



Biblioterapi stärker unga med psykisk ohälsa

Vad kan bokläsning ha gemensamt med barn och unga med psykiska bekymmer? Mer än man kanske kan tro. Nyckelordet är biblioterapi. Regionbiblioteket i Halland är centralt och biblioteken i de halländska kommunerna är aktiva.

I Kungsbacka erbjuds exempelvis Digital högläsning med två bibliotekari-er. Målgrupp är barn som behöver en meningsfull fritid och har kontakt med exempelvis ungdomsmottagningen, BUP eller elevhälsan.

Biblioterapin används främst för barn och unga som har svårt att ta sig till aktiviteter på egen hand, de som ofta har hög skolfrånvaro. I gruppen kan man bidra till en personlig utveckling genom text och läsning, ofta i kombination med samtal. Genom att reflektera kring en text, ensam eller tillsammans med andra, kan man få hjälp att hitta ord för sina egna minnen och erfarenheter, man kan få nya infallsvinklar på sin livssituation. Att skriva kan också vara något som får en att må bra, antingen det är dagbok, poesi eller musik.

De halländska biblioteken driver tillsammans instagramkontot @bokakuten där de delar med sig av den styrka och tröst som de finner i berättelser, i text ord, bilder, musik, spel och i eget skrivande.



**Bokakuten
finns på instagram
med adress
@bokakuten**

[Läs mer om Bokakuten](#)

Kontakt: Cinna Svensson, Regionbiblioteket

E-post: cinna.svensson@regionhalland.se

Tel: 073-405 91 85