



Välkomna till en inspirerande kurs i biblioterapi och reflekterande skrivande på Villa Ingeborg för Rivieraklubbens medlemmar. Om litteraturens förmåga att ge tröst, styrka och nya perspektiv. Foto: iStock

# När läsning blir läkande

**I en tid när livsproblem medikaliseras växer intresset för den existentiella hälsan som handlar om inre lugn och att känna mening i sitt liv. Här har skönlitteraturen och det reflekterande skrivandet en plats. Nu erbjuds Rivieraklubbens medlemmar en kurs i ämnet.**

– Med hjälp av litteraturen och det egna skrivandet får vi tillgång till vår egen livsberättelse. Texterna som vi läser och skriver blir lite som en nyckel till vårt eget inre.

**Det här är** ord från en deltagare som nyligen varit med i en läs- och skrivarcirkel med existentiell inriktning på Värmdö bibliotek. Fokus i samtalen handlar om vad det lästa gör med läsaren, vilka känslor, minnen och tankar som väcks. Metoden kallas biblioterapi, det är ett internationellt ord som funnits i hundra år. Biblioterapi handlar om fördjupade och utforskande samtal om livsfrågor, inte om terapi som ges inom hälso- och sjukvården.

Att läsa böcker och samtala om det lästa på ett djupt personligt plan kan ge tröst,

styrka och nya perspektiv. Det visar forskning från flera länder. Detsamma gäller för det reflekterande skrivandet där fokus inte ligger på att prestera bra texter, utan på att skriva för sig själv utan krav på att läsa upp något för andra.

**I Sverige och Europa** växer nu intresset för biblioterapeutiskt läsande och skrivande bland annat inom bibliotek, skola, vård och omsorg. I Sverige finns det två akademiska kurser inom området. Förra året hölls den första europeiska konferensen i ämnet i Budapest och i höst är det Finlands tur att vara värd.

Välkommen till vår läs och skrivarvecka för Rivieraklubbens medlemmar



**Kursledarna Helena Broms och Eva Bergstedt.** Foto: Sandra Lee Pettersson & Sussi Yildiz Dag

där vi tar oss an skönlitterära texter, andra slags berättelser och eget reflekterande skrivande. Temat för veckan är Livsval. Hur påverkar våra beslut oss själva, våra nära och kära och den värld vi lever i? Du behöver inte ha någon vana vid att skriva. Det finns heller inga förväntningar på att texterna du skriver ska läsas upp.

**Eva Bergstedt**  
ebergstedt@hotmail.com

**Läs- & skrivarvecka  
på Villa Ingeborg 20-24 oktober**

Pris: 455€, inklusive fika.

Anmälan: Senast 1 aug på Rivieraklubbens hemsida.

Obs! endast åtta platser så skynda att boka.

**Kursledare:**

Eva Bergstedt, journalist och skrivpedagog. Utbildad inom biblioterapi, existentiella samtal och reflekterande skrivande.

Kontakt: tel +46 (0)730 24 02 85.

Helena Broms, bibliotekarie med inriktning biblioterapi. Har under 30 år jobbat med programverksamhet på bibliotek bl a bokcirklande. Utbildad inom olika biblioterapeutiska metoder.