

# Kan kreativt skapande påverka människors välbefinnande?

Av Anna Eriksson  
och Helen Marntell

Vt-09



Handledare: Eva Johnsson

## **Abstract**

The aim of this essay has been to see if creative activity can be used in social work, and if so how? Our main question has been if creative activity can effect a persons wellbeing. We did this by interviewing the staff on places where they use this kind of workmodel. We did six interviews. The theories we chose to use were cognitive theory and salutogenes. We found out that creative activity can be used as a complement to the traditional social work. People feel as if they are in a social context and can also change their behavior, once they gain new experience. Through the creative activity, they can see that they really can do something and that they're not useless. We have also seen that creative activity is a good way to activating people.

Keywords: Creativity, Wellbeing, Activity, Social work

Vårt mål med denna uppsats har varit att se ifall kreativt skapande kan användas i socialt arbete, och i så fall hur? Vår huvudsakliga fråga har varit ifall kreativt skapande kan påverka en persons mående. Detta gjorde vi genom att intervjua personal på verksamheter som använder sig av denna typ av arbetsmodell. Vi gjorde sex intervjuer. De teorier vi valt att använda oss av var kognitiv teori och salutogenes. Vi kom fram till att kreativt skapande kan användas som ett komplement till det traditionella sociala arbetet. Personer känner ett större sammanhang och kan ändra sina beteende då de får nya erfarenheter. De kan genom det kreativa skapandet se att de verkligen klarar av någonting och att de inte är värdelösa. Vi har även sett att det är ett bra sätt att aktivera människor på.

Nyckelord: Kreativitet, Välbefinnande, Aktivitet, Socialt arbete

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

|                                                        |           |
|--------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. INLEDNING</b>                                    | <b>6</b>  |
| <i>1:1 Problemformulering</i>                          | 6         |
| <i>1:2 Syfte</i>                                       | 7         |
| <i>1:3 Frågeställningar</i>                            | 7         |
| <i>1:4 Definitioner</i>                                | 7         |
| <b>2. METOD OCH TILLVÄGAGÅNGSSÄTT</b>                  | <b>8</b>  |
| <i>2:1 Val av metod</i>                                | 8         |
| <i>2:2 Urval och presentation av verksamheterna</i>    | 8         |
| <i>2:3 Tillvägagångssätt</i>                           | 11        |
| <i>2:4 Etiska övervägande</i>                          | 11        |
| <b>3. TIDIGARE FORSKNING</b>                           | <b>12</b> |
| <i>3:1 Motivationsarbete</i>                           | 12        |
| <i>3:2 Det sociala arbetets innebörd</i>               | 13        |
| <i>3:3 Skapandets påverkan på individ och samhälle</i> | 13        |
| <i>3:4 Sammanfattning Tidigare forskning</i>           | 16        |
| <b>4. TEORI</b>                                        | <b>16</b> |
| <i>4:1 Salutogenes och KASAM</i>                       | 17        |
| <i>4:2 Kognitiv teori</i>                              | 19        |
| <i>4:3 Sammanfattning Teori</i>                        | 21        |
| <b>5. ANALYS</b>                                       | <b>22</b> |
| <i>5:1 Det kreativa skapandets effekter</i>            | 22        |

|                                           |           |
|-------------------------------------------|-----------|
| 5:2 Kreativitet som frigörande kraft_____ | 23        |
| 5:3 Att finnas i ett sammanhang_____      | 24        |
| 5:4 Behov av arbetsmetoden_____           | 25        |
| 5:5 Varför just kreativt skapande?_____   | 26        |
| 5:6 Som ringar på vattnet_____            | 27        |
| 5:7 Behovet av att få skapa_____          | 28        |
| 5:8 Sammanfattning av analys_____         | 29        |
| <b>6. AVSLUTANDE REFLEKTIONER_____</b>    | <b>30</b> |
| <b>7. LITTERATURFÖRTECKNING_____</b>      | <b>35</b> |
| <b>8. BILAGOR_____</b>                    | <b>37</b> |
| 8:1 Bilaga 1 (Informationsbrev)_____      | 37        |
| 8:2 Bilaga 2 (Intervjuguide)_____         | 38        |

## **FÖRORD**

Eftersom vi har varit två stycken om detta arbete har vi fått dela upp en del saker. Vid våra intervjuer har vi haft huvudansvaret vid tre stycken vardera, den som inte har ställt frågorna har suttit med och fyllt i där något missats. Efter att intervjuerna var gjorda tog vi även hand om transkriberingen av de intervjuer vi haft huvudansvaret för. Kodningen av alla intervjuerna bestämde vi oss dock för att göra båda två, så att vi på så vis inte skulle missa något viktigt. Teorin har Helen skrivit och tidigare forskning har Anna skrivit. Vi har dock kompletterat varandras texter efter hand. Analysen och det övriga har vi gjort tillsammans.

Vi vill tacka alla våra intervjupersoner som ställt upp med tid och erfarenheter, utan er hade det aldrig gått.

Till slut vill vi även tacka vår handledare Eva Johnsson som hjälpt oss med nya infallsvinklar under arbetets gång.

# 1 INLEDNING

## *1:1 Problemformulering*

Vår avsikt med denna uppsats är att skapa en större förståelse för hur människan kan påverkas av kreativt skapande i sitt välbefinnande och om man i så fall kan utveckla denna arbetsmetod i det sociala arbetet.

Vi ämnar att belysa för hur man inom det sociala arbetet kan använda sig av denna typ av arbetsmetod som ett komplement i mötet och samtalet med klienter. I det traditionella sociala arbetet används samtal som den huvudsakliga arbetsmodellen. Det kan då lätt bildas ett maktövertag hos socialarbetaren gentemot klienten eftersom socialarbetaren befinner sig på hemmaplan och sitter inne med all kunskap. Meeuwisse mfl (2006) menar att det professionella mötet mellan klient och socialarbetare är komplext då det finns en tydlig maktfördelning. Klienten befinner sig i en svag position eftersom all uppmärksamhet är riktad mot denne. Att mötas i det vardagliga livet är en helt annan sak, eftersom man då inte reflekterar över mötets nivåer och vem som innehar makten (Meeuwisse mfl, 2006). För att undvika detta underlag i mötet med målgrupper som redan har en viss utsatthet, till exempel vid psykisk ohälsa, vill vi genom att studera det kreativa skapandets påverkan på människan, se om denna form av arbetsmetod kan underlätta i möten och samtal mellan socialarbetare och klienter. En fråga vi därför ställer oss är huruvida kreativt skapande, som arbetsmetod, gör det lättare för ett bra möte och en god kommunikation att förekomma. Vi vill även se ifall kreativt skapande i sig påverkar individernas välbefinnande.

Det kreativa skapandets inverkan på människor är något som vi båda är mycket intresserade av. Det är ett arbetssätt vi båda kommit i kontakt med under upprepade gånger, dels på våra praktikplatser under utbildningen och dels från vår bakgrund. Att skriva vår uppsats om detta ämne ger oss en fördjupad inblick i

detta arbetssätt. Vår förförståelse är att det fungerar mycket bra att använda sig av kreativt skapande när man arbetar med personer som står utanför samhället och att detta ger ett bra resultat. Vi har i så stor utsträckning som möjligt, försökt att inte ta in våra egna tankar och värderingar under arbetets gång, då det finns en risk att det hade påverkat vårt resultat.

### ***1:2 Syfte***

Syftet med uppsatsen är att undersöka om – och hur kreativt skapande är relaterat till människors välbefinnande, i socialt arbete.

### ***1:3 Frågeställningar***

- Vilka effekter kan kreativt skapande ha på individens välbefinnande?
- Finns det ett behov av denna arbetsmetod?
- Påverkar kontexten individens välbefinnande?
- Varför används just kreativt skapande?
- Finns det ett behov hos människor att få skapa?

### ***1:4 Definitioner***

*Kreativitet* är enligt Nationalencyklopedin förmågan till nyskapande, men även individers metod att uppleva sig själv och dennes omvärld. Att *skapa* beskrivs som att gestalta, åstadkomma något ([www.ne.se](http://www.ne.se)).

*Kreativt skapande* är, på verksamheterna vi besökt, en sysselsättning med konstnärligt inslag. Några exempel är keramik, dans, musik, matlagning, målning, snickeri, smide, glaskonst, poesi, skrivande, fotografering och sömnad.

## 2 METOD OCH TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

### 2:1 *Val av metod*

Vi har valt att använda oss av kvalitativ metod på grund av att vi på så vis kan få ett större djup och en bredare förklaring för vår frågeställning. Vi bestämde oss för att intervjua personal på verksamheterna då vi ser dem som nyckelpersoner till fältet. På detta sätt skaffar vi oss empiri utan att riskera att gå över några etiska gränser (Meeuwisse mfl, 2008). Vi kommer att besvara vår frågeställning med hjälp av den empirin som vi samlat in under våra intervjuer. Tillsammans med tidigare forskning och de teorier vi valt, skapar vi därefter vår analys. Ytterligare en anledning till varför vi valt att använda oss av intervjuer för att samla information är att vi ska kunna få en *större inblick* i sammanhanget och den kontext som individerna befinner sig i. Vi vill genom vår studie ta reda på *hur* människor kan påverkas av kreativt skapande. Vi är alltså inte intresserade av i hur stor utsträckning personer blivit hjälpta av denna arbetsmetod. Här passar således den kvalitativa metoden in bäst.

### 2:2 *Urval och presentation av verksamheterna*

De verksamheter vi har varit i kontakt med använder alla på något vis kreativt skapande som ett verktyg i sitt arbete med människor. De har olika målgrupper och även olika uppdrag. En del arbetar med personer med fysiska funktionshinder och andra med personer som har psykiska funktionshinder, vissa arbetar även med långtidsarbetslösa. Dock inriktar sig de flesta av de verksamheter vi besökt in sig på personer med psykisk ohälsa. Oftast får personerna vara på verksamheterna efter att de fått någon form av insats eller bistånd. De olika uppdragen kan vara att bistå med daglig sysselsättning och aktivering medans andra verksamheter utreder arbetsförmågan hos deltagarna och arbetar för att personerna ska komma ut på arbetsmarknaden. Gemensamt för verksamheterna är att de använder sig av det kreativa skapandet som ett verktyg för att kunna genomföra sina uppdrag. Detta

görs genom olika sorters skapande, beroende på vad deltagaren är intresserad av och behärskar. De skapande aktiviteterna som finns på verksamheterna är bland annat; smide, snickeri, målning, keramik, textil, fotografering, glasfusing, smycketillverkning, tovning och dans.

De personer vi valt att intervjua har haft yrkestitlar som arbetsterapeut, socionom och beteendevetare. Verksamheterna vi besökt ligger alla i samma landskap men i olika kommuner. Vi har varit på både kommunala verksamheter och de som styrs av landstinget. De verksamheter som styrs av kommunen ligger under socialförvaltningen eller omsorgsförvaltningen och de som styrs av landstinget ligger under psykiatrin. I vår undersökning har det dock inte varit relevant under vilken instans verksamheterna ligger under utan det är själva skapandet som dragit till sig vår uppmärksamhet. Meeuwisse mfl (2008) menar vidare att det i all forskningsutövande är viktigt att förhålla sig källkritisk. En av dessa anledningar kan vara att den professionella återberättar en redan egentolkad berättelse, det kan dock vara svårt att avgöra i hur stor utsträckning detta sker. Trost (2005) menar att det inom kvalitativa intervjuer kan vara svårt att säkerhetsställa trovärdigheten. Även då vi har relativt få intervjuer (sex stycken, nio personer) betvivlar vi inte att de svar vi fått fram är realistiska. Våra intervjupersoner har lång erfarenhet och talar utifrån deras verksamheter. Samtidigt kan det vara svårt att få samma resultat vid en ny undersökning då det är dessa specifika verksamheters synsätt intervjupersonerna utgått ifrån. Vi är dock medvetna om att de personer vi intervjuat brinner för detta ämne och kanske därför inte har en helt objektiv syn på arbetsmodellen.

I analysdelen har vi valt att referera till numret på intervjuerna istället för personerna i sig, då vi hade olika många informanter vid de olika intervjutillfällena. De vi intervjuat är:

#### *Intervju nummer 1:*

En arbetsterapeut och verksamhetschef på en verksamhet för personer med psykisk ohälsa. Hit kommer man genom att söka bistånd. Kreativt skapande som

används är bland annat luffarslöjd, målning, snickeri, keramik och sömnad.

*Intervju nummer 2:*

En beteendevetare och enhetschef på en verksamhet för personer som befinner sig utanför arbetsmarknaden. Hit kommer man genom socialförvaltningen, arbetsförmedlingen eller försäkringskassan. Kreativt skapande som används är bland annat metallarbete, smide, snickeri och glasfusing.

*Intervju nummer 3:*

En avdelningschef på en daglig verksamhet för personer med fysiska funktionshinder. Hit kommer man genom att söka bistånd. Kreativt skapande som används är bland annat keramik, målning och tryck på tyg och dans.

*Intervju nummer 4:*

En socionom och en arbetsterapeut på en verksamhet för personer med psykisk ohälsa. Hit kommer man genom att söka bistånd. Kreativt skapande som används är bland annat sömnad, målning, screentryck, fotografering och papperslöjd.

*Intervju nummer 5:*

Tre arbetsterapeuter på två verksamheter för personer med psykisk och/eller fysisk ohälsa. Hit kommer man genom socialförvaltningen, arbetsförmedlingen eller försäkringskassan. Kreativt skapande som används är bland annat snickeri, sömnad, tovning, målning, smycketillverkning och trädgårdsarbete.

*Intervju nummer 6:*

En arbetsterapeut på en verksamhet för personer med psykisk ohälsa. Hit kommer man genom psykiatri. Kreativt skapande arbete som används är bland annat sömnad, luffarslöjd, snickeri, trädgårdsarbete och matlagning.

### ***2:3 Tillvägagångssätt***

För att komma i kontakt med våra intervjupersoner skickade vi ut ett mail med ett informationsbrev där vi berättade vårt syfte med både intervjun och vår studie (se bilaga 1). Vi har intervjuat nio personer under sex intervjuer. Vi valde att utföra våra intervjuer på verksamheterna, detta är något som Meeuwisse mfl (2008) även tar upp som en viktig aspekt för att på så vis få en större förståelse för berättelserna. Blom mfl (2006) menar att i mötet händer det mycket i det outtalade. Att då befinna sig på den intervjuades hemmaplan ger en större förståelse och kunskap, samtidigt som man då kan uppfatta vissa dolda strukturer. Vi valde att dela upp intervjuguiden under 2 teman eftersom det är dessa två huvudfrågor vi vill besvara i vår uppsats (se bilaga 2). Vi ville inte följa en mängd rad frågor bokstavligt utan tyckte att det passade bättre med semistrukturerade intervjuer. Intervjupersonen fick alltså prata relativt fritt, dock inte helt, för att vi skulle kunna få ut så mycket som möjligt och kunna besvara vår frågeställning. Vi valde att inte ha för många frågor utan att istället ha lite större konkreta och samtidigt fria frågor för att på så vis kunna hålla oss till ämnet samtidigt som vi har möjligheten att få information om sådant vi inte själva tänkt på tidigare. För att kunna bearbeta det som sades under intervjun spelade vi in det med en bandspelare och efter det transkriberade vi dem. Eftersom vi var två vid alla intervjuerna kunde den som inte ställde frågorna vara uppmärksam på och studera det kroppspråk som intervjupersonen uppvisade.

### ***2:4 Etiska övervägande***

Vi funderade kring fördelar respektive nackdelar med att använda oss av personal eller brukare i fråga om att hämta relevant information. Det vi kom fram till var att vi skulle intervjuar personal på verksamheter. Detta på grund av att vi dels ville se det utifrån verksamhetens synvinkel och dels för att vi ansåg att vi då skulle få en mer övergripande bild. Det kan vara känsligt för vissa personer att bli utsatta för dessa frågor till exempel vid psykisk ohälsa. Även den risk att intervjupersonen helt plötsligt inte längre vill ställa upp har vi tagit med i vårt val

av intervjupersoner. För att skydda våra intervjupersoner har vi valt att avidentifiera både dem och verksamheterna som vi besökt, i enlighet med forskningsetiken på Lunds Universitet ([www.lu.se](http://www.lu.se)). Att det skulle anonymiseras var något vi berättade redan i informationsbrevet (se bilaga 1). All information som införskaffats under intervjuerna har endast granskats av oss, samt vår handledare.

### **3 TIDIGARE FORSKNING**

I detta avsnitt kommer vi att ta upp motivationsarbete, det sociala arbetets innebörd och skapandets påverkan på individen och samhället.

#### ***3:1 Motivationsarbete***

Per Revstedt (2003) skriver i sin bok *Motivationsarbete* kring människors livssituation. Hur olika delar i livet har en viss betydelse på den enskilda individens livssituation. Bland annat nämner han vikten av den sociala situationen, att denna är djupt förknippad med människans motivation. Till den sociala situationen räknar man arbete, bostad, ekonomi, utbildningsnivå, fritidsintresse med mera. Eftersom människan tillbringar mycket tid med att arbeta eller har tankarna kring arbete menar Revstedt (2003) att det är nyttigt att finna en meningsfull fritid. Genom att skaffa sig detta kan individen fylla en del av de tomhetskänslor som kan uppstå vid ett omotiverat livstillstånd. Genom att kunna fylla vardagen med aktivitet/sysselsättning minskar man risken av att känna utanförskap från det vanliga samhället.

### **3:2 Det sociala arbetets innebörd**

Enligt Payne (2008) kan man inte säga att socialt arbete är en enda sak utan det har olika innebörd för olika grupper inom det sociala arbetet. Han menar att socialt arbete uppstår i den sociala konstruktionen som mötet mellan klient och socialarbetare innebär. Socialt arbete finns inte i sig självt utan påverkas utifrån de värderingar och tankar som personer har, efter att vi delat med oss av dessa, vår kunskap, blir den objektiv. Det sociala arbetets utformning är en samlad kunskap av många människors verklighet. Payne (2002) tar upp det socialkonstruktionistiska synsättet och menar att klienter och socialarbetare påverkar varandra, deras relation är reflexiv. Han säger vidare att många andra synsätt inom det sociala arbetet inte beaktar detta utan menar att socialarbetaren ska bota klienten då socialarbetaren är en expert. Enligt Payne (2002) har denna sjukvårdsmodell en stor utbredning inom det sociala området och är således karaktäristiskt för det sociala arbetet. Den kritiseras dock för att den inte ser till hela människan utan endast dennes problem. En konsekvens av detta kan vara att man glömmer bort klientens egen makt och inre styrka. Denna sjukvårds modell kan enligt Payne (2002) ersättas av en mer hälsoinriktad modell där man stärker individens egna ansvar. Socialarbetarnas beteende och de verksamheter som finns tillgängliga utformas efter hur den sociala verkligheten ser ut. Payne (2008) menar vidare att man aldrig kommer att kunna enas om ett enda slutgiltigt svar på vad socialt arbete innebär. Det kommer alltid att finnas olika bilder av området och olika syn på vad som anses vara det sociala arbetsområdet. Teorierna kring hur socialt arbete bör utformas förändras ständigt, utifrån den sociala omgivningen. Utifrån detta kan man inte säga att det finns *en enda* bestämmelse av vad socialt arbete är (Payne, 2002).

### **3:3 Skapandets påverkan på individ och samhälle**

Elisabeth Ottebring (1997) ger en beskrivning av hur man kan se till konstens betydelse och inverkan på samhällets olika samhällsplan. På ett *makroperspektiv* kan skapande arbete vara ett medel för att hjälpa till och tolka samhällsandan.

Genom att individens olika åsikter, intressen och värderingar förmedlas på ett konstnärligt vis är det lättare för andra att åskåda dem. Ser man utifrån ett *mesoperspektiv* går det att genom konsten skapa grupptillhörighet. Genom att ingå i mindre grupper skapas trygghet och bekräftelse för gruppdeltagarna. Väl inne på *mikroperspektivet* blir det kreativa skapandet en hjälp för den enskilda individen att kunna ge uttryck för sig själv och på så vis kanske också förstärka sin identitet. Detta gäller inte enbart för den individen som skapar utan även för den åhörare eller åskådare som betraktar och tar del av konstverket. Det kreativa har i och med detta en inverkan på alla plan hos människan. Vidare beskriver Ottebring (1997) hur skapandet av en identitet innebär att individen måste utforska sin omgivning för att sedan kunna utvärdera och ta ställning till hur denna ska förhålla sig i den. Genom att använda sig av kreativt skapande, blir man en så kallad kreatör. Man skapar någonting nytt och på så vis lämnar man också ut en del av sig själv till sin omgivning. Detta nyskapande hjälper till att utveckla medvetandet och till viss del förverkliga sig själv. Det kreativa skapandet förverkligar en del av de många resurser som människan bär på men inte alltid är medveten om. Genom att göra sig medveten om dessa kan identiteten utvecklas och på så vis kan man även få ett meningsfullt intryck men också struktur på sina upplevelser (Ottebring, 1997).

May (2005) säger att det äkta skapandet kännetecknas av intensiv uppmärksamhet, ökat medvetande. De flesta har någon gång upplevt stunder av intensiva möten, påtagliga neurologiska förändringar så som ökad puls, förhöjt blodtryck, ökad intensitet och begränsning av synfältet (kisar man får man ett starkare intryck av det som skapas), allt som finns runt omkring glöms bort även hunger och tiden. Detta tyder på en hämning av den parasympatiska delen av det autonoma nervsystemet. Detta har att göra med vila, bekvämlighet och näring. Det sker även en aktivering av det sympatiska nervsystemet, (flykt- och strid organismen mobiliseras) ett tillstånd vi oftast brukar finna vid ångest och fruktan. Dock upplever inte den som skapar varken ångest eller fruktan, det är istället glädjekänslor som kommer fram. Dessa glädjekänslor skapar ett ökat medvetande genom att man i sinnesstämningen upplever att man förverkligar sina resurser.

Enligt May (2005) går det genom medvetenhet att bidra till att forma något nytt. Dock krävs det ett mod för att kunna fatta det som krävs för att kunna bevara medvetenheten och ansvaret för förändringar. Det krävs ett mod för att kunna kasta sig in i något nytt. Mod är enligt May (2005) raka motsatsen till förtvivlan. Om man inte får ge uttryck för sina egna tankar och idéer, om man inte lyssnar till sig själv, menar May (2005) att man förråder sig själv. Ett socialt mod innebär ett mod att kunna knyta an till andra människor, modet att sätta jaget på spel i hopp om att uppnå en meningsfull personlig gemenskap. May (2005) nämner ytterligare att det för människan är lättare att dela sina kroppar än att ge med sig av sina fantasier, förhoppningar, farhågor och strävanden, det som upplevs som det personliga, är också det ömtåliga hos varje individ. Av någon anledning är det därför, som många människor har svårt för att tala om sådant som är nära sitt ömtåliga jag. På grund av detta tar därför många en så kallad genväg i stället för att möta den ”farliga” och också oftast, den längre vägen. May (2005) uttrycker att kreativitet är det fundamentala exemplet på män och kvinnor som förverkligar sig själva i världen. Hon menar på att det är kreativiteten som vidgar människans medvetande. Barnes (1994) skriver att man kan se det kreativa skapandet som en reningsprocess där man kan släppa fram och få utlopp för sina känslor. Han menade vidare att skapande handlar om mer än bara skapandet i sig, det måste även till problemlösningar och beslutsfattande.

Alm mfl (1999) talar om att det genom kreativt skapande i rehabilitering kan ges en tydligare bild av utvecklingsprocessen och förändringen som sker i terapin. Genom skapandet kan man gå tillbaka och se på verken som gjorts och därefter dra slutsatser kring tankar och känslor. Bildterapi anses vara ett bra hjälpmedel för just detta. Man kan göra en serie bilder och efter hand se hur dessa utvecklas, i både färg, form och motiv. En annan fördel med bildterapi är att bilden är beständig, den går inte att förneka, något som lätt går att göra i ett samtal. All konst hjälper till att skapa former för att kunna få uttryck för sina känslor enligt Alm mfl (1999). Genom att dansa får man hjälp med att vara i nuet. Inom dansen finns det olika typer av stilar som det går att använda sig av. Ett exempel är balett, en strikt dans som skapar struktur och raka linjer för den som har kaos inombords. Eller genom att dansa fritt och improvisera går det att lösgöra spänningar i

kroppen ett bra medel för personer med tvångstankar. Även Alm mfl (1999) pekar på att det kan vara så att man kan skapa tidlöshet då man i den skapande stunden befinner sig i nuet och på så vis går in i ett flöde som innebär vila, ro för individen. Deras grundläggande tanke är att individen i skapandet ger uttryck åt sig själv, att denne lär känna sig själv och kan ge sig själv nya krafter.

### ***3:4 Sammanfattning Tidigare forskning***

Den sociala situationen är djupt förknippad med människans motivation. Genom att fylla sitt liv med meningsfullhet minskas risken att känna utanförskap (Revstedt, 2003). Det sociala arbetets utformning är en samling av många människors olika verkligheter. Man kan inte säga att det finns en *enda* bestämmelse av vad socialt arbete är. Socialt arbete finns inte i sig självt utan påverkas utifrån de värderingar och tankar som personer har (Payne, 2002 och 2008). Genom att skapa något nytt lämnar man ut en bit av sig själv till sin omgivning, detta hjälper till att utveckla en medvetenhet kring individen själv (Ottenbring, 1997). Om man inte ger uttryck för sitt inre förråder man sig själv. Det är oftast lättare att dela med sig av sina kroppar än av sina tankar och farhågor (May, 2005). När man befinner sig i den skapande stunden glömmar man lätt bort tid och rum, man befinner sig i nuet, vilket innebär vila och ro för individen (Alm mfl, 1999).

## **4 TEORI**

Vi kommer att utgå från det Salutogena perspektivet och begreppet KASAM som står för känsla av sammanhang. Begreppet utgår från tre teman: meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet. Detta är något vi anser passar bra in i vår studie då det, enligt oss, är viktiga delar i en persons välmående. Även Kognitiv Teori är något vi kommer att utgå ifrån då även detta gör att vi kan förstå hur och varför personer tänker och handlar som de gör.

#### ***4:1 Salutogenes och KASAM***

Vi har valt att titta närmare på Aaron Antonovskys begrepp Salutgenes, som kort kan förklaras med hälsans ursprung, samt dess nyckelbegrepp KASAM, Känsla Av Sammanhang. Med hjälp av det salutogena perspektivet kan vi studera människans motstånd och återhämtningsförmåga, dess mekanismer och förutsättningar. Känsla av sammanhang står för måttet av i vilken utsträckning individen har förmåga att kunna hantera livets oundvikliga svårigheter som denne kan komma att mötas under livets gång (Gassne, 2008). Det salutogena perspektivet kan med en gemensam faktor förklaras genom att fokus läggs på sammanhängande frågor av vad det till synes är som gör att vissa människor kan hantera livets påfrestningar på ett sätt som inte ger konsekvenser, som vanligen förknippas med stressorer och dess laddning. Dessa uppfattas olika på grund av våra individuella skillnader. Skillnaden avgörs genom hur vi hanterar påfrestningen och motståndet, ser vi det som en utmaning eller blir det till ett hinder för oss. Någon kanske stannar upp och reflekterar över vad som har meningsfullhet i dennes liv och därefter väljer att göra saker och ting på ett annorlunda vis och genom detta medföra en högre livskvalitet (Gassne, 2008)

Antonovskys (1991) idé utgick ifrån att ett välbefinnande kunde utvecklas på två abstraktionsnivåer. Den första abstraktionsnivån såg till vilken utsträckning individen kände en global upplevelse av, lycka, känslan av att vara nöjd, tillfredställelse med livet, positiva samt negativa affekter. Den andra såg till hur individen upplevde sitt eget sätt att fungera i och hantera situationer. Hälsan kan ses som en av de viktiga faktorer som hjälper till att bidra till välbefinnandet hos människan (Gassne, 2008).

Det salutogena perspektivet, som fokuserar på främjandet av mognad och utveckling hos människan, ställs mot det patogena, det perspektiv som belyser anledningen till varför människor kan komma att drabbas av sjukdom. Enligt Antonovsky (1991) kommer människan att utsättas förr eller senare i livet av olika former av påfrestningar. De kan vara kroppsliga, psykiska eller sociala

sådana. För att skapa förståelse för hur människan hanterar dessa olika skiftningar och påfrestningar som livet ger, krävs det av det salutogena perspektivet att man ser människan utifrån en helhet, och inte enbart enskilda delar av individen.

När människan möter stressorer och motgångar menar Antonovsky att ett spänningstillstånd uppkommer. Med hjälp av olika resurser som människan har tillgängliga kan spänningstillståndet hanteras. Genom att se till generella motståndsresurser, så som jagstyrka, god ekonomi, socialt stöd m.m. går det att göra de stressorer som vi ständigt möter begripliga. Genom att dessa stressorer är återkommande och bekämpas genom att motståndsresurserna aktiveras hos individen skapas en livserfarenhet. Det som händer är igenkännligt, det säger oss att livet är förutsägbart, *begripligt*. De generella motståndsresurserna bygger alltså upp en livserfarenhet, vilket också leder till att *hanterbarhet* utvecklas. Genom detta skapas känslan av att vara aktör för omständigheterna. Detta ger känslan av att vara engagerad, att det är värt att engagera sig i livet som i sin tur skapar *meningsfullhet* hos människan. Dessa tre begrepp bildar tillsammans Känsla Av Sammanhang.

KASAM ses vara det övergripande begrepp som svarar på i vilken utsträckning individen har kapacitet till att möta livets olika skiftningar. Begreppets innebörd byggs upp i och under mötet med olika stressorer. När dessa stressorer som vi möter över tid blir begripliga, hanterbara och meningsfulla skapas Känsla Av Sammanhang. KASAM kan även beskrivas som ett psykologiskt immunförsvar. Det är KASAM som bestämmer genom igenkännandet av motståndet, stressorerna vilken strategi som ska användas för att kunna klara av det motstånd som man stöter på. KASAM delas in i tre nivåer; svag, måttlig och stark. Nivåerna visar på stor betydelse för vilka resurser personerna använder sig av och även hur flexibla dessa val av strategier är. Den teoribildning som hjälpt till att ta fram delkomponenterna i KASAM, begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet, kommer alla från olika teoribildningar som hjälper till att avläsa människans inre referenssystem. Detta inre referenssystem eller så kallade arbetsmodeller ger en förklaring till hur människor uppfattar sig själv och sin omgivning. Med hjälp av

dessas teoris kunskap kring människan skapas en förståelse för vad som sker i mötet med andra (Gassne 2008).

#### ***4:2 Kognitiv teori***

Det kognitiva förhållningssättet fokuserar på sambandet mellan tankar, känslor och beteende/handling. Man vill genom dessa tre grundpelare, den kognitiva triaden, hjälpa människor att hjälpa sig själva. Det första steget, enligt detta förhållningssätt, är att bli medveten och att kunna reflektera över denna triad (Palm, 1994).

Den kognitiva teorin pekar på att varje människa är unik och det som passar den ena kanske inte är lämpligt för den andra. Det är i detta synsätt även självklart att alla har en egen fri vilja och ett eget val att välja i sitt liv. Detta är en förutsättning till att man ska kunna ändra på sin livsstil och kunna känna olika saker samt att ta ansvar för de val man gör i livet. En annan sak som är viktig inom den kognitiva människosynen är att känna meningsfullhet. Att ha en stor kunskap om sig själv och den omvärld man lever i är en betydelsefull del för att kunna förstå sig själv. När detta är uppfyllt känner man en större trygghet och kan lättare planera sin framtid. Det är när man inte känner någon mening med livet som depression och uppgivenheten har lättare för att komma (Palm, 1994).

Enligt Kåver (2006) är beteende inte enbart det vi gör utan även det vi tänker och känner, alltså hur vår kropp reagerar på olika saker. Inom kognitiv teori förklarar man hur en människa reagerar utifrån dennes olika tankescheman. Det är utifrån dessa scheman som vi tar in information, bearbetar den och sedan använder den. Kognitiva scheman skapas utifrån våra erfarenheter och kan sedan förstärkas eller dementeras med tiden.

Palm, (1994) menar att reflektion är en förutsättbarhet för att kunna ändra sin livsstil och på så vis öka sin livskvalitet. Enligt det kognitiva förhållningssättet är det genom reflektion av vad som hänt innan, som man förbereda sig på det som komma skall.

Genom reflektion av vad som gått snett eller bra vid tidigare tillfällen får man en större trygghet och mer kontroll. Tankar är inte alltid lätta att sätta fingret på och man vet inte alltid varför de kommer, däremot är det lätt att känna att de påverkar hur vi mår. Beroende på tidigare erfarenheter associerar du en händelse till olika känslor (Palm, 1994). Vi förtydligar med ett påhittat exempel med en häst som kommer galopperande emot dig och jämför två personer med motsatta erfarenheter av just hästar. Person nummer 1 har, när denne var mindre, blivit nertrampad av en skenande häst och efter det aldrig befunnit sig nära hästar igen. Person nummer 2 har däremot bott vid ett stall och alltid hållit på med hästar. Åter till exemplet, när hästen kommer springande emot de båda personerna kommer de att relatera till sina tidigare erfarenheter och tankescheman. Person nummer 1, som har erfarenhet av att hästar är farliga kommer troligen att känna rädsla och vilja komma därifrån samtidigt som minnen från den häst som skenade kommer tillbaka och personen tror kanske då att även denna häst kommer att göra samma sak. Person nummer 2 som däremot gillar hästar kommer antagligen att bli glad och upprymd och inte alls känna denna rädsla, då denna har andra minnesbilder av hur hästar beter sig. Om vi nu säger att även denna häst skulle springa på person nummer 1 så att denne skadar sig skulle detta resultera i att person nummer 1's schema förstärks.

Exemplet ovan handlar om hästar men samma princip gäller även vid personers tankar om sig själva. Kåver (2006) menar att ifall man är van vid att alltid misslyckas tror man att man aldrig kommer lyckas. Vid ytterligare misslyckanden stärks även denna uppfattning och självförtroendet blir ännu lägre. Scheman är en individs tankar om hur allt förhåller sig, ofta kan man säga dem i ord. Några exempel kan vara *Jag klarar ingenting*, *Jag är misslyckad*, *Andra är mycket bättre*, *Hästar är farliga*, *Personer i förhållande är alltid lyckliga*. En person som har ett schema om att personer i förhållande alltid är lyckliga uppmärksammar bara glada par och ser inte de som inte har det bra. När personen ser ett par som skrattar förstärks även schemat om att en relation och lycka hänger ihop. Genom att reflektera och uppmärksamma det motsatta i sina dysfunktionella scheman kan man stärka de positiva delarna och tillslut uppnå en förändring i sina tankar (Kåver, 2006). "Kognitiv teori handlar om utvecklandet av tänkandet och förmågan att bygga upp kunskaper om världen" (Palm, 1994, s 94)

Det är inom kognitiv teori även viktigt med empati gentemot andra personer. Empati beskrivs som förmågan att kunna leva sig in i en annan persons verklighet och att inte döma personen utifrån våra egna värderingar. Det blir då lättare att lära känna personen och se en större helhet för att på så vis kunna förstå dennes problem. En annan sak som Kåver (2006) beskriver är att man inte ska behandla den andra personen som att denne inte klarar någonting. Då ser man inte dennes förmågor och inre styrka. Det kan vara nödvändigt att kunna hindra personen från att fly från det svåra och spela på sin skörhet. Att konfrontera personer är alltså viktigt, det ska dock alltid kombineras med empati.

#### ***4:3 Sammanfattning Teori***

Det Salutogena perspektivet fokuserar på mognad och utveckling hos människan. När människor upplever motgångar uppkommer ett spänningstillstånd som kan hanteras utifrån personens innestående resurser. Genom dessa resurser kan man göra motgångarna begripliga och livserfarenheten blir större. Begriplighet, Hanterbarhet och Meningsfullhet bildar tillsammans Känsla Av SAMmanhang – KASAM (Gassne, 2008). Den kognitiva teorin fokuserar på sambandet mellan tankar, känslor och handling/beteende. Reflektion är en förutsättning för att kunna ändra på sin livssituation. Kognitiva scheman är en individs tankar om hur allt förhåller sig, dessa kan ändras i både positiv och negativ riktning (Palm, 1994 och Kåver, 2006).

## 5 ANALYS

Vi har valt att i analysdelen dela upp texten i olika teman. Vi kommer här att presentera vår empiri integrerat med teori och tidigare forskning.

### *5:1 Det kreativa skapandets effekter*

Alla intervjupersoner var övertygade om att personer förändras i en positiv riktning när de får skapa kreativt. Det som sades var att det lockar fram initiativ och handlingskraft och att man glömmer bort sina bakomliggande bekymmer och besvär. De poängterade även att personerna blir mer aktiva även utanför verksamheterna överlag, till exempel i hemmet. Intervjupersonerna menade att tiden försvinner, och man är här och nu i sitt skapande. Att tiden försvinner när man skapar är något som även Alm mfl (1999) tar upp, att man går in i ett flöde och glömmer bort tid och rum. Hon pekar även på att man i skapandet ger tid till sig själv och på så vis också lär känna sig själv bättre. Även intervjupersonerna menade att man genom att skapa blir mer självständig och får då kraft att ta tag i sitt liv. Man känner att man kan någonting och det stärker deras självförtroende.

”...det nästan lurar människor till aktivitet lite grann [...] man rycks med som sagt, av den här skapande processen, och utan att man tänker på det riktigt så vips, så är man igång med saker och ting” (Intervju nummer 1)

Skapandet påverkar individernas välbefinnande och aktiverar människan. Att känna att man kan göra något speglas sedan tillbaka i personens inre referenssystem. Man frigör kraft hos personer så att de kan ta tag i sin egen livssituation, menade en intervjuperson.

## ***5:2 Kreativitet som frigörande kraft***

En av våra intervjupersoner pekade på att individen får utlopp för sin kreativitet, det stärker personens självförtroende och man lär känna sig själv lite bättre. Även en annan intervjuperson påpekade detta och menade att personerna lyssnar mer på sig själva och det inre kommer fram genom det skapande arbetet, de lär sig mer om sig själva och kan på så vis läka. ”Det bildar ringar på vattnet och självkänslan blir mycket bättre” (Intervju nummer 4) Enligt den kognitiva teorin har människan olika scheman som påverkar hur vi ser på saker och tankar. Har man ett dysfunktionellt schema om att man inte klarar någonting, att man är värdelös, blir det svårt att överkomma dessa hinder (Kåver, 2006). Detta var något som även våra intervjupersoner tog upp. Någon sa att många personer enbart kommer ihåg misslyckande och har svårt att ta tag i nya saker, då de är rädda för att göra fel igen. En annan intervjuperson sa att skapande arbete väcker lust och intresse och efter ett tag kan de själva erkänna att de gjort någonting bra. Även detta tas upp i den kognitiva teorin då man faktiskt kan förändra sina dysfunktionella scheman genom att man skaffar sig nya erfarenheter (Kåver, 2006).

”...så snabbt en människa kommer över sina hinder och börjar göra någonting så ser man ljuset i ögonen, wow, det här har jag gjort va, får en känsla av att jag har ett värde, jag kan skapa, att jag kan göra någonting, och det är också ett kraftfullt redskap” (Intervju nummer 2)

För att kunna ändra sin livsstil behöver man enligt Palm (2006) kunna reflektera. Genom att reflektera över det som gått dåligt, men också det som gått bra, kan man förbereda sig för framtida händelser. May (2005) menar att det krävs ett mod för att kunna ta ansvar för att genomföra förändringar och forma något nytt. Detta togs upp vid flera intervjuer då det sades att det kan vara svårt för vissa personer att våga ändra sitt beteende då man blivit trygg i sitt dåliga mående. Då vet man var man befinner sig och man vet vad man får, att förändra detta kan då ses som skrämmande.

### ***5:3 Att finnas i ett sammanhang***

Genom att delta i kreativ verksamhet får personerna någon slags rytm i vardagen enligt många av våra intervjupersoner. Personerna känner delaktighet, vilket utifrån intervjupersonerna, är något av det väsentligaste. Det blir mycket kamratstödande arbete och man bygger upp sitt kontaktnät. Att ha ett kontaktnät och känna ett sammanhang i en aktivitet är något som även Revstedt (2003) tar upp. Han pekar på att man genom sysselsättning i vardagen minskar risken för att känna sig utanför i samhället. Vid ett intervjutillfälle förklarades det att när de jobbar med grupper får deltagarna skapa tillsammans med andra människor och behandlas då utifrån det man gör, då identifieras man inte längre med sina psykiska problem. Personerna i gruppen diskuterar då hur de ska lösa uppgiften istället för att prata om sina respektive problem. I gruppen ser de även sidor hos varandra och ger varandra stöd och råd inför framtiden. ”...helt plötsligt blir jag en människa, alltså en vanlig människa som kommunicerar” (Intervju nummer 2).

Ottebring (1997) tar upp ett mesoperspektiv och menar att man kan skapa grupptillhörighet då man ingår i mindre grupper. Detta ger trygghet och bekräftelse för de som ingår i gruppen. En intervjuperson pekade på att tron på att alla kan, att alla har förmågan att skapa så länge omgivningen runt människorna är bra, att kunna vara en del i ett sammanhang och bli bekräftad av omgivningen är en förutsättning för framsteg för individen. Flera av våra intervjupersoner tog upp att skapandet påverkar människor och att få skapa även innebar en social utveckling. Att få individerna att känna att de befinner sig i ett sammanhang är alltså viktigt enligt våra intervjupersoner.

I den salutogena teorin menar man att man genom att se till sina generella motståndaresurser kan göra stressorer begripliga. När man ser till det som är bra i livet blir det alltså lättare att möta det som är jobbigt. Genom tillhörigheten till gruppen utvecklas hanterbarhet, begriplighet och meningsfullhet hos individen (Gassne, 2008). ”Man har ju sett hur de ofta kommer och är väldigt inåtvända, och sen så öppnas de upp mer och blir gladare och piggare” (Intervju nummer 6). En

av våra intervjupersoner menade att genom grupparbete stärks individens socialiseringsförmåga och med ett meningsfullt arbete kan man då slå flera flugor i en smäll. Det var även så att när personer jobbade i grupp med olika moment till en produkt kände de ett större ansvar av att ta sig till verksamheten, då de andra annars hade blivit lidande av dennes frånvaro. De kände då att de var behövda. Det påpekades även att deltagarna hade något meningsfullt att bidra med i samtalen i hemmet när de kom hem från verksamheten, de hade då något att berätta om hur dagen varit.

#### ***5:4 Behov av arbetsmetoden***

I frågan om huruvida denna sort av verksamheter behövs svarade alla våra intervjupersoner positivt. De menade på att man kommer personerna närmare och ser mer hur de verkligen är och beter sig i olika situationer. Man möter individen där han eller hon befinner sig och man kan då gå in och ge stöd i rätt tillfälle. Revstedt (2003) menar att man genom att vara i ett socialt sammanhang får en ny motivation och en ny glädje. Alm mfl (1999) talar om att kreativt skapande i rehabiliterande arbete hjälper till med att ge en tydligare bild av utvecklingen och den förändring som skett hos individen. Ett exempel är att använda sig av bildterapi då man kan gå tillbaka och titta på de verk som gjort och på så vis se förändringen på papper. Detta var något som även flera av våra intervjupersoner tog upp som en användbar metod. Inom kognitiv teori menar man att varje människa är unik och att endast ett sätt inte fungerar för alla (Palm, 2006).

”... det är faktiskt så att en del människor har lättare för att uttrycka sig med färg och form än man kanske har muntligt” (Intervju nummer 4)

”Det är skillnad på om man bara skulle ha samtal och så här, för jag tror att man kan samtala sönder saker och ting” (Intervju nummer 1)

”... jag tror inte bara på samtal, det måste till någon handling, man kan prata och prata men handling är mer riktigt” (Intervju nummer 2)

Angående valet av teori som användes på de olika verksamheterna fick vi inget enhälligt svar. Under flera intervjuer kom det fram att de inte enbart jobbade utifrån en enda teori, vi kunde dock se att den arbetsterapeutiska teorin var vanligt förekommande då denna inriktar sig på hela människan. ”...man måste ha en arsenal av teorier, man kan inte bara jobba med en teori, man måste ha många olika” (Intervju nummer 2). Det var även olika beroende på vilket uppdrag man arbetade utifrån men också beroende på vad individerna som befann sig på verksamheten var i behov av.

Den kritik angående arbetsmetoden som uppkom under våra intervjuer var att huvudmännen i vissa fall hade en annorlunda syn på det skapandes inverkan på människan. En intervjuperson menade att den här sortens verksamheter kunde ses som en lyx som därför kunde bli bortprioriterad vid till exempel ekonomiska kriser. Intervjupersonen kunde även se en risk att dessa verksamheter blir oseriösa ifall personalen inte har rätt utbildning. ”... i så fall kan det bli väldigt flummigt” (Intervju nummer 6). Detta skulle i så fall kunna skada mer än hjälpa. Intervjupersonen menade vidare att det berodde på hur verksamheten var uppbyggd och vilken sorts skapande man använde sig av, att virka en grytlapp kanske inte var så skadligt medans till exempel bildterapi, där man går in på djupet hos människor skulle kunna ge en skadlig effekt vid fel användning.

### ***5:5 Varför just kreativt skapande?***

Anledningen till att dessa verksamheter valt att använda sig av kreativt skapande var ofta beroende på att personer i personalgruppen haft en erfarenhet av att detta är ett fungerande hjälpmedel. Även det faktum att personalen hade ett eget intresse i att få skapa hade inverkan. Att personalen själva var intresserade gav även en motivation till deltagarna. ”...är man själv övertygad om i botten av sig själv att det här är ett bra arbetssätt så smittar det av sig” (Intervju nummer 2). Det var även så att vissa verksamheter använde sig av kreativt skapande för att kunna sälja produkterna som tillverkats och på så vis få in pengar i verksamheten.

Dock var det andra faktorer som också påverkade valet. Vid en intervju påpekades det att det, inom hantverk, finns många olika moment vilket främjar ett fritt skapande och initiativtagande. Det är även ett bra sätt att mäta arbetsförmågan hos deltagare på de verksamheter som gör arbetsförmågebedömningar samt att hantverk är ett trevligt och meningsfullt sätt att aktivera människor på.

### ***5:6 Som ringar på vattnet***

En av intervjupersonerna förklarade att det kreativa skapandet hjälper personer att socialiseras, något som syns redan under de första levnadsåren när barnet börjar skapa med lek. Detta härstammar således från barnets vilja att skapa en social tillvaro. Kreativt skapande kan aktivera serotonin i vår hjärna vilket gör oss lyckliga. Detta tar även May (2005) upp då hon pekar på att man vid kreativt skapande arbete aktiverar det sympatiska nervsystemet, men istället för att känna fruktan, som är dess huvudsakliga syfte, får man glädjekänslor som i sig ökar medvetandet. May (2005) menar även att man genom ett ökande medvetande kan forma någonting nytt. Även det faktum att det är en aktivitet som är meningsfull var något de flesta refererade till och att dessa verksamheter hjälper personer att skapa ett egenvärde.

”...att tillhandahålla möjligheten till människan att skapa, det tror jag är oerhört viktigt [...] man får ingen chans riktigt och veva runt i oförrätter, utan vad är dina möjligheter? Det tror jag är viktigt, det lyfter människan” (Intervju nummer 2)

En intervjuperson förklarade att det både finns en teoretisk och en praktisk erfarenhet bakom varför man valt just kreativt skapande, man möts i det roliga och man möter sitt motstånd. Inom den kognitiva teorin är det viktigt att kunna konfrontera personer som spelar på sin skörhet. På detta sätt ser man personens styrka istället för dens svagheter, man låter inte personen fly (Kåver, 2006). Detta togs upp av en intervjuperson som menade att personalen ibland var tvungna att

sätta ner foten, inte för att trycka ner någon utan för att de trodde på människans förmåga att klara av det och på så vis utvecklas. Att skapa en medvetenhet och att kunna analysera är väsentliga delar inom den kognitiva teorin. När man är medveten om sin omvärld och om hur man själv fungerar blir det lättare att komma ur ett dåligt mående då man på så vis kan förstå sig själv. ”...så blir jag någon när jag skapar något, skapandet är absolut fundamentalt så som jag ser på det” (Intervju nummer 2). Man kan då lättare planera sin framtid och tryggheten hos individen ökar (Palm, 2006).

Ottebring (1997) menar att man måste utforska sin omgivning för att kunna veta hur man ska förhålla sig i den, utifrån det skapar man sin identitet. Hon skriver vidare att man genom att skapa lämnar ut en del av sig själv till omgivningen och på så vis förverkligar man sig själv. Om man ser det från ett mikroperspektiv, som Ottebring (1997) tar upp, kan individer ta hjälp av det kreativa skapandet för att förstärka sin identitet och på så vis ge uttryck för sig själv. ”...tillfredställelsen att man lyckas med någonting som man har företagit sig att göra [...] mår vi alla bra av” (Intervju nummer 4). I en del av verksamheterna vi besökte återfanns en viss självförverkligande hos individerna när de såg att deras alster gick att sälja. De fick då feedback om att de inte var värdelösa och faktiskt kunde göra något som någon annan ville ha. Enligt den salutogena teorin är det viktigt att känna meningsfullhet, detta kan lätt infinna sig när man skapar något som en annan person vill lägga pengar på.

### ***5:7 Behovet att få skapa***

Ottebring (1997) menar att man på ett makroperspektiv av samhällsplanen kan se skapandet som ett sätt att lättare kunna visa andra personer i samhället ens egna åsikter, värderingar och intressen. Alla intervjupersoner ansåg att det finns ett behov hos varje människa att få skapa och vara kreativ. De menade bland annat att kreativt skapande är ett sätt att få kontakt med sitt inre. Någon menade att människan är född till att vara aktiv, man måste kunna uttrycka sig på något vis och få ut sina tankar och känslor. Får man inte möjligheten till att få ut det kan

man bli väldigt inåtvänd. Det var dock flera som under intervjuerna påpekade att många kanske inte visste om deras egen potential, att alla hade det inom sig men inte var medvetna om det. ”...vi kanske inte är så medvetna om det, men jag tror att alla människor har det inom sig” (Intervju nummer 3)

Barnes (1994) pekar på att det kreativa skapandet kan fungera som en slags reningsprocess där man får utlopp för sina känslor och samtidigt tränar upp sin förmåga att lösa problem och fatta beslut. ”... som socialsekreterare eller beteendevetare eller vad vi nu är för något, jag tror det är väldigt viktigt att ha kontakt med den inre kreativa sidan av oss själva” (Intervju nummer 2). Det är alltså enligt intervjupersonen nyttigt för alla människor att få ut sitt inre. Även May (2005) tar upp detta och menar att man förråder sig själv ifall man inte lyssnar till sitt inre och då inte ger uttryck för det.

## **5:8 Sammanfattning Analys**

Alla intervjupersonerna var överens om att personers välbefinnande förändras i en positiv riktning genom det kreativa skapandet. Bakomliggande bekymmer och besvär glöms bort och personerna blir mer aktiva och mår bättre överlag. En intervjuperson menade att man genom kreativt skapande frigör kraft hos individer så att de klarar av att ta tag i sin egen livssituation. Att befinna sig på en sådan här verksamhet ger en rytm i vardagen och personerna känner även delaktighet och meningsfullhet. Genom denna arbetsmetod kan personalen gå in och ge stöd vid precis rätt tillfälle. Vidare menade intervjupersonerna att man i det kreativa skapandet kommer deltagarna mycket nära och då även har lättare för att se hur de beter sig i olika situationer. Kritiken som kom fram angående arbetsmetoden handlade om relevant utbildning hos personalen. Ifall personalen inte hade rätt utbildning upplevde en intervjuperson att verksamheten skulle kunna bli oseriös. En anledning till varför dessa verksamheter vi besökt valt att använda sig av kreativt skapande var för att de såg det som en meningsfull aktivitet.

## 6 AVSLUTANDE REFLEKTIONER

Vi kommer här att börja med att svara på de frågeställningar vi valt att bygga vårt arbete kring. Efter det kommer våra slutliga reflektioner kring vårt arbete.

- *Vilka effekter kan kreativt skapande ha på individens välbefinnande?*  
Kreativt skapande *lurar* människor till aktivitet och lockar fram initiativ och handlingskraft. Man glömmer då sina bakomliggande bekymmer och besvär. Deltagarna blir mer säkra i sig själva och deras självförtroende stärks. Genom att deltagarna själva ser att de kan någonting känner de har ett värde.
- *Finns det ett behov av denna arbetsmetod?*  
Genom det kreativa skapandet kommer man varandra närmare och kan då sätta in hjälpen i rätt skede. En del människor har även lättare för att uttrycka sig i färg och form än muntligt.
- *Påverkar kontexten individens välbefinnande?*  
Deltagarna arbetar, på många verksamheter, tillsammans med varandra, detta skapar en samhörighet och individerna känner sig delaktiga i ett sammanhang. Deltagarna identifieras inte längre genom sina psykiska eller fysiska hinder utan blir istället behandlad utifrån det de gör.
- *Varför används just kreativt skapande?*  
Inom hantverk finns många olika moment vilket främjar ett fritt skapande och initiativtagande. Det används även eftersom det är ett bra sätt att mäta personers arbetsförmåga.
- *Finns det ett behov hos människor att få skapa?*  
Våra intervjupersoner menade att kreativt skapande är ett bra sätt att komma i kontakt med sitt inre. Att skapa kan ses som en reningsprocess då man får utlopp för sina inre känslor.

Vi har genom vår undersökning kommit fram till att man genom kreativt skapande således kan öka känslan av sammanhang, då man skapar en meningsfullhet och känner att man befinner sig i ett sammanhang. Det är även möjligt att stärka sitt självförtroende och sin självbild genom denna arbetsmetod. Genom kreativt skapande kan man ändra sina dysfunktionella scheman genom att skapa nya erfarenheter. Att skaffa detta genom att skapa verkar, för våra ögon, vara effektivt. Vår uppfattning är att skapande arbete medför ett lugn till individerna då de, på ett alternativt sätt till samtal, kan få ut sina inre tankar och känslor. Detta är något som tas upp både i empirin och i den tidigare forskningen. Det har även visat sig att kreativt skapande smittar av sig på andra delar av personernas liv. Att jobba i grupper har, i vår undersökning, visat sig vara mycket betydelsefullt då personerna påverkar varandra och tränas i att socialiseras. Det blir en Butterfly-effekt som gör att personerna ökar sitt välmående överlag, alltså att små händelser och insatser kan få stora effekter. Vi ser alltså att både intervjupersonerna, den tidigare forskningen och teorierna vi använt oss av pekar på en positiv inställning till denna arbetsmetod. Vi har dock enbart pratat med personalen på verksamheterna och har ingen uppfattning om vad deltagarna själva anser om det kreativa skapandets påverkan.

Det enda negativa vi fick fram genom våra intervjuer angående kreativt skapande i socialt arbete var om personalen inte hade adekvat utbildning och det då blev en oseriös verksamhet. Anledningen till att det inte var så mycket negativt som sades kan bero på att de personer vi intervjuade brinner för detta ämne och verkligen tror på dess verkan. Det kan dock också vara så att det inte finns så mycket negativt med den här sortens socialt arbete. En negativ sak som vi kan se med kreativt skapande tillsammans med personer med psykisk ohälsa är risken att det kan bli en tävling mellan deltagarna om vem som gör finast saker. Detta tror vi kan leda till en stressande situation för individerna. Det kan även vara så att en person kommer till dessa verksamheter och inte alls har förmågan att kunna skapa. Det kan då leda till ännu ett bakslag och sämre mående. Deras dysfunktionella scheman kan på så vis förstärkas ytterligare. En annan sak vi kunde se som negativ var angående personerna som befann sig på de verksamheter där det inte fanns någon direkt tidsgräns. Det skulle kunna vara så

att deltagarna känner att de har det allt för bra på verksamheten och då inte vill lämna den. Att de på så vis hindras i att ta ett steg framåt och utvecklas vidare. Payne (2002) skriver att om man är klient någonstans leder det förr eller senare till att man inte är klient där. Att inse när det är dags och då upphöra med att vara i en beroendeställning är enligt honom viktigt. Både socialarbetaren och klientens egna uppfattningar samt dennes sociala miljö påverkar när detta inträffar. En anledning till att våra intervjupersoner varit genomgående positiva till denna arbetsmetod tror vi beror på att de personer vi intervjuat brinner för detta ämne. På grund av detta har det funnits vissa svårigheter att få fram en kritisk syn.

Vi kunde under våra intervjuer se en viss förändring i många av intervjupersonernas kroppspråk då vi tog upp frågan om vilken teori de utgick ifrån. Vi fick känslan av att det inte var så viktigt att utgå från någon speciell teori utan att det var resultatet hos den enskilda individen som var det viktiga. Vi uppfattade det som att vissa verksamheter mer utgick från sina tidigare erfarenheter medan andra utgick från nya infallsvinklar som kom upp i nutidens forskning på området. Detta tror vi har att göra med att de verksamheter vi besökt har olika huvudmän och är väldigt olika i sitt syfte.

Vår undersökning har enbart kretsat kring hur yrkesverksamma ser på deltagarnas mående men som forskare skulle man kunna gå djupare och ge ut KASAM-självskattningsformulär till deltagarna, ett formulär som mäter individers förmåga att hantera livets olika påfrestningar. Man hade på detta sätt fått förstahandsinformation istället för andrahandsinformation som vi arbetat efter i denna uppsats. Efter att ha gjort den här undersökningen är vi övertygade om att hantverk och kreativt skapande verkligen kan få personer ur ett dåligt mående. Att det helt klart påverkar individen positivt, men inte passar alla. Har man inget intresse i kreativt skapande och har svårt för att uttrycka sin fantasi skulle det istället kunna få motsatt effekt.

Enligt våra intervjupersoner är det kreativa skapandet absolut en del av det sociala arbetet eftersom man arbetar i mötet med människor i utsatta situationer. Som det

har framkommit i vår tidigare forskning finns det ingen riktig definition på vad som anses vara socialt arbete. När man tänker på själva orden associerar man kanske inte oftast till det kreativa skapandet som en typ av arbetsmetod. Socialt arbete är dock den sociala konstruktion som uppstår i mötet mellan den professionella och klienten och hur detta möte ser ut och utformas är olika. På dessa verksamheter vi har besökt arbetar ofta flera olika yrkesgrupper tillsammans för att hjälpa deltagarna. Utifrån vad Payne (2008) säger, är det deras samlade erfarenheter, kunskap och verklighet som definierar hur detta sociala arbete ska se ut. Vi tror därför att i ju högre uträkning personer blir uppmärksamma på skapandets effekter på människan, och desto vanligare det blir med hantverk, kommer det även att bli mer accepterat som en arbetsmetod inom det sociala arbetet. Vi har under intervjuerna sett att samhället återspeglas i vad deltagarna sysselsätts med på verksamheterna. Just nu ligger det i tiden att ta hand om miljön och återvinna gamla saker, vilket vi även uppmärksammat på några av de verksamheter vi besökt. Detta visar att samhällsandan påverkar uppgifterna, vilka i sin tur påverkar arbetsmodellerna som i sin tur påverkar det sociala arbetet i stort.

Det har under arbetets gång framkommit att det skapande arbetet öppnar upp för samtal på en djupare nivå. Detta tror vi kan ha att göra med att personerna då inte känner att all fokus läggs på individen, det kreativa skapandet befriar blockeringar och spänningar hos individen. Det är även lämpligt att använda denna arbetsmetod när orden inte riktigt räcker till. Man kan börja samtala om produkten och successivt komma djupare in på individens övriga tankar. Genom att vara med personen i det skapande arbetet kan man ge stöd precis där denne behöver det som mest. Vi anser därför att behovet av dessa verksamheter som använder sig av kreativt skapande som arbetsmetod är befintligt.

Om vi jämför den här typen av verksamheter med enbart samtal kan vi se att man på dessa verksamheter som vi besökt träffar individerna under en längre och sammanhängande tid, man får på så vis, tror vi, en större inblick av hela människan. Vid traditionell samtalskontakt träffas klienten och socialarbetaren vanligen runt en timme per gång, vi tror att klienterna då har lättare för att ta på

sig en mask och hålla vissa svårigheter inom sig. Det kan vara lättare att se hur individen verkligen mår om man träffar denne under en längre tid. Vi tror därför att det kan vara nyttigt för socialarbetare att oftare komma ut på den här sortens verksamheter för att få en djupare kontakt med sina klienter. Det är enligt vår analys inte enbart bra med kreativt skapande för personer med psykisk ohälsa utan även för dem utan någon uttalad problematik. Det är således viktigt för alla människor att få ut sina känslor och på så vis rena sitt inre. Vi hoppas därför att fler personer som är verksamma inom socialt arbete kan komma att intressera sig för den här typen av arbetsmetod och på så vis göra det mer vanligt förekommande. Det *är*, enligt oss, något som fungerar och vi hoppas att det kommer att utökas ännu mer.

## 7 LITTERATURFÖRTECKNING

### *Litteratur*

Alm, Annika och Grönlund, Erna och Hammarlund, Ingrid (1999) *Konstnärliga terapier: Bild, dans och musik i den läkande processen*, Stockholm: Natur och Kultur

Antonovsky, Aron (1991) *Hälsans mysterium*, Stockholm: Natur och Kultur

Barnes, Rob (1994) *Lära barn skapa*, Lund: Studentlitteratur

Blom, Björn, Morén, Stefan och Nygren, Lennart (2006) *Kunskap i socialt arbete – Om vilkor, processer och användning*, Stockholm: Natur och Kultur

Gassne, Jan (2008) *Salutogenes, KASAM och Socionomer*, Lund: Lunds Universitet

Kåver, Anna (2006) *KBT i utveckling; En introduktion till kognitiv beteendeterapi*, Stockholm: Natur och Kultur

May, Rollo (2005) *Modet att skapa*, Stockholm: Natur och Kultur

Meeuwisse, Anna, Sunesson, Sune och Swärd, Hans (2006) *Socialt arbete; en grundbok*, Stockholm: Natur och Kultur

Meeuwisse, Anna, Swärd, Hans, Eliasson-Lappalainen, Rosmari och Jacobsson, Katarina (2008) *Forskningsmetodik för socialvetare*, Stockholm: Natur och Kultur

Ottebring, Elisabeth (1997) *Konstnärligt skapande och socialt arbete I*: Johansson, Kjell E (red) *Socialt och brottsförebyggande ungdomsarbete*, Axplock i samarbete med Stockholms stads brottsförebyggande centrum, Stockholm

Palm, Astrid (1994) *Kognitivt förhållningssätt : En psykologisk teori för samverkan med patienten*, Stockholm: Natur och Kultur

Payne, Malcom (2002) *Modern teoribildning i socialt arbete*, Stockholm: Natur och Kultur

Payne, Malcom (2008) *Modern teoribildning i socialt arbete*, Stockholm: Natur och Kultur

Revstedt, Per (2003) *Motivationsarbete*, Malmö: Liber

Trost, Jan (2005) *Kvalitativa intervjuer*, Lund: Studentlitteratur

### ***Internet***

Lunds Universitet (Etiska riktlinjer) 090520

[http://www5.lu.se/upload/regelverket/forskning/etiska\\_riktlinjer\\_050422.pdf](http://www5.lu.se/upload/regelverket/forskning/etiska_riktlinjer_050422.pdf)

Nationalencyklopedin 090519

<http://www.ne.se/lang/kreativitet>

<http://www.ne.se/sve/skapa>

## 8 BILAGOR

### *8:1 Bilaga 1 (Informationsbrev)*

Hej!

Vi är två socionomstudenter vid Socialhögskolan på Lunds Universitet, Campus Helsingborg som nu går 6:e terminen och skriver vår C-uppsats.

Syftet med denna uppsats är att skapa en större förståelse för hur människan kan påverkas av kreativt skapande. Vi vill ta reda på hur man kan använda sig av kreativt skapande arbete i ett rehabiliterande syfte och genom detta påverka människan. Med kreativt skapande menar vi exempelvis målning, glaskonst, snickeri, skrivande, musik, sömnad, matlagning, smide mm.

Vi är intresserade av er verksamhet då vi tror att det kommer ge oss en större inblick i ämnet. Därför vill vi gärna komma och intervjua någon av personalen hos er för att få kunskap om ert sätt att arbeta.

Vid intervjun kommer vi att använda en bandspelare för att kunna bearbeta den information vi får från intervjun, materialet kommer att anonymiseras och det är endast vi och vår handledare som kommer att ta del av hela intervjumaterialet.

Vi ser gärna att ni svarar så fort som möjligt.

Tack på förhand.

Med Vänliga Hälsningar / Helen Marntell och Anna Eriksson

[helens mail]

[annas mail]

Helen: .....

Anna: .....

## **8:2 Bilaga 2 (Intervjuguide)**

### ***Människan***

- Förändras personer när de får skapa? Positivt/negativt?
- Finns det ett behov av dessa verksamheter?
- Grupp”behandling” eller enskilt - Hur påverkar detta individen?
- Arbetar ni utifrån någon speciell teori?
- Är någon människosyn särskilt framträdande på er verksamhet?

### ***Kreativa skapandet***

- Varför kreativt skapande? Varför just detta?
- Vilken sorts Kreativt skapande? Positivt/Negativt?
- Behov hos människan/ Behov av verksamheterna?

(Typ av organisation? Inriktning? Huvudman? Kunder/Klienter?)