

MIEJSCE:	biblioteka, księgarnia, dom kultury, kawiarnia
GRUPA ODBIORCZA:	dorośli, seniorzy, młodzież, rodziny
TEMAT:	biblioterapia, teksty kultury, społeczność lokalna, edukacja

Autorzy:

Projekt „Półki troski” został zrealizowany w Miejskiej Bibliotece Publicznej im. J. Śniegonia w Wiśle przez Ilonę Majewską, absolwentkę kursu „Kioski Troski”. Do współtworzenia projektu koordynatorka zaprosiła także kolegów z zespołu bibliotecznego oraz ekspertkę zewnętrzną – Agnieszkę Jucewicz.



Ilona Majewska - etnografka i animatorka kultury. Specjalizuje się w pracy wokół pamięci, herstorii, zbieraniu i upowszechnianiu opowieści o nieistniejących zakładach pracy. Dyrektorka Miejskiej Bibliotece Publicznej im. J. Śniegonia w Wiśle

Opis projektu:

To kolejny zaangażowany społecznie projekt realizowany przez bibliotekę w Wiśle. Poprzednie działanie – półka o kolorze zielonym – dotyczyło kryzysu klimatycznego. Tym razem zespół biblioteki zaproponował półkę troski, na której znalazła się literatura pomagająca zrozumieć, czym jest dobrostan psychiczny oraz jak zadbać o dobrostan własny i naszych bliskich. Znalazła się na niej zarówno literatura faktu i książki naukowe oraz literatura piękna. Książek nie trzeba wypożyczać, można przejrzeć na miejscu w wygodnym fotelu. Co jakiś czas księgozbiór jest częściowo wymieniany, więc do półki wracać można wielokrotnie. Wszystkie znajdujące się na niej pozycje zostały wspólnie wybrane przez ekspertki i ekspertów zdrowia psychicznego. Umieścili na niej między innymi:

- *Pierwsza pomoc psychologiczna. Jak wspierać osoby w kryzysie psychicznym?* Elżbiety Supińskiej,
- *Dlaczego zebry nie mają wrzodów* Roberta M. Sapolsky'ego,

- *To też przeminie. Historie o zmianach, kryzysach i nowych początkach* Julii Samuel,
- *Sposób na żałobę. Historie o życiu, śmierci i przetrwaniu* Julii Samuel,
- *Neuroróżnorodny umysł. Jak odnaleźć siebie po diagnozie ADHD i spektrum autyzmu* Kai Tomczyk,
- *Wredne dziewczyny i twoja córka. Jak wspierać jej siłę, pewność siebie i empatię* Katie Hurley.

W ramach projektu zainicjowano także cykl spotkań wokół zdrowia psychicznego. Pierwsza rozmowa (Magdaleny Bigaj z Agnieszką Jucewicz) dotyczyła higieny cyfrowej i dobrostanu psychicznego dzieci, młodzieży i dorosłych.

Dlaczego i po co?

Biblioteka w Wiśle stara się odpowiadać na potrzeby wspólnoty lokalnej. Korzystając z istniejących zasobów (księgozbioru, kompetencji, przestrzeni) realizuje działania wykraczające poza standardową działalność biblioteczną, a w swoich projektach uwzględnia aktualne wyzwania społeczne. Te związane ze zdrowiem psychicznym wydają się dziś kluczowe i mocno powiązane z innymi kryzysami globalnymi jak choćby kryzys klimatyczny. „Półka troski” jest małym krokiem w kierunku mądrej edukacji na rzecz dobrostanu i zdrowia psychicznego. Kolejnym będzie być może oznaczanie książek (szczególnie dla młodzieży) podejmujących tzw. trudne tematy (na przykład samobójstwa).

Opisywane działanie wpisuje się w szersze myślenie o zdrowiu psychicznym. Pierwszym krokiem było podjęcie tematu wśród samych pracowników biblioteki. Uporządkowanie tego obszaru pozwoliło zająć się problematyką trochę szerzej i wejść w dialog z odbiorcami biblioteki.

Uczestnicy projektu:

To przede wszystkim osoby dorosłe. Książki są wypożyczane i krążą wśród czytelników. Półki umieszczono w widocznym miejscu, by prowokować refleksję; ich powstanie dodało niektórym czytelnikom odwagi do mówienia o tematach bardziej wrażliwych. Hasło „troska” inspirowało i przywołuje też wątki pokrewne takie jak neuroróżnorodność.

Pojawiają się pomysły – samych czytelników – na kolejne półki. A jedna z grup działających przy bibliotece zgłosiła się z pomysłem spotkań tematycznych. Są też oczywiście głosy krytyczne, które pokazują, że temat dbania o zdrowie psychiczne budzi w lokalnych społecznościach mieszane uczucia.

Przebieg projektu:

1 Analiza własnych zasobów

Analiza polega na rozmowie z zespołem i uporządkowaniu kwestii dbania o zdrowie psychiczne oraz standardy wewnątrz instytucji, a także na sprawdzeniu, jakimi zasobami merytorycznymi dysponujemy (między innymi: co mamy w księgozbiorze, a co warto byłoby dokupić). W projekcie z Wisły ważnym zasobem było wykształcenie biblioterapeutyczne jednej z osób pracujących w zespole, dzięki któremu mogła ona wesprzeć merytorycznie kolegów.

2 Konsultacje ze specjalistami i dobór książek

Oferta poradników i książek na temat zdrowia psychicznego jest bardzo szeroka, ale i nierówna jeżeli chodzi o poziom. Z tego powodu zespół z Wisły zdecydował się na konsultacje ze specjalistką – dziennikarką Agnieszką Jucewicz, która była także ekspertką i gościnią programu „Kioski Troski”.

3 Umiejscowienie półki

Ważne jest zaaranżowanie przestrzeni, bo umiejscowienie półki ma znaczenie. Podczas gdy ta z książkami dla młodzieży o dojrzewaniu była raczej osłonięta, by dawać komfort samodzielnej lektury lub możliwość kameralnej rozmowy, to półki „troski” zamontowane były w widocznym miejscu, z intencją prowokowania rozmowy, upowszechniania wiedzy i zachęcania do przeglądania publikacji.

Ilona Majewska zwraca uwagę, że ważne jest także, by zadbać o ewentualne miejsce do czytania na miejscu i dodatkowe materiały, jak choćby informacje o lokalnych centrach zdrowia psychicznego.

4 Czas trwania projektu

Zgodnie z tym, co mówi Ilona, półka będzie funkcjonować tak długo, jak będzie taka potrzeba, oczywiście z założeniem rotacji książek. W Wiśle zdecydowano się też na poszerzenie projektu o wydarzenia towarzyszące, które mają być

rozwijane w kolejnym roku. Warto podkreślić, że wspomniane spotkanie wokół higieny cyfrowej odbyło się w dwóch odstępach – rano dla dzieci, a po południu dla dorosłych.

5

Ewaluacja

Projekt zostanie zbadany ilościowo i jakościowo oraz przeanalizowany pod kątem przyszłej strategii działania instytucji. Obecnie analiza opiera się na obserwacji i bieżącej rozmowie z czytelnikami. Projekt ma duży potencjał współpracy. Wśród możliwych partnerów takiego działania mogą pojawić się organizacje młodzieżowe, szkolne czy ośrodek zdrowia psychicznego.

Pytania do refleksji:

Czy zespół naszej organizacji lub instytucji ma standardy dbania o własne zdrowie psychiczne? Czy jesteśmy gotowi na „wyjście” z tematem i podjęcie go z publicznością? Czy mamy wiedzę o społeczności, w której chcemy działać? Czy wiemy, co może się sprawdzić, jakie mogą być wyzwania i konsekwencje działań? Czy znamy ekspertów, którzy pomogą nam wybrać pozycje książkowe, odnaleźć się w gąszczu pseudo-poradników psychologicznych? Jak bardzo chcemy rozwinąć projekt: stworzyć bezpieczną przestrzeń do kontaktu z książką, wywiesić plakaty z telefonami dotyczącymi pomocy psychologicznej, robić otwarte spotkania tematyczne, warsztaty biblioterapeutyczne, czy może wyjść poza instytucję?

Oznaczenie licencji

Autor:

Ilona Majewska

Instytucja:

Miejska Biblioteka

Publiczna

im. J. Śniegonia w Wiśle

Rok powstania materiału:

2025

Materiały udostępniono na licencji Creative Commons. Uznanie autorstwa 4.0 Międzynarodowe (CC BY 4.0). Pełna treść licencji: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>