Läsa för livet

Biblioterapeutiska studiecirklar

sensus

Sensus studiecirkelverksamhet finns i många former.

I bokcirklar och i biblioterapeutiska bokcirklar står litteratur, läsande och skrivande i fokus.

> *Vi läser med våra personliga ”glasögon”. Vi läser med våra erfarenheter, våra kunskaper, våra värderingar, vår kultur och våra personligheter. I ett samtal kring en text kan vi få tillgång till varandras perspektiv, synfältet kan vidgas och vi kan bli berikade med nya ord.*

Bokcirkel

I en bokcirkel träffas gruppdeltagarna vid ett antal tillfällen för att samtala om den bok eller de böcker gruppen valt.

Samtalen handlar vanligtvis ***om*** böckerna.

Biblioterapeutisk studiecirkel

I en biblioterapeutisk studiecirkel träffas gruppens deltagare för att samtala om vad en text eller bok ***gör*** med läsarna.

Cirkeldeltagarna får därmed reflektera över orden och dess innebörd utifrån sina egna tolkningar, upplevelser och erfarenheter. Ett utbyte av livserfarenheter sker i gruppen vilket ger deltagarna nya kunskaper och insikter.

Starta en studiecirkel

Om du/ni vill starta en studiecirkel; gå in på startacirkel.se och fyll i era uppgifter där så blir du kontaktad av Sensus.

Läsa för livets metodmaterial finns tillgängligt via Sensus.

Biblioterapi

Biblioterapi är användning av litteratur för att främja människors hälsa.

Cecilia Pettersson, forskare i litteraturvetenskap, Göteborgs universitet.

Biblioterapi kan användas av alla som en metod för att möta livsomvälvande händelser vi alla erfar någon gång i livet. I mötet människor, text och samtal främjas nya perspektiv på den egna livssituationen. Genom samtal mellan människor kläs upplevelser och erfarenheter i ord vilken kan ge en läkande och helande effekt.

”Våra livsproblem blir alltmer medikaliserade, vi får piller för allt och det är en sorglig utveckling. Vi behöver hitta andra vägar till våra etiska, andliga och existentiella frågor.”

Juhani Ihanus, docent i kulturpsykologi vid Helsingfors universitet.
Intervjuare Eva Bergstedt.

Flera länder använder sig idag av biblioterapeutiska metoder, däribland England, USA, Finland, Norge, Tyskland, Polen och Ungern.

I Sverige är de biblioterapeutiska metoderna på frammarsch inom olika områden.

Läsa för livet – läsa för att läka och utvecklas

I projektet Läsa för livet har Sensus studieförbund tillsammans med medlemsorganisationer och andra samverkansparter utvecklat biblioterapeutiska studiecirklar inom folkbildningen. Deltagarna i grupperna utforskar vad det skrivna ordet kan betyda då människor vill utvecklas och/eller bättre förstå livsomvälvande händelser.

Biblioterapi och folkbildning

Inom folkbildningen är den läsfrämjande verksamheten en viktig del.

Biblioterapi kan utveckla och fördjupa de läsfrämjande insatserna som ytterligare ett verktyg då människor söker ny kunskap.

Inom folkbildningen träffas personer för att tillsammans utforska områden de är intresserade av. Deltagandet är alltid fritt och frivilligt och utgår från människors egna erfarenheter. Individerna själva och i grupp är de som äger kunskapen i sitt område och sin fråga. I studiecirkelgruppen fördjupar och undersöker de området närmare.

I en biblioterapeutisk studiecirkel används de skrivna orden genom läsning, skrivning och samtal.

Biblioterapeutsik studiecirkel

Du/ni som vill starta en biblioterapeutisk studiecirkel tar kontakt med närmaste Sensus kontor.

Studiecirkelns ramar

En rekommendation kan vara att en grupp består av 6-8 deltagare som träffas 4-5 tillfällen. Men studiecirkelns ram är att minst tre personer, inklusive ledaren, träffas i minst 45 minuter vid minst tre tillfällen.
Inbjudan kan se olika ut, hitta er form. Sätt gärna ramarna för starttider, antal tillfällen, var gruppen ska ses och hur många deltagare gruppen ska bestå av.

Cirkelledaren

Inom folkbildningen är cirkelledaren även deltagare i gruppen. Ledarens roll är att se till att ordet fördelas och att samtalet håller sig inom ramen för det gruppen bestämt och att tiden hålls. Cirkelledaren har hand om närvarolistan och håller kontakt med Sensus.
Ta gärna kontakt med ditt lokala folkbibliotek för att få uppslag och tillgång till böcker och texter inom det aktuella ämnesområdet.

Gruppen

Gruppens deltagare kommer gemensamt överens om ramarna för gruppen, alla har ansvar för samtalsatmosfären, integriteten och det gemensamma erfarenhetsutbytet. Deltagarna kan föreslå ett eller flera livsteman de önskar samtala om i gruppen med hjälp av det skrivna ordet i texter.

Många gånger tog det stopp för mig i läsningen, jag fick lägga ifrån mig boken. Men det gjorde inget, vid träffarna blev jag påfylld även om jag inte hade läst. Ofta gick vi över och pratade om våra egna erfarenheter.

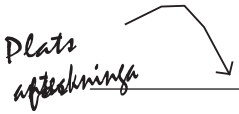
Jag kände igen mig i så mycket i läsningen och samtalen. Den känslan! Man tror man är helt ensam, att det är 'jag mot hela världen'. Nu är det inte så längre. Jag vet att jag inte är ensam.

Citat från en deltagare i en Läsa för livet-cirkel.

Man behöver inte prata om sin egen situation om man inte orkar, utan prata om det som står i boken. Man kan lägga allt bortanför sig själv om man vill det, och istället diskutera en anonym person.

Författaren har sin egen berättelse och har satt ord på saker jag känner igen – eller inte. Man får fler ord.

Citat från en deltagare i en Läsa för livet-cirkel.


Plats
afteckning

Läsa för livet

Biblioterapeutiska studiecirklar

Läs mer
www.sensus.se
www.sensus.se/lasaforlivet

Projektledare
Inger Händestam
inger.handestam@sensus.se

www.sensus.se/lasaforlivet

sensus