempelvis har anställda på psykologiämnet varit med för att få bättre inblick i särskilda diagnoser. Enligt Debbie är vissa deltagare framförallt nyfikna på de tekniker och metoder som presenteras, medan andra tycks dra mest nytta av möjligheten att relatera till och träffa andra människor som har liknande utmaningar som de själva.

Reading for Wellbeing-träff

Datum: 2026-04-21, **Plats:** Student Wellbeing Centre

Den *Reading for Wellbeing* träff jag är med på har rubriken "Managing Symptoms of ADHD" och utgår från boken *Taking charge of adult ADHD*. Vi är totalt 10 deltagare; fem studenter, fyra ur personalen och så jag. Leder gruppen gör Steven, kurator på Studenthälsan och likaså Debbies kollega där. Steven ger en sammanfattning av och presenterar ett urval information ur boken samt leder diskussionen. En inledande runda sätter tonen för möjligheten för alla att komma till tals: De flesta i gruppen har på ett eller annat sätt erfarenhet av ADHD själv; till exempel med att för tillfället vänta på en diagnos, nyligen ha diagnostiserats eller ha levt länge med ADHD och först på senare år diagnostiserats. Informationsutbytet deltagarna emellan får ta stor plats, vilket rimmar väl med en aspekt av biblioterapi som skiljer sig från en traditionell bokcirkel: deltagarnas egna upplevelser snarare än bokens innehåll får här huvudfokus. Boken funkar som något att ta avstamp i snarare än att behöva analyseras; jag tror inte någon av oss förutom Steven hade läst boken innan träffen, men den som vill kan låna boken från bibliotekets biblioterapisamling (se *Bibliotherapy book collection* ovan). Även fast jag själv inte har ADHD, känns det berikande att lyssna på andra deltagares erfarenheter av och kring diagnosen. De handfasta råd som ges ur boken *Taking charge of adult ADHD*, såsom timeboxing, kan jag också finna lärdom i. En styrka med gruppformatet är att alla deltagare inkluderas oavsett bakgrund: det räcker att vilja delta, inget mer krävs här.

Denna träff, med en forskningsbaserad faktabok som grund och gruppen som möjliggörare, visar hur studenthälsa och bibliotek kan samarbeta för att tillgängliggöra information av hög kvalitet och tillgängliggöra denna i formen av diskussion och reflektion. Deltagarna får chansen att samtala om både fakta och erfarenhet och jag slås av hur viktigt det kan vara att få ta del av kvalitativ information i ett socialt sammanhang. Deltagarnas olika erfarenheter får komma till tals i en trygg miljö med möjlighet till stöd här och nu i gruppen och vidare stöd i bemärkelsen högskolans studenthälsa. Litteraturen tillgängliggörs och levandegörs i det mänskliga mötet; ett kravlöst möte där du inte förväntas prestera utan snarare uppmanas uppleva med möjligheter att dela. - Denna aspekt tilltalas jag av när jag ser biblioterapi i

praktiken. Härnäst ska jag berätta om det andra exemplet på interaktiv biblioterapi som erbjuds på LJMU och som jag också fick prova på under mitt besök: *Writing for Wellbeing*.

***Writing for Wellbeing*: skriv för din egen skull tillsammans med andra**

När Anne-Marie Smith, professor inom utbildningsvetenskap, började på LJMU för några år sen fick hon syn på ordet *Bibliotherapy* som stod i en eventbeskrivning där (på tal om definition, se avsnittet Vad är egentligen biblioterapi? ovan). Anne-Marie, som nyligen gått klart sin utbildning som *Poetry therapy practitioner*, kontaktade Debbie för att få veta mer om vad för slags biblioterapi som praktiserades på LJMU. De båda sammanstrålade och kom överens om att börja erbjuda även den skrivande del som Anne-Marie sedan dess ansvarar för. Innan hon började på LJMU hade Anne-Marie redan hållit i flertalet *Writing for Wellbeing*-träffar för kvinnor och även som ett pilotprojekt för studenter. Avsikten med det skrivande biblioterapiprojektet på LJMU var till en början framförallt att locka studenter på grundnivå, men numera är de flesta deltagare på Anne-Maries träffar personal.

I högskolans värld där så mycket handlar om betyg och prestation överlag, värderar Anne-Marie möjligheten att kunna erbjuda studenter och personal något helt annat; en miljö utan förväntningar på produktion med betoning på möjligheten att utforska sig själv. Anne-Marie menar att det för studenter som inte varit med på detta förut kan vara väldigt förvånande att komma till denna typ av rum, där det inte finns några krav på deltagaren förutom att skriva och se vad som händer. Även för personalen kan kravlösheten och frizonen som detta erbjuder vara väldigt speciellt, säger hon. Anne-Marie uppmanar sina deltagare att skriva för hand, och den som vill får välja en anteckningsbok. Att skriva för hand är långt ifrån alla vana vid, och Anne-Marie menar att både personal och studenter i mångt och mycket har tappat bort detta. *Oavsett om det är studenter eller personal så brukar de alltid reflektera över hur märkligt det känns, men trevligt*, säger hon. Debbie lägger till att *Visst är det ögonöppnande när folk inser att "Herregud, jag gör ju aldrig det här, varför inte när det är så bra för mig?"*

Writing for Wellbeing-träff

Datum: 2026-04-22, **Plats:** Student Wellbeing Centre

Den *Writing for Wellbeing* träff jag deltar i sker i en av Studenthälsans lokaler och det är som vanligt Anne-Marie som leder den. Vi är 10 deltagare; förutom jag själv deltar två studenter och sju kollegor till Anne-Marie och Debbie. Temat för träffen är *Spring* (våren) och Anne-Marie hinner leda oss igenom flera kortare skrivövningar. Allra först får vi checka in genom att säga ett ord som beskriver ens förväntningar på att ägna den närmaste timmen åt skrivande. Mitt ord denna gång blir "explore/utforska". Att just få utforska liksom att få ur sig tycks mig vara möjligheter som denna typ av skrivande kan ge. Anne-Marie delar ut en

handout med skrivövningarna, introducerar dem vartefter och vi får inom givna tidsramar ägna oss åt att låta pennan uttrycka vad helst som vill uttryckas. En viktig aspekt av denna typ av skrivande är att inget av det vi skriver behöver delas; texten är först och främst vår egen att ta del av, och detta innebär att vi har en chans att skriva så fritt och ocensurerat som möjligt. Att varje del är tidsbegränsad gör att det inte känns särskilt mastigt att ägna sig åt skrivandet; jag med flera konstaterar tvärtom att det känns som att tiden går fort. Vi får använda oss av *Writing prompts* (exempelvis: 'How might this be a time of emergence for you?'), dikter (om vi vill kan vi använda ord eller meningar därur som tilltalar oss som prompter i sig), välja ut och skriva utifrån tre ord ur en ordmängd (varav mina blev *Rise up*, *Nurture* och *Seek*). I ett skede lägger Anne-Marie fram ett gäng utskrivna bilder i färg och vi får välja varsin att skriva utifrån (jag väljer en bild på en skogsstig). Mellan övningarna får vi dels diskutera parvis, dels i grupp kring hur övningarna kändes. Det hela ger ett tillåtande rum med social samvaro och samtidigt möjlighet till enskild reflektion; att själv få bearbeta saker i det tysta med gruppen som stöd. Jag gillar att se denna typ av biblioterapi som att skriva för sig själv tillsammans med andra - träffen kan sägas fungera som ett slags kamrattstöd kring en självterapeutisk process, med poesi, bilder, frågor och påståenden som verksamma igångsättare.

Terapi?

Att marknadsföra biblioterapi bland mängden övriga hälsofrämjande aktiviteter på högskolan ser Anne-Marie och Debbie som en av de största utmaningarna med att jobba med detta. De anser att läs- respektive skrivträffarna och den kurerade boksamlingen hänger väl ihop under biblioterapi som samlingsnamn, men ibland har inte alla förstått vad biblioterapi egentligen betyder (har det med att skapa en bibliografi att göra? Eller är det Bibeln vi talar om?) Att lockas av ett tema och delta i en träff som cirkulerar kring det temat kan ge en ingång till att introduceras till biblioterapiverksamheten överlag och kanske även gå på fler träffar framöver. Men att få en ihållande studentgrupp att delta är och har varit en utmaning: många studenter kommer inte tillbaka, och det är en sanning både Anne-Marie och Debbie fått förlika sig med; det ligger i högskolans natur att studenterna gör tillfälliga besök. Anne-Marie betonar att hela poängen med skrivande för välmående är att inte sikta på något slutmål eller produkt. Med andra ord är träffarna förutsättningslösa i sin natur, och med detta i åtanke tycker hon att känns det helt okej att en progression mellan träffarna verkar svår att etablera i ett högskolesammanhang likt LJMU:s. Även om hon erkänner att biblioterapi kan vara ännu mer fruktbart för de deltagare som ägnar sig åt det över tid.

Biblioterapi skulle kunna ses som en sorts icke-formaliserad (för vissa kanske även icke-stigmatiserande) terapi, jämförelsevis billig. De typer av aktiviteter som jag fått se exempel på i Liverpool kan öppna dörrar mot ökat välmående för den som antingen kanske

inte har lust att gå i samtalsterapi eller inte har tid att vänta på sin plats i kön. När hon drog igång verksamheten hoppades Debbie på att läsning för välbefinnande kunde komplettera Studenthälsans rådgivning och stöd och kanske korta ner väntelistan. Anne-Marie i sin tur belyser att skrivträffarna erbjuder deltagarna ett tryggt rum, om än bara för en timme, där deltagarna kan andas ut och avlasta sig själva.

Sammanfattande ord med reflektion

Under mitt besök på LJMU har jag sett exempel på hur böcker ur bibliotekens biblioterapi-samling används på ett sätt som, till förmån för studenternas hälsa, tillgängliggör kurerad information och möjliggör diskussion, identifikation och reflektion. Biblioterapin sammanför olika grupper; studenter, personal, studenthälsa och undervisande institutioner. Både Anne-Marie och Debbie anser att det vore önskvärt att någon ur biblioteket var mer engagerad i detta, samtidigt som bibliotekens boksamlingar är en förutsättning för lästräffarna och att biblioterapiboksamlingen hålls vid liv.

Reading for Wellbeing-aktiviteterna, med böcker och skrivande som verktyg och det mänskliga i centrum, visar de facto hur bibliotek och studenthälsa tillsammans kan fungera som sociala nav för kurerat informationsmaterial och därigenom hjälpa besökare att må bättre.

Writing for Wellbeing erbjuder utrymme att få avlasta och utforska sig själv i en kravlös miljö. Här tillåts deltagarna att bara få vara sig själva en stund, utan några studie- och läroprestationer över axlarna.

På högskolan går det alltså att satsa på både formell utbildning och välmående som viktiga byggstenar. Jag inser samtidigt hur viktigt det kan vara att denna typ av verksamhet får växa fram ur ett befintligt nätverk och nog kan ha svårt att gro enbart ur sig självt: Det krävs ett gediget arbete, intresse och nätverkande för att få till något liknande det som presenterats ovan. På LJMU fanns en stark studenthälsa med redan etablerade hälsofrämjande grupper när de biblioterapeutiska projekten drog igång. Om vi vill prova något liknande på svenska högskolor så kan Studenthälsan i samverkan med närliggande bibliotek och andra intresserade institutioner tillsammans bädda för liknande projekt. Viktigt att poängtera är dock att den eller de som jobbar med biblioterapi på högskolan förmodligen riskerar att behöva göra det mycket på eget bevåg, oavsett stabila satsningar på studenthälsa som grogrund. Både Anne-Marie och Debbie berättar att biblioterapin inte hör till det de *måste* göra, ändå har de möjlighet att jobba med detta på sin arbetstid. Att biblioterapi sällan hör till formella måsten säger dock ingenting om hur viktigt det kan vara för ökad hälsa och delaktighet, såväl på högskolan som på andra platser i ett demokratiskt samhälle.

Frans Utterström. Bibliotekarie och skrivterapeut under utbildning

Referenser

<https://www.ljmu.ac.uk/discover/student-support/health-and-wellbeing/counselling-and-mental-health-service/bibliotherapy> (2026-10-19)

<https://www.ljmu.ac.uk/discover/student-support/health-and-wellbeing/counselling-and-mental-health-service/bibliotherapy/book-list> (2026-10-19)