

**BIBLIOTEKER  
FREMME  
TRIVSEL**

## Udgivet af:

Randers Bibliotek, Viborg Bibliotekerne og Holstebro Bibliotek med støtte fra Slots- og Kulturstyrelsen.



## Projektledeelse:

Mai Kordelin Paulsen, Randers Bibliotek

## Samarbejdspartnere:

Lektor Hans Henrik Knoop, Aarhus Universitet,  
Det Nationale Videncenter for Positiv Psykologi

## Redaktion:

Mai Kordelin Paulsen  
Hans Henrik Knoop  
Mie Olesen  
Martin Minka Jensen

## Videnskabeligt indhold:

Lektor Hans Henrik Knoop, Aarhus Universitet,  
Det Nationale Videncenter for Positiv Psykologi

## Fotos:

Randers Bibliotek, Viborg Bibliotekerne  
og Holstebro Bibliotek

## Grafisk design og layout:

Maja Kirstine Østergaard Nielsen,  
Randers Bibliotek

## Tryk:

Trykt i Danmark af Buchs A/S

© Biblioteker fremmer trivsel, 2026  
Tekst må citeres med kildeangivelse.

## Kontakt:

[www.randersbib.dk/biblioteket-fremmer-trivsel](http://www.randersbib.dk/biblioteket-fremmer-trivsel)

# INDHOLD

<b>FORORD</b>	<b>5</b>
<b>TEORETISK BAGGRUND</b>	<b>6</b>
<b>METODE &amp; TILGANG</b>	<b>8</b>
<b>BRUGERES OPLEVELSER AF BIBLIOTEKERNE</b>	<b>10</b>
Kvantitative fund	12
Kvalitative fund	13
<b>BIBLIOTEKERNES ARRANGEMENTER</b>	<b>15</b>
Kvantitative fund	16
Kvalitative fund	17
<b>KVALITATIVE FUND PÅ TVÆRS</b>	<b>18</b>
Tema 1: Biblioteket som et psykologisk tryghedssystem	20
Tema 2: Et unikt rum for mental ro og kognitiv aflastning	23
Tema 3: Lavmælt social resonans — fællesskab uden pres	24
Tema 4: Personalet som regulerende varme	27
Tema 5: Biblioteket som identitets- og interesse-fremmende rum	29
Tema 6: Arrangementerne som inspirerende mikrobegivenheder	30
Tema 7: Lavt pres, høj værdi	33
<b>KONKLUSION</b>	<b>34</b>
<b>ANBEFALINGER</b>	<b>36</b>
<b>STYRKER OG FORBEHOLD</b>	<b>38</b>
<b>INSPIRATION TIL VIDERE LÆSNING</b>	<b>40</b>



***“Jeg får lidt tro på verden,  
hver gang jeg går herfra.”***

***– Kvinde, 67 år, Holstebro***

# FORORD

Det har været et stort privilegium at stå i spidsen for projektet *Biblioteker fremmer trivsel* sammen med et stærkt hold fra Holstebro, Randers og Viborg Biblioteker, og det er med stor glæde, at vi nu kan dele vores indsigter.

De næste sider er det hurtige overblik. Jeg vil derfor gøre opmærksom på, at den samlede videnskabelige rapport udarbejdet af Hans Henrik Knoop, Aarhus Universitet, Det Nationale Videncenter for Positiv Psykologi samt North-West University, SA, ligger klar til fordybelse [her](#) eller på [QR koden](#). Heri findes den detaljerede databehandling og analyse. Jeg opfordrer alle til at læse rapporten i sin fulde længde og med nypudset læsebrille, for det er god og vigtig læsning.



Projektet udspringer af en simpel, men afgørende erfaring fra vores hverdag som bibliotekarer og formidlere. Mennesker trives på biblioteket. De finder ro, glæde, inspiration og fællesskab. Midt i en tid præget af stigende mistrivsel træder bibliotekerne altså frem som en modgift, som en kilde til trivsel.

Det blev startskuddet til vores nysgerrige undren. Hvad er det egentlig, der sker, når mennesker møder biblioteket? Hvad er det, biblioteket kan? Og hvordan kan vi som sektor dokumentere det, vi intuitivt ved? For det er et problem i vores sektor, at så megen værdifuld viden kun er lokalt forankret. Ofte endda så lokalt som i enkelte medarbejders hoveder og praksisser. Hvis vi vil stå stærkt som institution og samfundsaktør, må vi blive bedre til at bedrive videnskab i egen praksis og til at fastholde og dele den.

Projektet har således haft et dobbelt ærinde: At adressere bibliotekernes rolle i fremme af trivsel og at udvikle et mere videnskabeligt funderet

blik på bibliotekets virke. I samarbejde med Hans Henrik Knoop og med afsæt i hans trivselsteori har vi derfor gennemført en række kvalitative og kvantitative undersøgelser af, hvordan og hvorfor bibliotekerne bidrager til menneskers trivsel.

Vores undersøgelser viser tydeligt, at bibliotekets trivselsfremmende dimensioner rækker dybt ind i det enkelte menneskes liv og fremmer gode og meningsfulde liv. De er kultur- og oplysningskraftcentre, åbne offentlige rum og steder, hvor personlig frihed og fællesskab kan eksistere side om side, og de giver adgang til fortællinger, som forbinder os som mennesker.

Noget af det vigtigste, vi har lært, er, at trivsel ikke er en luksus. Trivsel er fundamentet for alt det andet. Vi ønsker derfor inderligt, at projektet *Biblioteker fremmer trivsel* kan inspirere til videre refleksion og handling. Hvordan kan bibliotekernes trivselsfremmende potentiale udfoldes yderligere? Hvordan kan vi skabe endnu flere tilbud, der bringer mennesker i bevægelse mentalt, socialt og kulturelt? Og hvordan kan vi som sektor fortsætte arbejdet med at skabe evidens for det, vi gør? Så biblioteket fortsat kan være en central aktør i udviklingen af et mere trivselsfremmende samfund.

Projektet er båret af erfaringer, refleksioner og engagement fra medarbejdere, ledere og brugere på de tre deltagende biblioteker. Kæmpe highfive, guys! Også til dig, HH, for dit faglige nærvær og nysgerrighed og for at løfte vores arbejde ind i et stærkt teoretisk og forskningsmæssigt rum. Slutteligt rettes en stor tak mod Slots- og kulturstyrelsen for at støtte projektet økonomisk.

**Mai Kordelin Paulsen**

*Projektleder*

# TEORETISK BAGGRUND

I 2023 skriver lektor Hans Henrik Knoop artiklen *Bidrag til en almen teori om trivsel*, og her har undersøgelsen i *Biblioteker fremmer trivsel* sit teoretiske afsæt. Vi har taget vores afsæt her for at få en både sammenhængende og nuanceret forståelse af trivselsfremme på bibliotekerne. Ordet trivsel kan betyde mange ting, men i denne sammenhæng betragtes trivsel som:

- **Et synonym for sundhed.**
- **Et udtryk for, at en person har det godt og fungerer godt.**
- **Noget, der fremmes ved passende tilfredsstillelse af almene behov.**

Trivsel er her baseret på, at vores grundlæggende menneskelige behov bliver tilfredsstillet. Behovene er mange og varierede, og de spænder fra helt basale ting som mad, søvn og fysisk sikkerhed, til sociale og mentale behov som fællesskab, kærlighed, anerkendelse, kreativitet, mening og optimisme.

Hvis vi får dækket vores behov på en passende måde, oplever vi positive følelser, engagement og livskvalitet. Men der er grænser: For lidt eller for meget af noget kan skade trivsel. For eksempel er både for lidt og for meget mad usundt. På samme måde er ekstrem pessimisme og overdreven optimisme også usundt.

En vigtig pointe er, at trivsel ikke kun er en tilstand. Det er en kompetence, der kan opøves. Vores trivsel afhænger derfor i høj grad af, hvorvidt vi udvikler kompetence til at holde os inden for grænserne af for lidt og for meget. Som det hedder på engelsk: *Well-being is a skill, not just a response*. Tilfreds-

stillelsen af et behov er i sig selv en dimension af trivsel, fordi den givne tilfredsstillelse indgår som en del af oplevelsen af at have det godt og fungere godt. **Figur 1** er en illustration af teorien.

Trivselsdimensionerne i modellen vurderes i dag at være universelle kilder til trivsel, og de er derfor generelt interessante. Alle har gavn af at kende behovene, alle motiveres af behovene, alle oplever livskvaliteter såsom positive følelser, engagement og mening i forbindelse med tilfredsstillelse af behovene, og alle er mere tilbøjelige til at have det godt og fungere godt, dvs. trives, hvis behovene er tilpas tilfredsstillende.

I nærværende projekt har vi i dette perspektiv ønsket at kvalificere vurderingen af, hvorfor så mange er glade for at komme på bibliotekerne og deltage i bibliotekernes arrangementer, ved at undersøge biblioteksbrugeres oplevelser af at få deres forskellige behov tilfredsstillet i mødet med bibliotekets tjenester og initiativer.

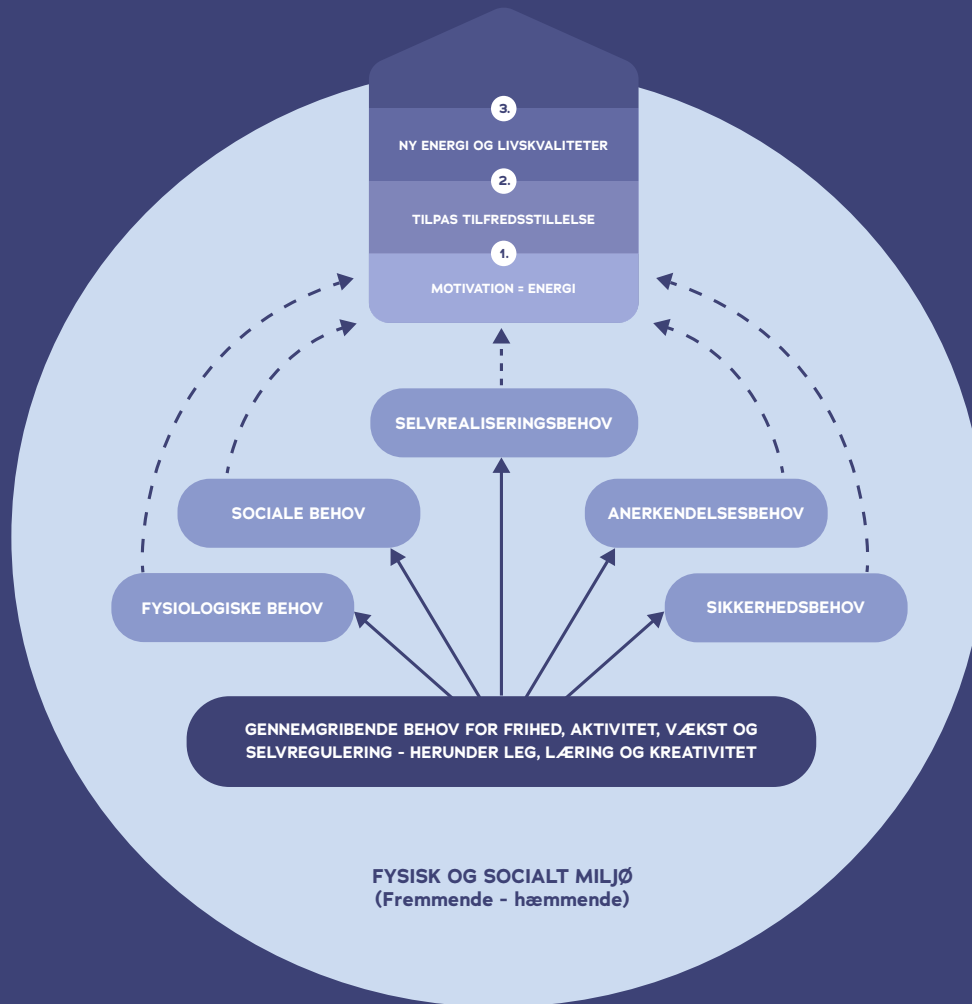
**“ Trivsel er ikke en luksus, men en nødvendighed! ”**

**- Hans Henrik Knoop**

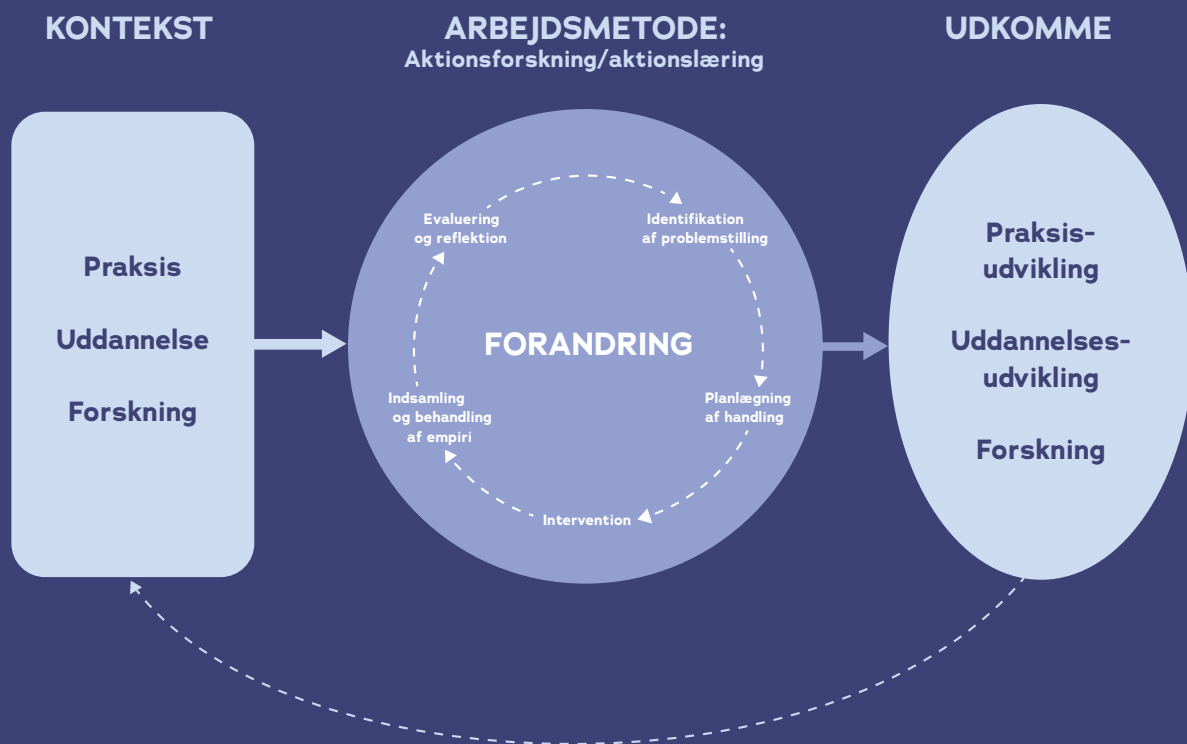


# TRIVSEL/SUNDHED

(At have det godt og fungere godt)



**FIGUR 1.** Trivselsmodellen illustrerer, hvordan universelle, menneskelige behov kan betragtes som vedvarende kilder til en persons trivsel og sundhed. Den illustrerer sammenhængen mellem gennemgribende og specifikke behov, og hvordan behovene skaber motivation for tilfredsstillelse, der, såfremt det lykkes på passende vis, udløser energi og livskvaliteter såsom oplevelser af positive emotioner, engagement, mening, optimisme og betydning, der samlet fremmer trivsel. At lykkes med behovstilfredsstillelse er psykologisk forstærkende, fremmer yderligere motivation (lyst til mere) og er i den forstand psykologisk bæredygtigt. Det fysiske og sociale miljø kan fremme og hæmme en persons trivsel ved at påvirke en hvilken som helst af modellens dimensioner positivt eller negativt, hvilket åbner for en lang række personlige, pædagogiske og ledelsesmæssige muligheder for at fremme trivsel og forebygge mistrivsel (Knoop, 2023).



**FIGUR 2.** Aktionsforskningen elementer (LabSTEM, SDU, 2023).



# METODE & TILGANG

Projektet er gennemført som et kombineret udviklings- og aktionsforskningsprojekt. Deltagerne fik ny, veldokumenteret viden om trivsel og brugte den aktivt i deres egen hverdag. Deltagerne fungerede således som “forskere i egen praksis”, skabte nye indsigter og delte dem internt. Målet var at styrke bibliotekernes arbejde med trivsel; både ved at kvalificere eksisterende tilbud og udvikle nye.

**Figur 2.** illustrerer sammenhængen.

Fra alle tre biblioteker deltog ca. 10 medarbejdere (bibliotekarer, kulturformidlere og ledere). Deltagerne stod for både dataindsamling og delvis bearbejdning under kyndig vejledning af forsker Hans Henrik Knoop. Data blev indsamlet via hundredvis af spørgeskemaer, interviews og voxpops på tværs af de tre biblioteker for at få et bredt og repræsentativt billede.

Resultaterne hviler altså på en undersøgelse foretaget af medarbejdere på de tre samarbejdende biblioteker i tæt samarbejde med Hans Henrik Knoop, der også er manden bag databehandlingen, analyserne og konklusionerne. Resultaterne bygger på veldokumenteret trivselsvidenskab og fokuserer på borgernes oplevelser af bibliotekerne og bibliotekernes arrangementer via spørgeskemaer og interviews. Undersøgelsen løber således i to spor, der begge understøttes af både kvantitativt og kvalitativt data.


I den kvantitative del af undersøgelsen arbejdede vi med en enkel og intuitiv fem-trins svarskala, hvor deltagerne vurderede deres oplevelser fra meget enig til meget uenig. Skalaen gjorde det

muligt at måle nuancer i brugernes oplevelser, samtidig med at den var let for dem at tage stilling til.

Skalaen så sådan ud:

- **Meget enig**
- **Enig**
- **Neutral**
- **Uenig**
- **Meget uenig**

Svarene giver et tydeligt indblik i, hvordan brugere oplever biblioteket og bibliotekets arrangementer, og hvor stærkt de enkelte dimensioner bidrager til deres trivsel.

På de næste sider viser vi de mest centrale tendenser fra målingerne. Hvis du vil dykke ned i alle analyserne, nuancerne og de bagvedliggende mønstre, kan du finde hele datagrundlaget i den fulde rapport. Læs rapporten [her](#) eller scan  **QR koden.**

# BRUGERES OPLEVELSER AF BIBLIOTEKERNE

Biblioteket  
som højstabil  
trivselsrum



***“Man møder mennesker her,  
man ellers aldrig ville møde  
– og man opdager, at man  
faktisk har noget tilfælles.”***

***– Mand, 61 år, Holstebro***

# KVANTITATIVE FUND

De kvantitative data viser et bemærkelsesværdigt stabilt og højt vurderet trivselsniveau for oplevelsen af biblioteket på tværs af to målerunder med et halvt års mellemrum.

## Centrale tal:

- Samlet gennemsnit: **4,15** → **4,16** (Likert 1-5, hvor 5 er højest)
- Cronbach's A (intern konsistens): **0,94-0,95** (meget høj)
- Ingen statistisk signifikante forskelle mellem **1.** og **2.** runde

Med andre ord: Brugernes oplevelse af biblioteket er konsekvent høj og meget stabil. De små forskydninger, der observeres, ligger alle inden for normal måleusikkerhed. Dette peger på en institution, der ikke blot fungerer godt - men fungerer robust.

## De stærkeste dimensioner:

1. Tryghed (**4,65-4,68**)
2. At finde rundt og orientere sig (**4,57-4,58**)
3. Mødet med personalet (**4,49-4,57**)

## Udviklingspotentialer:

- Det sociale (**ca. 3,85-3,91**)
- Personlige interesser og mening (**ca. 3,92-3,93**)

Selv i de lavest scorende dimensioner ligger gennemsnittene tæt på 4, hvilket fortsat er meget højt for en offentlig serviceinstitution. Og det skal nævnes, at en del af bibliotekets brugere snarere ønsker ro til fordybelse end til social interaktion, hvilket er med til at forklare de lidt lavere tal for "det sociale".

*“ Når jeg træder ind her, kan jeg mærke, at tempoet falder. Jeg bliver et roligere menneske.”*

*- Kvinde, 48 år, Holstebro*

# KVALITATIVE FUND

**1.**

Biblioteket opleves som et af de få steder med ubetinget tryghed. Biblioteket er dermed ikke blot et servicehus, men et psykisk tryghedsrum.

**2.**

Biblioteksrummet giver mental ro og kognitiv lettelse. Biblioteket er et af de steder, hvor mennesker faktisk kan tænke lange tanker i en kultur præget af konstante afbrydelser.

**3.**

Biblioteket understøtter identitet, interesser og små personlige sejre. Biblioteket er en slags eksistentielt lavtryk, et sted hvor udvikling kan ske uden pres.

**4.**

Biblioteket er ikke et larmende fællesskab, men et stille fællesskab. Det sociale er stille, organisk og værdifuldt. For mange fungerer biblioteket derfor som et modpres mod social ensomhed.

**5.**

Personalet opleves som den afgørende stabiliserende faktor. Personalet er, psykologisk set, bibliotekets regulerende varme.


**6.**

Biblioteket fungerer som et stabilt, lavintensivt og robust trivselsrum, hvor mennesker kommer både for noget bestemt og for noget, de endnu ikke ved, de har brug for.

**7.**

Biblioteket fungerer som et af de mest tilgængelige og stabile trivselsrum i det moderne samfund. Et rum uden købspres, uden sociale krav og uden præstationslogik. Det er en type miljø, som i moderne trivselsteori ofte identificeres som særligt trivselsfremmende. Biblioteket er ikke bare en institution. Det er et trivselsøkologisk system.





***“Jeg føler mig altid  
velkommen, også de dage hvor  
jeg ikke har det så godt. Det  
betyder mere, end folk tror.”***

***– Kvinde, 72 år, Viborg***

# BIBLIOTEKERNES ARRANGEMENTER

Arrangementerne  
som mikro-trivsels-  
interventioner



# KVANTITATIVE FUND

Undersøgelsen af bibliotekets arrangementer viser et tilsvarende stærkt billede, men her er trivselsdimensionerne tydeligere koblet til aktivitetsbaserede oplevelser.

## Centrale tal:

- Samlet gennemsnit: **4,24**
- Tryghed: **4,73**
- Mødet med værten: **4,48**
- Arrangementets udbytte: **4,25**
- Fysiske rammer: **4,20**
- Det sociale: **3,98**
- Personlig mening og fordybelse: **4,01**

*“Jeg har haft svært ved at finde ro andre steder. Men når jeg sidder til et arrangement her, glemmer jeg mig selv på den gode måde.”*

*– Kvinde, 45 år, Holstebro*

# KVALITATIVE FUND

1.

Arrangementerne opleves som trygge, venlige og menneskeligt overskuelige. Tryghed fremstår som en kernekompetence i bibliotekets arrangementer. En særlig blanding af varme, uformel tone og fravær af sociale krav. Flere beskriver det som et sted, hvor de kan være dem selv.

2.

Arrangementerne er intellektuelt stimulerende og giver læring og perspektiv uden at føles som undervisning. Det gør arrangementerne til læringsfællesskaber uden præstationslogik. Et sjældent format i en kultur, hvor læring ofte er målstyret og evalueret.

3.

Arrangementerne giver positiv følelsesmæssig regulering. Deltagerne fremhæver især fraværet af stress, vurdering, præstationspres og kommercielle forventninger som centralt for, at de føler sig godt tilpas. Arrangementerne fungerer dermed som mikro-interventioner i trivsel, hvor selv korte oplevelser giver et mærkbart skub i retning af velbefindende.

4.

Det sociale fællesskab er stille, trygt og ikke-krævende. Arrangementernes sociale dimension kan bedst beskrives som tryk social resonans. Man mærker andre uden at blive overvældet af dem.

5.

Værten er en afgørende og bærende faktor i oplevelsen af arrangementerne. Deltagerne oplever, at værten sikrer nærvær, overskuelighed og mening. Værten skaber den psykologiske ramme, der gør, at deltagerne oplever lav praktisk og mental belastning og høj værdi.

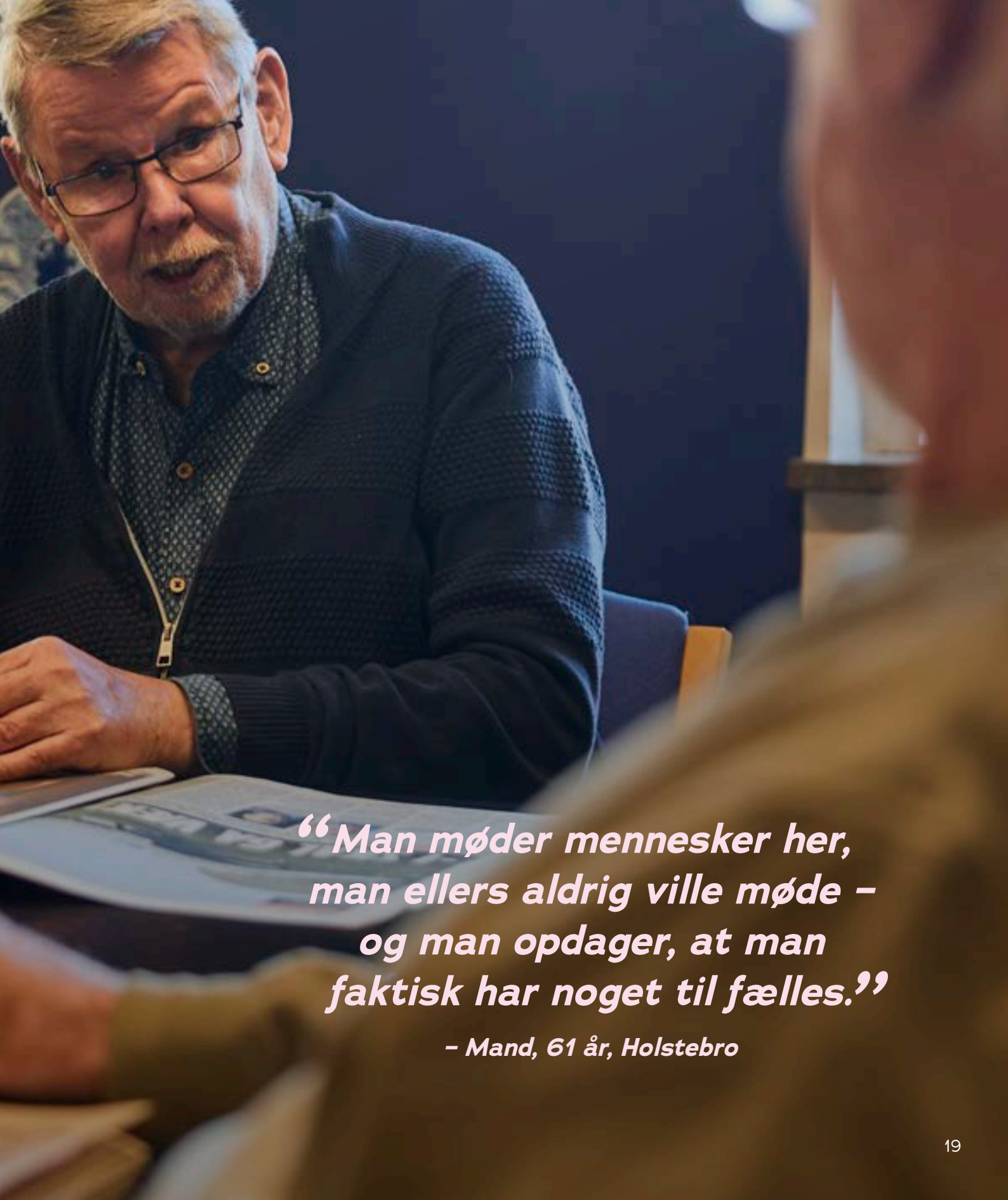
6.

Deltagerne bruger ord som livsbekræftende, opløftende og meningsgivende og beskriver arrangementerne som åndehuller. Interviewene indikerer dermed, at bibliotekets arrangementer ikke blot tilbyder kulturelt indhold, men reelt fungerer som små, stabile trivselsfremmere i hverdagen. Arrangementerne fungerer som mikro-trivselsrum, hvor læring, fællesskab, tryghed og inspiration kombineres i en velafbalanceret form.

# KVALITATIVE FUND PÅ TVÆRS

Biblioteket som  
trivselsøkologisk  
system





***“Man møder mennesker her,  
man ellers aldrig ville møde –  
og man opdager, at man  
faktisk har noget til fælles.”***

***– Mand, 61 år, Holstebro***

# TEMA 1: BIBLIOTEKET SOM ET PSYKOLOGISK TRYGHEDSSYSTEM

Interviewpersoner beskriver biblioteket som “det eneste offentlige sted, hvor jeg aldrig er nervøs for at være alene”. Tryghed opleves som:

- **Fravær af dømmende blikke**
- **Venlig tone**
- **Socialt inkluderende stemning**
- **Forudsigelige fysiske rammer**
- **Respektfuld praksis fra personalet**

Tryghed er ikke blot fravær af fare, men tilstedeværelsen af en varm, reguleret atmosfære, hvilket giver stærke trivsels-effekter.





***“Her bliver man klogere  
uden at blive målt.”***

***– Mand, 28 år, Randers***





***“Det er som at åbne et vindue. Jeg går altid herfra med mere luft i hovedet.”***

***- Kvinde, 56 år, Randers***



# TEMA 2: ET UNIKT RUM FOR MENTAL RO OG KOGNITIV AFLASTNING

Flere beskriver biblioteket som “det eneste sted, hvor mine tanker falder i hak”. De fysiske rammer understøtter:

- **Fordybelse**
- **Koncentration**
- **Mental restitution**
- **Sensorisk balance**

Biblioteket beforder ro og restitution.

# TEMA 3: LAVMÆLT SOCIAL RESONANS — FÆLLESSKAB UDEN PRES

Biblioteket tilbyder et mikrosocialt fællesskab, der er helt anderledes end klubber, events eller caféer. Brugerne kan være:

- **Alene, men ikke ensomme**
- **Sammen, uden at skulle præstere**
- **I kontakt, uden at være udmattede**

Arrangementerne intensiverer denne sociale resonans, men uden at den bliver belastende.



***“Jeg kommer alene, men går hjem med en fornemmelse af at høre til.”***

*Kvinde, 52 år, Viborg*





***“Det er det eneste sted,  
hvor jeg både kan tænke,  
føle og grine på én gang.”***

***– Kvinde, 47 år, Holstebro***

# TEMA 4: PERSONALET SOM REGULERENDE VARME

På tværs af alle interviews beskrives personalet som:

- **Venlige**
- **Nærværende**
- **Fagligt stærke**
- **Ikke-dømmende**
- **Menneskeligt varme**

Personalet er den mest konsistente positive faktor i alle kvalitative udsagn. Det er denne varme, der gør det muligt for brugerne at:

- **Turde spørge**
- **Føle sig accepteret**
- **Opleve tilhør**
- **Udvikle sig**
- **Føle sig set**

Personalets evne til at skabe emotionel tryghed svarer til det, der i moderne psykologisk teori kaldes positiv regulerende social kontakt.

# TEMA 5: BIBLIOTEKET SOM IDENTITETS- OG INTERESSE- FREMMEDE RUM

Brugerne oplever biblioteket som et sted, hvor de:

- **Udforsker interesser**
- **Opdager nye sider af sig selv**
- **Eksperimenterer med nye måder at være i verden**
- **Oplever “nysgerrighedens flow”**

Dette kan også forstås ved hjælp af behovsteori og ikke mindst tilfredsstillelsen af behovene for:

- **Autonomi**
- **Kompetence**
- **Social samhørighed**
- **Personlig vækst gennem læring og kreativitet**

Biblioteket giver mulighed for trivsel både gennem selvvalgt fordybelse og gennem uformelle læringsfællesskaber.






***“Selv lyset og duften gør noget.  
Det er som om kroppen ved, at  
den er et godt sted.”***

***- Kvinde, 58 år, Viborg***





***“Det er ikke bare  
underholdning – det giver  
mening. Jeg føler mig  
forbundet med noget større.”***

***– Mand, 64 år, Randers***

# TEMA 6: ARRANGEMENTERNE SOM INSPIRERENDE MIKROBEGIVENHEDER

Arrangementerne fungerer som små katalysatorer for:

- **Nye perspektiver**
- **Energi**
- **Personlig mening**
- **Kreativitet**
- **Engagement**

Flere beskriver dem som “et lille skub”, “et løft” eller “en gnist”. Selv korte arrangementer kan fungere som mikrointerventioner i trivsel.


# TEMA 7: LAVT PRES, HØJ VÆRDI

Noget af det mest slående i interviewene er måske, hvor ofte brugerne vender tilbage til idéen om “at noget bliver vigtigt, netop fordi det ikke kræver så meget”. Bibliotekerne tilbyder en sjælden kombination:

- **Høj værdi for trivsel**
- **Lav belastning**
- **Højt udbytte**
- **Fri adgang**

Et rum, hvor man kan være helt sig selv, uden krav om kompetence, status eller social performance.



A close-up photograph of a woman with short, curly, grey hair and round glasses. She is wearing a dark, ribbed turtleneck sweater and a small pearl earring. She is looking down at a newspaper she is holding open in front of her. The background is blurred, showing what appears to be a bookshelf or a display of books. The lighting is soft and natural.

***“Der er noget særligt ved, at jeg kan være her uden at skulle forklare mig. Det er et sted, hvor man bare må være.”***

***– Mand, 63 år, Randers***



# KONKLUSION: BIBLOTEKERNE SOM MODERNE TRIVSELS- INFRASTRUKTUR

*Bibliotekerne fungerer i dag som lavintensive, højtverdifulde trivselsrum, hvor mennesker oplever ro, tryghed, inspiration, tilhør, meningsfuldhed og personlig udvikling. Og det uden forbrugs pres, uden præstationskrav og uden sociale barrierer. Bibliotekerne er altså trivselsfremmende institutioner i en presset samtid.*

Bibliotekerne fungerer som en kulturel modvægt til samtidens pres og tempo. Et sted hvor mennesker kan regulere sig selv, udvikle sig og føle sig hjemme. Bibliotekerne er ikke kun steder, hvor man låner bøger. De er steder, hvor mennesker finder trivsel, mening, fællesskab og mulighed for personlig udvikling. Projektets kvantitative data viser høj og stabil oplevet kvalitet. De kvalitative data viser dyb menneskelig betydning. På baggrund af projektet *Biblioteker fremmer trivsel* står det således klart, at bibliotekerne i Danmark udgør en moderne infrastruktur for trivsel både på individniveau og på fællesskabsniveau. De skaber betingelser for trivsel, som er svære at finde andre steder:

- **Ro i en støjende verden.**
- **Fællesskab uden krav til særlige forudsætninger.**
- **Inspiration uden præstationspres.**
- **Læring uden karakterer.**
- **Møder mellem mennesker uden transaktion.**
- **Adgang til kultur uden økonomiske barrierer.**
- **Varme og anerkendelse i en tid med social usikkerhed.**

Undersøgelsen viser, at biblioteket i sin nuværende form ikke blot lever op til sine klassiske formål om viden, dannelse og tilgængelig kultur. Det udgør også et moderne psykologisk helle, der i mange tilfælde fungerer som en emotionel og kognitiv regulerende instans for borgerne. I en kultur præget af acceleration, forstyrrelser, informationsoverload og individualiseret præstationspres fremstår biblioteket som et af de få tilbageværende rum med fravær af stressorer, tilstedeværelse af varme og robuste muligheder for positiv udvikling. Der tegnes således et markant billede af bibliotekerne som et af samfundets mest stabile, inkluderende og potentielt udviklingsfremmende hverdagsmiljøer. Sammenfattende kan vi sige, at bibliotekerne fremmer trivsel ved at kombinere:

**PSYKOLOGISK  
TRYGHED**

**MENTAL RO  
OG FORDYBELSE**

**TILGÆNGELIG  
LÆRING  
OG INSPIRATION**

**LAVINTENSIVT,  
INKLUDERENDE  
FÆLLESSKAB**

**VARME OG  
KOMPETENTE  
MEDARBEJDERE**

**SMÅ OPLEVELSER  
MED STOR EFFEKT**

**FRIHED TIL  
SELVVALGT  
DELTAGELSE**

# ANBEFALINGER: VEJE TIL MERE TRIVSEL

## Differentierede miljøer

Skab tydelige zoner, der kombinerer ro, socialitet og eksperimenterende aktiviteter. Det øger tilgængelighed og tiltrækker nye brugere, især dem uden andre gratis fællesskabsrum.

## Lavtærskel-aktiviteter

Udbyg korte, uforpligtende formater, der giver hurtige positive oplevelser: Micro-events, små sansepauser og pop-up fællesskaber. Særligt effektivt for sårbare og brugere med lav deltagelsestryghed.

## Arbejd differentieret med fællesskaber

Skeln fx mellem nære, interagerende fællesskaber og bredere og mere uforpligtende samholdigheder, og arbejd målrettet med hver type.

## Etabler trivselsalliancer og strategiske partnerskaber

Styrk samarbejder med sundhedsområdet, frivillige og kulturliv. Det øger rækkevidde, skaber helhedsorienterede trivselsinitiativer og aflaster bibliotekernes egne ressourcer.

## Lyt højt til brugerne

Vær åbne, nysgerrige og i løbende dialog, og juster formater og praksis ud fra det, brugerne faktisk fortæller. Udvid brugerinddragelsen, for den skaber indsigt, ejerskab og stærkere relationer og gør brugerne til ambassadører for biblioteket.

## Arbejd med biblioteket som rum for læring, mestring og kompetenceudvikling

Prioritér AI/digital tryghed, kreativitet, kritisk dannelse og læseglæde som psykologisk støtte. Det styrker både livsmod og læring på tværs af aldersgrupper.

## Fleksibel tilstedeværelse

Udvid åbningstider strategisk og brug mobile formater: Pop-ups, bogbusser og partnerskaber med lokale knudepunkter. Synlighed i hverdagen giver højere relevans.

## En tydelig trivselsprofil

Kommunikér biblioteket som trygt rum, fællesskabsplatform og læringsmotor. Det styrker identitet, legitimitet og brugertiltrækning.

## Fasthold de eksisterende styrker

Byg videre på de lokale kvaliteter og medarbejderkompetencer, der allerede giver høje trivselsscorer. Det er fundamentet for alt andet.

**“Man bliver mindet om, at verden stadig rummer nysgerrighed. Det smitter.”**

**– Mand, 43 år, Randers**

## Etabler et fælles sprog for trivsel

Skab en delt forståelse af trivselsbegrebet på tværs af fagligheder og forvaltninger. Det gør samarbejde lettere og målretter indsatsen mod dokumenterede kilder til trivsel.

## Styrk evalueringspraksis og metalæring på bibliotekerne

I løbet af projektet bliver det tydeligt, at der på bibliotekerne findes en stor mængde tavs viden, som er lagret i hyperlokale netværk. Skab procedurer for, hvordan man eksternaliserer denne tavse viden.

## Start en fælles samtale om biblioteksfagligheden anno 2026 og fremad

Afklar, hvilken faglighed og hvilke kompetencer der kræves for at imødekomme den store tillid og de forventninger, brugerne har til biblioteksmedarbejdere. Skitsér og styrk de kompetencer, der fremtidssikrer professionen og matcher bibliotekets rolle i et moderne velfærdssamfund.

## Mål bibliotekets værdi på nye måder

Udvid måleparametre, for traditionelle tal indfanger ikke den trivselsværdi, som undersøgelsen tydeligt viser, at biblioteker skaber. Mål og synliggør den værdi, der ikke kan tælles.



# STYRKER OG FORBEHOLD

## Styrker

Projektet viser tydeligt, at folkebiblioteker fungerer som en central og ofte undervurderet infrastruktur for trivsel. Kombinationen af kvalitative og kvantitative data dokumenterer fire gennemgående effekter: Mental ro, socialt tilhørsforhold, meningsfuld deltagelse og personlig mestring. Effekterne er konsistente på tværs af brugergrupper og rammer særligt borgere, som andre steder mangler trygge og inkluderende

miljøer. Projektet fremhæver, at bibliotekerne leverer disse effekter omkostningseffektivt, uden stigmatisering og med høj organisatorisk robusthed. Samtidig viser data, at effekterne afhænger af professionel praksis: Tydelig formidling, aktiv zonerings, fleksible aktiviteter og gode partnerskaber. Når disse greb er til stede, bliver trivselsvirkningen både stærk og dokumenterbar.

## Forbehold og begrænsninger

Resultaterne skal tolkes med omtanke. Undersøgelsen bygger på frivillige biblioteksbrugere, hvilket kan skabe skævhed i repræsentationen. Designet er ikke eksperimentelt, så der kan ikke konkluderes kausalitet, kun systematiske sammenhænge. Data er selvrapporterede og dermed påvirkelige af bias. Lokale forskelle mellem

biblioteker reducerer overførbareheden. Projektet måler primært kortsigtede effekter og siger derfor ikke noget sikkert om længerevarende eller samfundsøkonomiske gevinster. Begrænsningerne ændrer ikke ved værdien af resultaterne, men giver en nødvendig ramme for faglig vurdering.



***“Det føles lidt som at være på rejse, bare uden at skulle nogen steder hen.”***

***– Kvinde, 39 år, Viborg***

# INSPIRATION TIL VIDERE LÆSNING

## Bibliotekers trivselsfremme:

**Beimorghi, A. A., Hariri, N., & Babalhavaeji, F. (2020).** The wisely services of libraries as the predisposing factors of social health: A grounded theory approach. *Journal of Research & Health*, 10(3), 132–142. <https://doi.org/10.32598/JRH.10.3.132>

**Blatt, D., Maloney, E. K., Pawelski, J. O., & Cotter, K. N. (2024).** Libraries & Well-Being: A Case Study from The New York Public Library. *New York Public Library & University of Pennsylvania*. <https://www.nypl.org/spotlight/libraries-well-being-report>

**Bossaller, J., Long, B. S., & Vardell, E. (2024).** Connections are the Opposite of Addiction: Recovery Reading Groups in Public Libraries. *Public Library Quarterly*, 43(1), 62–79. <https://doi.org/10.1080/01616846.2023.222310>

**Casselden, B. (2023).** Not like riding a bike: How public libraries facilitate older people's digital inclusion during the Covid-19 pandemic. *Journal of Librarianship and Information Science*, 55(3), 704–718. <https://doi.org/10.1177/09610006221101898>

**Chow, A. S., & Tian, Q. (2021).** Public libraries positively impact quality of life: A big data study. *Public Library Quarterly*, 40(1), 1–32. <https://doi.org/10.1080/01616846.2019.1632105>

**Ejgod Hansen, L., Eriksson, B., & Nordentoft, K. (2023).** Participation in Cultural Centres in Denmark. *Aarhus University*. <https://doi.org/10.7146/aul.505>

**Ferreira, F. B., & De Albuquerque Siebra, S. (2021).** Librarians' social responsibility in public libraries: dimensions and actions. *Revista Digital de Biblioteconomia e Ciência da Informação*, 19. <https://doi.org/10.20396/RDBCI.V20I00.8665764>

**Fujiwara, D., Lawton, R. N., & Mourato, S. (2019)** – før 2020 → udeladt.

**Fujiwara et al. (2022).** More than a good book: Contingent valuation of public library services in England. In *The Economics of Books and Reading* (pp. 123–150). [https://doi.org/10.1007/978-3-031-18199-3\\_6](https://doi.org/10.1007/978-3-031-18199-3_6)

**Guillen-Royo, M., et al. (2025).** Sharing for wellbeing and sustainability: Lending sports and outdoor equipment in public libraries in Norway. *Journal of Cleaner Production*, 460, 142984. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2025.142984>

**Holmquist, J. (2021).** Sustainability in Danish Public Libraries. *Bibliothek Forschung und Praxis*, 45(4), 472–476.

**Karki, M., El Asmar, M. L., Riboli Sasco, E., El-Osta, A., et al. (2024).** Public libraries to promote public health and wellbeing: A cross-sectional study of community-dwelling adults. *BMC Public Health*, 24, 1226. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18535-5>

**Knapp, A. A., et al. (2023).** “The library is so much more than books”: Teen digital mental health services in public libraries. *Frontiers in Digital Health*, 5. <https://doi.org/10.3389/fdgth.2023.1183319>

**Larsen, H. (2020).** Mergers and digital transformation in Danish research libraries. *ABI Technik*, 40(4), 324–331.

**Lenstra, N., Oguz, F., D’Arpa, C., & Wilson, L. S. (2022).** Exercising at the Library: Small and Rural Public Libraries in the Lives of Older Adults. *Library Quarterly*, 92(1), 5–23. <https://doi.org/10.1086/717232>

**McKenna-Aspell, J. L. (2023).** Public libraries in England: An examination of their impact as a public health intervention. (PhD-afhandling). University of Sheffield. <https://etheses.whiterose.ac.uk/id/eprint/34406/>

**Merga, M. (2020).** How Can School Libraries Support Student Wellbeing? *Journal of Library Administration*, 60(7–8), 660–673.

**Merga, M. (2021).** Libraries as Wellbeing Supportive Spaces in Contemporary Schools. *Journal of Library Administration*, 61(6), 659–675.

**Millett, A. C., Burrows, K., & Richards, S. (2025).** Suffolk Libraries: Enhancing well-being within its community. *The Journal of Positive Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/17439760.2025.2502484>

**Norton, M. H., Stern, M. J., Meyers, J., & DeYoung, E. (2021).** Understanding the social wellbeing impacts of the nation’s libraries and museums. Institute of Museum and Library Services. <https://www.imls.gov/publications/understanding-social-wellbeing-impacts-nations-libraries-and-museums>

**Peet, L. (2025).** ULC Library Insights Report Shows Shifts in Behavior. *Library Journal*, 150(1), 6–7.



**Philbin, M. M., et al. (2019)** før 2020 → udeladt.

**Powell, T. W., et al. (2023).** Public Librarians: Partners in Adolescent Health Promotion. *Public Library Quarterly*, 42(4), 361–372. <https://doi.org/10.1080/01616846.2022.2107349>

**Racki, E., & Jeong, B. (2020).** The effect of public library programs on health services utilization: A health literacy perspective. *Journal of Health and Human Services Administration*, 43(2), 131–153. <https://doi.org/10.37808/jhhsa.43.2.4>

**Seismonaut & Roskilde Central Library. (2021).** The impact of public libraries in Denmark: A haven in our community. [https://www.roskildebib.dk/sites/default/files/2024-10/roskildebib\\_folkebibliotekets\\_betydning\\_for\\_borgerne\\_i\\_danmark\\_eng\\_final\\_0.pdf](https://www.roskildebib.dk/sites/default/files/2024-10/roskildebib_folkebibliotekets_betydning_for_borgerne_i_danmark_eng_final_0.pdf)

**SGS Economics & Planning & Prescience Research. (2022).** The Health and Wellbeing Benefits of Public Libraries Across Victoria. <https://www.slv.vic.gov.au/interact-with-us/scholarships-awards/libraries-health-and-wellbeing-innovation-grants>

**Shi, Y., & Luo, L. (2020).** Meeting Chinese Older Adults' Health Information Needs: The Role of Public Libraries. *Library Quarterly*, 90(3), 332–348. <https://doi.org/10.1086/708961>

**Skøtt, B. (2023).** Sustainable Development in Danish Public Libraries. *Bibliothek Forschung und Praxis*.

**State Library Victoria & Public Libraries Victoria. (2020).** Stand by me: The contribution of public libraries to the well-being of older people.

**Sørensen, K. M. (2021).** Where's the value? The worth of public libraries: A systematic review. *Library & Information Science Research*, 43(1), 101067. <https://doi.org/10.1016/j.lisr.2020.101067>

**Zanal Abidin, N. S., Shaifuddin, N., & Wan Mohd Saman, W. S. (2023).** Systematic Literature Review of the Bibliotherapy Practices in Public Libraries in Supporting Communities' Mental Health and Wellbeing. *Public Library Quarterly*, 42(2), 124–140.

## Almen trivselsvidenskab

**APA Dictionary of Psychology. (2023).** Well-being. <https://dictionary.apa.org/well-being>

**Davidson, R. (2023).** Center for Healthy Minds. <https://www.richardj davidson.com/>

**Klarlund Pedersen, B. (2021).** Det skal du gøre for at leve sundt og længe. *Aktuel Naturvidenskab*, 4. <https://aktuelnaturvidenskab.dk/find-artikel/nyeste-numre/4-2021/leve-sundt-og-laenge>

**Knoop, H. H. (2020).** Education in 2035: how positive psychology can revitalize education. I: Donaldson et al. (red.), *Positive psychological science*, pp. 176–192. Routledge.

**Knoop, H. H. (2021).** How national surveys of well-being can stimulate educational practice. I: Donaldson et al. (red.), Positive Psychological Science (2nd ed.). Routledge.

**Knoop, H. H., & Kirketerp, A. (2023).** Flow: Optimaloplevelsens psykologi. I: Sundhed og trivsel gennem craft-aktiviteter (pp. 41–52). Gads Forlag.

**Madsen, T. N. (2022).** Analyse på baggrund af data fra V-Dem Institute. Mandag Morgen.

**Statens Institut for Folkesundhed. (2022).** Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2021.

**WHO. (2023).** Constitution. <https://www.who.int/about/governance/constitution>

## Økonomiske analyser af bibliotekers værdi:

**Ko, Y., & Yu, J. (2020).** Cost-benefit analysis of public libraries. Journal of the Korean Library and Information Science Society, 54(1), 145–167. <https://doi.org/10.4275/KS.LIS.2020.54.1.145>

**McMenemy, D. (2022).** Public libraries and societal wellbeing: An economic perspective. Journal of Librarianship and Information Science, 54(4), 753–765. <https://doi.org/10.1177/09610006221081705>

**“Jeg kom, fordi emnet lød spændende – men jeg gik herfra med troen på, at jeg stadig kan lære nyt.”**

**– Kvinde, 72 år, Viborg**

