



# BIBPSY- ett biblioterapiprojekt för unga kvinnor i psykisk ohälsa

---

**BIBPSY - Biblioterapi med medel från  
Jämställdhetsmyndigheten**

---

**En rapport av Kvinnlig Prioritet**

---

**Författare: Anna Karlsson**  
**Grafisk utformning: Elvira Wahlbom**

**© Kvinnlig Prioritet**

---

<b>Förord</b> .....	<b>4</b>
<b>Sammanfattning</b> .....	<b>5</b>
<b>BIBPSY bakgrund</b> .....	<b>6</b>
<b>Projektets målgrupp</b> .....	<b>6</b>
<b>Biblioterapi</b> .....	<b>6</b>
<b>Efterfrågan</b> .....	<b>7</b>
<b>Syfte och mål med BIBPSY</b> .....	<b>7</b>
<b>BIBPSYs Resultat</b> .....	<b>9</b>
<b>Information till målgruppen om projektet</b> .....	<b>9</b>
.....	<b>9</b>
<b>Introduktionsmöten</b> .....	<b>9</b>
<b>Biblioterapeuternas arbete under BIBPSY</b> .....	<b>10</b>
<b>Biblioterapin inom BIBPSY</b> .....	<b>10</b>
<b>Litteratururval</b> .....	<b>11</b>
<b>Utbildning av biblioterapeut under projektet</b> .....	<b>12</b>
<b>Utvärdering från deltagarna</b> .....	<b>13</b>
<b>Upplevelser och känslor</b> .....	<b>13</b>
<b>Miljö</b> .....	<b>13</b>
<b>Litteratur</b> .....	<b>14</b>
<b>En vilja att fortsätta</b> .....	<b>15</b>
<b>Informationsspridning</b> .....	<b>15</b>
<b>Effekterna av BIBPSY</b> .....	<b>16</b>
<b>Slutord</b> .....	<b>17</b>

---

# Förord

---



I december 2018 startade ett unikt biblioterapiprojekt för unga kvinnor i psykisk ohälsa; BIBPSY. Projektet har drivits av den ideella föreningen Kvinnlig Prioritet med medel från Jämställdhetsmyndigheten under 2019 med målet att bidra till att fördjupa kunskaper om biblioterapi som ett verktyg för att förebygga psykisk ohälsa samt sprida kunskap om metoden till relevanta aktörer. Arbetet har letts av mig själv projektledare och biblioterapeut Anna Karlsson (fil. Masters) samt marknadsansvarig Elvira Wahlbom.

Genom BIBPSY har ca 5 000 personer ur målgruppen erbjudits målgruppsanpassad biblioterapi. Utifrån detta har sammanlagt tio olika gruppammansättningar med personer från målgruppen vart aktiva inom BIBPSY. Samtliga deltagare har kontinuerligt uppvisat ett främjande av välmående samt personligt växande genom den reflektion och de samtal som biblioterapin inom BIBPSY inneburit.

Denna rapport visar hur BIBPSY resulterar i ett nytt verktyg för unga kvinnor i psykisk ohälsa; ett verktyg som stimulerar möjligheten för målgruppen att genom litteraturen engagera sig i sitt eget välmående och i längden integreras i samhället på sina villkor. BIBPSY ger också för målgruppen berörda organisationer ett konkret verktyg; med avstamp i BIBPSY har Kvinnlig Prioritet tagit fram metodmaterial med tillhörande utbildning för desamma att använda sig av i sitt arbete för målgruppen.

Göteborg 2019,  
Anna Karlsson  
Styrelseordförande Kvinnlig Prioritet

---

# Sammanfattning

Målet med BIBPSY har varit att fördjupa och sprida Kvinnlig Prioritets kunskaper om biblioterapi som ett välmåendefrämjande verktyg för unga kvinnor i psykisk ohälsa samt ge desamma möjligheten att engagera sig i sitt eget välmående. För att uppnå målet har vi dels genomfört målgruppsanpassade biblioterapeutiska sessioner för målgruppen. Dels spridit kunskaperna om verktyget till för målgruppen berörda aktörer. Projektet har genomförts i Göteborg med omnejd i nära samarbete med en referensgrupp bestående av Sveriges Kvinnolobby, Tjejjouren Väst, Forum Skill, Skyddsvärnet i Göteborg, Svenska Sjukhuskyrkan, Världslitteraturhuset samt Göteborgs stad. Förutom biblioterapisessionerna och informationsspridningen har vi inom projektet vidareutvecklat det biblioterapeutiska verktyget samt tagit fram ett målgruppsanpassat metod- och utbildningsmaterial. Dessutom anordnas en sammanlutning för såväl målgruppen som berörda aktörer.

*”Jag behövde liksom det här, det här sammanhanget, alltså att man kom till en plats och det fanns ingen skola, det fanns inte jobb”*  
deltagarcitat

BIBPSYs resultat visar hur en målgruppsanpassad biblioterapi stimulerar möjligheten för målgruppen att engagera sig i sitt eget välmående. Genom läsning av texterna, samtalet under den biblioterapeutiska sessionen och reflektionen av de båda har BIBPSY möjliggjort för att deltagarna skapat identifikation, fått nya insikter och ökad förståelse både för sig själv och andra samt givits möjligheten att bearbeta egna uppleva trauman genom att klä dem i fiktionens ord.

BIBPSYs resultat visar att biblioterapin verkar som det välmåendefrämjandeverktyg och trygga forum som målgruppen saknat. Projektet resulterar i ett nytt verktyg för unga kvinnor i psykisk ohälsa samt för målgruppen relevanta aktörer att använda sig av i sitt påverkansarbete.

# BIBPSY bakgrund

## Projektets målgrupp

Kvinnlig Prioritet verkar för unga kvinnor i psykisk ohälsa. Enligt Folkhälsomyndigheten uppskattas ca 33% av kvinnor i målgruppens ålder lida av psykisk ohälsa idag. Kvinnor i psykisk ohälsa är en målgrupp som nästintill är bortglömd i sitt oftast påtvingade utanförskap, varför det är av största vikt att även de och omvärlden får kunskap och möjlighet att tillgodogöra sig dess demokratiska rättigheter. Detta samtidigt som psykisk ohälsa är den vanligaste orsaken till att arbetsföra människor, speciellt kvinnor, står utanför arbetsmarknaden och i längden således också samhället.

Trots den senare tidens uppmärksammande kring psykisk ohälsa saknas det idag konkreta satsningar som implementerar verktyg och metoder för att arbeta för att kvinnor i psykisk ohälsa inte ska stå utanför arbetsmarknaden och samhället. En motvåg som bryter denna trend är BIBPSY.

Målgruppen lyfter kontinuerligt hur de idag saknar trygga, målgruppsanpassade separatistiska forum. För att ta tillvara på målgruppens intressen och möjliggöra för att öka målgruppens demokratiska inflytande i samhället har Kvinnlig Prioritet kontinuerligt genomfört projekt för målgruppen där huvudsyftet varit att möjliggöra separatistiska och trygga forum för målgruppen att verka inom, senast genom just BIBPSY.



*"Jag tror det hjälpt också att det så här, alltså rent allmänt att det bara varit tjejer liksom tror jag är eh, ganska viktigt att ha sammanhang då man, ja jag tror det, jag tycker det kan bli svårare när eh, ja det kan bli det ibland om det är män med liksom"*

deltagarcitat

Genom BIBPSY och biblioterapi inom projektet erbjöds målgruppen ett fritt och tryggt forum att utifrån sina egna erfarenheter lyfta problematik och reflektioner som bidrar till en mer jämställd vård. Målgruppen fick på ett undersökande, normbrytande, kravlöst och lekfullt sätt genomföra biblioterapi; en process som möjliggör för reflektion över sig själva och sin omgivning och bidrar till ett välmående främjande hos den deltagande individen. BIBPSY har dessutom möjliggjort för att målgruppen skall kunna engagera sig i sina egna rättigheter och driva sina krav utifrån sina individuella förutsättningar, något som i längden kan hjälpa målgruppen att integreras i samhället på sina villkor.

## Biblioterapi

Biblioterapi kan enklast beskrivas som användningen av litteratur för att förbättra människors psykiska hälsa. Den biblioterapi som Kvinnlig Prioritet praktiserar innebär samtal där skönlitterära texter som på ett icke uppenbart sätt behandlar deltagargruppens problematik diskuteras. Genom läsning av texterna, samtalet under den biblioterapeutiska sessionen och reflektionen av de båda möjliggörs att individen skapar identifikation, erbjuds nya insikter och ökad förståelse både för sig själv och andra samt ges möjligheten att bearbeta egna upplevda trauman genom att klä dem i fiktionens ord.

Biblioterapi bör också ses som ett tryggt forum för den deltagande individen. Detta då det av biblioterapeuten eftersträvas att sessionerna är kravlösa och densamma ska möjliggöra för att skapa ett forum där deltagarna känner



---

sig hörda, sedda och accepterade. En viktig del i verktygets funktion innebär att individen är medveten om att det inte är en bedömningsituation som densamma befinner sig inom. Det är därför av största vikt att biblioterapeuten poängterar att varje persons läsning är lika sann och viktig, samt att individen inte behöver ha läst hela, delar eller ens en enda rad av verket för att kunna medverka på biblioterapisessionen. Det biblioterapeutiska forumet erbjuder alltså en trygg fristad för målgruppen att verka inom.

Med litteraturen som katalysator ges deltagarna alltså dels en möjlighet att reflektera och diskutera över sin egen situation. Men biblioterapin kan också ses ha läsfrämjande effekter genom att deltagaren på ett naturligt sätt får utveckla såväl sin egen litterära smak som läsart, utöka sitt ordförråd och sin analytiska förmåga. Dels verkar biblioterapi läsfrämjande genom att dessa egenskaper inkluderas på ett naturligt sätt i aktiviteten kontra att vara fokus eller en bedömningsfaktor. Litteraturen fokuseras istället för den deltagande individens språk eller läsframsteg; vilket tillåter deltagaren att på ett naturligt sätt utforska, reflektera, diskutera samt ta till sig av språket och litteraturen utan att känna sig hämmad av den bedömningsfaktor som ofta infinner sig inom skolverksamhet med samma mål.

Kort sagt ger biblioterapin individen en möjlighet att utvecklas som människa; genom att läsa, samtala och reflektera över litteratur som behandlar hens egen problematik och situation bearbetar hen på samma gång desamma. Detta samtidigt som utvecklingen sker i en trygg och kravlös miljö.

## Efterfrågan

Såväl målgruppen som för målgruppen berörda aktörer har kontinuerligt efterfrågat Kvinnlig Prioritets kunskaper inom biblioterapi för att undersöka densamma som välmående/främjande verktyg för målgruppen.

Efter att Kvinnlig Prioritets styrelseordförande Anna Karlsson som första person i Sverige genomfört ett biblioterapeutiskt projekt för Statensinstitutionsstyrelse (Litteraturens Kraft) har Kvinnlig Prioritet mött kontinuerliga förfrågningar om möjligheten att genomföra just sådant biblioterapiprojekt inom Västra Götalandsregionen från både målgruppen och för målgruppen berörda aktörer.

## Syfte och mål med BIBPSY

Syftet med BIBPSY var att stimulera möjligheten för unga kvinnor i psykisk ohälsa att genom litteraturen engagera sig i sitt eget välmående och i längden integreras i samhället på sina villkor. BIBPSYS övergripande mål var att fördjupa och sprida Kvinnlig Prioritets kunskaper om biblioterapi som ett välmående/främjande verktyg för unga kvinnor i psykisk ohälsa, där minst 50 personer från målgruppen skulle erbjudas målgruppsanpassade biblioterapisessioner och minst fem för målgruppen berörda aktörer skulle få möjligheten att få information om biblioterapi som metod samt hur de kan använda sig av den samma för att skapa förutsättningar för en jämlik och god hälsa och vård.

Genom BIBPSY hade vi också som mål att skapa ett forum för oss själva och deltagarna att ta till oss biblioterapin som ett verktyg att använda för att bevaka målgruppens rättigheter och driva deras krav. Genom att stimulera möjligheterna för målgruppen att genom litteraturen engagera sig i sitt eget välmående hoppas vi att genom projektet sätta press på lokala, regionala och nationella politiker för en mer jämställd vård. Om fler från målgruppen får ett verktyg som hjälper dem engagera sig i sitt eget välmående samtidigt som för målgruppen berörda organisationer får ett välmående/främjande verktyg har vi förhoppningen att bidra till ett mer jämställt Sverige.

*”Jag tror väldigt mycket på den kraften böcker har på något sätt”  
deltagarcitat*

---

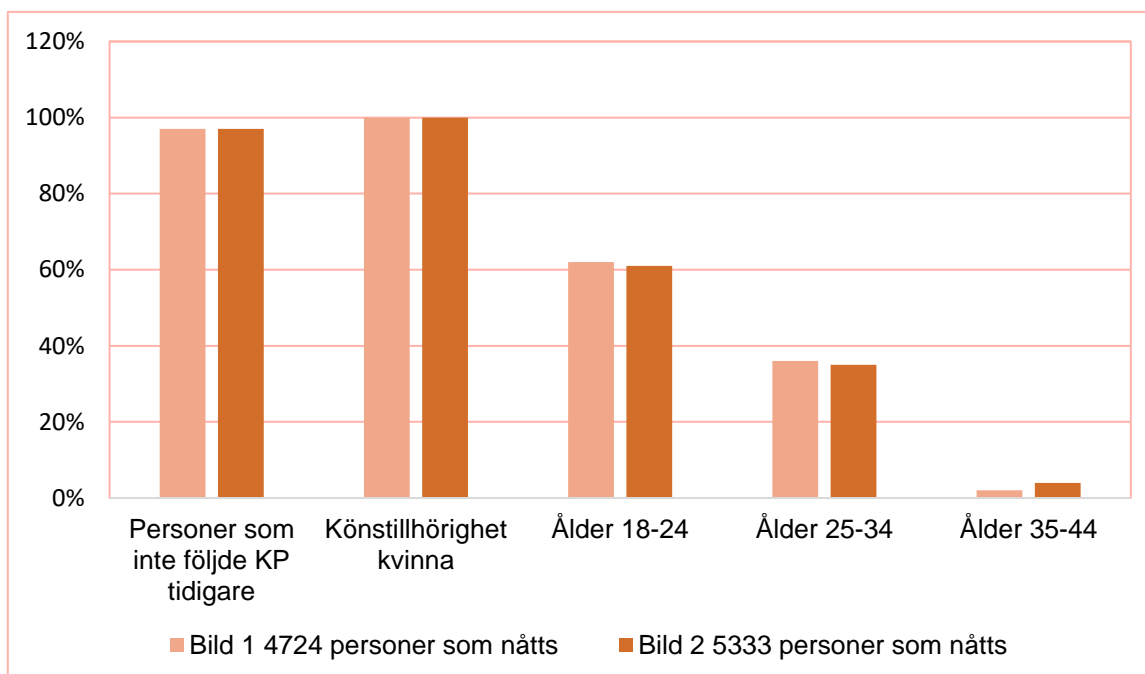
Slutligen vill vi med BIBPSY bidra till att skapa en mer jämställd vård i Sverige; spridningen av kunskap om biblioterapi som välmåendefrämjande för målgruppen medför att fler från målgruppen kan få den hjälp som de idag saknar.



# BIBPSYs Resultat

## Information till målgruppen om projektet

Inom BIBPSY har vi arbetat i nära samverkan med en referensgrupp bestående av för målgruppen berörda aktörer. Förutom att via desamma nå och sprida information till målgruppen om projektet har vi i samråd med referensgruppen främst använt oss av sociala medier för att nå ut till BIBPSYs målgrupp. Genom marknadsföring och interaktion på plattformen Instagram kunde vi nå ut till målgruppen direkt och utifrån detta har vi sammanlagt tio olika grupsammansättningar varit aktiva inom BIBPSY. Samtliga av projektets deltagare har aktivt själva efterfrågat samt velat delta i BIBPSY, genom den initierade kontakten på sociala medier skickades mer utförlig information till de personer från målgruppen som uppvisat intresse över att delta i projektet. Därefter påbörjades de introduktionsmöten som senare hjälpte oss forma grupsammansättningarna utifrån varje deltagares individuella förutsättningar



## Introduktionsmöten

Introduktionsmötena i BIBPSY bestod av individuella möten mellan varje projektdeltagare och biblioterapeuterna. Introduktionsmötena är något som vi alltid praktiserar i den biblioterapi som bedrivs inom Kvinnlig Prioritets verksamhet och är till för att både biblioterapeut och deltagare ska få chansen att lära känna varandra, men också för att checka av triggerpoints, läsnivå och särskilda önskemål från deltagarens håll. Vid varje introduktionsmöte startar vi med att presentera oss själva, BIBPSYs upplägg och Kvinnlig Prioritets övriga verksamhet. Därefter ställer vi ett antal frågor om deltagarens läsart och övriga preferenser samt bjuder in deltagaren att själv lyfta frågor, funderingar eller övriga punkter. Deltagarna fick dessutom frågan om att fylla i en KASAM-enkät, vilken också fylldes i vid projektets avslut för de deltagare som ville. På så sätt fick vi också ett mätbart instrument för projektet, vars resultat redovisas nedan under rubriken deltagarnas utvärderingar.

---

## Biblioterapeuternas arbete under BIBPSY

Konkret har arbetet med de biblioterapeutiska sessionerna inom BIBPSY förutom litteraturval (se separat rubrik nedan) och ovan nämnda uppsamling av målgruppen också inneburit ett förarbete, att utföra själva biblioterapi-sessionerna samt ett efterarbete. Förarbetet innebär att vi förbereder oss inför varje session genom att läsa och analysera texten som vi ska använda till dagens session. På så sätt har vi dels texten färsk inför sessionen och kan svara på frågor om texten och författaren från deltagaren. Dels bidrar det till en medvetenhet om vår egen läsning, så att vi kan förhindra att vi omedvetet lyfter fram vår egen läsning som den "riktiga" eller "sanna" läsningen av texten. I förberedelserna ingår också att formulera de frågor som vi vill lyfta under sessionen. Vi gör också alltid en litteraturhistorisk analys av texten för att kunna sätta den i rätt kontext – både för oss själva och deltagarna. Under själva biblioterapisessionen har vårt arbete främst inneburit att se till att varje deltagare känner sig hörd, sedd och accepterad under sessionerna. Därför har fokus vart på just deltagarna, inte bara kring vad de säger utan också i fråga om kroppsspråk, mående för dagen, tonalitet osv. De frågor som vi förberett fungerar som stöd under sessionen men det är viktigt att komma ihåg att de inte är som ett formulär som ska tickas av från deltagarna. Frågorna skall inte följas mekaniskt, utan anpassas under samtalets gång; då får deltagarna ut det mesta av samtalet. För att kunna mäta av om biblioterapin verkar läs- och välmående-främjande för deltagaren, har vi transkriberat, dokumenterat och analyserat det biblioterapeutiska samtalet efter varje session. Det ska dock poängteras att vi redan i introduktionssamtalen frågar om deltagaren är okej med att sessioner antecknas eller spelas in med diktafon. Vi poängterar dessutom inför varje session att deltagarna får ändra sig gällande detta och att det är ok att säga nej.

## Biblioterapin inom BIBPSY

Inom BIBPSY har vi genomfört målgruppsanpassad biblioterapi genom både interaktiv- och individuell biblioterapi. Interaktiv biblioterapi innebär gruppsamtal där målgruppsanpassade texter diskuteras medan den individuella biblioterapin innebär enskild biblioterapi för deltagaren. Den senare utvecklades inom ramen för BIBPSY då projektets målgrupp behöver fler aktiva initiativ som innebär trygghet utifrån dess individuella behov och förutsättningar. Behov som kan innebära att en inte kan åka kollektivt eller röra sig utanför sitt egenvalda trygga forum just den dagen då biblioterapin skall ske. För oss var det därför viktigt att utveckla det egna verktyget inom projektets ramar till att fungera också för de personer från projektets målgrupp med just dessa behov.

Målet med BIBPSY har vart att stimulera möjligheten för målgruppen att engagera sig i sitt eget välmående. För att mäta BIBPSYs resultat har vi därför särskilt tittat på om biblioterapin bidragit till läsförbättring, agerat som ett tryggt forum samt om deltagarna kan ses använda sig av litteraturen som katalysator för att öppna upp sig om sin egen situation. Deltagarna har dessutom kunnat mäta biblioterapins välmående-främjande effekter genom att fylla i KASAM-enkäter.

BIBPSYs resultat visar hur biblioterapin verkat som det trygga forum som projektets målgrupp kontinuerligt efterfrågat. Deltagarna uppvisar genomgående under projektet att de kan ses vara trygga inom det biblioterapeutiska forumet och övervägande många nämner i sina utvärderingar hur projektet agerat som det trygga separatistiska forum som de själva saknat och känt att de vart i behov utav. Ännu ett tecken på att deltagarna känner sig trygga inom forumet är att desamma genomgående också använt sig av litteraturen som katalysator för att öppna upp sig om sin egen situation. Genom att inom biblioterapin sätta texten i fokus för samtalet och inte deltagaren själv, har deltagarna dels bearbetat det egna traumat genom att klä det i fiktionens ord. Dels tagit avstamp på ett förutsättningslöst sätt i texten; ett avstamp som inom BIBPSY inneburit att deltagarna under varje session vågat öppna upp sig och prata om sina egna erfarenheter och känslor och dessutom satt dem i perspektiv till de andra deltagarna och

---

sin omvärld. BIBPSYs resultat visar också att den målgruppsanpassade biblioterapin verkat läsfrämjande; deltagarna uppvisar genomgående en stark läslust, god analytisk förmåga och textförståelse. Detta oavsett vilken läsbakgrund deltagaren haft sedan innan.

För att biblioterapin skall ha effekt visar BIBPSYs resultat att det är viktigt att varje individ ska känna sig hörd, sedd och accepterad utifrån sina individuella förutsättningar under biblioterapin; kort sagt att skapa de trygga forum som målgruppen idag saknar. Utifrån BIBPSYs resultat har vi därför kunnat ta fram följande grundpelare att utgå ifrån; att lägga vikt vid de individuella samtalen, utgå ifrån Aidan Chambers boksamtalsmodell, skapa målgruppsanpassade miljöer samt att poängtera att allas läsning är lika sann och viktigt.

Ser vi först till de individuella samtalen bör en lägga vikt vid individuella samtal med varje deltagare innan start. Det är viktigt att deltagaren känner sig hörd, sedd och accepterad redan vid dessa introducerande möten, detta möjliggör också för att densamma skall våga öppna upp sig under de biblioterapeutiska sessionerna. Inom BIBPSY lades det förutom nyss nämnda fokus på läsnivå, och individuella önskemål dessutom särskild fokus på triggerpoints hos deltagaren – detta för att i mesta mån undvika gruppammansättningar där deltagarna triggas varandra. Fokus för varje biblioterapeutiska session är att varje individ ska känna sig hörd, sedd och accepterad utifrån sina individuella förutsättningar under biblioterapin, vilket biblioterapeuten helt är ansvarig för. Som ett led i detta har vi kontinuerligt påmint deltagarna inom BIBPSY om att sessionerna är helt kravlösa, deltagaren är lika välkommen oavsett om hon har läst ut hela verket eller inte hunnit påbörja detsamma.

Som ännu en grundpelare har vi, som i all biblioterapi inom Kvinnlig Prioritets verksamhet, utgått ifrån Aidan Chambers boksamtalsmodell inom BIBPSY. Chambers boksamtalsmodell innebär kort sagt att en utgår ifrån frågan ”jag undrar” när en ställer frågor till deltagaren under samtalet kontra att, som det är vanligt att en gör inom exempelvis skolsammanhang, utgår ifrån frågan ”varför”. Frågan varför tenderar att skapa bedömningskänsla och prestationskrav hos deltagaren, därav har vi inom BIBPSY i största möjliga mån undvikit att utgå ifrån densamma och istället fokuserat på Chambers modell när vi ställt frågor till deltagarna under de biblioterapeutiska sessionerna.

Avslutningsvis är en av de viktigaste grundpelarna inom BIBPSY att utgå ifrån att allas läsning är lika sann och viktigt; det finns ingen läsning som är rätt eller fel inom det biblioterapeutiska forumet. Därför har vi kontinuerligt aktivt arbetat med att poängtera och bekräfta deltagarnas läsning med stöd i texten under biblioterapisessionerna inom BIBPSY. På så vis kan vi möjliggöra för att skapa såväl självförtroende hos deltagaren som att bidra till en utveckling av hens läsart.

## Litteratururval

Litteraturen i BIBPSY består av noveller som på ett icke uppenbart sätt behandlar målgruppens problematik och alltså inte vid första anblick kan ses ha en direkt koppling till deltagarnas erfarenheter. Detta eftersom risken med att använda litteratur med uttalat fokus på målgruppens problematik kan medföra risken att deltagarna inte på eget *initiativ* skulle ta upp sin problematik utan snarare för att det *förväntas* av dem. Biblioterapin blir i detta fall inte ett kravlöst och tryggt forum där deltagarna kan få en spontan reaktion på texten, utan istället ännu ett forum där problematiken och inte deltagarens individ fokuseras. Kontra att välja exempelvis självbiografiska texter som handlar om personer med liknande bakgrund som deltagarna har vi istället valt ut noveller där det stora temat för skönlitteraturen har vart utanförskap, med särskild utgångspunkt i de olika former av utanförskap det innebär för personer (särskilt kvinnor) med erfarenhet av psykisk ohälsa att leva i samhället idag; ett utanförskap som yttrar sig socialt, kulturellt och ekonomiskt. Till detta utanförskap tillkommer motiv i form av utanförskapet att som kvinna leva i ett patriarkat, ojämlika förhållanden inom vården, klass, etnicitet, relationer osv.

---

Valet av noveller gjordes just på grund av genrens korta format, deltagarna får då möjlighet att läsa ett helt verk utan att det för dem verkar övermäktigt. Detta bidrar också till att deltagarna får en starkt självkänsla: de klarar av att läsa ett helt skönlitterärt verk från session till session utan att det för dem verkar för övermäktigt. Att vi använder oss av skönlitteratur i BIBPSY, och i all form av biblioterapi som bedrivs inom Kvinnlig Prioritet är främst också för att fiktionen, som tidigare nämnts, också möjliggör för deltagaren att bearbeta det egna traumat utan att lämna ut sig själv. Att det är fiktionen och inte deltagaren själv som är fokus för samtalet bidrar än mer till att skapa det trygga och förutsättningslösa forum som vi vill uppnå med vår biblioterapi.

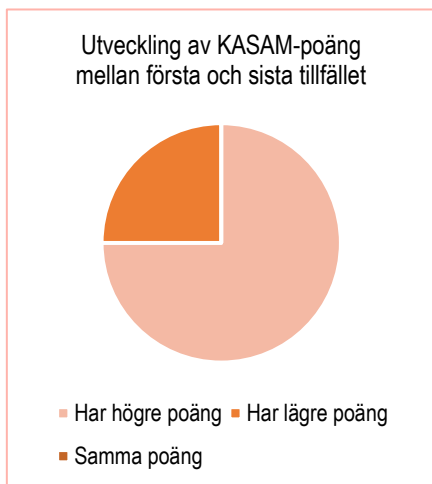
## **Utbildning av biblioterapeut under projektet**

Ett av målen med BIBPSY var att fördjupa Kvinnlig Prioritets egna kunskaper kring biblioterapi som verktyg för föreningens målgrupp. Parallellt med projektet har Elvira Wahlbom, marknadsansvarig i projektet, därför genomgått utbildning och upplärning från Anna Karlsson, projektledare och biblioterapeut i BIBPSY. Utbildningen påbörjades redan i BIBPSYs uppstartsfas; detta i form av en historisk genomgång av biblioterapin och begreppets utveckling, hur verktyget använts samt de biblioterapeutiska teorier som Anna Karlsson praktiserar i den biblioterapi som bedrivs såväl inom Kvinnlig Prioritets verksamhet som i andra sammanhang. Särskilt fokus lades också vid upplärning i hur en går tillväga vid litteratururval samt hur en möjliggör för att i mesta mån utföra en målgruppsanpassad biblioterapi. Kontinuerligt under projekttiden har vi haft avstämningar, utvärderingar samt fortsatt upplärning kring biblioterapin och hur en bör arbeta med verktyget. Elvira Wahlbom har således varit involverad i alla processer kring biblioterapin inom BIBPSY och har samtidigt fått upplärning i användandet av verktyget för projektets målgrupp, något som resulterat i att hon nu kan leda egna sessioner för målgruppen samt är väl insatt i och utför såväl för- som efterarbete av dessa sessioner. För Kvinnlig Prioritet innebär den utbildning som Elvira Wahlbom genomgått att föreningen kan erbjuda biblioterapi samt kompetensförsörja kring begreppet med större resurser och kompetens än innan BIBPSY, vilket ju gör att målgruppen i än större mån får chansen att ta del av verktyget.

# Utvärdering från deltagarna

## Upplevelser och känslor

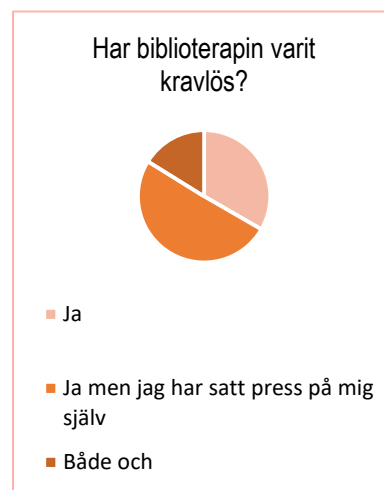
Deltagarnas utvärdering av projektet visar att samtliga av de som deltagit i BIBPSY upplevt biblioterapi som en positiv erfarenhet. Framförallt lyfter deltagarna fram att faktorer som bidragit till att BIBPSY upplevts som positivt är projektets upplägg, lästakt, ett infindande av läslust samt att de känner att projektet varit givande för dem att delta i. 83% av projektets deltagare uppger att de tyckt att biblioterapi känts helt kravlös, medan 17% däremot svarar "både ja och nej" på frågan. Det är dock värt att notera att av de deltagare som uppgav



att de tyckt att biblioterapi känts helt kravlös, var det också 50% som lyfte att de satte upp individuella prestationskrav på sig själva under projektets gång.

Samtliga av projektets deltagare uppgav

att de känt sig trygga inom det biblioterapeutiska forumet, kontinuerligt kunnat lyfta och prata om vad de velat samt genomgående känt en vilja över att delta i biblioterapi. Ingen av BIBPSYs deltagare har upplevt att de blivit illa behandlade eller kränkta under biblioterapi i projektet.

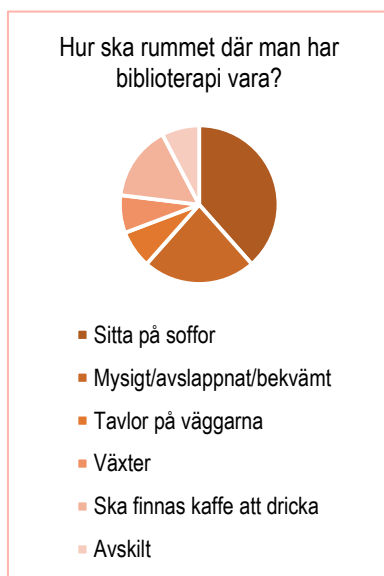


## Miljö

Samtliga av BIBPSYs deltagare lyfter i sina utvärderingar att det rum som biblioterapi hålls i skall präglas av en mysig och avslappnad känsla och 83% av deltagarna uppger soffa som val av prefererad sittplats under sessionerna. Gällande sittplatser poängteras det också i utvärderingarna att det helst inte skall vara en miljö där en sitter på stolar runt ett bord och deltagarna lyfter också att det gärna skall finnas något att titta på runt omkring i rummet. Det senare för att en skall kunna fästa blicken på något annat än en deltagare eller biblioterapeut,



där några av exemplen som nämns är tavlor med färgglada motiv och växter på olika platser i rummet. Deltagarna lyfter också fram att det är viktigt att rummet är avskilt och att det skall gå att stänga om sessionen. Merparten av deltagarna nämner också att det förutom övriga faktorer bidragit till en avslappnad och mysig känsla att det funnits fika och dryck att tillgå under sessionerna.



Inom BIBPSY fick flera av projektets deltagare möjligheten att testa på både interaktiv- (samtal i grupp) och individuell biblioterapi. Av dessa deltagare var det 33% som föredrog interaktiv biblioterapi framför individuella sessioner. Merparten av deltagarna poängterade i sina utvärderingar hur båda formerna kunde ses ha sina fördelar samt fokuserade på att prata om att det kändes tryggt och bra att ha valmöjligheten till de olika formerna av biblioterapi. Deltagarna lyfter också hur de upplevt att det kontinuerligt funnits en respekt dem emellan samt att de känt sig hörda av de andra deltagarna inom gruppen. Flera av BIBPSYs deltagare framhåller också hur de tror att en bidragande faktor till att det har känts tryggt att lyfta det en vill under sessionerna är att biblioterapin inom BIBPSY utförts i separatistiska forum.

## Litteratur

Enligt deltagarnas utvärderingar var det framförallt en av novellerna i projektet som gjorde stort avtryck på deltagarna. 50% anger *Shuno* av Dogge Doggelito med motiveringen att den stannade kvar hos deltagarna och att desamma har kommit på sig själva med att tänka på verket under projektets gång. Det bör också nämnas att *Shuno* lästes som andra verk i projektet och således kan ses ha gjort ett gediget avtryck hos deltagarna eftersom de återkommer till verket flera veckor efter att de läst det. Verket återkommer också som ett som deltagarna kontinuerligt kopplar ihop nya texter med rent intertextuellt, återkommande under senare sessioner nämner deltagarna samt refererar och sammankopplar den nuvarande texten till just *Shuno*.



Förutom *Shuno* är andra verks om nämns som de som gjort mest avtryck på deltagarna *Med strömmen* av Hjalmar Söderberg *Omsorgen* av Susanna Alakoski och *Lappin och Lappinova* av Virginia Woolf.

67% av deltagarna uppger i sina utvärderingar att de känt läslust under BIBPSY samt att projektet bidragit till att de dels utforskat och fått läsa verk som de annars inte hade tagit sig an. Dels börjat läsa mer generellt efter att projektet startat. 83% uppger också att de kunnat känna igen sig i litteraturen under projektets gång, däremot med väldigt blandade reaktioner kring hur det har känts att känna igen sig i litteraturen.

*”själva känslorna är ju inte så...kul...men det är alltid så här, skönt med igenkänningsfaktor så här om saker, ja men någon annan har ju också känt så här för den har ju skrivit om det liksom ehm. Så det, jag tycker ändå det känns nice när man kan känna igen sig i känslorna”*  
deltagarcitat

Överlag uppger deltagarna dock att det har vart en positiv och skön erfarenhet att känna igen sig i litteraturen och att hitta en identifikation genom densamma.



Vilka böcker tycker du att människor med liknande erfarenhet som du borde läsa?



- Alla
- Shuno
- Ella gör sig fri
- Lappin och Lapinova

En utvärderingsfråga angavs av samtliga av BIBPSYs deltagare som den svåraste att svara på; nämligen den om vilken bok deltagarna själva tyckte att människor med liknande erfarenhet som deltagaren själv skulle läsa. Däremot landade hela 33% i att de skulle vilja rekommendera samtliga av de verk vi läst i BIBPSY, med motiveringen att de är viktiga och kommer göra avtryck på de som läser desamma. Andra specifika verk som nämns och kontinuerligt lyfts fram av deltagarna som sådan är *Ella gör sig fri* av Karin Boye samt *Lappin och Lappinova* av Virginia Woolf.

*"Jag skulle ju liksom säga att läs dessa, alltså alla böckerna. För jag tycker de är väldigt viktiga"*  
deltagarcitat

Det bör också nämnas att bara 17% av deltagarna uppgav att de brukar prata med personer utanför BIBPSY om vad vi har läst inom projektet, vilket tyder på att BIBPSY erbjudit deltagarna ett forum och utrymme som generellt inte existerar någon annanstans för deltagarna.

## En vilja att fortsätta

Avslutningsvis bör det också lyftas att samtliga av deltagarna anger att de vill fortsätta med biblioterapi efter projektets avslut samt vill ha information om vi skulle få möjlighet att starta nya grupper. Deltagarna nämner i sina utvärderingar att BIBPSY erbjudit dem ett utrymme och en trygg plats som de inte kunnat hitta någon annanstans i sin närhet samt att de varit i stort behov av just detta. Deltagarna poängterar också hur forumet känts avslappnat och snabbt blivit en del av en vardag och en rutin för desamma samt att de känner sig ledsna över att projektet nu avslutats.

*"Just det här med att diskutera med varandra så...ja alltså här; även om det inte skulle vara så här fortsätta just nu så skulle jag ändå gärna så här göra det någon mer gång"*  
deltagarcitat

## Informations spridning

Målet med BIBPSY har varit att bidra till att fördjupa kunskaper om biblioterapi som ett verktyg för att förebygga psykisk ohälsa samt sprida kunskap om metoden till relevanta aktörer. Därför har vi under projektiden kontinuerligt arbetat i nära samverkan med en referensgrupp bestående av Tjejjouren Väst, Forum Skill, Sveriges Kvinnolobby, Svenska Sjukhuskyrkan samt Skyddsvärnet i Göteborg. Samtliga av dessa aktörer har fått tillgång till samt genom sina respektive nätverk aktivt spridit Kvinnlig Prioritets kunskaper om biblioterapi som ett verktyg för att förebygga psykisk ohälsa.

---

För att ytterligare bidra till att skapa en medvetenhet kring biblioterapi som verktyg för att förebygga psykisk ohälsa har vi dessutom kontinuerligt anlitats för föreläsningar (exempelvis på Bokmässan på Kultur i Västs scen, av Göteborgs Stad samt på Mölndals Sjukhus) hörts i eget inslag i Sveriges Radio samt genomgående arbetat med informationsspridning via våra sociala kanaler.

Dessutom har vi eftersökt samt etablerat samverkan med för målgruppen ytterligare relevanta aktörer i form av bland andra Psykiatri på Sahlgrenska Universitetssjukhus, Studieförbundet Vuxenskolan, Skyddsvärnet i Göteborg, Samordningsförbundet Insjöriket, Kultur i Väst samt ett stort antal aktörer från Göteborgs Stad.

## Effekterna av BIBPSY

Målet med BIBPSY har varit att bidra till att fördjupa kunskaper om biblioterapi som ett verktyg för att förebygga psykisk ohälsa samt sprida kunskap om metoden till relevanta aktörer. Den samverkan som vi etablerat genom projektet har lett till en än större efterfrågan från sistnämnda gällande att implementera Kvinnlig Prioritets kunskaper om biblioterapi i desammas verksamheter. Samtliga av dessa aktörer möter målgruppen direkt i sin verksamhet och ser möjligheten att använda sig av Kvinnlig Prioritets kunskaper för att addera biblioterapi som verktyg för målgruppen. Genom att fortsätta sprida BIBPSYs resultat och den påvisade stora efterfrågan av projektets kunskaper som vi möter, hoppas vi skapa och implementera fler välmående främjande aktiviteter riktade till målgruppen inom fler verksamheter och på så vis bidra till att skapa välmående hos fler individer från målgruppen.

För att än mer bidra till att fördjupa samt sprida kunskaperna från BIBPSY har vi dessutom vidareutvecklat projektets erfarenheter och tagit fram ett metod- och utbildningsmaterial i form av BIBPSY-boxar. BIBPSY-boxarna existerar i olika utföranden och innehåller evidensbaserade biblioterapinoveller särskilt utvalda för att främja välmående för målgruppen. Tillsammans med BIBPSY-boxarna har vi utifrån BIBPSYs resultat format och tagit fram ett metod- och utbildningsmaterial särskilt inriktade gentemot för målgruppen berörda aktörer. Genom att sprida information om vårt metod- och utbildningsmaterial hoppas vi kunna bidra till en än bredare kompetensförsörjning och spridning av biblioterapi som välmående främjande verktyg för vår målgrupp.

För att sprida BIBPSYs resultat i en annan kontext och göra det tillgängligt för allmänheten har Kvinnlig Prioritet parallellt med projektet producerat ett allkonstverk tillsammans med målgruppen; *Triumf att finnas till*. *Triumf att finnas till* är en vinylskiva med tonsättningar av Edith Södergrans alster *Hyacinten*, *Landet som icke är* och *Triumf att finnas till* där målgruppen är involverad i såväl sång, foto, design av omslag som litteratururval. För att bidra till att ytterligare sprida BIBPSYs resultat och våra erfarenheter från projektet ger varje exemplar av *Triumf att finnas till* tillgång till en biblioterapinovell samt en rapport med särskilt fokus på BIBPSYs resultat och biblioterapi som verktyg för att främja välmående för målgruppen.

---

## Slutord

Målet med BIBPSY var att fördjupa och sprida Kvinnlig Prioritets kunskaper om biblioterapi som ett välmående-främjande verktyg för unga kvinnor i psykisk ohälsa, för att fler kvinnor ska få möjlighet att engagera sig i sitt egen välmående. Genom att genomföra målgruppsanpassade biblioterapeutiska sessioner samt kontinuerlig informationsspridning till för målgruppen relevanta aktörer har vi uppnått projektets syfte och mål.

BIBPSYs resultat visar hur biblioterapi skapar ett fritt och tryggt forum för målgruppen att verka inom och utifrån sina egna erfarenheter lyfta problematik och reflektioner som bidrar till en mer jämställd vård. Målgruppen fick på ett undersökande, normbrytande, kravlöst och lekfullt sätt genomföra biblioterapi; en process som möjliggör för reflektion över sig själva och sin omgivning och bidrar till ett välmående-främjande hos den deltagande individen.

BIBPSYs resultat visar hur de aktiviteter som äger rum inom biblioterapi dessutom skapar engagemang och deltagande; målgruppen har kontinuerligt lyft, diskuterat samt bearbetat inte bara sin egen situation utan dessutom satt den i perspektiv till sin omvärld, bland annat i kontexten av det utanförskap som det innebär att leva med erfarenhet av psykisk ohälsa och identifiera sig som kvinna i Sverige idag. Målgruppens utvärderingar visar också hur densamma kontinuerligt velat delta, skapat rutiner runt omkring samt vill fortsätta delta i biblioterapi. Förutom engagemang och deltagande har biblioterapi dessutom verkat välmående-främjande för målgruppen, vilket visar sig i såväl målgruppens utvärderingar som i KASAM-enkäterna för projektet. Båda dessa faktorer möjliggör för att målgruppen skall kunna engagera sig i sina egna rättigheter och driva sina krav utifrån sina individuella förutsättningar, vilket i längden kan hjälpa målgruppen att integreras i samhället på sina villkor.

Sammanfattningsvis har BIBPSY resulterat i ett nytt målgruppsanpassat välmående-främjande verktyg för unga kvinnor i psykisk ohälsa, ett verktyg som också innebär ny kunskap och nya metoder för för målgruppen berörda aktörer att använda sig av i sitt påverkansarbete. Genom BIBPSY och vår informationsspridning av projektets resultat har vi också bidragit till att skapa en ökad medvetenhet kring målgruppens situation samt vikten av målgruppsanpassade verktyg för att öka den generella jämställdheten inom Sveriges psykiatrivård. På så sätt bidrar BIBPSY och projektets resultat i längden till en ökad jämställd hälsa i Sverige.



KVINNLIG PRIORITET