

Läsning för livet

Om litteraturens och
läsningens betydelse för
vår existentiella hälsa

KULTURRÅDET

Förord

Läsningens betydelse för oss som människor

Läsning för livet var temat på Träff på läsfrämjande 2025. Läsningens och litteraturens betydelse för vår existentiella hälsa. Varje år i början av december arrangerar Kulturrådet tillsammans med Läsrådet den digitala läsfrämjandeträffen, som den här gången samlade över 1 500 deltagare från hela landet. Författaren och psykologen Jenny Jägerfeld var träffens programledare med en egen relation till ämnet litteratur och hälsa, eller läsningens betydelse för vår existentiella hälsa.

Existentiell hälsa handlar om att uppleva mening och sammanhang i livet, att kunna hantera livets utmaningar. Resiliens brukar det också kallas, eller motståndskraft i möte med de motgångar som livet bjuder på. Existentiella frågor fokuserar på liv, död, frihet, ensamhet. Världshälsoorganisationen (WHO) och svenska Folkhälsomyndigheten menar att den existentiella hälsan är en viktig del av hälsa och välbefinnande i stort och påverkar hur vi upplever vår övriga hälsa.

Hur läsning främjar existentiell hälsa fick vi flera exempel på under träffen. Under dagarna mötte vi forskare, författare, läsambassadör

och läsrådsledare, bibliotekarier, pedagog, präst, filosof, försvarsmakten, folkhälsomyndigheten med flera. Det pratades om böcker som förändrar liv och böcker som öppnar för stora frågor. Vi fick möta romance-genren som en subversiv genre och upptäcka att dystopier kan vara väldigt roliga. Vi fick träffa PRAO-elever från åk 8 i en bokcirkel om *Yani* och ett författarbesök från Nora Khalil. Härligt fullmatat och blandat. Välkommen att ta del av den här skriften om du vill veta mer om vad som hände på läsfrämjandeträffen 2025!

Mina egna reflektioner från årets träff är många, men jag fastnade lite extra i samtalet om små barn och stora frågor och slogs av att det kanske inte främst är barnen vi behöver hjälpa att närma sig de stora frågorna, utan de vuxna. Barn är ofta filosofer på ett ganska okomplicerat sätt om deras tankar får möta vuxna som kan ta funderingarna på allvar och inte blir skrämnda. Fler bilderböcker alltså, för att vuxna ska våga närma sig stora frågor som sjukdom, död, eller för den delen, kärlek. Sen finns det förstås massor av andra skäl att läsa böcker tillsammans med barnen och skäl att börja tidigt med det, både mamma och pappa och äldre generationer. Heja Bokstart, och tack Ulf Malmqvist som på träffen påminde oss om det under rubriken "Varför läser inte pappa?"

Kulturrådet har i uppdrag att initiera, samordna och följa upp läsfrämjande verksamhet av nationellt strategiskt intresse. Vi fördelar stöd, sammanställer och sprider kunskap. Kulturrådet samverkar med läsfrämjande aktörer och med andra myndigheter som Skolverket och Myndigheten för tillgängliga medier (MTM). MTM:s pris Läs guldet delades ut på träffen till Desirée Stensdotter, biblioteksadministratör på Piteå stadsbibliotek, för den Turkosa hyllan med boktips på teckenspråk för teckenspråkiga i alla åldrar. Läs guldet är MTM:s pris för tillgänglig läsning. Det uppmärksammar personer, organisationer eller institutioner som på ett kreativt, inspirerande och inkluderande sätt skapar möjlighet för personer med syn- eller läsnedsättning att läsa på sina villkor.

Kulturrådets driver ett omfattande läsfrämjande arbete, som syftar till att uppfylla de nationella målen för litteratur- och läsfrämjande: Alla i Sverige ska, oavsett bakgrund och med utgångspunkt i vars och ens särskilda förutsättningar, ges möjlighet att utveckla en god läsförmåga och ha tillgång till litteratur av hög kvalitet. Läsrådet har bidragit i planeringen av träffen med sin samlade expertis och sina nätverk. Läsrådet bildades 2021 som rådgivande till Kulturrådet,

och ledamöterna utses av regeringen och Kulturrådets generaldirektör är ordförande. Även generaldirektörerna från Skolverket och MTM deltar. Flera av Läsrådets ledamöter deltog i programmet på årets träff.

Välkomna att ta del av sammanfattningen och låt er inspireras av den här skriften! Skribenten och journalisten Johan Kellman Larsson har skickligt sammanfattat innehållet och illustratören Christina Heitmann står för de underbara teckningarna. Slutligen tack till alla er som var med oss under träffen – det är ni som gör det stora läsfrämjande jobbet, under hela året, över hela landet! Fortsätt med det!

Kajsa Ravin, generaldirektör för
Kulturrådet och Läsrådets ordförande

Innehåll

Moa Backe Åstot, Tommy Bildström, Emma Lindholm, Agnes Török: Läsning som livräddning	6
Ulf Malmqvist: Varför läser inte pappa?	12
Elnaz Baghlanian, Nina Ulmaja: Litterär vård i vården	16
Simona Ahrnstedt, Jenny Jägerfeld: Att förtrolla en avförtrollad värld	20
Björn "Bernur" Kohlström: Crash Course i existentiell litteratur	24
Thor Magnus Tangerås: Läsning som förändrar	28
Annafia Trollbäck, Marcus Barbosa Ferreira, Naima Chahboun, Ulrika Caperius: Små barn och stora frågor	32
Anders Fällström: Obekväm litteratur	38
Pär Sahlin, Sara Wissén, Nina Ström: Dystopier som ger hopp	42
Simon Strömberg med elever i årskurs 8 från Kista grundskola: Yani – ett samtal om vänskap, drömmar och livsvillkor	48
Jonna Bornemark: Vrida världen	52
Böcker i beredskapsväskan	56

Texterna har redigerats och komprimerats
för läsbarhet och tydlighet.

Moa Backe Åstot, Tommy Bildström,
Emma Lindholm, Agnes Török

Läsning som liv- räddning

Emma Lindholm från Folkhälsomyndigheten, författaren Moa Backe Åstot och bibliotekschefen Tommy Bildström samtalar om litteraturens betydelse för vår existentiella hälsa. Läsambassadören Agnes Török inleder samtalet med tankar kring läsning som stödinsats för unga.

Agnes Török, författare, Spoken Word-poet och dramatiker, är Sveriges läsambassadör 2024–2026. Hen inleder 2025 års läsfrämjandeträff med en nyskriven och berörande dikt på temat litteratur som livlina. Den inleds så här:

Det sägs att ovanför entrén till det sedan länge förlorade biblioteket i Alexandria hade någon ristat orden: "Själens läkehus". I den secondhand-bokhandel där jag tillbringade det värsta året av mitt liv var det absolut ingen som hade ristat de orden. Det gick knappt att läsa skylten. Det var dunkelt och rörigt där inne, och pocketböcker klättrade i långa travar från golv till tak. Ändå var den där bokhandeln min räddning.

Agnes Török säger att hen knappast är ensam om att ibland önska att det gick att få läsning på recept – och det kan man faktiskt numera få.

– På The Poetry Pharmacy i Storbritannien kan man köpa bokstavliga lyckopiller, eftersom varje kapsel innehåller en dikt. Det är dikter om lycka, hopp, sorg och ensamhet. Att initiativet väcker intresse är knappast förvånande, eftersom vi befinner oss i en tid då kulturens kraft i hälsofrämjande syfte äntligen börjar uppmärksammas på allvar.

Det här sker inte bara på The Poetry Pharmacy, betonar Agnes Török, utan även på många platser runt om i Sverige. Som i region Skåne där man nu kan få kultur på recept om man är över 18 år och lever med någon typ av psykisk ohälsa.

– Det sker också i Piteå kommun där kultur äntligen ingår i friskvårdsbidraget, efter många års kamp för att lyfta de hälsofrämjande effekter som läsning och kultur har, säger hen.

I Agnes Töröks uppdrag som läsambassadör fokuserar hen särskilt på unga vuxna i åldern 13–25.

– Det här är en grupp som både uppvisar ett markant lästapp och en oacceptabelt hög grad av psykisk ohälsa. 51 procent av unga tjejer

och 35 procent av killar bedömer det egna psykiska hälsotillståndet som "någorlunda" eller "ganska/mycket dåligt". Här finns en enorm potential för både hälsofrämjande- och läsfrämjande insatser.

- När vi tittar på ungas ängslan, oro och ångest ser vi också en växande och oroande trend över tid.

Många unga känner sig otillräckliga, sammanfattar Agens Török. Bakgrunden är bland annat svåra hemförhållanden, mobbning och ofrivillig ensamhet.

- Vi ser också att unga hbtq-personer och unga med funktionsnedsättning skattar sin psykiska hälsa som sämre jämfört med andra unga.

Riktade insatser som biblioterapi och Shared Reading kan fungera som stöd – insatser som finns på bland annat bibliotek och sjukhus, där läsandet och samtalen kring läsning är viktiga stödsystem.

- Och vi ser verkligen att det fungerar redan från ung ålder. Den brittiska läsambassadören Frank Cotrell-Boyce har i samarbete med Sam Wass, professor i kognitiv neurovetenskap, visat hur högläsning för små barn inte bara ökar sådant vi känner till sedan tidigare, som läs- och skrifvförståelse och språkkunnighet, utan också förmågan till emotionell självreglering, säger Agnes Török.

Representation och spegling är andra viktiga funktioner där läsfrämjande verksamheter kan agera stöd. Agnes Török lyfter fram olika insatser – inte minst på våra bibliotek – som regnbågshyllor, särskilda bokklubbar och kring nationella minoritetsspråk.

- Skrivterapi och livelitteratur, som rollspel, kan också vara ett sätt för unga människor att få ett språk för den egna erfarenheten.

Emma Lindholm, utredare och projektledare för Folkhälsomyndigheten, har fördjupat sig särskilt i frågor som rör existentiell hälsa.

- Vi fick ett uppdrag från regeringen för drygt ett år sedan att titta specifikt på det här begreppet, berättar hon.

Relationer och mod

Ett stort material – internationell forskning, litteratur, enkäter och intervjuer från både myndigheter, organisationer, företag och den breda allmänheten – låg till grund för studien.

- Någon entydig definition gick inte att klarlägga, existentiell hälsa är ett begrepp som människor lägger olika saker i. Men några teman kunde vi utröna, som att känna mening i livet. Vi såg också



att det handlar mycket om relationer, både till sig själv och andra. Och att känna gemenskap och trygghet.

Hur ser Tommy Bildström, bibliotekschef i Nordmaling, på bibliotekens roll i att främja existentiell hälsa?

– Jag önskar att biblioteken och alla som jobbar med läsfrämjande insatser skulle våga se det här mer som en rättighet. Men det är samtidigt viktigt att poängtera att det kan vara utmanande att arbeta med de här frågorna, det krävs mod för att möta människor i sorg. Men det är just modet, att använda litteratur som berör, eller att starta eller delta i bokcirkclar om svåra ämnen, som gör arbetet värdefullt.

Moa Backe Åstot är författare och läsrådsledare för unga läsrådet i Jokkmokk, där man bland annat arbetar med att utforska flerspråkighet och samiska muntliga berättartraditioner. Hur ser hon att arbetet kan bidra till gemenskap och existentiell hälsa?

– När jag har varit ute i skolor och träffat intresserade ungdomar, har jag märkt två saker som återkommit: eleverna känner en längtan efter att ha fler aktiviteter att göra på fritiden och en längtan efter vänner med gemensamma intressen. Vi har också sett vad det har betytt för de ungdomar som engagerat sig i läsrådet, hur det har skapat trygghet, gemenskap och något lustfyllt att göra på fritiden.

Tommy Bildström lyfter fram vikten av att skapa sammanhang där det finns utrymme att prata om svåra och jobbiga saker. Många unga lever under stor stress, och sådana rum är alltför få.

- Det argumenteras ofta för att kultur är en viktig fråga, för välbefinnande exempelvis, men frågan är vad vi gör i praktiken? Jag tror att det skulle vara positivt om vi hade en tydligare linje, som ett riktat bidrag, för att uppmuntra människor att jobba mer med de här sakerna inom kultur, läsning och bibliotek.

Emma Lindholm lyfter fram ett konkret exempel som Folkhälsomyndigheten har varit med att utforma: det nya Fritidskortet, regeringens stora reform för att stärka barns och ungas deltagande i fritidsaktiviteter. Det infördes hösten 2025.

- I Fritidskortet inkluderas också kulturaktiviteter, som du har möjlighet att få stöd för, det gäller alltså inte bara fysiska aktiviteter. Det ser vi som en möjlighet för fler unga att få möjlighet att hitta sin plats.

Igenkänning och spegling

I en videohälsning från Jokkmokks unga läsråd betonar ungdomarna vikten av igenkänning med karaktärer i böcker. Eleven Ristin Johansson Blind säger i en belysande kommentar:

- Jag har hört folk som sagt: "Den här boken räddade mitt liv". Om man känner sig ensam, så är det ganska skönt att veta att det finns andra där ute som har gått igenom liknande saker, eller som har samma problem.

Moa Backe Åstot reflekterar kring ungdomarnas viktiga erfarenheter och tillägger:

- Att kunna prata om sitt trauma och att spegla sig i en roman-karaktär kan vara livsviktigt. Och jag tänker att det även kan vara ett sätt att adressera känsliga eller tabubelagda frågor utan att nödvändigtvis behöva prata om sig själv.

Emma Lindholm berättar att Folkhälsomyndigheten just nu särskilt arbetar med att motverka ofrivillig ensamhet.

- Vi har nyligen lagt fram en ny strategi och arbetar med en handlingsplan för psykisk hälsa, där det existentiella måendet är ett viktigt perspektiv.

Tommy Bildström önskar att skolan i högre utsträckning skulle lära eleverna att filosofera själva, och "inte bara lära ut vad filosoferna har sagt".

- Att våga lyssna till och prata om det som skaver, genomsyrar hela vårt ungdomsarbete.

Han berättar om en filosofilektion som han nyligen hade med en grupp nioåringar.

- Vi resonerade kring frågor som: "Vad är vänskap?" och "Ska man alltid lyda lagen?" Men det här kan man ju också ta upp i bokcirklar eller i arbete med barn, där de får möjlighet att berätta om vad som påverkar dem.

Att inkludera de unga i arbetet, som läsrådet gör, tror Moa Backe Åstot är centralt. Hon lyfter även betydelsen av att inte tappa bort minoritetsperspektivet:

- Det är viktigt i alla sammanhang och på alla platser.

Tommy Bildström igen:

- Existentiella frågor kan vara en ingång till läsning. Genom att visa att olika teman finns i litteraturen kan vi sedan använda böckerna för att föra samtal tillsammans. En konkret ingång kan vara: "Vad innebär det att vara människa?" Det är just den typen av frågor som kan väcka läslusten.

Han kommer också med en avslutande uppmaning.

- Jag vet att det kan vara svårt, men man måste våga bemöta frågor som kanske skaver. Det är en jätteviktig del av bibliotekens uppdrag.

Ulf Malmqvist

Varför läser inte pappa?

Ulf Malmqvist, pedagogisk utvecklare och författare, fördjupar sig i hur högläsning kan stärka de emotionella banden mellan barn och vuxna – och lägga grunden för positiva barndomsupplevelser.

Alfons Åberg står i vardagsrummet. Han tittar på pappa Åberg, som sitter på en stol puffandes på sin pipa, med katten Pussel vilandes vid fötterna. Pappa har en tidning uppslagen framför sig. Ulf Malmqvist pekar på illustrationen, som är hämtad från Gunilla Bergströms *Aja baja, Alfons Åberg* (1973):

– Här har vi verkligen en läsande förebild!

Ulf Malmqvist är författare och pedagogisk utvecklare med inriktning på språk och kommunikation vid förskoleförvaltningen i Malmö stad. Han har bland annat skrivit boken *Läsfrämjande för de yngsta* (2024), och ingick i den referensgrupp som tog fram Skolverkets läslistor som stöd för undervisning i förskola och skola. Idag ryms ofta dagstidningen i mobilen istället, säger han, vilket kan göra det svårare för barnet att få syn på en läsande förebild.

– Till och med världsatlasen ryms idag i Google Earth. Men någonting går förlorat när man inte bläddrar sig fram, genom papperstidningen eller kartboken. Det händer också något med samtalet och dialogen när alla svar finns ett klick bort.

"Varför läser inte pappa?" är en fråga som följt Ulf Malmqvist under hela yrkeslivet.

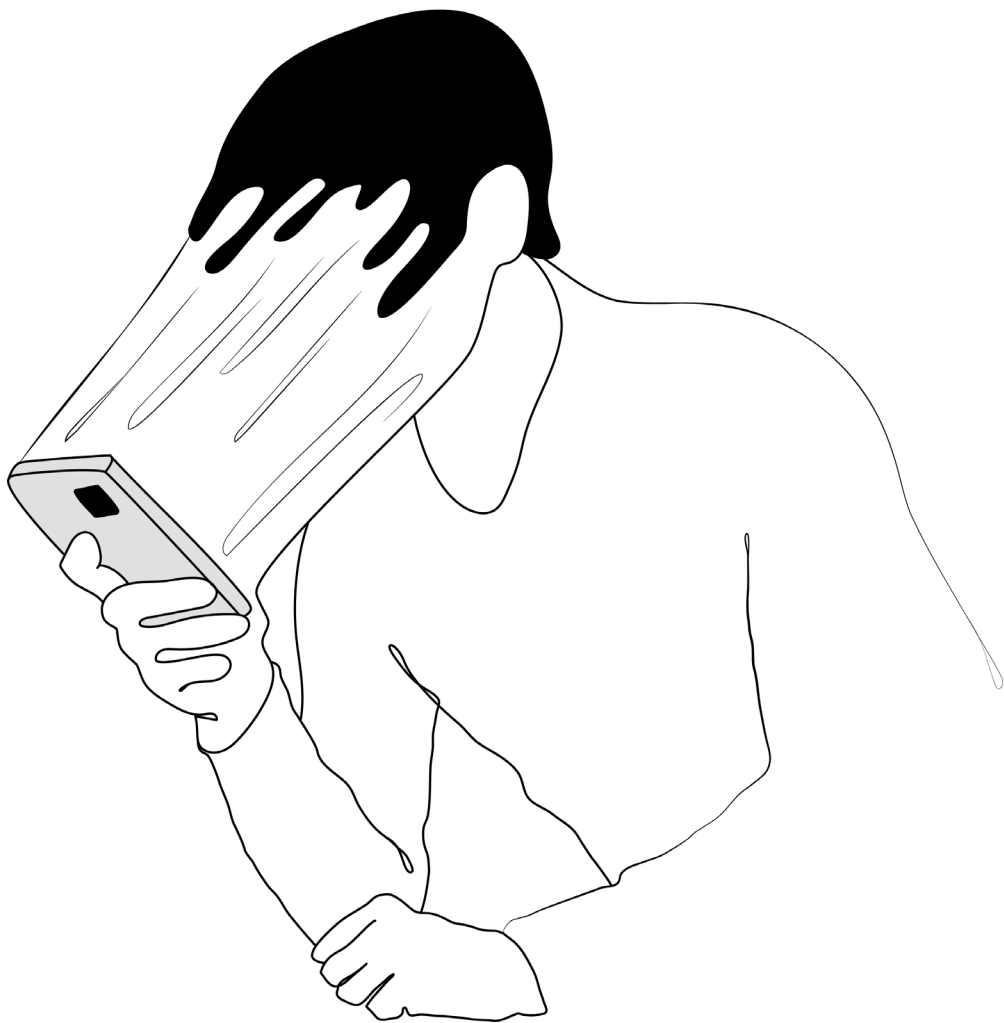
– Och det hade förstås varit fantastiskt roligt att just nu kunna ge ett rakt svar som löser den här gåtan – men tyvärr har jag inte det. Svaret är sannolikt att det kan bero på olika saker.

Karl Berglund, docent i litteraturvetenskap vid Uppsala universitet skrev i slutet av oktober 2025 en artikel i Svenska Dagbladet där han presenterade SOM-institutets mätningar som visar att läskrisen bland män är konstant, berättar Ulf Malmqvist.

– 28 procent av männen läser regelbundet, medan motsvarande siffra hos kvinnorna är 42 procent.

Och precis som med mycket annat, börjar det med förskolan.

– Oavsett kön är det viktigt att vi läser för barnen från tidig ålder. För är det någonting som barn verkligen behöver, är det läsande



förebilder. Barn gör, som bekant, inte som vi säger att de ska göra – utan som vi gör.

Läsa och samtala

Ulf Malmqvist betonar även vikten av att prata om det man läser med barnet.

– Samtalen ger möjlighet till en djupare förståelse av innehållet. På samma sätt som det kan fungera för vuxna i bokcirklar, något som glädjande nog blivit en folkrörelse och fått många att upptäcka olika sätt att tolka en text. Samma princip gäller med barnen! I samtalet får man syn på varandras perspektiv, erfarenheter och livsvärldar.

Malmqvist pekar på den reviderade läroplan som förskolan nyligen fått. Den betonar vikten av högläsning och samtal kring text och bild. Vissa böcker kan också vara bra att ha ett samtal om *innan* man börjar läsa, för att väcka nyfikenheten. Han nämner *Tönten* (2002) av Sari Eliasson som ett bra exempel.

– Här räcker det med att prata om omslaget tillsammans, för att skapa en klarhet i hur relationerna ser ut och kanske även fundera på: vad innebär ett begrepp som "tönt" egentligen?

På omslaget ser vi en bild på en pojke i förgrunden och i soffan bakom honom sitter två personer. Pojken på bilden uttrycker känslor som är ganska lätta att avkoda: de snedställa ögonbrynen, munnens form och händerna som är nerkörda i byxfickorna, vittnar om att han är missnöjd och upprörd.

– En mycket bra utgångspunkt för att skapa hypoteser kring vad boken kan tänkas handla om.

Just det här spåret sammanfattar också vad hela grundfrågan bottnar i, avslutar Ulf Malmqvist. Nämligen: Läsfrämjande och upplysning för att få pappor att läsa.

Elnaz Baghlanian, Nina Ulmaja

Litterär vård i vården

Författarbesök på äldreboenden kan fungera som ett fönster mot nya berättelser. Elnaz Baghlanian, verksamhetsledare på Författarcentrum Öst, samtalar med författaren Nina Ulmaja, som har erfarenhet av att möta personer vars läsförmåga har begränsats med åren.

Författarcentrum Öst är Sveriges största författarförmedling och fungerar som en länk mellan författare och arrangörer. Organisationen arbetar för att föra ut litteraturen i hela samhället och driver läsfrämjande projekt för alla åldrar. Genom projektet "Litterär vård i vården", arrangeras författarbesök på äldreboenden, för att personer sent i livet, ändå ska få möjlighet att möta berättelser och författarskap.

– Vi ser det som ett medicinskt komplement för att höja välbefinnandet. Litteratur handlar inte bara om läsning, utan också om möten och samtal, säger Elnaz Baghlanian.

Nina Ulmaja är en av de författare som deltar i projektet, som nu är inne på sitt tredje år. 2023 kom Ulmaja, som även är formgivare, ut med boken *En annan Edith*, om poeten Edith Södergran (1892–1923). I boken undersöker hon, inte poeten utan fotografen Edith Södergran. Ulmaja menar att hennes bilder inte har fått den uppmärksamhet som de förtjänar. Det är fotografier från alpresor, hembygd, kvinnor, katter och självporträtt. Fotografier som skapar en annan levnadsteckning än de traditionella biografier som skrivits om den banbrytande författaren.

– Jag drabbades av de här bilderna när jag tog del av dem för första gången i samband med pandemin, och började då skriva om dem eftersom jag var mån om att de skulle spridas till en större publik.

– Jag hade aldrig kunnat föreställa mig att en bok jag skrivit skulle väcka så starka reaktioner. Tacksamheten som jag mötts av har varit överväldigande.

Elnaz Baghlanian frågar hur författarbesöket kan se ut när Nina Ulmaja besöker ett äldreboende.

– Jag har ungefär en timme till förfogande. Under den tiden pågår ett bildspel i bakgrunden, med omkring 110 bilder från boken som rullar medan jag berättar. Ofta är gruppen relativt liten – runt tio personer, som mest cirka 25 – vilket skapar goda förutsättningar för samtal.



– Ibland har jag bara pratat om boken i 20 minuter, och sedan har resten av föreläsningen utvecklats till ett samtal bland de äldre, som ofta har varit väldigt berörande att ta del av.

Vikten av ett levande samtal

Nina Ulmaja läser ibland högt ur boken, men framförallt pratar hon om den, allt för att skapa ett levande samtal. Hon beskriver *En annan Edith* som en berättelse om identitet, migration, krig, natur, mod och självständighet.

– Boken ger en bild av en ung kvinna med både penna och kamera som levde för hundra år sedan, i en tid som på många sätt liknar vår, och som många äldre kan relatera till.

Det finns två huvudfokus för författarbesöken, säger Elnaz Baghlanian. Dels riktas de mot glesbygdskommuner, där kulturutbudet är mer begränsat, dels mot äldreboenden där det talas andra språk. Nina Ulmaja, som är finsk-svensk, har vid flera tillfällen hållit sina författarträffar på finska.

– Passande på flera sätt i fallet med Edith Södergran, eftersom hon var finlandssvensk.

Vilken betydelse kan litteraturen ha för äldre människor, av vilka många befinner sig i livets mest sårbara skede? För Nina Ulmaja är det tydligt hur viktigt det är för de äldre att ta del av samtal om litteratur, säger hon.

– Jag har mött farbröder som initialt varit skeptiska, men som efteråt kommit fram för att tacka och berätta hur berörda de blivit.

Det är ofta den responsen vi får, inflikar Elnaz Baghlanian, att egna barndomsminnen väcks till liv bland åhörarna. Baghlanian berättar om ett mejl hon fick från en kvinna vars mamma hade deltagit i ett författarbesök på persiska. Kvinnan skrev att författaren hade läst en dikt som mamman inte hört på många, många år.

– Och just det där att få ta del av litteratur på sitt eget språk, hade väckt så många minnen i henne.

Eftersom många äldre blir trötta av högläsning betonar Nina Ulmaja vikten av bildens värde på föredragen.

– När vi lär barn att läsa börjar vi ofta med bilderböcker. Jag tror att min bok fungerar på ett liknande sätt för äldre, vars läsförmåga ofta avtar när synen försämras och tröttheten kommer snabbare.

Simona Ahrnstedt, Jenny Jägerfeld

Att förtrolla en avför- trollad värld

Hur kan romantiska fantasier och eskapism påverka våra läsupplevelser? Romance-drottningen och psykologen Simona Ahrnstedt samtalar med Jenny Jägerfeld om litteraturens förmåga att få oss att drömma.

Romance är en snabbt växande litteraturgenre – älskad av miljontals människor världen över – som fokuserar på kärlek och relationer, förklarar Jenny Jägerfeld när hon inleder samtalet med Simona Ahrnstedt.

- Med sitt starka känslomässiga engagemang och ofta hoppfulla slut, erbjuder genren både eskapism och en möjlighet att reflektera över kärlek, relationer och egna känslor. Böckerna skrivs främst av kvinnor och läses av kvinnor, från unga till gamla, och sträcker sig från historiska romaner till moderna relationsdramer, säger Jenny Jägerfeld och tillägger:

- Men också det som nu exploderat på BookTok: romantasy och Dark Romance, något som fått många unga att återvända till litteraturen.

Jenny Jägerfeld frågar författaren Simona Ahrnstedt om det var självklart att det var just romance hon skulle skriva.

- Nej, det var det verkligen inte, säger Ahrnstedt, som växte upp i en intellektuell och finkulturell miljö.

- Mina föräldrar kom till Sverige som politiska flyktingar från Tjeckien, 1968. Pappa läste film på Dramatiska institutet, och mamma var en riktig bokmal. Jag har deltagit i många diskussioner runt köksbordet om vad som är bra och dålig litteratur och tittat på mycket svartvit film under min uppväxt.

Ahrnstedt – "Sveriges romance-drottning" – har idag 14 böcker bakom sig. Genombrottet kom med "En enda"-serien, som publicerats i 23 länder och som 2024 hamnade på Time Magazines lista över världens 50 bästa romance-romaner. Tidigt visste hon att hon ville bli författare, men inte vad hon skulle skriva om. Som 40-åring slog insikten ner som en blix: hon skulle sluta skriva det andra förväntade sig eller det som räknas som "fin" litteratur. Istället skulle hon skriva om det hon själv älskade att läsa.

- Och det var storslagna kärleksäventyr med lyckliga slut.



Begreppet romance var på den tiden inte etablerat i Sverige, men stort på många andra håll i världen. Jag tänkte: då får det bli en svensk romance. Idag känns det självklart, men då var det "ett djärvt beslut", för att citera Edith Södergran.

Simona Ahrnstedt sammanfattar romance-genren som "en kärlekshistoria med många hinder".

– Det finns en föreställning eller fördom om att romance bara handlar om karaktärer som ska hitta kärleken – men det är en förenkling. Jag skulle snarare säga att det handlar om människor som försöker slå sig fria från konventioner. När kärleken kommer i en sådan kontext uppstår ofta olika problem, åtminstone till en början.

Vad är det som får så många människor att gravitera mot den här genren, undrar Jenny Jägerfeld.

– Det som jag tror i grunden lockar är den otroliga läsglädjen som böckerna ger. Både hos mig som författare och hos läsarna. Romance-genren är även väldigt stor online, där många läsare samlas och diskuterar sina intryck och tolkningar.

Alien i litteratursverige

När Simona Ahrnstedt debuterade för femton år sedan kände hon sig som en alien i litteratursverige eftersom hon var så ensam i genren. Idag har romance som sagt vuxit explosionsartat.



– 2025 inkluderade Bokmässan i Göteborg genren för första gången i programmet. Trycket var så stort att det var svårt för alla att få plats. Samtidigt översätts allt fler romance-böcker till svenska.

Hur stor roll spelar eskapismen för dem som läser romance, frågar Jenny Jägerfeld.

– För mig är all läsning eskapism, svarar Simona Ahrnstedt.

– Kärlek är så grundläggande för alla människor. Något som de flesta längtar efter och kan relatera till. Jag har skrivit om människor som bor i utsatta områden, klasskillnader, rasism – allt möjligt. Teman som är högst relevanta för vår tid och intressanta att väva in i de här berättelserna. Det finns inga begränsningar.

Det subversiva med genren, menar Simona Ahrnstedt, handlar till viss del om skildringarna av erotik och sex.

– Det är så påfallande ovanligt att kvinnor i litteraturen ligger, får orgasm och har sex som handlar om *deras* njutning. För mig är det provocerande att det är så sällsynt. Sen vill jag tillägga att romance inte måste innehålla sex, det är en annan fördom. Det finns gott om romance som stannar utanför sovrummet.

Eskapism kan fylla en viktig social funktion särskilt för kvinnor som traditionellt har behövt ta ansvar för hemmet, barnen och det praktiska, säger Simona Ahrnstedt.

– Jag tänker på något som psykologer kallar ställföreträdande hopp: att i en hopplös situation förmedla att allt inte är förlorat. Jag minns när jag skilde mig för länge sedan, då var det enda som hjälpte att ligga i sängen och hetsläsa historisk romance.

Kan man se eskapism som en motståndshandling – ett sätt att hävda rätten till sina känslor, njutning och drömmar?

– Absolut. Men också rätten att vara nöjd med sig själv. Mycket av det som vi kvinnor matas med handlar om att vi ska vara missnöjda med oss själva: "Här kan du köpa en produkt som gör att du mår bättre!" När du slår igen de här böckerna, då tycker du om dig själv lite mer.

Björn "Bernur" Kohlström

Crash Course i existentiell litteratur

Med hjälp av litterära giganter som Virginia Woolf och Albert Camus serverar gymnasieläraren och kritiker Björn Kohlström en crash course i existentiell litteratur. Men vad är det egentligen som är så livsfilosofiskt med att läsa böcker?

– Historiskt har hälsa främst handlat om kroppen, sjukdomar, kost och motion. Men på senare år har psykisk hälsa fått ett större fokus, med frågor om stress, ångest, återhämtning och psykiatriska diagnoser – vilket förstås är viktigt. Ett område lyfts dock sällan fram: existentiell hälsa, som handlar om känslan av mening och sammanhang i livet. Vad gör livet viktigt och vad kan skänka hopp i mörka stunder? Existentiell hälsa handlar om att känna sig förankrad i något större än sig själv.

Med de orden inleder läraren, författaren och litteraturkritikern Björn Kohlström sitt föredrag om existentiell litteratur. Men han medger att han kände sig lite obekväm av programpunktens rubrik.

– Så ... med risk för att det här föredraget blir mer krasch än kurs, vad är det som är så existentiellt med litteratur? I mitt fall är det enkelt: det är att läsa. Det är min starkaste identitet. Att jag ens fick idén att bli lärare berodde uteslutande på att jag ville ägna mig åt litteratur i någon form. För mig har alltså läsande blivit nästan synonymt med att andas – och det skulle i så fall vara min privata definition av "existentiell litteratur".

Han tar den franska författaren Albert Camus romanklassiker *Främlingen* (1942), som ett belysande exempel. Boken följer Meursault, en man som lever ett till synes känslolokalt liv i Algeriet. När han begår ett mord blir rättegången mer en prövning av hans personlighet än av själva handlingen. Romanen utforskar teman som meningslöshet, alienation och människans existens i en absurd värld. Den utmanar läsaren till att reflektera över frihet, ansvar och vad det innebär att leva autentiskt.

– I min roll som gymnasielärare har jag upptäckt hur *Främlingen* fortsätter att fascinera och fångsla unga läsare.

Tillsammans med sina gymnasieelever fortsätter Björn Kohlström att upptäcka vad det är som gör Camus skrivande så tankeväckande.

– Det handlar om potentialen att förändra hur vi ser på världen.



Främlingen är en särskilt bra roman att jobba med eftersom den passar för många tolkningar. Huvudpersonen Meursault är en odräglig typ som *ghostar* sin flickvän och uppmuntrar en bekant att misshandla sin partner. Dessutom utför han ett oförlåtligt våldsdåd.

– Samtidigt skyller han aldrig ifrån sig och är en djupt ensam människa. Det är inte givet att vi måste ha en bestämd uppfattning om Meursault, som ofta väcker starka känslor.

I läsandet och försöken att förstå romanen finns en kreativitet, inte minst när känslor blir involverade i läsningen, säger Björn Kohlström – och menar att vi gör oss själva en otjänst om vi upprättar vattentäta skott mellan tanke och känsla.

– Vi tjänar på att tänka med känslorna, likväl som vi ska känna med tankarna! Och vi ska aldrig döma ut de ungas läsning som alltför känslostyrd, för det kan vara en utmärkt väg in i litteraturen.

Woolf – en slitstark författare

Björn Kohlström lyfter också fram vad han kallar "1900-talets mest slitstarka författare" – Virginia Woolf. Hennes bästa romaner publicerades för omkring 100 år sedan. Vilka djupa livsfrågor är det som får hennes böcker att fortsätta fascinerar nya läsare generation efter generation?

– Jag tänker att man kan koppla hennes romaner till just *Främlingen* i det avseendet att ingen av romanerna ger några definitiva svar.

Vad fick Björn Kohlström att börja läsa Virginia Woolf? En konsekvens av den dåliga svenska skolan, konstaterar han, men tillägger snabbt att bevisföringen är anekdotisk. På den tiden var det helt enkelt svårt för honom att överhuvudtaget komma i kontakt med kvinnliga författare.

– Mina klasskompisar pratade mest om Jack Kerouac, Ulf Lundell, James Joyce och Charles Bukowski och min svensklärare var mest upptagen av grammatik.

Kohlström drömde sig bort till biblioteket, där han kunde hitta böcker som inte fanns hemma. När han hörde Bodil Malmstens "Sommar" i P1 1984, började han läsa poesi. Och 1987, när BBC sände dokumentärserien "10 Great Writers Of The Modern World", råkade han se det 60 minuter långa avsnittet om just Virginia Woolf (de övriga nio avsnitten avhandlade manliga författare).

– Efter programmet kastade jag mig över hennes romaner. Och nu kanske ni tror att det var kärlek vid första ögonkastet, men jag pendlade först mellan förvirring och frustration.

En av de mest seglivade myterna kring läsning är att det räcker med att ha läst en bok en gång för att uppfatta hela dess vidd, påpekar Björn Kohlström.

– Och det kanske stämmer när det gäller mediokra böcker, men inte när det kommer till Virginia Woolf. Det är en särskild läsglädje som aktiveras när jag läser henne.

Och mer existentiellt än så blir det knappast, säger han avslutningsvis.

– Åtminstone inte för mig.

Thor Magnus Tangerås

Läsning som för- ändrar

Kan man bli en annan av att läsa en bok? Litteraturvetaren och författaren Thor Magnus Tangerås, berättar utifrån sin forskning om transformativ läsning hur läsning kan förändra en människa på djupet.

Thor Magnus Tangerås är författare och docent i retorik och narrativa metoder vid Högskolan Kristiania i Norge. Hans forskningsområden är transformativa estetiska upplevelser, biblioterapi, kreativt skrivande och litteraturförmedlingspraktiker.

– Jag forskar på skönlitteraturens betydelse i vanliga människors liv, sammanfattar han.

Utgångspunkten för hans föredrag på årets Läsfrämjandeträff är hans egen bok *Literature and Transformation: A Narrative Study of Life-changing Reading Experiences* (2020). I boken utvecklar han metoden "intim läsning" i syfte att undersöka hur vanliga läsare kan bli djupt påverkade av det de läser, och vilken omvälvande betydelse sådana läsupplevelser kan ha för deras självuppfattning.

– Det här projektet började på ett speciellt sätt för mig. En dag snubblade jag över Science Fiction-författaren Nicola Griffith, som jag tidigare inte kände till. På sin blogg berättade hon om läsare som hade hört av sig och delat sina läsupplevelser av hennes böcker. Om hur de känt sig räddade av dem, eller förstått att det var okej att vara homosexuell.

"Wow", tänkte Thor Magnus Tangerås, "detta är vad litteratur kan betyda." Han frågade sig själv förvånat: Varför har ingen forskat om det här i någon högre utsträckning?

– Jag hittade bara några få artiklar i ämnet. I en särskilt intressant studie hade en forskare frågat ett stort antal läsare: "Har det funnits någon bok som har hjälpt dig, eller gjort en betydande skillnad i ditt liv på ett eller annat sätt?" 60 procent svarade att de haft en särskild läsupplevelse som hade hjälpt dem eller ändrat deras liv i väsentlig grad. De talade om läsningen som ett uppvaknande.

Det var, förstod Tangerås, alltså inget marginellt fenomen. Så han bestämde sig för att starta ett eget projekt som gick ut på att intervjua "vanliga" läsare om en bok som hade förändrat deras liv.

Han gjorde omkring 20 djupintervjuer i åldrarna 20–65 år, i Norge och England.

– Det enda jag visste på förhand var vilket skönlitterärt verk det var frågan om, så att jag kunde läsa boken innan. Sedan hade jag bara en fråga: "Berätta om din upplevelse av den här boken?" De fick också läsa högt, speciella passager som de tyckte om eller som hade betytt extra mycket.

Resultaten var slående.

– Den första insikten var att all sorts litteratur kan vara potentiellt livsförändrande. Oavsett om det rör sig om gammal eller ny litteratur, realistisk eller sci-fi, så kallad fin litteratur eller populärlitteratur, poesi eller prosa, för vuxna eller barn.

– John Keats, Enid Blyton, Sylvia Plath och Johann Wolfgang von Goethe var några av författarna som fanns representerade. Det var en bred genremässig spridning, från kriminallitteratur och poesi till serier.

Belysande exempel

Flera av läsningarna hade skapat en avgörande förändring i de här människorna liv. Thor Magnus återger ett belysande exempel: läsaren Jahe upplevelse av ett särskilt stycke i Doris Lessings *Shikasta* (1979). Jahe sa så här:

"When I read it for the first time I was absolutely ... an atheist. I just didn't like the idea of religions or God. So when I came across this paragraph, I was really shocked by it, and also deeply affected. I felt as I was being asked to consider, at the deepest of levels, the very basis of everything I thought I was. And at the same time, while that was quite frightening, I also absolutely recognised something in it as true".

– Det var en läsoplevelse som inte omedelbart var positiv. Alltså, det tog flera år för Jahe att integrera den här läsoplevelsen, men det ledde till en ny livsövertygelse. Hon var fortsatt inte religiös – men inte heller längre ateist.

Något som band läsoplevelsena samman var att de hade kommit som en överraskning för mottagaren. Läsaren hade fått något annat än det som hen hade förväntat sig, och de var väldigt tacksamma för den nya insikten.



– Förändringarna som läsupplevelserna ledde till kunde ta olika former: försoning, en ny livssyn eller en känsla av mening.

Har Thor Magnus Tangerås själv hittat någon bok som förändrat *hans* liv? Jo, försäkrar han, det finns förstås en personlig bakgrund till att han valt att ägna sitt liv åt att studera litteratur.

– När jag var 17 år kom jag i kontakt med den norska författaren Jens Bjørneboe (1920–1976). Han var en existentiellt upptagen författare och skrev bland annat trilogin "Bestialitetens historia", som undersöker ondskan i människan. I sena tonåren blev det en mycket stark läsupplevelse för mig, som också vidgade min syn på världen.

– Samtidigt: Bjørneboes dikter gav mig tröst och styrka när jag behövde det. Hans böcker var kort sagt en nyckel till att förstå världen – och vad konsten kan betyda, säger Thor Magnus Tangerås.

Annafia Trollbäck, Naima Chahboun,
Ulrika Caperius, Marcus Barbosa Ferreira

Små barn och stora frågor

Bilderböcker kan spela en viktig roll i barns möte med livets stora frågor. Prästen Annafia Trollbäck, barnbibliotekarien Marcus Barbosa Ferreira och författaren Naima Chahboun samtalar med förläggaren Ulrika Caperius om barnböcker som vågar ta upp viktiga och svåra ämnen.

Vad betyder oändligt? frågade jag
Stort, svarade du
Jättestort
Som en bil?
Större
Som en buss?
Större
Som en dinosaurie?
Större, mycket större

Det här stycket är hämtat ur *Ingenting och allt* av författaren Naima Chahboun och konstnären Magdalena Cavallin. Bilderboken ställer de frågor som någon gång väcks hos oss alla: "Hur började allting?" och "Var kommer världen ifrån?" Naima Chahboun kallar boken för ett "allåldersverk", som vågar röra sig i det existentiella utan att förenkla. Och som tar barnet på allvar. Hur arbetar Chahboun med rytmen och språket för att nå barn?

– Jag är ingen pedagog och har inte det perspektivet. Det som gör det tacksamt att skriva om svåra frågor är att man som vuxen hamnar på samma nivå som barnen. Jag vet, exempelvis, inte mer om döden än ett barn gör.

I *Ingenting och allt* ville Naima Chahboun, med hjälp av de stora livsfilosofiska frågorna, öppna upp för samtal och nya perspektiv.

– Min ingång är nog ganska egoistisk i den meningen, att det måste vara ett tema som jag vill undersöka.

Alla barn bär, i olika grad, på funderingar om livet som behöver få utrymme, betonar samtalsledaren Ulrika Caperius, litterär chef och förläggare på bokförlaget Bonnier Carlsen samt ledamot i Läsrådet.

– Här kan bilderboken spela en viktig roll genom att, som Naima Chahboun är inne på, öppna för samtal – men också ge språk åt

det svåra och fungera som ett stöd när frågorna saknar enkla svar.

Marcus Barbosa Ferreira, barnbibliotekarie i Umeå, fyller i:

– Boken kan vara ett hjälpmedel och beskriva saker som man själv kanske inte kan sätta ord på. Det kan vara lättare att låta barnet ta del av en illustration eller en text och då uppstår ofta frågor hos barnet självt, säger han.

Vad har han lärt sig längs vägen under alla år av att försöka praktisera detta, frågar Ulrika Caperius.

– Att barn berättar saker och ting när de vill berätta det – inte när vi vill att de ska göra det.

Han tar ett konkret exempel.

– Om familjens hund har gått bort kan en bilderbok om döden vara ett hjälpsamt verktyg för barnen, för att öppna för frågor och tankar.

Bilderboken öppnar dörrar

Annafia Trollbäck är präst i Tyresö församling och driver podcasten "Präster med gäster". I podden samtalar hon med olika spännande personer, bland annat författare. Ulrika Caperius hänvisar till ett avsnitt där Annafia tar upp den vuxnes känsla av ansvar för att alltid behöva ge barnen färdiga svar på livets stora frågor – särskilt i svåra situationer.

– Mot bakgrund av den levda erfarenheten kanske vi känner att vi borde veta allt och leverera lösningar. Istället borde vi kanske prova en annan utgångspunkt, som att tänka att vi är ganska lika inför de stora och svåra frågorna. Vuxna vet inte alltid mer än ett barn gör.

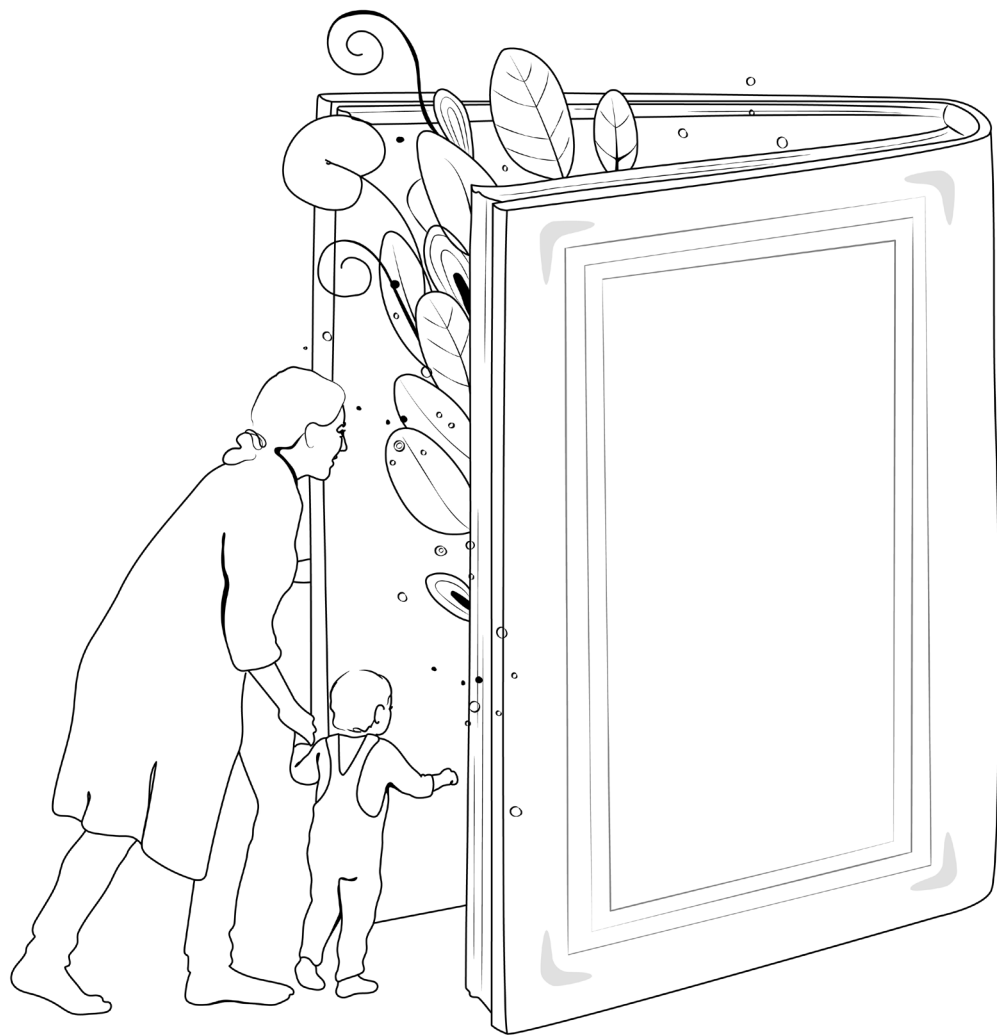
Bilderboken, menar Annafia Trollbäck, kan fungera som en dörröppnare in till ett rum där man kan vara tillsammans.

– Läsningen kan i bästa fall fungera som ett samspel mellan den vuxne och barnet där tolkningarna kan se olika ut, istället uppstår något nytt i det mötet.

Hon tror också att många vuxna kan känna oro inför att närma sig svåra ämnen – kanske för att man själv känner en osäkerhet.

– Men det är aldrig fel att inte ha orden och våga säga det: "Jag vet inte!" Ofta finns det ju heller inte något "rätt" svar. Men många tänker nog att det kan vara läskigt om barnet frågar om döden, om exempelvis en mormor har dött.

Just här kan böcker vara en stor hjälp, att hitta rätt ingång till känslorna.



– Boken kan hjälpa till att sätta igång eller vrida samtalet åt ett visst håll och hjälpa barnet att sätta ord på det som är svårt, säger Annafia Trollbäck.

Marcus Barbosa Ferreira lyfter fram Jonas Lindéns *Akta dig Ante* (2025) som ett bra exempel. Boken handlar om en pappa som är rädd för allt.

– Ante måste akta sig för fullgubbar, katter, nötter, punkare, blodiglar och influensa. Till och med bananer och små tanter!

Pappan överför den egna rädslan på sin son. Men när Ante sedan ska vara hos sin farmor möter han någon som är pappans raka motsats – en person som inte är rädd för någonting alls.

– Boken visar att humor kan fungera som en dörröppnare till att prata om känslor.

Barn möter ofta döden för första gången när ett husdjur dör. Espen Dekkos *Puff och Edvard* (2025) är en varsam och stark gestaltning av det här ämnet, säger Barbosa Ferreira.

– Jag läste någonstans att barn kan ha svårt att förstå döden när det handlar om en människa, som en farmor eller mormor, men har lättare att förstå när det handlar om djur. I det sammanhanget är den här boken en pärla!

Ulrika Caperius påpekar att böcker för små barn om svåra ämnen också kan väcka tankar hos den vuxne under läsningen. Hon frågar Annafia Trollbäck om kyrkan använder böcker när de samtalar med små barn om livets stora frågor.

– Ja, vi använder bland annat bilderböcker som behandlar de stora kyrkliga högtiderna men även dop och begravning. De är berättade på ett enkelt sätt, det enklaste man behöver veta om man ska gå på en begravning och någon har dött.

Frågor och svar

Annafia Trollbäck lyfter fram en annan aspekt som hon tycker är viktigt i sammanhanget: att som vuxen behöver man nödvändigtvis inte svara på frågor som inte ställs.

– Barn ställer ofta frågor först när de är redo att höra svaret, särskilt när det handlar om svåra ämnen. Vuxna kan ibland vilja använda många ord och förklara allt, men det kan istället kännas överväldigande för barnet.

Ett alternativ är att börja med det mest grundläggande och sedan fråga barnet om hen själv har fler frågor.

– Det är alltid viktigt att signalera: du kan alltid fråga mig om vad som helst, när som helst. Sanningen ska inte undanhållas. Med hjälp av en bilderbok kan känslorna få utrymme, och barnet kan sedan ta in allt i sin egen takt.

Annafia Trollbäck delar även sina tankar om bristen på mystik i den moderna världen:

– När jag satt på tunnelbanan på väg hit tänkte jag på att vi idag lever i en tid som på många sätt är avförtrollad och sekulariserad. Det rationella har tagit platsen från det förtrollade. Vi tror kanske att vi alltid måste ha rationella svar, när det egentligen är den förtrollade världen vi behöver närma oss för att kunna förstå de stora, livsfilosofiska frågorna.

Här kan litteraturen – och inte minst bilderböcker – spela en viktig roll, fortsätter hon.

– Litteraturen ger möjlighet att kliva in i ett förtrollat rum, och kanske få känna att världen fortfarande är, vilket jag tror, både förtrollad och magisk.

Ulrika Caperius undrar om panelen har några sista råd att dela med sig av.

– Försök fånga upp de små och stora saker som barnen säger, och ta de på allvar, säger Naima Chahboun.

Marcus Barbosa Ferreira håller med.

– Släpp barnen lösa i bilderbokens värld! Låt de plocka vad som helst som de tycker ser intressant ut, det kan leda till stora läsoplevelser. Både för barnen och oss vuxna.

Anders Fällström

Obeqväm litteratur

Kan skönlitteratur bidra till att forma framtidens ingenjörer? Anders Fällström, rektor för Mittuniversitetet och ledamot i Läsrådet, menar att konst och kultur som skaver får studenterna att växa – både som människor och yrkesutövare.

Mittuniversitetets kultursatsning innebär att studenter på yrkesinriktade program möter en noggrant utvald mix av konst, teater, dans, film och litteratur. Deltagandet är obligatoriskt, och målet är att upplevelserna ska ge studenterna verktyg att växa både som individer och som yrkesutövare. Satsningen inleddes för tre år sedan, och längst har man kommit på civilingenjörsutbildningen. Anders Fällström är rektor på Mittuniversitetet (som har campus i Sundsvall och Östersund) och en av initiativtagarna till kultursatsningen. Det är viktigt att blivande civilingenjörer får ta del av kulturupplevelser "som skaver och är lite jobbiga", säger han.

– Konst, kultur och inte minst litteratur har blivit ett viktigt inslag i civilingenjörsutbildningen och vi hoppas att det här initiativet ska sprida sig till andra lärosäten.

Många lärosäten ger redan studenter utökade möjligheter eller uppmuntrar dem att ta del av kultur, exempelvis genom bokcirklar eller konserter. Vad som är unikt med Mittuniversitetets satsning är att den är obligatorisk och integrerad i utbildningsplan och kursplaner för civilingenjörerna. Ingenjörsstudenter, liksom alla studenter, behöver bildning och kulturkompetens, säger Anders Fällström.

– En annan anledning är att litteratur och läsning, precis som teater och musik, är ett utmärkt sätt att träna kreativitet och fantasi. De fungerar också som kompletterande pedagogiska verktyg.

Anders Fällström lyfter fram det ikoniska fotografiet "Napalm Girl" från 1972. Bilden föreställer en ung vietnamesisk flicka som springer längs en väg, bränd och skräckslagen, efter att hennes by blivit bombad med napalm under Vietnamkriget.

– Historiestudenter får naturligtvis läsa mycket om Vietnamkriget, och det ska de göra, säger Anders Fällström, men tillägger:

– Alla som har sett det här fotografiet vet att det kan berätta mer än hundra sidor facklitteratur. På samma sätt kan en dikt fungera som ett pedagogiskt verktyg.

**”Ingenjörss-
studenter,
liksom alla
studenter,
behöver
bildning
och kultur-
kompetens.”**

Den viktigaste delen av konst- och kulturinslagen på Mittuniversitetets civilingenjörsutbildning är dock just "skavet", berättar Anders Fällström.

– Många civilingenjörer hamnar på ledande positioner i samhället och är med och bygger framtidens samhälle. Utifrån sin profession är det förstås avgörande att de behärskar matematik, fysik, kemi, mekanik och så vidare – och det kompromissar vi inte med. Men det finns också andra saker som vi gärna vill att de ska ta med sig från utbildningen.

Det handlar om att träna sig i, eller åtminstone öppna ögonen för att möta det som väcker utmanande frågor.

– Man ska träna sig i att ta sig an det som är främmande eller annorlunda. Inte minst i dagens värld tror vi att det är viktigt, exempelvis när det gäller att förstå och reflektera kring begrepp som krig och död.

Förberedelser

Studenterna förbereder sig genom att läsa författaren, samtala om pjäsen eller träffa regissören.

– Sedan ägnar vi en dag åt att prata om upplevelsen – exempelvis hur man tolkat verket och vilken roll det spelar i samhällsutvecklingen.

Under de senaste tre åren har litteraturinslagen bland annat omfattat Lea Ypis *Fri*, som skildrar författarens uppväxt i Albanien, och Nobelpristagaren Abdulrazak Gurnahs *Efterliv*, som kretsar kring kolonialism och krigets konsekvenser.

Vad tycker då studenterna om den lite alternativa kultursatsningen? Reaktionerna har varit blandade, säger Anders Fällström.

– Vissa studenter har varit kritiska: "Onödigt spenderad tid, bättre att lägga tiden på att plugga", summerade någon.

Andra har varit mer positiva. En student summerade det så här under en utvärdering 2024:

"Konst i alla former kan på olika sätt påverka oss och få människor att reflektera! Det kan hjälpa oss på vägen att bli mer medvetna om vår tillvaro och den värld vi lever i, och för att om möjligt kunna medverka till en bättre värld för alla."

Anders Fällman skiner upp.

– Syftet är, precis som den här studenten beskriver, att kursdeltagarna ska bli öppna för nya perspektiv, på ett sätt som ingen kursbok kan, men som kulturen och litteraturen i bästa fall kan bidra till.

Pär Sahlin, Sara Wissén, Nina Ström

Dystopier som ger hopp

Mörka hot präglar ofta litteraturens dystopier. Men hur påverkar dessa berättelser vår beredskap inför framtiden – och vårt hopp om världen? Pär Sahlin, författare och ledamot i Läsrådet och Sara Wissén, forskare vid Försvarshögskolan, möts i ett samtal som leds av Nina Ström, Kulturrådet.

"Storebror ser dig."

George Orwells ord från 1984 är sedan länge en del av vårt gemensamma språk. Dystopin är inte längre bara en litterär genre – utan också ett sätt att tänka kring makt, framtid och människans sårbarhet. Nina Ström inleder samtalet med att försöka ringa in begreppet, med hjälp av författaren och läsrådsledamoten Pär Sahlin.

– Jag ser dystopin som en berättelse om ett samhälle som på något sätt har gått sönder, till följd av krig, en klimatkatastrof eller något annat. Världen har blivit mörk och karg, och människorna i den dystopiska verkligheten försöker helt enkelt leva och överleva. Dystopin skiljer sig på det sättet från utopin, som i stället skildrar den bästa av alla möjliga världar.

Nina Ström frågar Sara Wissén, forskare vid Försvarshögskolan, om dystopier är något man talar om på hennes arbetsplats.

– Vi pratar kanske inte om dystopier i litterär mening, utan snarare om hur världen ser ut. Men om man ser till hur vår samtid återspeglas i dag är den liberala demokratins framtid till stora delar dystopisk, säger hon.

På frågan om hur det sätt vi pratar om eller skildrar samhället, kan påverka framtiden, säger Sara Wissén:

– Det tror jag absolut. Samhället påverkas i hög grad av hur det gestaltas, i exempelvis litteraturen.

Sara är verksam vid Narrative Research Lab (NRL) vid Försvarshögskolan, som studerar hur berättelser och strategisk kommunikation formar politik och säkerhet i en digitaliserad värld. Forskningen fokuserar på hur politiska aktörer använder narrativ, hur människor tar emot dem och hur djupt rotade berättelser påverkar vår förståelse av kriser, konflikter och samhällsutveckling. NRL samarbetar brett med forskare och samhällsaktörer, bedriver utbildning och utvecklar nya teorier och metoder.



– Just nu forskar jag om USA:s och EU:s narrativ kring Ukrainas motstånd mot Ryssland under 2022 och 2023. Det skulle kunna beskrivas som en dystopisk situation. Ukraina har invaderats av Ryssland och kämpar för att försvara sig. Samtidigt berättar västerländska ledare historien som en berättelse om hopp och motstånd, en inramning som de till stora delar adopterat från Zelenskyj och andra ukrainska ledare

Pär Sahlin skriver själv dystopiska romaner, och det är ofta ungdomar i centrum. I hans senaste bok *Grå zon* (2025) är Sverige under attack. Stockholms gator fylls av soldater och militärfordon och betalsystemen ligger nere. Det finns inget internet, ingen el. Plötsligt är huvudpersonen Hedda ensam med ansvaret för sin lillebror – i en värld där inget längre går att lita på. Frågor som beredskap, sårbarhet, politik, hot och krig är några av bokens bärande teman. Bakgrunden till att Pär Sahlin ville utforska krigs temat, precis som i Sara Wisséns fall, var Rysslands invasion av Ukraina 2022.

– Plötsligt kom kriget så mycket närmare oss. Jag tänker på det Sara sa om narrativ – vi började tala i konkreta termer om att kriget faktiskt kan nå hit. Nästan som om frågan inte längre var om – utan när. Upprustningen tog fart. Som pappa till två söner väcktes en mörk framtidsbild av att de skulle drabbas. För mig blev skrivandet ett sätt att hantera den känslan.

Dystopier som beredskap

Nina Ström frågar om dystopier på något sätt kan hjälpa människor att förbereda sig mentalt på mörka scenarier. Om man målar upp det absolut värsta scenariot, kan det göra människor bättre förberedda? Pär Sahlin läste nyligen om en forskare i Danmark som kommit fram till att ungdomar som kollat mycket på skräck var mer förberedda när pandemin kom.

– Det vill säga: tar man del av de mörkaste skildringarna – de dystopiska – blir man på något sätt också förberedd när det nästan värsta händer. I relation till en zombieapokalyps var covid, så att säga, ingenting i jämförelse.

Men Pär Sahlin skriver inte dystopier för att skrämmas, understryker han.

– Snarare tvärtom, jag skriver för att ge människor hopp.

Hur kommer det sig att ungdomsromanen dominerar den

**”Att läsa om
mörker kan
vara ett sätt
att ana ljuset.”**

dystopiska litteraturen, frågar Nina Ström. Pär Sahlin tror att svaret finns i tonårens erfarenhet av världen.

– Jag arbetade som högstadielärare i många år och integrerade alltid dystopier i undervisningen. För många blev det en höjdpunkt. Bakgrunden är att många i den åldern redan upplever att de lever i en sorts dystopi – allt som händer med kroppen i samband med puberteten, i relationer, i deras förhållande till världen. Att läsa om mörker kan vara ett sätt att ana ljuset.

Samtidigt betonar Pär Sahlin att ungdomsdystopin sällan lämnar läsaren i totalt mörker.

– Det finns nästan alltid strimmor av hopp. När jag själv skriver vill jag ge unga en känsla av att de kan förändra världen, eller vara med och bygga något nytt. Ofta är det just ungdomar som står för förändringen i dystopier – vilket också kan ge läsaren mod.

– Jag tänker på Greta Thunberg. Hon har ju sagt att vuxenvärlden inte förstår allvaret – därför måste ungdomar ta ansvar. Där kan ungdomsdystopin spela en liknande roll.

Forskaren Sara Wissén ser samtidigt en klyfta mellan vuxenvärldens berättelser och ungas upplevelser.

– I min forskning tittar jag på hur politiska eliter försöker skapa narrativ om den liberala demokratins framtid, som inte längre känns självklar. För många unga representerar de här aktörerna vuxenvärlden – som talar om hopp, men där hoppet kan upplevas som ihålligt.

Hopp kan vara en stark drivkraft, säger Wissén, men det kan också fungera som en illusion som skjuter upp verklig förändring.

– Samtidigt ser vi ofta hur hopp tar sig andra uttryck, till exempel genom humor. Ukrainska kommunikatörer har frekvent använt sig av humor på internet för att hantera kriget och samla stöd genom att exempelvis använda referenser till *Sagan om Ringen*.

Den dystopiska litteraturen har förändrats med tiden, säger Pär Sahlin.

– Före och efter andra världskriget handlade det mycket om övervakning och totalitära samhällen, som i George Orwells *1984* och Karin Boyes dagboksroman *Kallocain*.

Idag kretsar dystopierna i högre grad kring klimatkriser, pandemier och global instabilitet.

– Kanske är det därför de fortsätter att locka unga läsare, säger han.

Simon Strömberg med elever i årskurs 8
från Kista grundskola

Yani – ett samtal om vänskap, drömmar och livsvillkor

Vad kan en bok betyda när berättelsen speglar ens egen vardag? Den frågan står i centrum när några elever i årskurs 8 från Kista grundskola möter Simon Strömberg, Kulturrådet, för ett samtal om Nora Khalils roman *Yani*.

Nora Khalils Augustprismominerade barn- och ungdomsroman *Yani* (2022) utspelar sig på en fritidsgård nära Alby centrum. Där samlas ett kompisgäng i nian för att spela pingis, kolla på fotboll och äta toast som fritidsledaren Sebba fixar, precis som han alltid gör. Berättelsen tar sin början när Rayan får veta att hans vän Amir ska utvisas. Kompisgänget bestämmer sig för att göra allt de kan för att stoppa det. *Yani* var Nora Khalils debut och hyllades för sitt språk och sin träffsäkra samhällsskildring.

I studion, där Träff för Läsfrämjande spelas in, har Sami, Adnan, Emilia och Faiqa från Kista grundskola samlats. Samtalet med Simon Strömberg är den avslutande delen av ungdomarnas prao på Kulturrådet. Strömberg inleder med en bred fråga: Vad betyder läsning för eleverna? För Sami, 14, handlar det om igenkänning.

– Jag läser inte jätteofta, men när jag gör det vill jag att det ska vara något roligt och relevant för just mig, säger han.

Emilia, 13, lyfter läsningens utvecklande sida.

– Böcker utvecklar fantasin och förbättrar läsförståelsen.

Faiqa håller med och beskriver läsning som en möjlighet att kliva in i en annan värld.

– När man läser skapar man egna bilder i huvudet.

När samtalet går över till *Yani* pekar Adnan på att boken rör sig kring två tydliga spår: Amirs utvisning och relationerna i kompisgänget. Adnan uppskattade romanen mycket, säger han.

– Jag kunde relatera till miljön på ungdomsgården. Boken visar hur stora, svåra händelser pågår samtidigt som livet fortsätter. De har kul – trots allt. För mig handlar boken om vänskap, sorg och kärlek.

Faiqa berättar att hon drogs framåt av spänningen.

– Jag ville bara fortsätta läsa för att få veta hur det skulle sluta.

Emilia lyfter fram att romanen skildrar konsekvenserna av ett utvisningsbeslut.



- Den visar hur orättvist det kan vara och hur det påverkar både den som riskerar att bli utvisad och alla runt omkring.
- Sami fastnade särskilt för språket.
- Slangen och de olika perspektiven gör den unik. Jag tror många kan känna igen sig i sättet karaktärerna pratar på.

En bok med flera bottnar

Yani är inget ensidigt debattinlägg i samtida diskussioner om migrationsfrågor, skjutningar och kriminalitet, skrev Dagens Nyheter i en hyllande recension av boken:

"Verket har fler bottnar än så och innehåller vansinnigt roliga beskrivningar av bland annat en misslyckad skolutflykt till Flottsbro's slalombacke såväl som engagerade porträtt av lärare, fritidsledare och föräldrar."

Som en del av sin prao fick eleverna även möjlighet att möta Nora Khalil och passade då på att ställa några frågor direkt till henne. Varför ville hon bli författare? Nora Khalil berättar att skrivandet började som ett sätt att våga uttrycka sig.

– Jag var väldigt blyg. När jag skrev var det den enda gången jag kände att jag kunde vara mig själv.

På frågan om hur hon relaterar till sina karaktärer svarar hon:

– Jag ser dem som mina gamla klasskamrater, och ungdomar som alltid funnits runt mig.

Emilia tar upp fördomar om "orten" och undrar vilket budskap Khalil vill förmedla.

– Jag ville ge en vardaglig bild av förorten, hur livet faktiskt ser ut. Men också belysa det stora problemet med utvisningar och hur det drabbar många fler än dem som får beslutet. *Yani* har blivit en spegel för barn som inte alltid känt sig representerade i litteraturen.

Fritidsledaren Sebba i boken blir också ett samtalsämne.

För Emilia visar han hur en vuxen kan vara ett stöd även när livet är svårt.

– Han är som deras storebror, säger hon – en förebild.

Avslutningsvis konstaterar Adnan att prao'n på Kulturrådet varit något utöver det vanliga.

– Det är inte många 14-åringar som får göra något sånt här. Många diskar exempelvis på restaurang, och det här var mycket roligare!

Jonna Bornemark

Vrida världen

Vad betyder det att uppleva världen på sitt eget sätt? Filosofen och författaren Jonna Bornemark utforskar autistiska erfarenheter i sitt pågående bokprojekt – där hon vill visa hur vi gemensamt kan vrida världen åt ett sundare håll.

Det är dags att vrida vår relation till naturen och världen åt ett annat håll. Det menar den hyllade filosofen och författaren Jonna Bornemark. I sin nya bokserie "Vrida världen" vill hon få oss att tänka, göra och lyssna annorlunda. Serien utforskar människors relation till naturen och varandra, bryter ner gränser mellan levande och dött, utmanar gamla idéer och bjuder in till nya sätt att se och förstå vad som är viktigt.

– Jag gav ut den första delen, *De levande*, våren 2025, och den handlar om människans relation till andra djur. Syftet var att hitta nya sätt att relatera till det vi kallar "naturen", säger Bornemark.

Någonting har blivit knas med människan i vår kultursfär, menar hon.

– Vi reducerar ofta naturen till resurser och miljökriser. I "Vrida världen" försöker jag hitta andra sätt att vara människa på – och då måste vi leta där vi inte är så vana att leta. Hitta och formulera erfarenheter som får leva vidare i nya tankevärldar, fantasier, strukturer.

Jonna Bornemark är professor i filosofi vid Centrum för praktisk kunskap på Södertörns högskola. Hennes genombrott som författare kom med den bästsäljande boken *Det omätbaras renässans – en uppgörelse med pedanternas världsherravälde* (2018) som för många förändrade synen på samhällskulturen. I sin presentation på Träff för läsfrämjande fokuserar hon på det som den andra delen i den nya bokserien kommer att handla om: människans relation till materia.

– Om alla levde som vi gör i Sverige då skulle naturens resurser ta slut den 11 april varje år, och alltså inte räcka hela året. Vi skulle behöva tre jordklot till och det har vi inte! Så hur kan vi hitta andra sätt? Jag tror att det finns en massa undanträngda och underartikulerade erfarenheter som vi som kultur – det här handlar om existentiell hälsa i en bred bemärkelse – inte har idag.

Filosofin i böckerna genomsyras av relationer: mellan människor, mellan ting och mellan levande och dött.



– Vi finns alltid i relation till varandra, och det är inte alltid lätt att se var något börjar och något annat slutar. Gränsen mellan liv och materia suddas ut, och vi ställs inför frågor om ansvar och etik: vilka är vi och vilket ansvar har vi för världen?

Bornemark ser ett existentiellt problem i vår kultur.

– Vår relation till naturen är ohälsosam. Bara genom att tala om människan och naturen visar vi på problemet – människan är ju en del av naturen! Det finns ingen människa utan naturen.

Materialet till hennes kommande bok är hämtat ifrån ett forskningsprojekt som hon deltog i under 3,5 år och som handlade om autistiskt skrivande.

- En skrivkurs, som vilken som helst egentligen, fast för en grupp vuxna autister. Vi försökte hitta andra pedagogiska sätt, eftersom vår pedagogik är så mallad på "neurotypisk sinnlighet".

Så hur kan vi ändra mallen och vad finns det att vinna på det? Skrivkursen var baserad på något som kallas neurodiversitet, berättar Jonna Bornemark, ett begrepp som beskriver att variationer i hjärnans funktioner och sättet vi tänker, känner och uppfattar världen är en naturlig del av mänsklig mångfald.

- Istället för att se diagnoser som autism som "problem" eller sjukdomar, betonar neurodiversitet att dessa skillnader också kan innebära styrkor och unika perspektiv.

Anpassning för inkludering

Grundtanken är att det finns många sätt att tänka och fungera, säger hon.

- Och att samhället bör anpassas för att inkludera alla, snarare än att försöka tvinga människor att passa in i ett "normalt" mönster.

Bornemark menar att vi lever i ett medicinskt paradig som inte riktigt förstår autism.

- Om en autist hittar sammanhang där hen fungerar, har personen egentligen ingen autism, i problematisk mening. Problemen uppstår ofta i mötet mellan funktionssättet och samhället.

Hon illustrerar med en bild av en autistisk pojke i ett köpcentrum, överväldigad av ljud och ljus, som bryter ihop.

- Men tänk den sinnligheten i en skog – då kan samma förmåga vara en stor tillgång.

Hon beskriver skrivkursen som något av de mest filosofiskt givande samtal hon har deltagit i.

- Det finns någonting i det autistiska som gör att man på en gång är där, man behöver inte jobba sig igenom lager av social kutym. Och så finns det heller inte någon rädsla för att säga som det är.

Kanske bär de autistiska erfarenheterna, som ofta pekas ut som problem, på viktiga budskap.

- Jag tror att dessa egenskaper kan hjälpa oss att navigera i den komplexa situation som mänskligheten står inför.

Böcker i beredskaps- väskan

Vi uppmanas ju att packa en beredskapsväska för eventuell kris. I den ska finnas nödvändiga saker för livet: konserver, torrvaror, tändstickor, vatten, en vevradio ... De som medverkande på träffen fick svara på en klurig fråga: Vilken *bok* skulle du packa i din beredskapsväska? En bok som du inte klarar dig utan eller som skulle kunna ge stöd och styrka i svåra stunder?

Kajsa Ravin: *Samlade dikter* av Bodil Malmsten

Agnes Török: *Never Say You Can't Survive: how to get through hard times by making up stories'* av Charlie Jane Anders

Moa Backe Åstot: *Så gör jag: Konsten att skriva* av Bodil Malmsten

Emma Lindholm: *Sent i november* av Tove Jansson

Tommy Bildström: *Ljuset* av Torgny Lindgren

Ulf Malmqvist: *Sanningsbarriären* av Tomas Tranströmer

Elnaz Baghlanian: *Sargassohavet* av Jean Rhys

Nina Ulmaja: *diktantologi*

Simona Ahrnstedt: *Överlevnadshandboken* av John "Lofty" Wiseman

Björn "Bernur" Kohlström: *Levande vatten* av Clarice Lispector

Thor Magnus Tangerås: *The Threadbare Coat*. Dikter av Thomas A Clark

Annafia Trollbäck: *Bibeln*

Marcus Barbosa Ferreira: *Greven av Monte Cristo* av Alexandre Dumas

Naima Chahboun: *Vild iris* av Louise Glück

Ulrika Caperius: *Bröderna Lejonhjärta* av Astrid Lindgren

Anders Fällström: *Idioten* av Fjodor Dostojevskij

Pär Sahlin: *Mästaren och Margarita* av Michail Bulgakov

Sara Wissén: *Harry Potter-serien* av J.K. Rowling. Om jag måste välja en av böckerna så tar jag trean (*Harry Potter och fången från Azkaban*)

Simon Strömberg: *Försök till tröst* av Pernilla Glaser

Jonna Bornemark: *Pappan och havet* av Tove Jansson

Nina Ström: *Nedstörtad ängel* av Per Olov Enquist

Jenny Jägerfeld: *Trilogin* av Bruno K. Öijer

Text: Johan Kellman Larsson

Illustrationer: Christina Heitmann

© Statens kulturråd 2026

ISBN: 978-91-89748-55-2

Kulturrådet
Box 27215, 102 53 Stockholm
Besök: Borgvägen 1-5
Tel: 08 519 264 00
E-post: kulturradet@kulturradet.se

kulturradet.se

Kan läsning bidra till mening, välmående och en ökad förståelse av sig själv och omvärlden? Vad menas med existentiell litteratur och kan läsning förändra en människa på djupet?

”För mig har alltså läsande blivit nästan synonymt med att andas”.

”All sorts litteratur kan vara potentiellt livsförrande”.

”Att kunna prata om sitt trauma och att spegla sig i en romankaraktär kan vara livsviktigt.”

Citaten ovan är hämtade från några av de som medverkade på Kulturrådets och Läsrådets Träff för läsfrämjande i december 2025. Temat var Läsning för livet – om litteraturens betydelse för vår existentiella hälsa.

I den här skriften möter du dem och alla de andra som medverkade och bidrog till en träff som vände och vred på litteraturens läkande och förlösande krafter. I skriften finns texter som sammanfattar de olika programpunkterna under två fullspäckade halvdagar. Texterna åtföljs av illustrationer gjorda under träffen.

Skriften riktar sig till myndigheter, organisationer, bibliotekspersonal, lärare och andra aktörer som arbetar läsfrämjande. Ett tack till alla som bidragit med engagemang, inspiration och intresse.

Läsning för livet är det sjunde numret i skriftserien Kulturrådets läsfrämjande skrifter. Den går att beställa på kulturradet.se/publikationer