



MEDICINSKA FAKULTETEN
Lunds universitet

Sektionen för arbetsterapi

2006-05-22

Skapande aktiviteter som ett sätt att finna resurser inom sig själv och inom omgivningen

– En studie om hur personer med ätstörning upplever skapande aktiviteter

Författare: Tonka Tomic

Handledare: Elizabeth Hedberg-Kristensson

Maj, 2006

Kandidatuppsats

Adress: Sektionen för arbetsterapi, Box 157, S-221 00 Lund



MEDICINSKA FAKULTETEN
Lunds universitet

Sektionen för arbetsterapi

2006-05-22

Skapande aktiviteter som ett sätt att finna resurser inom sig själv och inom omgivningen

– En studie om hur personer med ätstörning upplever skapande aktiviteter

Tonka Tomic

Abstrakt

Syftet med studien var att undersöka hur personer som har ätstörning upplever behandlingsmetod - skapande aktiviteter som ett sätt att finna inre resurser och känsla av sammanhang. Intervjun med fyra personer som har ätstörning utfördes med hjälp av halvstrukturerade kvalitativa intervjuer och egen konstruerad intervjuguide. Resultat har visat att skapande aktiviteter är en behandlingsmetod som kan hjälpa personer med ätstörningar att finna resurser både inom sig själva och inom omgivningen, vilka kan fungera som skyddande faktorer och som ett sätt att bemästra svårigheter. Resurser kan vara till exempel kreativ förmåga, humor, möjlighet att lära sig handskas med problem, känna samhörighet samt kunna hjälpa och ge stöd, vara aktiv och engagerad i meningsfulla aktiviteter och bra struktur i aktiviteter.

Nyckelord: arbetsterapi, ätstörningar, skapande aktiviteter, känsla av sammanhang.

Kandidatuppsats
Sektionen för arbetsterapi, Box 157, S-221 00 Lund

Innehållsföreteckning

Inledning	4
Bakgrund	4
Ätstörningar	5
Mening med aktivitet	6
Skapande aktiviteter inom arbetsterapi	7
Känsla av sammanhang	8
Syfte	8
Metod	9
Urval	9
Design	9
Metod för datainsamling	9
Procedur	10
Databearbetning	10
Etiska överväganden	10
Resultat	10
Begriplighet, yttre stimuli	11
Begriplighet, inre stimuli (känslor och tankar)	12
Hanterbarhet	13
Meningsfullhet	14
Diskussion	15
Resultatdiskussion	15
<i>Begriplighet</i>	16
<i>Hanterbarhet</i>	16
<i>Meningsfullhet</i>	17
Metoddiskussion	18
Referenser	19
Bilaga 1	23

Inledning

Skapande aktiviteter är en arbetsterapeutisk behandlingsmetod som används som komplement till konventionell medicinsk behandling (Englund, 2004). Olika studier har visat att bildterapi och andra skapande aktiviteter gett goda resultat där verbal psykoterapi och psykofarmaka inte fungerat vid olika psykiatriska diagnoser (Körlin, Nybäck, Goldberg, 2000). Så vitt författaren vet finns det begränsad forskning om metodens effektivitet när det handlar om personer med ätstörning. Att betona det positiva i tillvaron och se på resurser både hos individen och inom omgivningen ingår i arbetsterapeutiskt resonemang (Fisher, 1998).

Utifrån detta synsätt har författaren valt att undersöka hur personer med ätstörning upplever skapande aktiviteter som ett sätt att uppleva känsla av sammanhang (att uppleva tillvaron som begriplig, hanterbar och meningsfull). Val av studiens ämne har gjorts utifrån författarens intresse för skapande aktiviteter och intresse för psykologi och psykiatri.

Bakgrund

Antalet personer med ätstörning har ökat i vårt land och det antas att det finns allt fler personer som är i behov av hjälp kring mat och ätande (Eriksson & Carlsson, 2001).

Undersökningar i landet har visat att förekomst av anorexia nervosa bland flickor i åldrarna 15-24 är på cirka en procent och förekomst av bulimia nervosa i samma åldersgrupp är på cirka tre procent (Socialstyrelsen, 1992). Ätstörning innebär stort lidande både för den som drabbas och för närstående och kan i vissa fall leda till döden (Eriksson & Carlsson, 2001). Inom vården saknas tillräckligt med resurser, väntetiderna är långa och det är fortfarande oklart enligt Eriksson & Carlsson (2001) vilken behandlingsmetod som är mest effektiv.

Det har visat sig att konstnärliga terapier (dans, bild, musik, uttryckande konst, dramaterapi, psykodrama) är verksamma för personer med ätstörningar och kan leda till bättre hälsa, ge hopp, kraft och stärka det friska hos de personerna (Lamminen, 2004). Enligt Hilde Brush har personer med anorexi en tendens att bli hjälplösa, passiva och ineffektiva (Harries, 1992; Palazzoli, 1979). Arbetsterapeutisk behandling baseras på att engagera de personerna i olika aktiviteter och uppmuntra dem att uttrycka sig själva kreativt. Genom detta engagemang kan förståelse om sjukdomen utvecklas vilket i sin tur kan leda till bättre självbild och

självförtroende och därmed ge ökad självständighet (Harries, 1992). En studie utförd av Maslow har påvisat att förutom att stora påfrestningar kan frigöra potential i människan kan också extatisk präglade situationer som bland annat konst eller skapande aktiviteter är, locka fram resurser och dolda färdigheter (Brudal, 1995).

De resurserna menar Brudal (1995) kan användas att kontrollera och bemästra svårigheter.

Ätstörningar

”Med ätstörning avses i första hand en ihållande störning i ätbeteende eller viktkontrollerande syfte, som påtaglig försämrar fysisk hälsa eller psykosocialt fungerande. Störningen skall ej vara sekundär till någon känd allmän medicinsk åkomma, t.ex. hypotalamisk tumör eller annan psykiatrisk störning t.ex. depression.” (Svenska Psykiatriska Föreningen & Gothia, 2005, s.10).

Uppkomst av ätstörning är komplicerad och de grundläggande orsakerna är fortfarande okända. Forskningen har påvisat att ätstörning uppstår vid samverkan av olika predisponerande biologiska, psykologiska och sociokulturella faktorer med olika utlösande och vidmakthållande faktorer. Genetisk predisposition, sårbarhet och personlighetsdrag präglade av osäkerhet och ängslan nämns bland de biologiska faktorerna. Det finns mycket som talar för psykologiska faktorer: rädsla att komma upp i vikt och tappa kontroll över ätandet; negativ självbild med överdriven noggrannhet, perfektionism och höga ambitioner; tvångsmässighet; svårigheter att tolerera och härbärgera negativa affekter som t.ex. ilska, frustrationer (Svenska Psykiatriska Föreningen & Gothia, 2005; Eriksson & Carlsson, 2001). På tal om de sociokulturella faktorerna nämns familjemönster (uteblivet föräldrastöd, neutraliserad familjekonflikt) och social stress i samband med västerländska värderingar och beundran av smal och slank kropp som skönhetsideal (Johansson, 1990; Eriksson & Carlsson, 2001). Bland de faktorerna som utlöser ätstörning nämns olika traumatiska livshändelser, separationer i familjen och mobbning. Bantning anses som centralt vid själva utbrottet av ätstörning och viktigt vidmakthållande faktor (Svenska Psykiatriska Föreningen & Gothia, 2005).

Ätstörningar kan ta sig många olika uttryck men de allvarligaste formerna är anorexia nervosa och bulimia nervosa. Båda två tillstånden betecknas som nervosa vilket innebär att bakom dem finns mycket stark rädsla att vara tjock och upplevas som tjock (viktfobi) (Glant, 1993).

De andra ätstörningsproblemen som inte passar in i de två kategorierna betecknas som ätstörning utan närmare specifikation (Clinton & Norring, 2002).

Anorexia nervosa eller självsvalt drabbar mest tonårs flickor men kan förekomma hos yngre flickor, unga kvinnor och även hos män (Medicinska Forsknings Rådet, 1993). Sjukdomen börjar oftast smygande och i samband med bantning. Efterhand går all energi till tankar på mat, vikt och kroppsfixering samt till tvångsmässigt överdrivet motionerande. Kontroll över mat och vikt är direkt knutet till självkänsla. Den drabbade personen blir lätt irriterad, undviker gemensamma måltider, blir alltmer självupptagen och socialt isolerad.

Sömnsvårigheter, ångest, koncentrationssvårigheter och depression är de vanligaste psykiska symtomen vid anorexia nervosa medan minskad vikt, trötthet, frusenhet, torr och sprucken hud, utebliven menstruation är vanligaste somatiska symptom (Svenska Psykiatriska Föreningen & Gothia, 2005).

Även vid bulimi eller hetsätning är viktfobi en mycket stark drivkraft och likadant som vid anorexi finns det en patologisk fixering vid mat, vikt och kroppsutseende. Vid bulimi kontroll över matintaget brister mellan jämna mellanrum då den drabbade personen vräker i sig stora mängder av mat som annars försöker undvika. Många av de drabbade känner ångest efter hetsätningens attacken och försöker göra sig av med maten. Det vanligaste sättet är att provocera kräkning eller använda sig av laxeringsmedel (Svenska Psykiatriska Föreningen och Gothia, 2005). Trots många försök är det svårt att sluta hetsäta och det kan uppstå en kaotisk situation präglad med olika sociala, psykiska och somatiska komplikationer: isolering, sömnstörningar, depression, ödem, tandskador, rubbningar i kroppens vätske- och salt - balans mm (Glant & Glant 1992).

Mening med aktivitet

Arbetsterapins grundsyn är att människan är en aktiv och autonom varelse och att människans hälsa kan påverkas av aktivitet (FSA, 2005). I arbetsterapeutisk litteratur är aktivitet ett centralt begrepp som enligt Canadian Model of Performance (CMOP) beskrivs utifrån dynamisk systemteori om samspel mellan människan, hennes omgivning och uppgift (Townsend, 2002). Personen leds av sina unika erfarenheter och beteenden i en dynamisk process medan omgivningen erbjuder möjligheter, begränsningar och utmaningar (Persson, Erlandsson, Eklund, Iwarsson, 2001). Enligt CMOP är aktivitet allt som en person gör för att sysselsätta sig inom personlig vård, produktivitet och fritid. Det poängteras att aktiviteterna

och balans mellan dem är viktiga för att uppnå hälsa och välmående. Personens spirituality (andlighet) har en central roll när det gäller val av aktiviteter och engagemang i dem. Aktiviteter ger oss mening i livet och identitet, de skapar vanor och mönster och tillför oss roller. Delaktigheten i aktiviteter har inverkan på personens biologisk och psykologisk välbefinnande (Kielhofner, 2002). Aktiviteterna behöver erbjuda rätt utmaning och samtidigt matcha personens förmåga. När det finns balans mellan grad av uppgiftens utmaning och personens förmåga uppstår upplevelse av flow och naturlig motivation att utföra dem (Csikszentmihalyi, 1992). Aktivitet har mer effekt om personen som utför den har känsla av kontroll och om aktiviteten är anpassad till dess möjligheter (Townsend, 2002).

Skapande aktiviteter inom arbetsterapi

Metoden skapande aktivitet tillämpas mest i aktivitetsgrupp (Eklund & Ossiannilsson, 1987). Den är särskild lämplig att använda som icke verbal kommunikation då det finns svårigheter för personen att uttrycka sig verbalt (Grönlund, Alm & Hammarlund, 1999). Interaktion i gruppen erbjuder möjlighet till jag - stärkande realitetstestning, utveckling av sociala färdigheter och känsla av samhörighet (Creek, 1997; Eklund & Ossiannilsson, 1987). En grupp ger stöd, glädje och hopp där osäkerhet och smärta kan delas och en grupp är också en bank för idéer och kreativitet (Creek, 1997). Kommunikation som sker mellan deltagarna och mellan deltagarna och materialet kan leda till bättre förståelse av sin situation och möjlighet att hitta nya vägar i sitt handlande.

Människor har skapat med sina händer i alla kulturer och i alla tider. Olika kreativa uttrycksformer bild, musik, dans, saga, poesi ansågs ha helande och magiska krafter och har ingått i riter i hela världen (Englund, 2004). Uttryck i bild har varit ett unikt sätt för människan att uttrycka sina upplevelser och känslor (Wide, 2005). Genom att uttrycka sig i olika skapande former kan det komma ut det som känns tungt och svårt att beskriva verbalt. Detta leder till att det kan upplevas lättnad vilket i sin tur har helande effekten (Wide, 2005).

Enligt Jungiansk teori ses kreativa uttryck som metaforer och symboler för traumatiska minnen, konflikter och känslor (Englund, 2004). Den mening som symbolen bär enligt Freud hjälper det medvetna att förstå det undermedvetna (Englund, 2004). Genom att gestalta sig genom symboler organiseras upplevelser, tankar och känslor och därefter lättare verbaliseras (Englund, 2005). Att skapa, göra, ge existens till någonting genom att använda sig av sin inre

process benämns ofta som kreativitet. Det som skapas kan bli en produkt, en idé eller en tanke (May, 1975). Alla människor har kreativ förmåga, vissa mer än andra och den kreativa förmågan är möjlig att utveckla och stärka genom olika situationer som kräver problemlösning (Creek, 1997). Lek är ett sätt på vilket man kan utveckla fantasi och kreativitet. Förmågan att leka och fantisera som barn försvinner inte i vuxenålder och denna är lätt att ta fram (Högberg, 1996). Melanie Klein ser den skapande processen hos barn som reparationsprocess dvs. symboliskt sätt att återställa och reparera förlusten (Wide, 2005). Kreativa uttryck är personens övergångsobjekt och återspeglning av honom/henne själv, dess inre gestalter och inre upplevelser (Svensson, 2002).

Känsla av sammanhang

Kreativa terapier kan hjälpa att bära inre bilder till ytan, integrera inre styrka och resurser och utveckla en bättre självbild (Körlin, Nybäck, Goldberg, 2000). Genom att hjälpa personen använda sig av sina egna resurser kan fungera som skyddande faktorer i hälsobefrämjande syfte (Körlin et al., 2000). Detta är salutogent perspektiv som har sin grund i teori om känsla av sammanhang (KASAM) (Antonovski, 1991). Teorin fokuserar på att uppfatta tillvaron som begriplig, hanterbar och meningsfull (generella motståndsresurser) vilket är av betydelse för att kunna uppleva hälsa. Begriplighet syftar på i vilken utsträckning man upplever inre och yttre stimuli (exempelvis kring tankar, känslor, händelser) som greppbara, tydliga, vilka är möjligt att förutse och förklara. Hanterbarhet är personens uppfattning om sina egna resurser att möta de krav som ställs. Meningsfullhet innebär att vara delaktig att göra det som är av betydelse att göra, som är värt engagemang och som har rätt utmaning (Antonovski, 1991).

Syfte

Syftet med denna studie var att undersöka hur personer med ätstörning upplever behandlingsmetod - skapande aktiviteter som ett sätt att finna resurser och känsla av sammanhang.

Metod

Urval

Urvalet av undersökningspersoner var målinriktad dvs. undersökningspersonerna engagerades utifrån i förväg definierade kriterier: att de har någon form av ätstörning samt att de deltar/har deltagit i skapande aktiviteter på ett behandlingscentrum i södra Sverige.

Design

Utifrån ämnet som valdes att studera var det lämpligt att använda en kvalitativ design i form av en intervju som används då människors upplevelse studeras (De Poy & Gitlin, 1999). Begreppen som genomsyrar studien är ur teorin om känsla av sammanhang (Antonovski, 1991).

Metod för datainsamling

Undersökningen genomfördes med hjälp av halvstrukturerade kvalitativa intervjuer, vilka enligt Kvale (1997) varken är ett öppet samtal eller ett strängt strukturerad frågeformulär. Intervjufrågorna menar Kvale (1997) ska vara relevanta för forskningsämnet samt att det tas hänsyn till det mellanmänniska samspelet i intervjun, i detta fall mellan intervjuaren och intervjupersonen. Varje intervju var tänkt att börja med muntlig förklaring om etiska antaganden och presentation av studiens syfte, därefter ställa ett antal enklare frågor och sedan fortsätta med mer fördjupande frågor. En egen intervjuguide (bilaga 1) som innehåller en rad teman och förslag till relevanta frågor konstruerades. En person med erfarenhet från både skapande aktiviteter och personer med ätstörning kontaktades för att ge sina synpunkter på intervjuguiden. Detta gjordes för att öka validiteten dvs. försäkra sig om att frågorna överensstämmer med det som avses att undersökas (Patel & Davidson, 1994). Intervjuguiden testades bland annat avseende förståelse via en provintervju. Under intervjun var det tänkt att kunna göra förändringar vad gäller frågornas form och ordningsföljd om så krävs för att följa upp svaren från den intervjuade (Kvale, 1997).

Procedur

Arbetsterapeuten på en ätstörningsmottagning i Södra Sverige tillfrågades om det var möjligt att utföra den typ av studie i den verksamheten där hon arbetar. Brevet till verksamhetschefen skickades för godkännande. Efter Vårdvetenskapliga etiknämndens (VEN) godkännande skickades brev till mellanhanden – arbetsterapeuten på kliniken som därefter skickade breven med svarstalonger till fyra tilltänkta personer som har ätstörning och deltar/har deltagit i skapande aktiviteter. I breven till intervjupersonerna tillfrågades de om att medverka samt informerades om att medverkan var helt frivillig och att informationen kommer att behandlas konfidentiellt. Två personer skickade sitt samtycke i bifogat svarskuvert till mellanhanden och accepterade medverkan. Efter kontakt med mellanhanden kontaktades intervjupersonerna samt tid och plats för intervju avtalades. Eftersom två personer inte skickade sitt medgivande skickades brev till ytterligare två personer, vilka gav sitt medgivande. Tid beräknad för en intervju var omkring en timme men de flesta intervjuerna tog inte längre tid än en halv timme. Intervjuerna spelades in på band och insamlat material förvarades så att ingen obehörig kunde läsa den. Efter godkänd examination förstördes bandet.

Databearbetning

I databearbetningen användes samma begrepp som i datainsamlingen dvs. begreppen från teorin om känsla av sammanhang (begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet). Det fokuserades mest på resurser som var möjligt att identifiera i skapande aktiviteter. Vilka resurser kan finnas hos individen och vilka inom omgivningen hittades i Hult och Waads (1999) artikeln. Exempel på resurser hos individen som identifierades i skapande aktiviteter var:

- intelligens och kreativitet av vilka man har nytta när det gäller att hitta lösningar i stressituationer
- god social förmåga som är viktigt att kunna samarbeta och vara tillsammans med andra
- god självförtroende vilket är av betydelse för att utveckla tilltro med hjälp av aktivitet
- coping förmåga för att lättare handskas med problemet
- god impuls kontroll vilket är av betydelse att kontrollera sina affekter på en adekvat nivå
- lekfullhet och humor vilka är lustfyllda samt ökar social förmåga
- vara aktiv och engagerad i meningsfulla aktiviteter

Exempel på resurser inom omgivningen var:

- klart definierade ramar kring struktur och organisering av aktiviteter.
- terapeutens roll som är viktigt när det gäller att skapa tillitsfull terapeutisk atmosfär

– kommunikation med andra, samhörighet och medkänsla

Etiska överväganden

Vårdvetenskapliga etiknämnden, VEN godkände studien. Efter skriftligt samtycke från verksamhetschefen påbörjades studien.

Resultat

Intervjuer med fyra personer som har ätstörning och som går på behandling med skapande aktiviteter på en klinik i Södra Sverige genomfördes. Resultatet visade att undersökningspersonerna deltog i skapande aktiviteter i grupp och framför allt i skapande i form av bild eller i form av skrivande ord.

Begriplighet, yttre stimuli

Kan arbetsterapeutens yttre verktyg i skapande aktiviteter som t ex. val av tema, tid och val av material ha inverkan på intervjupersonernas känsla av begriplighet i tillvaron och hur reagerar de på det givna sammanhanget var det första som tillfrågades. Det framkom att det var viktigt med personkemi i gruppen och att gruppen inte bör vara så stor. Det framkom också att arbetsterapeutens roll i skapande aktiviteter var viktigt för att kunna känna sig starkare och ha en tillitsfull relation.

Tema i första delen av behandlingen med skapande aktiviteter (block ett) var mest orienterad på gruppen där gruppdeltagarna skapade någonting tillsammans och gemensamt. Tema användes för att introducera deltagarna och föra dem närmare varandra. Medan tema i andra delen av behandlingen med skapande aktiviteter (block två) syftade på det att kunna individuellt fördjupa sig i olika livssituationer och ätstörningsproblematik. Det nämndes som givande bland annat tema om dåtids, nutids och framtids träd.

”Från början var att vi ska känna varandra och komma igång. Nu är det mer individuellt, medveten närvaroövning, som sist då vi skulle rita om våra inre upplevelser, det kändes mycket mer meningsfullt.”

Det tycktes också att tema ibland var för lätt, upprepande och förutsägbar. Det är arbetsterapeuten som bestämmer om tema i skapande aktiviteter, det kan bli komplicerad uppgift att anpassa aktiviteternas krav till personernas förmåga, särskilt i gruppaktiviteter.

”Oftast kan jag tycka att en del av tema känns lite pretentiösa och förutsägbara och att det därför inte är stor utmaning om alla ska t ex måla sitt inre träd och det blir tio svarta små träd... eller det känns inte givet.”

Det uppskattades när teman var lekfull och rolig. Det var också tillfälle när man kunde lära sig något nytt och få nya idéer.

”Jag kan vara barnsligt förtjust när det kommer uppgifter som är utanför mina tankebanor. Arbetsterapeuten sa till oss att vi ska gå ut på en promenad så ska vi hitta tre saker som vi inte visste vad vi skulle ju ha dem till, kapsyler och så... och det var mycket skratt, sedan skulle vi göra skapelse där de tre sakerna skulle ingå. Det kunde jag känna vilken ide och det att mina vyer vidgades.”

Intervjupersonernas upplevelse av tid under skapande aktiviteter var olika. Två personer upplevde att tiden ibland inte räckte till, särskilt om de var för mycket fördjupade i sin uppgift eller om de behövde mer tid att prata om det som skapades. En person tyckte att det var tillräckligt med tid och en person tyckte att det var bättre att inte flyta ut för mycket och stanna inom bestämda tidsramar.

Intervjupersonerna upplevde att det fanns gott om material och att det var mer frihet i val av färger i andra perioden.

Begriplighet, inre stimuli (känslor och tankar)

Frågan om det går att uttrycka sina tankar och känslor i skapande aktiviteter besvarades olika. Själva början av behandlingen med skapande aktiviteter beskrevs som svårt att börja berätta om sig själv. Ju mer tiden gick och personerna fick lära känna varandra bättre, desto mer blev de öppna och hade lättare att berätta om sina upplevelser inför andra i gruppen. Att kunna ge och få stöd av varandra upplevdes som viktig.

”Det har det varit så att även om vi är olika allihop så har vi svårt på liknande sätt. Vi är på olika ställe varje dag så varje gång när vi skapar är alltid någon som mår hyfsat bra och någon som mår ganska dåligt och det avspeglar sig också i teckningarna. Skapandet får många att öppna sig. Ofta pratar vi om vad vi ser i varandras teckningar och att det är stort förtroende att visa upp det för andra, och se hur andra ser på mig eller att se hur de har det... Jag kan känna kärlek att bli inbjuden att se andra människors själ.”

Hanterbarhet

Känsla av hanterbarhet handlar om personernas resurser att möta de krav som ställdes i skapande aktiviteter. Det visade sig att största kravet fanns i de uppgifter där personerna konfronterades med sina förträngda känslor ofta förknippade med deras kroppsbild. Att se på sig själv öppet och inför andra var inte en lätt uppgift men kunde leda till en förändring och bättre kontroll av sina impulser och affekter. Genom att handskas med det svåra kunde det leda till problemlösning och som en person uttryckte till ”aha” och ”det var det” upplevelse.

”Uppgiften som jag tycker var svårast är när man ligger och en annan målar av kroppen Det var inte så svårt... det var okey... vi skrattade mycket... det var svårt för någon annan i gruppen. Nästa gång så skulle vi färglägga teckningen och det kände jag var väldigt svårt.”

”Jag har mycket svårt att få ut känslor och alltid trycker undan dem. Det är mycket att jobba med att försöka uttrycka mig.”

I skapande aktiviteter mobiliserades egen kreativitet som en resurs och självläkande kraft. Genom att uttrycka det som var svårt kunde upplevas lättnad vilket i sin tur påverkade välmående.

”Det har gått sådär upp och ner visa gånger har varit jättebra, jag har varit jätteglad och så och visa gånger har jag varit jätteledsen... man liksom börjar tänka efteråt och då blir man glad över.”

Det visade sig att personerna hade stora krav på sig själv och att de oftast ville måla och rita bäst, däremot medvetande om betydelsen av skapande processen utvecklades och ökade under behandlingstiden.

”Ibland har man stort krav på sig själv... tycka att man målar fullt, dömer sig att man målar fult även om det inte är poängen”

Meningsfullhet

Meningsfullhet avspeglar sig i stort sätt hur stort engagemang, delaktighet och utmaning finns i aktiviteten. Personerna kände stort engagemang i skapande aktiviteter, någon kände sig mer engagerad i målning och skrivande och någon i diskussionen.

”Om jag inte är engagerad så är jag riktigt dålig... det handlar ju mycket om känslöstämning... om jag mår mycket dåligt så har jag svårt att fokusera bort, men för övrigt tycker jag att det är så lustfullt och att det hjälper mig också, det brukar vara högt engagemang.”

”Jag kan ge feedback till andra och på så sätt är jag ganska engagerad.”

Det lekfulla i skapande aktiviteter påverkade delaktighet i aktiviteterna och personerna kände sig som mest motiverade när aktiviteterna var roliga.

”Någon ska måla ett ord och någon ska gissa det ... det kan väcka skratt och det kan vara avslappnande”

Är aktiviteterna värda att engagera sig i dem beskrevs genom att författaren frågade om det positiva - och om intervjupersoner har lärt sig någonting i skapande aktiviteter. Att kommunicera med varandra och dela med sig av sina erfarenheter och värderingar var av stor betydelse för dem personerna men även att komma närmare sig själv och utforska sig själv var också viktigt.

”Det absolut positiva är att få komma människor nära. Det handlar också om att lära sig samspel, hänsyn men också att ta plats. Man tar plats man, berättar vad man har skapat. Det påminner mig om livsglädje. Jag kan känna att i skapande aktiviteter kan jag mer närma mig själv... bara våga ge mig här ibland att inte springa iväg ifrån nuet...”

”Man kan dra en del av erfarenheter genom att betrakta andra... när de delger sina bilder och så illa kan man inte ha eller så sjuk är man inte som den personen.”

Diskussion

Resultatdiskussion

Begriplighet

Resultatet bekräftar det som tidigare forskning har visat - att skapande aktiviteter är en metod i vilken är möjligt genom lek och kreativitet utforska sig själv som person och därefter hitta möjlighet att hantera sitt liv (Bundy, 1993). Det har visat sig att i skapande aktiviteter är möjligt finna och mobilisera flera resurser, både inom individen och inom omgivningen. Den kreativa förmågan som aktiveras under skapande aktiviteter kan ses som en inledande resurs som bär personen till en resa i sitt inre.

Intervjupersonerna visade distansering och tendens att svara bara på det som frågades och några kommentarer om betydelse av gruppens sammansättning tydde på att de personerna behöver mer tid innan de berättar mer om sig själva och sina upplevelser. Detta ger förståelse om varför aktiviteterna i första blocket var inriktade på det att gruppdeltagarna skulle känna varandra bättre och för att kunna bygga en trygg och tillitsfull atmosfär. Bra struktur i aktiviteterna och bestämda ramar kring tema, tid och material kan ha positiv inverkan. Det ger lika mycket möjlighet åt alla i gruppen att uttrycka sig både verbalt och ickeverbalt, vilket kan vara uppmuntrande och stärka självförtroende. Bra struktur skapar trygghet menar Hult & Waad (1999). Valet av tema visar sig särskilt viktig, tema kan föra deltagarna närmare varandra, tema kan göra situationen begripligare eller när tema är lekfull och rolig kan den skapa avslappnad atmosfär ifylld med skratt och humor. Träden i skapande aktiviteter ses som en symbol för människans liv (Gunnarsson, 1988). Tema om dåtids, nutids och framtids träd ger möjlighet skapa sin livshistoria. Att förflytta dåtid och framtid i nuet kan leda till förändrat syn och möjlighet att hitta nya lösningar (Lundby, 2002; Eklund & Ossiannilsson, 1987).

Hanterbarhet

Bilden som skapas talar och väcker känslor, den startar tankar och associationer (Englund, 2004). Lek är ett möte där ångesten tillfälligt är ur spel, men i skapandet måste personen stå

ansikte mot ansikte mot ångesten och ändå skall uppleva glädje (May, 1995; Grönlund, Alm & Hammarlund, 1999).

Resultatet visar att skapande aktiviteter ibland kan upplevas som frustrerande som t ex i en övning som nämns att rita kontur av varandras kroppar. Även om det upplevs svårt är det viktigt att släppa fram känslor och konfrontera dem. Det är moment som kan leda till bättre insikt om sig själv och kan användas som en coping strategi dvs. som ett sätt att lära sig handskas med problem vilket i sin tur kan leda till förändring (Hult & Waad, 1999). Vår inre värld av känslor påverkar vårt välbefinnande. Det biologiska nedärvda mönstret att reagera på vissa stimuli kallas för affekter. Varje affekt innehåller specifika muskelrörelser, hjärtat slår snabbare vid upphetsning eller rädsla, man rodnar vid skam eller bleknar vid skräck. Enligt affektteorin som utvecklades av Tomkins binds det somatiska samman med det psykiska, drifter och tankar i en helhet (Englund, 2004). Personer med ätstörning används av sin kropp för att agera ut underliggande konflikter (Laminnen, 2004). Att måla en bild om sina upplevelser är lättare än att berätta om dem och en bild kan avspegla känslor bättre än ord: *”varje gång när vi skapar är alltid någon som hade hyfsat bra och någon som mår ganska dåligt och det avspeglar sig också i teckningarna”*. Genom att bli engagerad i skapande aktiviteter kan förståelse om sjukdomen utvecklas vilket i sin tur kan leda till bättre självbild och självförtroende och därmed ökad självständighet (Harries 1992). Därför är skapande aktiviteter en användbar metod för de personerna. Att använda sin kropp och sin fantasi, att våga släppa kontrollen kräver mod, vilket är det inte samma som förtvivlan utan handlar att gå vidare utan förtvivlan (May, 1995; Englund, 2004). De lekfulla och med humor berikade situationerna i skapande aktiviteter är också av stor betydelse för de personerna. Genom att skratta och ha det roligt är inte längre det svåra i livet som dominerar i tankarna, energin går till något positivt och påverkar välbefinnande. Aktiviteten kan användas för att rikta uppmärksamheten ifrån lidandet menar Englund (2004). Ett sätt att utvecklas, utveckla fantasi och kreativitet är genom lek (Högberg, 1996). Förutsättning för kreativt samspel mellan personen och omvärlden kan bli bra relation till arbetsterapeuten och andra i gruppen. Den goda relationen av tillit och acceptans skapas i mellanrummet, i området mellan inre och yttre verkligheten i mötet mellan lek, fantasi och kreativitet där används symboler för att få grepp om verkligheten (Winnicott, 1981).

Meningsfullhet

Att vara aktiv och engagerad i meningsfulla aktiviteter är en av de viktiga resurserna i skapande aktiviteter särskild när det handlar om personer med anorexia som enligt Palazzoli (1979) har tendens att bli inaktiva och hjälplösa. Det är i meningsfulla aktiviteter som kan upplevas glädje och flow (Csikszentmihalyi, 1992). I meningsfulla aktiviteter är man motiverad att söka lösningar samt konfrontera utmaningar (Hult & Waad 1999). Resultatet visade att personerna har hittat meningsfulla momenten i skapande aktiviteter, däremot utmaningen upplevdes ibland olika vilket tyder att det är inte så lätt för arbetsterapeuten att hitta balans mellan uppgiftens utmaning och grupppersonernas förmåga som Csikszentmihalyi (1992) berättar om. Att anpassa en aktivitet till en grupp kan vara problematisk, kanske kan det vara något att utforska vidare. Att vara delaktig involverar flera människor. Resultatet visar att hjälpa varandra genom att ge stöd är också en resurs som leder vidare i utveckling av självförtroende och självständighet (Hult & Waad, 1999). Att se andras teckningar i en gruppaktivitet kan påverka en person på flera sätt. Det är möjligt att känna tröst och inse att det är inte bara jag som lider. I gruppen kan man känna samhörighet med andra (Creek, 1997; Eklund & Ossiannilsson, 1987), och en ”*annorlunda vänskap*” som en av intervjupersonerna säger. I en gruppaktivitet enligt en av intervjupersonerna kan man lära sig mycket om andra människor, ”*det kan finnas en oro för att bli bedömd men det uppskattas och känns förtroende och kärleksfullt när man blir inbjuden att se andra människors sjä*”. I bilderna kan det avspeglas den sanna jag, det kan väcka respekten för personernas tro och värderingar som i CMOP kallas för spirituality. Människan är social varelse och har behov att utföra aktiviteter i samspel med andra människor. Ett sätt att manifesteras sig själv är att bli engagerad, göra, tala och dela sig av sina erfarenheter med andra (Townsend, 2002).

Metoddiskussion

Kvalitativ halvstrukturerad intervju visade sig vara ett bra redskap därför att på grund av dess flexibilitet var det möjligt att anpassa intervjun till intervjupersonerna. I vissa intervjuer fanns

det behov att ställa mer följdfrågor för att få ut mer om det som frågades. Och i andra intervjuer var svaren mer omfattande på frågorna. Genom intervjuernas gång var det möjligt att förstå vad egentligen menas med det att ta hänsyn till mellanmänskliga relationer (Kvale, 1997). Studiens författare upplevde att det var svårt att fullfölja det helt och hållet, särskilt i de första två intervjuerna. Det var störande att tänka på så mycket samtidigt: hur frågorna ställs, lyssna noga för att kunna följa svar, ge respons och tänka på att ställa nästa fråga på ett lämpligt sätt för att den inte sticker ut. Författaren själv kände sig som mest säker vid den sista intervjun. Alla intervjuer utfördes på kliniken i en trygg och lugn miljö, vilket var positivt. Författaren fick schema av mellanhanden över lediga rum, detta var till stor hjälp. Att spela in samtalet på bandspelare hade stor fördel angående möjlighet att följa samtalet på ett bra sätt, men tonfall och pauser kunde inte kommenteras därför att författaren koncentrerade sig mest på själva innebörden av information.

Författaren upplevde den egenkonstruerade intervjuguiden som begränsad och att den gav litet utrymme att besvara syftet. Alternativet att använda instrument KASAM som mäter känsla av sammanhang skulle innebära engagemang av flera undersökningspersoner i studien vilket var omöjligt på grund av tidsbegränsning för att skriva uppsatsen.

Referenser:

Antonovski, A. (1991). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och Kultur.

- Bergström, R., M, Gillberg, C., Gillberg, C. (1995). *Anorexia nervosa. Bakgrunds faktorer, utredning och behandling*. Stockholm: Liber Utbilning AB.
- Brudal, L. F. (1995). *Hälso – psykologi. Aktivering av psykiska resurser vid sjukdom*. Lund: Studentlitteratur.
- Bundy, A. C. (1993). Assessment of Play and Leisure: Delineation of the problem. *American Journal of Occupational Therapy*, 47, 217-221.
- Clinton, D. & Norring, C. (2002). *Ätstörningar*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Creek, J. (1997). *Occupational Therapy and Mental health*. Churchill Livingstone: London
- Csikszentmihalyi, M. (1992). *Flow, Den optimala upplevelsens psykologi*. Stockholm. Natur och Kultur.
- De Poy, E. & Gitlin, N. L. (1999). *Forskning en introduktion*. Lund: Studentlitteratur.
- Eklund, M. & Ossiannilsson, E. (1987). *Aktivitetsgrupp-tillämpning av modell och teoretisk ram*. Vårdhögskolan. Lund - Helsingborg.
- Englund, B. (2004). *Skapande och kroppsbaserade komplementära terapier*. Lund. Studentlitteratur.
- Englund, B. (2005). Bildarbete i kognitiv psykoterapi. Tillgänglig från: <http://www.kognitiva.org/Bildarbete.pdf> 2004 03 21
- Eriksson, B. & Carlsson, G. (2001). *Ätstörningar*. Lund. Studentlitteratur.
- Fisher, A.G. (1998). Uniting practice and theory in occupational framwork. *American Journal off Occupational Therapy*. 52, 509-521.
- Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter, FSA (2005). *Etisk kod*. Stockholm: Globalt Företagstryck AB.

Glant, H. & Glant, R. (1992). *Bulimia nervosa - när bara maten existerar*. Karlshamn. Lagerblads Tryckeri AB.

Glant, H. (1993). *Sluta hetsäta*. Borås: Centraltryckeriet.

Grönlund, E., Alm, A. & Hammarlund, I. (1999). *Konstnärliga terapier. Bild, dans och musik i den läkande processen*. Stockholm. Natur och Kultur.

Gunnarsson, B. (1988). Måla ett träd som du känner dig som. En fallbeskrivning av trädtemat inom psykiatrisk arbetsterapi. Lunds universitet.

Harries, P. (1992). Facilitating Change in Anorexia Nervosa: the role of Occupational Therapy. *British Journal of Occupational Therapy*. 55, 334 – 337.

Hult, S. & Waad, T. (1999). Känsla av sammanhang går att påverka. Tillgänglig från: <http://www.salutogenes.com/sidor/Ur-sinne.pdf> 2006-05-21

Johansson, P. (1990). *Anorexia nervosa och bulimia nervosa, självbild, försvar och differentiering*. Lunds universitet.

Kielhofner, G. (2002). *A Model of Human Occupation. Theori and application*. Baltimore: Williams & Wilkins.

Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

Körlin, D., Nybäck, H., Goldberg, F. (2000). Creative arts groups in psychiatric care: Development and evaluation of a therapeutic alternative. *Nord Journal Psychiatry*. 54, 333 - 340.

Laminnen, M. (2004). Vårdprogram för barn, ungdomar och vuxna med ätstörningar. Landstiget Östergötland. Tillgänglig från: http://www.lio.se/upload/dokroot/Enheter/Kliniker/Bup_Nsc/Vardprogram/V%C3%A5rdprog

ram%20f%C3%B6r%20barn,%20ungdomar%20och%20vuxna%20med%20%C3%A4tst%C3%B6rningar.pdf 2006 03 21.

Lloyd, C. & Papas, V. (1999). Art as Therapy within Occupational Therapy in Mental Health Settings: a Review of the Literature. *British Journal of Occupational Therapy*. 62, 31 -35.

Lundby, G. (2002). *Livsberättelser och terapi*. Faun: SandBock AB.

May, R. (1998). *Modet att skapa*. Borås: Centraltryckeriet.

Medicinska forskningsrådet, (1993). *Behandling av anorexia nervosa*. Stockholm: Spridningspublikationstjänst.

Patel, R. & Davidson, B. (1994). *Forskningsmetodikens grunder*. Lund: Studentlitteratur.

Palazzoli, S. M. (1979). *Anorexi. Boken om självsvalt*. Stockholm: Natur och Kultur.

Persson, D., Erlandsson, L. K., Eklund, M. & Iwarsson, S. (2001). Enligt Value dimensions meaning and complexity in human occupation-A tentative structure for analysis. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*.

Socialstyrelsen. (1992). *Ett liv av vikt*. Stockholm.

Svenska Psykiatriska Föreningen och Gothia. (2005). *Ätstörningar. Kliniska riktlinjer för utredning och behandling*. Stockholm: Förlaghuset Gothia.

Svensson, J. (2002). *Bildterapi enligt Almametoden*. Västerås: Solrosens Förlag AB.

Townsend, E. (2002). *Enabling Occupation: An Occupational Therapy Perspective*. (2 nd edition) Ottawa: Canadian Association of Occupational Therapists.

Wide, K. (2005). *Bildens helande kraft*. Falun: SandBock.

Winnicott, D. C. (1981). *Lek och verklighet*. Stockholm. Natur & Kultur.

Intervjuguide

Bilaga 1

Begriplighet (förståelse om allting som händer inom oss och omkring oss)

Kan du berätta i vilka skapande aktiviteter och former har du deltagit i?

Vilka tankar har du om skapande aktiviteter?

Hur upplever du strukturen i de skapande aktiviteterna du deltagit i, angående tema, material och tid?

Upplever du att du kan uttrycka dina tankar och dina känslor i de skapande aktiviteter du deltagit i?

Hanterbarhet

Vad tycker du om uppgifter i skapande aktiviteter, hur upplever du krav på dem?

Vad är viktigt för dig att göra under skapande aktiviteter, en tavla t.ex. eller den skapande processen var mer betydelsefull för dig?

Vilken roll har de omgivande personer i skapande aktiviteter för dig?

Hur mår du när du deltar i skapande?

Meningsfullhet

Berätta om ditt engagemang i skapande aktiviteter?

Finns det något särskild du tycker om eller tvärtom?

Upplever du att du har lärt dig något nytt t ex om dig själv, om andra, eller om något annat?

Berätta om deltagande i skapande aktiviteter påverkat dig på något sätt?

Har du något att tillägga, som du tycker är viktigt?