



LUNDS UNIVERSITET

Medicinska fakulteten

Institutionen för hälsa, vård och samhälle
Avdelning för arbetsterapi och gerontologi

Hur personer med långvarig smärta upplever skapande aktiviteter och kan tillämpa erfarenheterna i vardagen

Författare: Sofia Johnsson
Elin Wulff

Handledare: Ulrika Bejerholm

December 2011

Kandidatuppsats

Adress: Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi, Box 157, S-221 00 Lund



LUNDS UNIVERSITET

Medicinska fakulteten

Institutionen för hälsa, vård och samhälle
Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi

2011-12-01

Hur personer med långvarig smärta upplever skapande aktiviteter och tillämpar erfarenheterna i vardagen

Sofia Johnsson och Elin Wulff

Abstrakt

Bakgrund: Det finns lite forskning om skapande aktivitet, dels inom arbetsterapeutisk intervention men även som insats för gruppen personer som har långvarig smärta. **Syfte:** Att få en ökad förståelse och kunskap om personers upplevelser av skapande aktivitet som arbetsterapeutisk intervention samt hur denna erfarenhet kan tillämpas i vardagen av denna målgrupp. **Metod:** En kvalitativ datainsamlingsmetod genomfördes genom att tre fokusgruppsintervjuer gjordes på två orter med totalt tolv deltagare med långvarig smärta. Insamlad data analyserades med hjälp av innehållsanalys. **Resultat:** Många av deltagarna ökade medvetenheten om sitt aktivitetsutförande genom att vara delaktiga i skapande aktiviteter samt upplevde olika värden genom att skapa. De olika värden som deltagarna upplevt vid de tillfällen som skapande aktiviteterna utförts var meningsfullhet och även produktens betydelse av att ha skapat visade sig vara viktig. Resultatet visade också hur upplevelsen utav att ha utfört skapande påverkat självförtroende och självbild. Deltagarna använde sig av skapande aktiviteter för att lära in ett nytt arbetstempo och minska stress, samt få kunskaper om ergonomi i förhållande till utförandet av aktivitet. **Diskussion:** Författarna diskuterar olika värden som deltagarna upplevde genom att skapa. Dessa värden diskuteras i relation till The Value and Meaning in Occupations Model, då deltagarnas upplevda värden kan kopplas till de olika värdena som modellen beskriver. Vidare diskuteras om skapande aktiviteter passar som terapeutiskt medel för alla människor då det måste finnas en balans mellan utmaning och förmåga i en aktivitet.

Nyckelord: Fokusgruppsintervju, Arbetsterapi, Skapande aktivitet, Smärta

Kandidatuppsats

Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi, Box 157, S-221 00 Lund



FACULTY OF MEDICINE

Lund University

Department of Health Sciences

Division of Occupational Therapy and Gerontology

1 of December 2011

How people with chronic pain experience creative activities and apply the experiences in everyday life

Sofia Johnsson och Elin Wulff

Abstract

Background: There is little research on creative activity, both in relation to occupational therapy intervention but also how it is experienced by people with chronic pain. **Purpose:** To get a better understanding of peoples experiences of creative activity as occupational therapy intervention, and how this experience can be applied in everyday life. **Method:** A qualitative approach was used, where data collection was conducted by focus group interviews. In total, three focus group interviews were made at two locations with a total of twelve participants with chronic pain. Collected data were analysed using content analysis. **Results:** Many of the participants increased their awareness of their own occupational performance by being involved in creative activities, and experienced different values by being creative. The different values that the participants experienced at the time they were being creative was meaningfulness, even the making of a product was important and the results showed how the experience of performing creative activities affected self-confidence and self-image. Participants used the creative activities to learn a new work rate and reduce stress, and gain knowledge of ergonomics in relation to the performance of the activity. **Discussion:** The authors discuss the various values that the participants experienced through the creation. These values are discussed in relation to The Value and Meaning in Occupations Model, when participants perceived values can be linked to the different values that the model describes. Further discussion on creative activities suitable as a therapeutic agent for all the people then it must be a balance between challenge and ability in an activity.

Keywords: Focus Group Interview, Occupational Therapy, Creative activity, Chronic pain

Bachelor thesis

Division of Occupational Therapy and Gerontology, Lund University, Lund, Sweden

Innehållsförteckning

Bakgrund

<i>Skapande aktiviteter i arbetsterapins historia</i>	sid. 5
<i>Hantverk och skapande aktiviteter</i>	sid. 5
<i>Smärta</i>	sid. 6
<i>Smärtrehabilitering</i>	sid. 7
<i>Konsekvenser av långvarig smärta</i>	sid. 7
<i>Skapande aktiviteter som arbetsterapeutisk intervention</i>	sid. 8

Syfte	sid. 9
--------------------	--------

Metod	sid. 9
<i>Urvalsstrategier och beskrivning av urvalsgruppen</i>	sid. 9
<i>Procedur</i>	sid. 10
<i>Metod för insamling av data</i>	sid. 11
<i>Bearbetning av den insamlade informationen</i>	sid. 12

Etiska överväganden	sid. 13
----------------------------------	---------

Resultat	sid. 14
<i>Synen på skapande aktiviteter</i>	sid. 14
<i>Upplevelsen av gruppsamhörighet</i>	sid. 15
<i>Arbetsterapeuten möjliggör aktivitetsutförande</i>	sid. 15
<i>Värdet av skapande aktiviteter</i>	sid. 17
<i>Ökad medvetenhet om sitt aktivitetsutförande</i>	sid. 19

Diskussion	sid. 21
<i>Metoddiskussion</i>	sid. 21
<i>Resultatdiskussion</i>	sid. 23

Konklusion	sid. 27
-------------------------	---------

Erkännande	sid. 28
-------------------------	---------

Referenser	sid. 29
-------------------------	---------

Bilaga 1

Bakgrund

Skapande aktiviteter i arbetsterapins historia

Användandet av skapande aktiviteter har en lång tradition inom arbetsterapeutiska interventioner (Thompson & Blair, 1998; la Cour, Josephsson & Luborsky, 2005; Griffiths & Corr, 2007) och var de första aktiviteterna som användes som arbetsterapeutiska verktyg (Harris, 2008). Spackman (1968) identifierade tidigt skapande aktivitet som en hörnsten i arbetsterapi. Orsaken till varför arbetsterapiverksamheten växte fram var upptäckten av när människor med begränsad förmåga på grund av sjukdom eller skada, deltog i aktiviteter som hantverk, ökade funktionsförmågan. Det visade sig också ha stor meningsfullhet för människor att få vara delaktig i en aktivitet (Kielhofner, 1994). Genom att utföra aktiviteter som känns meningsfulla påverkar människan sin egen identitet. Om det är deltagandet i en aktivitet eller personens subjektiva upplevelse som leder till eventuell förbättring är oklart. Det har visats att arbetsterapi och andra aktivitetsbaserade interventioner leder till förbättrad psykisk hälsa (Leufstadius, Gunnarsson, Tjörnstrand, 2010). Arbetsterapeuter använder hantverk för att träna kroppsfunction, men inriktar sig också på att låta klienter öva sig i olika aktiviteter. Användandet av skapande aktiviteter inom arbetsterapiverksamheten har ändrats genom åren men skapande aktiviteter finns fortfarande kvar som terapeutiska medel.

Kreativitet och skapande aktiviteter

Under åren har det skrivits och forskats mycket om betydelsen av kreativitet. Definitionerna av kreativitet är många och begreppet används ofta utan tanke på vad det egentligen betyder. Inom arbetsterapi har diskussionen om kreativitetens och skapandets betydelse varit liten (Schmid, 2004). Begreppet har breddats med åren och innefattar bland annat olika områden som kreativt tänkande, problemlösning, den kreativa processen och motivation. Ordet kreativitet (Gunnarsson, 2008) kommer från det latinska ordet creare som betyder skapa, producera och ge liv. Kreativa förmågor handlar om att vara aktiv och kunna föreställa sig tänkbara lösningar på ett problem. Kreativitet används inom många områden; just inom arbetsterapi är det fokus på det kreativa görandet i form av skapande aktiviteter (Gunnarsson, Peterson, Leufstadius, Jansson & Eklund, 2010). Hur ”att skapa” definieras kan vara väldigt varierande, men aktiviteterna som benämns som skapande aktiviteter i uppsatsen är hantverk som keramik/lera, snickeri, textilslöjd och bild/teckning.

Kreativa aktiviteter kan vara ett sätt för personer att uttrycka sig på. I den kreativa processen och i användandet av hantverk (Fidler & Velde, 1999), låter sig skaparen bli helt engagerad i materialets olika former och möjligheter. Vid skapandet av lera kan personen; börja skapa, förstöra den och bygga upp den på ett nytt sätt och forma som man vill, det finns inga begränsningar. Hantverk tillåter kreativitet, att tillverka något unikt samt att själva slutprodukten kan utgöra ett värde för skaparen. Skapande aktiviteter kan ses som en annorlunda upplevelse; en kontrast till det vardagliga livet (Fidler & Velde, 1999). Genom att använda kreativa aktiviteter påbörjas en process där början beskrivs som icke verbal aktivitet som leder till verbala uttryck. Med detta menas att aktiviteten inleds och att under processens gång reflekterar personen och kan på så sätt få nya insikter om sitt vardagsliv och vilket i sin tur kan ge möjlighet att utveckla nya strategier i sitt aktivitetsutförande. Creek (2008) menar att alla har någon form av potential när det gäller att vara kreativa i vardagen. Det är viktigt att hitta en aktivitet som passar oss. Vi är alla olika, har olika erfarenheter av skapande aktivitet vilket påverkar vårt självförtroende i aktivitetsutförandet. Miljön har en stor roll när det gäller motivationen till att delta i aktiviteter. Att vara kreativ i sin vardag och uttrycka det i olika aktiviteter påverkar hälsa och välmående.

Smärta

Definitionen på smärta enligt International Association for Study of Pain (IASP) är följande: ”Smärta är en obehaglig sensorisk och känslomässig upplevelse förenad med vävnadsskada eller hotande vävnadsskada eller beskriven i termer av sådan skada” (Statens beredning för medicinskutvärdering [SBU], 2006, s.48). Smärta är en subjektiv upplevelse, vilket gör att den är svår att mäta. Om smärtan funnits i mer än tre månader kallas den för långvarig smärta. Har besvär funnits i tre månader eller längre utan att få hjälp kan smärtan påverka det dagliga livet på lång sikt (SBU, 2006). Förekomsten av svår eller måttligt svår långvarig smärta av befolkningen i Sverige är cirka 20 procent, varav en stor del av de drabbade har svårigheter att leva med sin smärta. Patientgruppen med långvarig smärta ökar. Enligt SBU-rapporten (2006) visar studier att förekomsten av smärta är vanligare hos kvinnor än hos män, detta rapporteras både inom diagnoserna långvariga, icke närmare specificerade smärtor och lokaliserade långvariga smärttillstånd. Skillnaden i förekomsten kan bero på att kvinnor och män förhåller sig till smärta på olika sätt. Resultaten visar också att kvinnor har lägre smärtröskel, smärttolerans, samt rapporterar en kraftigare smärta. Orsakerna är troligen komplexa och består av både biologiska

och sociala mekanismer. De personer som tillhör denna grupp är ofta sjukskrivna en längre tid (Persson, 1996; Skjutar, Schult, Christensson & Müllersdorf, 2010; Werner & Leden, 2010) och de samhällsekonomiska kostnaderna för gruppen beräknades år 2003 till 87,5 miljarder kronor (SBU, 2006).

Smärtrehabilitering

Det har visats att Multimodala Smärtteam har en betydande effekt för patienter med långvarig smärta (SBU, 2006). Multimodal rehabilitering innebär samordnade åtgärder från minst två professioner under en begränsad tid (Socialstyrelsen, 2010). De professioner som ingår i ett sådant team arbetar med konsekvenserna av långvariga smärttillstånd, av benign karaktär. Vilken sammansättning av professioner som ger bäst effekt har inte kunnat visas, därför varierar rehabiliteringsprogrammets innehåll och tidslängd på olika kliniker. Smärta yttrar sig inte enbart fysiskt, vilket biomedicinska behandlingar tidigare riktat in sig på. Idag läggs även fokus på biopsykosocial behandling, med en helhetssyn på människan. Behandlingen utgår bland annat från att personen ska kunna hantera svåra situationer, utveckla resurser och kunna möta hinder i vardagen (Mårtensson & Dahlin-Ivanhoff, 2006). Långvarigt smärttillstånd kan leda till felaktiga rörelsemönster och svårigheter att klara sina vardagliga aktiviteter (Werner & Leden, 2010). Rehabiliteringsperioden genomförs enskilt eller i grupp och följer de nationella riktlinjerna för smärtrehabilitering (Socialstyrelsen, 2010; Werner & Leden, 2010). Vanligtvis är en rehabiliteringsperiod på 4-8 veckor. Rehabiliteringen består av olika interventioner från de olika professionerna. Interventioner som innebär att patienterna får lära sig nya och mer tillfredställande sätt att utöva sina aktiviteter på. Genom att använda sig av nya rörelsemönster, anpassa sin ergonomi (Werner & Leden, 2010) och få en bättre aktivitetsrepertoar kan det leda till fler tillfredställande vanor och rutiner i vardagen. Målet är att personerna ska kunna tillämpa dessa nya förmågor i vardagen. Enligt Skjutar och kollegor (2010) finns det inga tydliga riktlinjer i Sverige eller studier som klargör när och om arbetsterapeut skall ingå i smärtteam eller om smärtpatienter skall remitteras till arbetsterapeut.

Konsekvenser av långvarig smärta

Delaktighet i skapande aktiviteter (Creek, 2008) främjar hälsa och välmående och kan vara en fördel att använda för människor som brottas med långvarig ohälsa. Personer med långvarig

smärta (Skjutar et al., 2010) har oftast svårt att ha en fungerande roll i livet på grund av att smärtan medför obalans i aktiviteter som arbete, egenvård, fritid och vila. Vad människor gör i vardagen, vilka aktiviteter som utförs har visats ha ett samband med deras hälsa, välbefinnande och känsla av meningsfullhet (Leufstadius et al., 2010; Harris, 2008). Vilka aktiviteter som är meningsfulla och känns tillfredställande är dock en subjektiv upplevelse (Leufstadius et al., 2010). Långvarig smärta kan också göra att dessa aktiviteter inte utförs på ett tillfredställande sätt. Här kan arbetsterapeuten hjälpa personen att se på sin vardag från ett annat perspektiv och bli mer medveten om varför det finns en obalans i aktiviteterna. Obalansen kan förändra vardagen drastiskt. Många väljer bort sina önskade aktiviteter (Skjutar et al., 2010) under perioden de har som mest smärta, eftersom aktiviteten förvärrar smärtan. Aktivitetsobalans kan generera i aktivitetsförlust (Nilsson & Townsend, 2010) då smärtan tar överhand i aktiviteten vilket gör att de aktiviteter som individen vill vara delaktiga i inte utförs. Att leva med långvarig smärta kan ta mycket energi och ofta prioriteras arbetet, på grund av ekonomiska skäl. Individen kan inte delta i de aktiviteter som är meningsfulla och blir socialt isolerad då smärtan är hindrande vilket kan resultera i aktivitetsutanförskap (Nilsson & Townsend, 2010).

Skapande aktiviteter som arbetsterapeutisk intervention

Skapande aktiviteter kan distrahera smärtan, ge en förnyad känsla av mening i livet och nya sociala nätverk (Creek, 2008). Skapandet är ett unikt mänskligt kännetecken som kan ge stor glädje för varje individ och har upptäckts ge ett positivt inslag på hälsa och välbefinnande. Peruzza och Kinsellas (2010) litteraturstudie visade ett antal dominerande huvudkategorier baserat på deltagares delaktighet i kreativa skapande aktiviteter relaterat till hälsa och välmående. Genom att delta gav det deltagarna en känsla av upplevd kontroll, bidrog till ökad självkänsla, en förmåga att uttrycka sig, sjukdomsinsikt, ökad känsla av meningsfullhet i aktivitet och förmåga att utveckla sociala kontakter. I tidigare studier om effekten av skapande aktiviteter (Wilcock, 2006; Reynolds, 2009) beskrev deltagarna en upplevd känsla av att de gjort nytta, att det fanns möjlighet till personlig utveckling, valfrihet och prestation vid skapande aktivitet. De fick även kognitiv stimulans, högre självkänsla, inre frid och ökad koncentrationsförmåga. Alla dessa egenskaper som utvunnits från skapande aktiviteter visar att det främjar det individuella välbefinnandet. För att arbetsterapeuter ska kunna använda hantverk och skapande aktiviteter som terapeutiska verktyg, måste det finnas mer forskning och göras fler studier för att visa

betydelsen och meningsfullheten av skapande aktiviteter (Harris, 2008; Peruzza & Kinsella, 2010). Det finns inte mycket forskning om vad hantverk och skapande aktiviteter som terapeutiskt medel har för betydelse och effekt för personer som deltar i arbetsterapi (Thompson & Blair 1998; Horghagen, Josephsson & Alsaker, 2007; la Cour et al, 2005; Griffiths & Corr, 2007; Griffiths, 2008; Harris, 2008). Intresset har varit relativt litet och osäkerheten stor kring betydelsen av hantverk som terapeutiskt medel. Därför kan det vara bra att undersöka hur personer som deltar i arbetsterapi, upplever skapande aktiviteter och vad det kan ha för betydelse för arbetsterapeutisk intervention. Det är med denna diskussion som bakgrund som uppsatsens syfte kommer in.

Syfte

Huvudsyftet är att få en ökad förståelse och kunskap om hur personer med långvarig smärta upplever skapande aktivitet som arbetsterapeutisk intervention. Syftet är även att ta reda på hur personer med långvarig smärta tillämpar sina erfarenheter av skapande aktivitet i vardagen.

Metod

Med en kvalitativ ansats genomfördes tre fokusgruppsintervjuer (Wibeck, 2010; Silverman, 2010) för att få fram deltagarnas subjektiva upplevelser av skapande aktiviteter. Anledningen till valet av en kvalitativ metod med fokusgrupper var att få fram flera deltagares uppfattning i en liten grupp vid ett och samma tillfälle där förutbestämda forskningsfrågor besvarades (Silverman, 2010). Insamling av data genom gruppinteraktion, för att få fram en bredare skala av upplevelser i en diskussion, (Wibeck, 2010) resulterar i större mängder data under en kortare tidsperiod.

Urvalsstrategier och beskrivning av urvalsgruppen

Tre arbetsterapeuter som arbetade med personer med långvarig smärta och med skapande aktiviteter som intervention tillfrågades om att vara författarnas kontaktpersoner (Wibeck, 2010). Då de svarat ja till att deras verksamheter skulle ingå, hjälpte de till med rekrytering av deltagare

till studien. Arbetsterapeuternas arbetsområde motsvarade vårt syfte, två olika kliniker på olika orter behövdes för att få ihop antalet deltagare till studien och de låg även inom rimligt avstånd i Skåne.

Ett strategiskt urval gjordes för att kunna välja ut potentiella deltagare utifrån studiens syfte (Wibeck, 2010). Inklusionskriterierna var att deltagarna skulle haft smärta i mer än tre månader, deltagit de tre första veckorna i ett smärtehabiliteringsprogram där skapande aktiviteter är en del av interventionen för att kunna anpassa sin ergonomi. Det skulle inte ha gått mer än ett halvår sedan de genomförde vecka tre eftersom det var viktigt att deltagarna kunde minnas och redogöra för sina upplevelser som motsvarar studiens syfte. Förfrågan om deltagande skickades till 21 personer. Externt bortfall blev 9 personer, som valde att inte delta. Homogena fokusgrupper kunde därefter sättas samman där deltagarna hade samma erfarenheter samt liknande bakgrund (Wibeck, 2010; Barbour, 2007; Bell, 2005). Deltagarna i respektive fokusgrupp kände varandra då de medverkat tillsammans i grupp i smärthanteringsprogram. Studiens urval resulterade i sammanlagt tolv deltagare, varav tio kvinnor och två män i åldrarna 29 år till 58 år. Medelåldern var 35 år.

Procedur

Kontakten med två av arbetsterapeuterna på den ena kliniken togs via telefonsamtal. Kontakten med arbetsterapeuten på den andra kliniken gjordes genom besök. Arbetsterapeuterna medverkade som kontaktpersoner och gjorde en förfrågan till respektive verksamhetschef för godkännande att få utföra studien på plats och tillfrågade därefter personer som uppfyllde inklusionskriterierna. Arbetsterapeuterna samordnade urvalsproceduren och de tog den första kontakten med deltagarna genom att dela ut informationsbrev med studiens syfte, förfrågan om deltagande, information om frivillighet och konfidentialitet samt förslag på datum för fokusgruppsstillfälle. På den första kliniken skickades samtliga uppgifter ut med brev. På den andra kliniken delades breven ut personligen av arbetsterapeuten, då de tillfrågade personerna gick smärthanteringsprogrammet vid detta tillfälle. Därefter returnerades medgivandeblanketterna till kontaktpersonen som i sin tur kontaktade författarna. Fokusgrupperna ägde rum i en för deltagarna känd miljö på respektive klinik, vilket blev en bra samlingsplats.

För att det skulle finnas goda förutsättningar att genomföra studien användes inspelningsutrustning (Wibeck, 2010; Kvale, 2009) i form av två Philips Pocket Memo 3630, vid varje fokusgrupptillfälle som varierade från 45 minuter till 1 timme och 20 minuter. Vid det första tillfället var första författaren moderator och andra författaren sekreterare. Vid tillfälle två och tre bytte författarna roller. Innan varje tillfälle informerades deltagarna åter om studiens syfte, frivilligt deltagande, att resultatet inte skulle presentera personliga uppgifter genom avkodning och att allt material skulle behandlas konfidentiellt. Deltagarna informerades om vad fokusgrupper innebär (Bell, 2005; Jacobsen, 2003), att de fick röra på sig eller ta paus om det skulle behövas under diskussionen. Det fanns tid för reflektioner före samt efter avslutad diskussion.

Metod för insamling av data

Med hjälp av en strukturerad intervjuguide (se bilaga 1) som innebär förberedda frågor (Bell, 2005) samlades data in från de tre fokusgruppintervjuerna. Det fanns utrymme för följdfrågor. Gruppintervjuer fungerar bäst för att få fram personers erfarenheter av en speciell situation, i det här fallet deltagande i skapande aktiviteter (Jacobsen, 2003). En sådan intervju kan sätta igång tankeprocessen hos de som deltar så att en bearbetning, förståelse för sin situation och en utveckling genom utbyte kan ske. Intervjufrågorna lyftes fram så att deltagarna fick möjlighet att tänka igenom frågan, samspela med varandra och lyfta fram sina tankar. Interaktion möjliggjordes genom att deltagarna kunde ställa frågor till varandra, uppmuntra varandra, utbyta tankar och känslor och kommentera varandras upplevelser och få bekräftelse på sina olika funderingar (Rothwell, 2010). Fokusgrupper sägs vara etiskt lämpliga då deltagarna kan välja att inte svara på de frågor som upplevs vara av känslig natur (Wibeck, 2010).

Det finns flera teorier gällande antalet deltagare i varje grupp, många talar för mindre grupper (Wibeck, 2010; Barbour, 2007) för att alla deltagare ska få tid och plats att uttrycka sin åsikt vilket genererar utförligare svar samt intimitet och gruppsamhörighet (Wibeck, 2010). I den första fokusgruppintervjun deltog fem personer. Vid den andra och tredje fokusgruppsintervjun deltog fyra respektive tre personer. Dunbar (1997) anser att den övre gränsen för personer som deltar i en diskussion vid samtal går vid fyra personer medan Wibeck (2010) menar att det mest

lämpliga deltagarantalet i en fokusgrupp är inte mindre än fyra och inte mer än sex personer. Vanligtvis rekommenderas (DePoy & Gitlin, 1999) att genomföra ett minimum av tre till fem fokusgruppintervjuer för varje ämne, i det här fallet skapande aktiviteter, för att uppnå mättnad. Det var dessa gränser som användes som riktlinjer vid antalet personer i varje fokusgrupp och antalet utförda fokusgruppintervjuer. Även för att få tillräckligt mycket data som svarar på studiens syfte, för att urskilja mönster och tendenser (Wibeck, 2010) som ska analyseras för att bevara trovärdigheten.

Bearbetning av den insamlade informationen

Datainsamlingen från fokusgruppsintervjuerna transkriberades, kontrollerades och analyserades (Skjutar et al., 2010; Graneheim & Lundman, 2004) av författarna var för sig. Den transkriberade texten är nerskriven som Linell (1994) beskriver transkriptionsnivå III, som innebär att texten består av meningar som återger det väsentliga innehållet i det som sägs. Den text som transkriberades analyserades med hjälp av en latent kvalitativ innehållsanalys (Graneheim & Lundman, 2004). Analysen inleddes med att texten lästes igenom flera gånger för att få intryck och känsla av textens sammanhang, dvs. själva analysenheten. Därefter identifierades och kodades meningsbärande enheter som bestod utav meningar eller fraser med liknande innehåll (Lundberg, 2010; Graneheim & Lundman, 2004). Information av vikt som svarade mot syftet (Graneheim & Lundman, 2004) plockades ut i sitt sammanhang och värderades efter innehåll och betydelse. Ett exempel ur innehållsanalysen presenteras i tabell 1. Författarna slöt upp för att diskutera och jämföra de identifierade och kondenserade meningsenheterna och samstämmigheten visade sig vara god, vid olikheter diskuterades innehållet vidare i förhållande till syftet. Övrig text som inte svarade mot syftet i studien eller som inte ingick i sammanhanget exkluderades. Författarna utarbetade gemensamt koder samt kategoriserade materialet som framkom under analysprocessen och som motsvarade syftet. För att öka trovärdigheten granskade handledaren författarnas meningsbärande enhet till framställd kategorisering (Graneheim & Lundman, 2004). De kondenserade meningsenheterna bildade huvud- och subkategorier som användes för att kunna formulera tema.

Tabell 1

Meningsbärande Enhet	Kondenserad meningsbärande enhet	”reflekterande KOD”	Kategori
men sen tror jag att arbetsterapin kan tillföra glädje till en, då jag kan göra som nu med lera då som man inte brukar göra då och det är en större apparat eftersom man måste ha någonstans att bränna leran och torka och allt det där, så kan det tillföra glädje att man får känna på det och göra det så bra man kan.	Kan tillföra glädje Göra med lera, inte brukar göra Större apparat, någonstans att bränna leran och torka Tillföra glädje, känna på det, göra det så bra man kan	Upplevd mening med skapande	Meningsfullhet under skapande aktivitet

Etiska överväganden

Studiens tillvägagångssätt och intervjuguide är granskad av Vårdvetenskapliga Etiknämnden (VEN) vid Lunds universitet enligt gällande regler. Studiens deltagare informerades i brevet om frivilligt deltagande, att insamlad data behandlas konfidentiellt, aidentifieras och kodas samt att ljudmaterialet och transkriberingsutskriften förstörs ett år efter att studien avslutats. Allt material rörande uppsatsen förvarades i ett kassaskåp med digitalt kodlås hos den första författaren. Detta informerades samtliga deltagare om igen innan fokusgruppsintervjuerna började. Utifrån ett etiskt perspektiv gällande den eventuella nyttan kontra risken med att delta i aktuell studie ansågs fokusgrupper vara en lämplig metod. Detta skulle kunna bero på att deltagarna kan välja att inte svara på de frågor som upplevs vara av känslig natur (Wibeck, 2010). Den eventuella nyttan med studien var att öka förståelsen om hur personer med långvarig smärta upplever skapande aktivitet som arbetsterapeutisk intervention. En annan nyttoaspekt kan vara att ämnet skapande aktivitet inte upplevs som särskilt känsloladdat. Den eventuella risken med fokusgruppsintervju är att deltagarna inte bevarar anonymitet hos de övriga gruppdeltagarna.

Resultat

Analysen av det insamlade materialet visade att upplevelser och erfarenheter av att använda skapande aktiviteter som arbetsterapeutisk intervention var blandade. Under analysprocessen uppstod fem huvudkategorier; *”Synen på skapande aktiviteter”*, *”Upplevelsen av gruppsamhörighet”*, *”Arbetsterapeuten möjliggör aktivitetsutförande”*, *”Värdet av skapande aktiviteter”* och *”Ökad medvetenhet om sitt aktivitetsutförande”*. Under de tre sistnämnda huvudkategorierna framkom också subkategorier. Under varje kategori förmedlar deltagarna sina upplevelser av skapande aktivitet som arbetsterapeutisk intervention och hur de tillämpar sina erfarenheter i vardagen. Resultatet framgår i följande tema:

”Skapande aktivitet som terapeutiskt medel kan leda till ökad medvetenhet om aktivitetsutförandet och ge meningsfullhet och gemenskap”

Synen på skapande aktiviteter

För att få bättre bakgrund om våra deltagare diskuterades deras syn på skapande aktiviteter och om detta kunde ligga till grund för hur de tog till sig att utföra skapande aktiviteter. Samt om de hade tidigare erfarenheter av skapande aktiviteter för att veta om det kunde påverka upplevelsen av att skapa och använda det som intervention. De flesta av deltagarna förknippade först skapande aktiviteter med olustkänslor, dessa känslor var relaterade till tidigare erfarenheter från slöjden under skolåren med tydligt fokus på resultat. Många av deltagarna hade förutfattade meningar om anledningen till varför skapande aktivitet används: *”så var ju första intrycket när man kom här och fick reda på det här och fick titta på det här... vad är det här, varför ska vi måla tavlor, vi ska leka med keramik och sy, hur gör det mig bättre?”* Trots detta var där några deltagare som var öppensinnade och hade en annan inställning: *”... jag hade inte dem tankarna jag gick in med nyfikenhet, kul att göra något jag aldrig skulle gjort hemma...”* Andra deltagare upplevde och ansåg att skapande aktiviteter inte gav någonting och att arbetsterapi inte skulle vara särskilt viktig då det inte ingav någon verklig känsla. Där upplevelser från ett skapande tillfälle resulterade i instruktioner, i hur produkten skulle se ut och fick göras om, tog bort en eventuell kreativ upplevelse: *”Det känns inte som på riktigt att sätta sig att knåda lera eller knyta samearmband”*.

Upplevelsen av gruppsamhörighet

Några av deltagarna beskrev att de skapande aktiviteterna utfördes i grupp och att de utvecklade relationer till de andra deltagarna, här beskrevs en förståelse för varandra och gav en trygghet inom gruppen. En annan möjlighet som gavs genom att delta i grupp var att på nytt kunna bygga upp ett socialt nätverk, en deltagare beskrev hur deltagandet i grupp gett en insikt om att det som tidigare blivit åsidosatt kunde tas upp igen: ”*det är så att jag har tappat många kompisar och vänner på grund av min sjukdom och när jag har kommit hit så har jag tänkt att det finns andra människor, Herre Gud det är inte slut*”. Då aktiviteten utfördes i grupp avdramatiserades aktiviteten då de fick ett utbyte av varandra genom att hjälpas åt, kunde lära sig av varandra, motivera varandra, utvecklas och lyckas tillsammans. De kunde även själv bidra med idéer och hjälp, samt finnas där som stöd. Deltagarna uttryckte att gruppdynamik och samhörigheten, att få tillhöra en grupp spelar roll och beskrivs i följande citat:

”... vi blev en väldigt bra grupp, alltså vi hittade varandra rätt så snabbt/- - /”

”Vi var på samma nivå allihop”

”Ja, men lite mer då att man sporrade varandra istället ... då tyckte man att det var skönt att man inte var ensam där inne...”

En annan deltagare uttryckte också att faktorer som påverkar en gruppsammansättning är av vikt för att få en bra gruppinteraktion och samhörighet: ”*men vi är ju rätt så blandat i åldrarna med alltså, från typ 30 till 60 så vi har ju haft olika kunskapsområden och så allihop så att det har nog gjort mycket att vi är en så bra mixad grupp*”.

Arbetsterapeuten möjliggör aktivitetsutförande

Ett syfte med skapande aktiviteter som intervention är att deltagarna ska hitta bättre rörelsemönster och kunna anpassa ergonomi i aktivitet. Arbetsterapeuten beskrevs ha en viktig roll i att motivera och stötta deltagarna så de kunde tillämpa nya strategier för att utföra sina aktiviteter i vardagssituationer på bästa sätt. Kategorin gav upphov till två subkategorier: ”Praktisk tillämpning av aktivitet” och ”Tydliggöra syftet att använda skapande aktivitet som intervention”.

Praktisk tillämpning av aktivitet

Det framkom att arbetsterapeuten hade en viktig roll att hjälpa deltagarna att praktisera nyinlärda teorikunskaper till aktiviteter på arbetsterapin: *“Det är lite lättare saker... vi utför tanke till handling...”*. Många upplevde att det var skönt att varva teorin med något praktiskt på arbetsterapin. Praktiska moment där deltagarna utförde aktiviteter upplevdes som positivt för det var i själva görandet som arbetsterapeuten kunde påminna om tillämpning av nya rörelsemönster: *“Nej, nej det är ju... det viktigaste är att man utför saker och ting för det är då arbetsterapeuten ser hur de kan hjälpa en... annars kan man ju bara säga över lag; man bör göra si och så...”*

Arbetsterapin upplevdes som ett avbrott där de fick vara aktiva och skapa, de ”fick skapa sin egen undervisning”. Skapande aktiviteter kändes heller inte så tunga. Utfördes en aktivitet var det också lättare för deltagarna att känna direkt när de gjorde fel. I skapande aktiviteter utförs flera moment såsom att arbeta med olika verktyg, kroppsplacering och olika rörelsemönster. Samtidigt var det svårt att lära sig något helt nytt, fast både arbetsterapeuten och arbetsterapibiträden oftast fanns behjälpliga: *“Det var lite så, lite för mycket tekniktänk de första gångerna för det var något man aldrig hade pysslat med tidigare... man var tvungen att komma ihåg tekniken... och sen när den satt lite grann då kunde jag fundera på kroppen och sitt eget förhållningssätt...”* Samtidigt tyckte vissa att arbetsterapeuten gav dem verktygen för att slippa tänka för mycket på teknik och att de fanns tillgängliga. Det var delade meningar om valet av aktiviteter och om enklare skapande aktiviteter hade varit bättre för att få in nyinlärda rörelsemönster istället för att tänka på tekniken och instruktioner under aktivitetsutförandet.

Tydliggöra syftet att använda skapande aktivitet som intervention

Ovisshet om varför arbetsterapeuten använde just skapande aktiviteter som intervention diskuterades. Främst var det praktisk tillämpning, få in pauser och kunna höja och sänka bordet. Flera personer såg det också som en form av stresshantering, då många behövde hjälp med att hitta ett lugnare arbetstempo. Många ville bli klara med sina produkter men det var många moment som skulle göras och det kunde bli stressigt vilket i sin tur uppfattades som motsägelsefullt när målet var att lära sig varva ner: *“det är väl mer logiskt att man ska ta med*

hem, men det är ju rätt många som går här som har väl lite så stressproblem också och då lite prestationskrav på sig och så kommer vi dit där, nu ska du göra vid din skål också uh, och så lacka, lacka, lacka, lacka, lacka klar. Eller måla eller vad heter det man gör med dom, så det är lite motsägelsefullt så, sen är det väl klart att det är kul”.

Sen förstod inte alla syftet från början utan gick in i skapande aktiviteten för var det var; just att skapa eller göra en produkt. Lite mer förkunskap om syftet hade gett mer i själva görandet, för då hade de förstått varför de använder just skapande aktiviteter: *”Så de första gångerna gick förlorade för att man skulle fatta vitsen...”*. Mer vägledning kring valen av aktiviteter belystes: *”Och lite mer information innan man väljer... ja så man vet vad det innebär egentligen... ja så man får en liten mer förståelse varför man ska göra detta...”*

Samtidigt var vissa delar tydliga och det finns ju olika syften med att använda skapande som intervention. Ett syfte kunde vara att kunna skapa något till sig själv, som de hade nytta av: *”Jag tycker att arbetsterapeuterna tog vara på tiden väldigt bra genom att engagera oss och visa saker som vi har väldigt stor nytta av hemma också i vardagen...”*. Andra syften med skapande aktivitet kunde vara att anpassa sin ergonomi, lära sig nya rörelsemönster, hitta ett jämnt arbetstempo och komma ihåg att ta pauser. Detta gör att aktiviteter kan utföras med mindre smärtpåverkan och redovisas i följande citat:

”... innan så har man kämpat med sakerna mot sin smärta istället för att ta en paus som jag gör då och då och bara sätter mig ner i soffan så bara nu ska jag göra ingenting jag ska bara njuta/- -/det är någonting jag tar med mig”

Flera sa att det var svårt att komma ihåg om de nya kunskaperna hade lärts ut av arbetsterapeuten eller sjukgymnasten: *”dom går ju, dom vävs ju ihop... att i efterhand vilket ska man komma ihåg varifrån, det kanske kan vara lite svårt... men för att dom talar ofta om samma sak... men på lite olika sätt”*.

Värdet av skapande aktiviteter

Deltagarna beskrev skapandetillfällena som givande och glädjefyllda då dessa tillfällen belyste deltagarnas förmåga att våga och tro på sig själva genom att lyckas. Även hur deltagarna såg på

den egna tillverkade produkt de framställt och vilket behov den utgjorde. Följande resultat redovisas i tre subkategorier ”*Meningsfullhet under skapande aktivitet*”, ”*Självförtroende och självbild*” och ”*Produktens betydelse*”.

Meningsfullhet under skapande aktivitet

Flera deltagare beskrev glädjen de upplevt av att få vara kreativa och skapa: “*Jag hade aldrig kunnat förvänta mig att jag skulle tycka det var så kul*”. Tillfällena var upplyftande då deltagarna fick nya erfarenheter genom att få vara delaktiga och våga prova på nya saker som de vanligtvis inte utövar. De fick också möjligheten att arbeta med händerna i olika material, men även att den skapande processens utveckling från början till slut var givande. Tidpunkten för dessa tillfällen upplevdes gå fort och beskrevs som en verklighetsflykt, där det blev ett avbrott för avkoppling där deltagarna kunde tänka på andra saker eller slippa tänka. Här uttrycktes en förvåning över den ändrade inställningen till att tycka om skapande aktiviteter mer än tidigare:

”... så hamnade jag i snickeriet där och en sådan dörrstoppskatt ska jag nog göra... det finns ju färdigsågade och så där som du kan ta och börja måla om du vill, sen var det ”Greta” som sa, att det är väl klart att du ska prova och såga en själv på en sådan här sticksågsmaskin jag hade aldrig någonsin stått vid en sådan, och så ja men det är klart jag ska göra, ska ju göra det från grunden då så och den där katten liksom jo, den har jag i mitt vardagsrum och står där vid dörren där och jösses stoltheten, men jag fixar ju det här och dem känslorna är ju ganska goa att ta med sig, det här fixar ju jag och det blev ganska bra och jag vågar stå vid den här maskinen, jag tyckte det var en mysig känsla”

Trots detta är där ingen av deltagarna som har fortsatt med skapande aktiviteter efter avslutad rehabilitering när intervjutillfällena hölls, utöver de två deltagare som hade tidigare erfarenheter. Däremot fanns där ett intresse hos några av deltagarna som inte avslutat sin rehabilitering vid intervjutillfället, att kunna ta det med sig hem och utöva skapande aktiviteter.

Självförtroende och självbild

Genom att våga utföra skapande aktiviteter och utmana sig själv upplevde deltagarna att de var kompetenta då de kunde använda sina färdigheter: “*... det är också en kunskap att veta att det går, jag har kunnat väva en löpare, det gick, då måste jag också kunna göra det här, det här man har lärt sig, så det är nog en självförtroende, ja, grej*”. Upplevelsen av att lyckas genomföra aktiviteten och reda ut den gav en ökad tro på sig själv och synen på sig själv som aktör

förändrades: ”... känslan av att duga och räcka till och klara av dem är ju jätte viktiga tycker jag”. Känslan av tillfredsställelse över det som gjorts, samt att upptäckten av nya sidor hos sig själv och kunskapen att veta att det går att genomföra, våga ta för sig mer och kunna göra andra aktiviteter gav ett ökat självförtroende: ”... alltså jag skulle nog våga ta för mig mer idag och kanske inte bara tänka att nä, det går inte, jag kommer inte klara det, det är lika bra att skita i det, alltså jag kommer nog ta för mig mer och tänka att det ska nog gå fast på ett annat sätt”.

Produktens betydelse

Här poängterades vikten av att produkten var något som gjordes till sig själv eller som deltagaren kunde ha en användning av, då det gav en mening, ett syfte till att utföra aktiviteten och att det var skapandet på det sättet som var givande oberoende av vilken typ av produkt det var som tillverkades: ”... att man gjorde grejor till sig själv, att det var skapandet på det sättet som var kul, att man gjorde något smycke, vi satt och gjorde då pärlarmband alltså och sen i lera just att man jobbar med händerna på ett helt annat sätt”. Produktens nytta visade sig bland annat vara en form av hjälp till självhjälp för att lindra besvär och för att kunna fortsätta göra det hemma, men även att användandet av den färdiga produkten gav en rofylld känsla och ökat välmående: ”Men alla föll ju direkt för hjälpmedlen för att underlätta sin egen smärta hemma som jag ser det i alla fall”.

Ökad medvetenhet om sitt aktivitetsutförande

Deltagarna upplevde att de fick möjlighet att reflektera själva över hur de utförde en aktivitet under arbetsterapitillfällena: ”Dom här aktiviteterna är lugna grejor, du får tid att reflektera själv...”. Kategorin resulterade i två subkategorier; ”Tillämpning av ergonomi” och ”Stress och krav”.

Tillämpning av ergonomi

Deltagarna upplevde att under skapande aktiviteten kunde de reflektera över hur de använde sin kropp. De fick träna på kroppsplaceringen i aktivitet och känna att arbeta nära kroppen underlättade. Genom att träna i aktivitet kunde de få möjlighet att känna skillnaden direkt: ”Lite så kan jag känna man vill ju få in det i aktivitet och då tyckte jag att vävningen hjälpte mig

med... hitta... veta när jag sitter fel mer än när jag sitter rätt...". Att träna i just skapande aktivitet jämfört med vardagsaktivitet gav också denna upplevelse: "Men jag förstår samtidigt att bara sitta framför datorn och att göra ingenting, det ger ingenting då är det bättre att sy för då ser man ändå hur man sitter och hur man rör sig, och kan dra nytta av det...". Att träna i en aktivitet som de inte brukar utföra möjliggör att deltagarna kan lyfta över nya rörelsemönster i andra aktiviteter: "alltså det som man kan ta med sig... är ju hur man stod och jobbade hela tiden... när man diskar tänker man ju på det... som dom har påpekat där och har det med sig..."

Stress och krav

Många reflekterade över att skapande aktiviteterna hade lett till insikten om att kunna utföra sina aktiviteter med ett lugnare tempo. Några av deltagarna hade stressproblematik, men ansåg att efter några tillfällen med skapande att aktiviteten inte behövde göras så fort som möjligt och att det fanns en anledning till varför de inte ska stressa: "Jag var väldigt stressad i början... jag har väl lärt mig att ta det lite lugnare... för mig har det varit jättenyttigt, men där är långt kvar... man kan inte köra på som man är van och glömmer bort pauserna som är så himla viktiga...". I början var det mer fokus på att göra själva produkten och att göra något färdigt, då de fick se hur en färdig produkt blev. Den andra stora behållningen som deltagarna upplevde var att fast de tog många pauser under aktiviteten blev de ändå färdiga. Egentligen behövde de inte bli färdiga, det upplevdes inte som det viktigaste längre, utan istället känslan att de hade gjort något. Många hade också höga krav, men kände efter skapandetillfällena att de kunde släppa lite mer på kraven, exempelvis städning. Deltagarna fick också insikten om att de hjälper sig själva och att de genom att tillämpa all ny kunskap och genom att lyssna på sin kropp kan utföra önskade aktiviteter trots smärta.

Deltagarna kände viss oro över att kunna tillämpa nyinlärda rörelsemönster i arbetslivet: "Nej det är inte alltid att det fungerar... där är ju den svåraste biten... arbetsplatsen om man kan hitta ett jobb som passar ens förmågor...". Det finns andra krav på arbetsplatsen och de kan inte välja fritt att ta en paus när det behövs och oron fanns att trilla tillbaka i gamla mönster. Det finns inte anpassad arbetsmiljö på alla arbetsplatser och sen att behöva bli särbehandlad kan också kännas jobbigt. Värdet av att kunna tillämpa nyinlärda strategier på arbetsplatsen upplevdes som betydelsefullt, då det utgör en stor del av livet.

Diskussion

Metoddiskussion

Det övergripande syftet med studien var att få en ökad förståelse och kunskap om hur personer med långvarig smärta upplever skapande aktivitet som arbetsterapeutisk intervention. Men även att få reda på om personerna tillämpar sina erfarenheter av skapande aktivitet i vardagen. Mest lämpligt för att kunna genomföra studien ansågs datainsamlingsmetoden fokusgrupper (Wibeck, 2010) vara. Detta med motiveringen att på en djupare nivå få förståelse och insikt för flera personers upplevelser och erfarenheter om ämnet skapande aktivitet vid ett och samma tillfälle, få fram olika eller lika åsikter i ett samspel mellan deltagarna. En fördel med fokusgrupper var att det var tre intervjutillfällen istället för att ha individuella intervjuer, då dessa hade resulterat i flera intervjutillfällen under en kort datainsamlingsperiod. Andra fördelar med fokusgrupper var att deltagarna utövade skapande aktiviteter i grupp i smärtprogrammet. Detta underlättade för deltagarna (Wibeck, 2010) som kunde utbyta information och dela åsikter med varandra då grupp sammansättningen redan existerade och intervjuerna utfördes i en känd miljö för dem. Det underlättade även rekryteringen för författarnas kontaktpersoner då färdiga grupper fanns. Detta gjordes även för att bevara de sekretessuppgifter som finns om deltagarna och gjorde därför att författarna inte kunde påverka gruppkonstellationen och påverka könsfördelningen. Gällande könsfördelningen så kan författarna bara anta att det beror på att långvarig smärta är vanligare hos kvinnor (SBU, 2006). Författarna upplever dock inte att det har påverkat resultatet då alla deltagare har fått komma till tals och delge sin individuella mening om skapande aktiviteter.

Författarna anser att de fått fram adekvat data eftersom den svarar mot syftet och den återspeglar en bred uppfattning och erfarenheter som deltagarna hade om skapande aktivitet. Däremot anser författarna att de inte uppnått en teoretisk mättnad i ämnet, eftersom även den tredje fokusgruppsintervjun bidrog med ny information. Enligt Glaser och Strauss (1967) innebär att uppnå mättnad att för varje ny fokusgrupp ska mindre och mindre ny information framträda, tills ämnet slutligen är färdigdiskuterat. Anledningen till att ny information tillkom även i den tredje intervjun kan vara att ämnet skapande aktivitet varit för brett. Då deltagarna hade skilda åsikter kan detta ha gjort att fler fokusgrupper hade behövts (Morgan, 1998). Samtidigt kan författarna ställa sig frågan om mättnad kan uppnås vad gäller upplevelser av aktivitet, eftersom varje aktivitetstillfälle anses vara unikt för varje person.

Wibeck (2010) poängterar att de inspelade fokusgruppsintervjuerna genererar mycket data och flera sidors transkribering vilket var tidskrävande, men trots detta var det mer än vad författarna förväntat sig. Mängden insamlad data upplevdes försvåra analysprocessen till en viss del trots de noggrant följda processtegen enligt Graneheim och Lundman (2004). Resultatet kan därför upplevas vara åt den manifesta riktningen trots att tolkningar gjorts. En orsak till detta kan vara den begränsade tillgängliga tiden. Enligt författarnas vetenskap finns det inte någon skala för vilket djup innehållet skulle tolkats på. Materialet genererade heller inte i det djup som författarna önskat. Med tanke på mängden data som fokusgrupper gav, upplevdes det försvåra den kvalitativa innehållsanalysen (Graneheim & Lundman, 2004). Då fokusgrupper ger ett större sammanhang i diskussioner som ska skildras får större meningsenheter tas ut, vilket kan ha gjort det mer svårhanterligt och svårtolkat då flera betydelser kommit i samma meningsbärande enhet. Vilken metod som skulle vara mest lämplig för bearbetning av insamlad data i förhållande till fokusgrupper är svårt att veta. Wibeck (2010) skriver att handböcker för att analysera data från fokusgrupper beskriver ingen specifik eller bestämd utarbetad metod utan de sätt som rekommenderas har tidigare använts för att analysera olika typer av data. Därför är det upp till författaren själv att välja sin analysmetod och vara medveten om att detta område kan utvecklas. Författarna anser då med denna vetenskap att den valda innehållsanalysen var den mest lämpliga metoden och att det var ett hindrande tidsperspektiv och författarnas oerfarenhet av att analysera som kan ha bidragit till att det inte blev det önskade djup som eftersträvades.

En annan metod som författarna hade kunnat använda som komplement till intervjuguiden är ValMO modellen - The Value and Meaning in Occupations Model (Persson, Erlandsson, Eklund & Iwarsson, 2001). Detta då författarna frågar efter deltagarnas upplevelser och erfarenheter av skapande aktiviteter, vilket visat sig resultera i olika värden. De tre olika värdena; konkret, symboliskt och självbelönande (Persson, et al., 2001) medför att aktiviteten kan kännas meningsfull, dessa värden är snarlika med de som författarna själva har fått fram i sitt resultat. Däremot så ställer sig författarna något kritiska till att använda denna metod, eftersom enligt ValMO (Persson, et al., 2001) måste den aktiviteten som personen utövar resultera i minst ett av värdena (konkret, symboliskt eller självbelönande) och även upplevas som meningsfull av personen för att vara terapeutisk (Eklund, 2010). Då bör det även diskuteras om skapande

aktivitet passar för alla individer som terapeutisk intervention. Alla deltagares erfarenheter upplevdes inte som positiva och skulle inte ha fångats av ValMO.

Rollen som moderator i fokusgruppen upplevdes som väldigt givande men även något komplicerad då det kräver oerhört mycket fokus på varje deltagare i diskussionen. Deltagarna fick utrymme för att kunna diskutera och låta nya saker komma upp till ytan, vilket i sin tur lett till flera sidospår och har gjort intervjuerna något ostrukturerade. Detta orsakas av författarnas begränsade erfarenhet i rollen som moderator och har även gjort att författarna haft svårigheter med att läsa av de tecken som getts av deltagarna för att ställa fler och oftare följdfrågor för att få ett fortsatt djup i ämnet. Författarna anser även att detta till viss del kan bero på att frågorna kan ha varit något för breda. Det skulle kunna ha bidragit till mer material som motsvarade syftet om frågorna hade varit ännu tydligare då skapande aktiviteter är ett brett område.

Ett inklusionskriterium var att det inte skulle gått mer än sex månader sedan deltagarna utfört skapande aktiviteter under smärthanteringsprogrammet. Några deltagare menade att det var svårt att komma ihåg då det var länge sedan. För att deltagare ska kunna minnas de interventioner som gjorts bättre och inte förväxla arbetsterapeuten med andra professioner bör detta tidsintervall vara kortare i kommande studier.

Resultatdiskussion

Resultatet av studien har bidragit till en större förståelse för hur personer som utövar skapande aktivitet upplever den arbetsterapeutiska interventionen och att det kan vara betydelsefullt på många olika sätt att använda skapande aktiviteter då det är individuella upplevelser. Därför kan denna studie ligga till grund för fortsatta studier i framtagandet av forskningsevidens och som kunskapsunderlag för att fortsätta använda skapande aktivitet inom arbetsterapi som terapeutisk intervention. Resultatet visade både på att skapande aktiviteter kan användas som medel för att hitta lämpliga strategier i sitt aktivitetsutförande men också att det kan ge meningsfullhet och ett ökat självförtroende.

Deltagarnas upplevda värden under skapandeaktiviteten visade sig överensstämma med redan existerande värden från den arbetsterapeutiska modellen ValMO (Persson et al., 2001), som

beskrivs i metoddiskussionen. Det konkreta värdet synliggjordes när deltagarna tillverkade en produkt och fick kunskap om den egna förmågan. Slutprodukten resulterade också för de flesta deltagarna i en känsla av tillfredsställelse vilket är en stor vinst. Det gäller även för det faktum att slutprodukten hade ett unikt värde i sig för skaparen, som Fidler och Velde (1999) tar upp. Det var flera som tog upp betydelsen av produktnytan, vilket inte var väntat av författarna då inga frågor om produkten ställdes under intervjun, utan introducerades av deltagarna.

Deltagarnas upplevelse av det symboliska värdet visade sig genom deras möjlighet till kommunikation genom sättet att utföra aktiviteten på. Det väcktes blandade känslor av att utföra aktiviteten som i sin tur speglar den egna identiteten. Dessa känslor bemöts av de övriga gruppdeltagarna och kan ses som en möjlighet till acceptans och uppskattning för vem man är och stärka identiteten. Resultatet visade på att gruppsamhörigheten hade en stor betydelse för att bli motiverad att delta och vara delaktig i aktiviteterna, vilket Creek (2008) belyser. Att mötas i grupp med människor som har gemensamt mål och utvecklas tillsammans har bidragit till en större förståelse för sin situation. Townsend och Polatajko (2007) menar att den sociala gruppen kan inverka på en persons upplevelser och erfarenheter, då aktiviteten och upplevelsen samtidigt upplevs av andra (Leufstadius & Argentzell, 2010). I de smärtprogram som deltagarna ingick i utförs interventionerna främst på gruppnivå.

ValMO-modellens (Persson et al., 2001) självbelönande värde är uppkomsten av direkt tillfredsställelse, vilket flertalet av deltagarna upplevde vid aktivitetsutförandet vid det skapande tillfället. Då många behöver en strategi för att distrahera smärtan, kan direkt tillfredsställelse resultera i att personen glömmer bort både tid och rum. Fidler och Velde (1999) menar att skapande aktivitet ger en annorlunda upplevelse, en kontrast till det vardagliga livet. Flow är ett tillstånd (Csíkszentmihályi, 1997; Csíkszentmihályi, 2006) som upplevs när känslan av att de individuella förmågorna möter rätt utmaning i aktivitet, anpassat till individens förmåga och leder till en total absorbering av själva görandet. Alla aktiviteter kräver olika förmågor och hur utmaningen upplevs är individuell. Uppmärksamhet, koncentration och medvetenhet ökar och är riktad mot aktiviteten som utförs. Författarna spekulerar kring huruvida det är detta tillstånd som deltagarna faktiskt har upplevt när de beskrivit att tillfällena för skapande aktivitet upplevdes gå fort och att det blev ett avbrott från andra saker där de inte behövde tänka. Skapande aktiviteter

visade på flera olika värden än enbart ökad medvetenhet om aktivitetsutförandet. Därför skulle det kunna vara viktigt att också låta deltagarna skapa fritt enbart för skapandet i sig.

Vårt resultat kan kopplas till Creek (2008) som menar att det är viktigt att hitta en aktivitet som passar individen. Balansen mellan färdighet och utmaning i en aktivitet är viktig (Griffith, 2008) och kan också vara en aspekt huruvida deltagarna upplevde aktiviteten som stöttande eller hindrande att engagera sig i. Det var inte alla som upplevde balansen i skapande aktiviteter, främst kan detta bero på olika erfarenheter samt hur intressant de fann att skapande aktiviteter var på grund av deras syn på arbetsterapi innan de startade. Det framkom i studien att det var viktigt att aktiviteten var lagom svår för att deltagarna skulle kunna få insikt om sitt aktivitetsutförande. Kanske är det viktigt att deltagarna har erfarenheter av skapande aktiviteter för att få ut så mycket som möjligt av interventionen. Hade deltagarna från början kunnat förstå att vissa aktiviteter möjliggör och tränar vissa funktioner, hade de kanske lättare kunnat koppla det till sina aktiviteter i vardagen. Då syftet är otydligt om varför skapande aktiviteter används som terapeutiskt medel är det svårt att välja rätt från början. Då väljs oftast något som är roligt, vilket i sin tur är positivt. Men är svårighetsgraden för stor faller syftet med att kunna tillämpa strategier på grund av för mycket tekniktänk och det blir mer stressigt över att fel val av aktivitet gjorts.

Då produktnytan i sig gav positiva värden är det svårt att hitta balansen med vad syftet ska vara i aktiviteten och hur mycket teknik det ska till för att få med olika och flera aspekter som lugnare arbetstempo, ergonomi, kroppsplacering och kropps rörelser i aktivitet. Är aktiviteten för lätt ger den inte lika mycket utmaning som krävs för att den ska kännas meningsfull. Fördelen med att uppleva att aktiviteten är positiv och gynnande, gör att utövaren tar till sig de nyinlärd kunskaperna och de positiva erfarenheterna av skapande aktivitet lättare och kan därmed utöva det på ett enklare sätt vid nästa tillfälle och i andra situationer. Ytterligare aspekter som författarna har diskuterat är vad tillfällena med skapande aktiviteter gav deltagarna som inte upplevde aktiviteten som speciellt meningsfull. Är heller inte syftet med aktiviteten tydligt minskar möjligheten för deltagarnas utveckling under rehabiliteringen och den effekt programmet får i de dagliga aktiviteterna.

Wilcock (1999) beskriver människans utveckling i aktivitet som ”doing, being and becoming”. I skapande aktiviteter används hela kroppen i själva görandet, som deltagarna beskriver. Att ”vara” eller ”being” beskrivs som en känsla av att ha tid att upptäcka sig själv, att tänka, reflektera och att existera. I resultatet framgick det att deltagarna fick en ökad medvetenhet om sitt aktivitetsutförande i själva görandet och kunde reflektera över sig själv. På så sätt kunde de ta med erfarenheterna och utvecklas som personer. Det framkom också positiva effekter såsom att klara av något och att lyckas vilket i sin tur resulterade i ökat självförtroende och en stärkande identitet. I tidigare studier (Wilcock, 2006; Reynolds, 2009) har också denna personliga utveckling genom skapande aktiviteter beskrivits. Författarna anser att det är viktigt att använda aktiviteter i arbetsterapi som berör både kropp och själ, då vi arbetar med en helhetssyn på människan.

Resultatet visade på arbetsterapeutens viktiga roll att informera om syftet med varför deltagarna använder just skapande aktiviteter och inte andra vardagliga aktiviteter som att träna på att diska, när nya rörelsemönster ska tillämpas. Professioner som arbetar med personer med långvarig smärta arbetar ofta i team och då är det viktigt för arbetsterapeuten att visa vad arbetsterapin kan ge, då Skjutar (2010) menar på att det inte är bevisat att det finns tillräckliga behov idag för att remitteras till en arbetsterapeut. Det blir ännu svårare för deltagarna att komma ihåg vad som lärdes ut av vem om interventionerna är väldigt snarlika och resulterar i att de enskilda professionernas åtgärder blir svårare att utvärdera. Det är därför viktigt att arbetsterapeuten kan betona alla värden som skapande aktiviteter kan ge, vilket kan generera i en längre utveckling för deltagarna under rehabiliteringens tid. Författarna tror att det hade varit viktigt för deltagarna att under programmet reflektera över vilka värden skapande aktiviteter har gett dem mer än de kroppsliga strategierna och hur det påverkat deras välmående. Denna studie visar på att det fortfarande behövs ett tydliggörande av syftet med varför arbetsterapeuten använder skapande aktiviteter. Även att det är viktigt att tydliggöra arbetsterapeutens roll för att professionen ska kunna stärkas i framtiden. Författarna anser att det finns en viss risk att andra professioner tar för sig inom området.

Vårt andra syfte, huruvida deltagarna kunde tillämpa sina erfarenheter i vardagen besvarades inte fullt ut. Det framkom främst vad de hade lärt sig och vad de skulle kunna tillämpa, men säger

bara delvis att de gör det då det är svårt. Det framkom att det var ett ännu större steg att överföra det i arbetet och frågan är om interventionen skulle kunna ha mer fokus på arbetet då detta var betydelsefullt för de flesta och är en stor del av vardagen. I programmet har de varandra att stötta sig mot varje dag och kan hela tiden få hjälp av teamet. Hemma är det lättare att falla tillbaka i gamla rutiner, som de kan ha haft i många år. För att dra nytta av skapande aktivitet som intervention, ett medel för att nå målet, är det viktigt att arbetsterapeuten har samlat in information innan programmets start kring individen, vilka resurser och hinder individen har och var problematiken finns i aktivitet i vardagen i förhållande till tidsåtgång (Argentzell & Leufstadius, 2010; Fisher & Nyman, 2007). Genom att arbeta klientcentrerat är individen i smärtrehabiliteringsprogrammet delaktig i den egna rehabiliteringsprocessen och arbetar mot det egna uppsatta målet, vilket leder till att de arbetsterapeutiska insatserna blir mer individinriktade med mätbara mål som kan utvärderas (Argentzell & Leufstadius, 2010; Fisher & Nyman, 2007). Det är individens engagemang i aktivitet som är viktigt och här syns den utveckling som görs under programmet och där de nya färdigheterna kan tillämpas i vardagen och arbetas in till nya vanor och rutiner för att bevara det som är meningsfullt i aktivitet för individen i vardagen.

Skapandeaktiviteter används inte på samma sätt och inte lika mycket idag som under arbetsterapins begynnelse och är heller inte en stor del av arbetsterapeututbildningen längre. Författarna anser att detta hämmar möjligheten att utveckla skapandet inom arbetsterapi och det blir svårare att tydliggöra vikten av dessa aktiviteter.

Konklusion

Slutsatser som författarna kan dra utifrån studien är att om de vinster med skapande aktiviteter i smärtbehandling som visas i denna studie lyfts fram, både för klienter men också för andra professioner så kan det sett i ett längre perspektiv resultera i att denna patientgrupp remitteras till arbetsterapeuter då behovet finns.

Erkännande

Författarna vill tacka de tolv deltagarna som valde att ställa upp i studien, vi hoppas att vi gjort era röster hörda men framförallt gjort dem rättvisa. Vi vill även passa på att rikta ett stort tack till arbetsterapeuterna på de två klinikerna för deras bidrag till att kunna genomföra studien. Vi vill också rikta ett tack till vår handledare.

Referenser

- Argentzell, E., & Leufstadius, C. (2010). Teoretiska grunder inom psykosocial arbetsterapi. I M. Eklund, B. Gunnarsson & C. Leufstadius (Red.), *Aktivitet & Relation – mål och medel inom psykosocial rehabilitering*. (s.41-71). Lund: Studentlitteratur.
- Barbour, R. (2007). *Doing Focus Groups*. London: Sage.
- Bell, J. (2005). *Introduktion till forskningsmetodik*. Malmö: Studentlitteratur.
- Csikszentmihályi, M. (1997). Finding flow. *Psychology today*, 30, 4, 46-48, 70-71.
- Csikszentmihályi, M. (2006). *Flow den ultimata upplevelsens psykologi*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Creek, J. (2008). Creative leisure opportunities. *NeuroRehabilitation*, 23(4), 299-304.
- DePoy, E., & Gitlin, L. N. (1999). *Forskning - en introduktion*. Lund: Studentlitteratur.
- Dunbar, R. (1997). *Samvaro, skvaller och språkets uppkomst*. Stockholm: Norstedts.
- Eklund, M. (2010). Arbetsterapi på olika nivåer. I M. Eklund, B. Gunnarsson & C. Leufstadius (Red.), *Aktivitet & Relation – mål och medel inom psykosocial rehabilitering*. (s.73-85). Lund: Studentlitteratur.
- Fidler, G.S., & Velde, B.P. (1999). *Activities - Reality and Symbol*. USA: SLACK Incorporated.
- Fisher, A. & Nyman, A. (2007). OTIPM: en modell för ett professionellt resonemang som främjar bästa praxis i arbetsterapi (FoU-rapport/Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter, 7). Nacka: Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter.

Glaser, B., & Strauss, A. (1967). *The Discovery of Grounded Theory: Strategies for qualitative research*. New York: Aldline Publishing Company.

Graneheim, U. H. & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24(2), 105-112.

Griffiths, S. (2008). The experience of creative activity as a treatment medium. *Journal of Mental Health*, 17(1), 49-63.

Griffiths, S. & Corr, S. (2007). The use of creative activities with people with mental health problems: a survey of occupational therapists. *British Journal of Occupational Therapy*, 70(3), 107-114.

Gunnarsson, A. B. (2008). *The Tree Theme Method – an occupational therapy intervention applied in outpatient psychiatric care*. Akademisk avhandling. Lund: Lunds universitet.

Gunnarsson, A. B., Peterson, K., Leufstadius, C., Jansson, J. & Eklund, M. (2010). Client perceptions of the three theme method: a structured intervention based on storytelling and creative activities. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 17(3), 200-208.

Harris, E. (2008). The meanings of craft to an occupational therapist. *Australian Occupational Therapy Journal*, 55(2), 133-142.

Horghagen, S., Josephsson, S. & Alsaker, S. (2007). The use of craft activities as an occupational therapy treatment modality in Norway during 1952–1960. *Occupational Therapy international*, 14(1), 42-56.

Jacobsen, D. I. (2003). *Förståelse, beskrivning och förklaring – introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*. Danmark: Studentlitteratur.

Kielhofner, G. (1994). *Grundläggande begrepp i arbetsterapi*. Förbundet Sveriges arbetsterapeuter. Stockholm: Globalt Företagstryck AB.

Kvale, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. (2:a uppl.). Lund: Studentlitteratur.

La Cour, K., Josephsson, S. & Luborsky, M. (2005). Creating connections to life during life-threatening illness: Creative activity experienced by elderly people and occupational therapists. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 12, 98-109.

Leufstadius, C. & Argentzell, E. (2010). Meningsfull aktivitet och psykiskt funktionshinder. I M. Eklund, B. Gunnarsson & C. Leufstadius (Red.), *Aktivitet & Relation – mål och medel inom psykosocial rehabilitering*. (s.175-200). Lund: Studentlitteratur.

Leufstadius, C., Gunnarsson, B. & Tjörnstrand, C. (2010). Skapande aktivitet. I M. Eklund, B. Gunnarsson & C. Leufstadius (Red.), *Aktivitet & Relation – mål och medel inom psykosocial rehabilitering*. (s. 217-244). Lund: Studentlitteratur AB.

Linell, P. (1994). *Transkription av tal och samtal: Teori och praktik*. Arbetsrapport från tema Kommunikation, 1994:9. Linköping: Linköpings universitet.

Lundberg, B. (2010) *Erfarenheter av stigmatisering och diskriminering bland personer med psykisk sjukdom* (avhandling för doktorsexamen, Lunds Universitet, 2010).

Medin, J., & Alexandersson, K. (2000). *Begreppen hälsa och hälsofrämjande – en litteraturstudie*. Lund: Studentlitteratur.

Morgan, D. (1998). *Planning Focus Groups*. The Focus Group Kit, no 2. Thousand Oaks: Sage.

Mårtensson, L. & Dahlin-Ivanoff, S. (2006). Experiences of a primary health care rehabilitation programme. A focus group study of persons with chronic pain. *Disability and Rehabilitation*, 28(16), 985-95.

- Nilsson, I., & Townsend, E. (2010). Occupational Justice – Bridging theory and practice. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 17: 57-63.
- Perruzza, N., & Kinsella, E. (2010). Creative arts occupations in therapeutic practice: a review of the literature. *British Journal of Occupational Therapy*, 7(3), 261-268.
- Persson, D. (1996). Play and flow in an activity group-a case study of creative occupations with chronic pain patients. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 3(1), 33-42.
- Persson, D., Erlandsson, L-K., Eklund, M., & Iwarsson, S. (2001). Value dimensions, meaning, and complexity in human occupation – a tentative structure for analysis. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 8, 7-18.
- Reynolds, F. (2009). Taking up arts and crafts in later life: a qualitative study of the experiential factors that encourage participation in creative activities. *British Journal of Occupational Therapy*, 72(9), 393-400.
- Rothwell, E. (2010). Analyzing Focus Group Data: Content and Interaction. *Journal for specialists in pediatric nursing*, 15(2), 176-180.
- Schmid, T. (2004). Meanings of creativity within occupational therapy practice. *Australian Occupational Therapy Journal*, 51(2), 80-88.
- Silverman, D. (2010). *En mycket kortfattad, ganska intressant och någorlunda billig bok om kvalitativ forskning*. Lund: Studentlitteratur.
- Skjutar, Å., Schult, M-L., Christensson, K. & Müllersdorf, M. (2010). Indicators of need for occupational therapy in patients with chronic pain: Occupational therapists' focus groups. *Occupational therapy international*, 17(2), 93-103.

Spackman, CS. (1968). A history of the practice of occupational therapy for restoration of physical function: 1917–1967. *American Journal of Occupational Therapy*, 22(2), 68–71.

Thompson, M. & Blair, S. E.E. (1998). Creative arts in occupational therapy: Ancient history or contemporary practise. *Occupational therapy international*, 5(1), 48-64.

Townsend, E. & Polatajko, H. J. (2007). *Enabling Occupation II: Advancing an Occupational Therapy vision for health, well-being & justice through occupation*. Ottawa: Canadian Association of Occupational Therapists.

Werner, M. & Leden, I. (2010). *Smärta och smärtbehandling*. (2:a uppl.). Stockholm: Liber.

Wibeck, V. (2010). *Fokusgrupper – om fokuserade gruppintervjuer som undersökningsmetod*. Lund: Studentlitteratur.

Wilcock, A. A. (1999). Reflections on doing, being and becoming. *Australian Occupational Therapy Journal*, 46(1), 1-11.

Wilcock, A. A. (2006). *An occupational perspective of health*. Thorofare: SLACK Incorporated.

Statens beredning för medicinskutvärdering. (2006). *Metoder för behandling av långvarig smärta – en systematisk litteraturöversikt*. Stockholm: SBU.

Hämtad 2010-12-28 från http://www.sbu.se/upload/Publikationer/Content0/1/smarta_fulltext.pdf

Socialstyrelsen. (2010). *Nationella riktlinjer för rörelseorganens sjukdomar 2010 – stöd för styrning och ledning*. Socialstyrelsen. Hämtad: 2011-01-12 från

<http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/18174/2010-11-15.pdf>

Bilaga 1 - Intervjuguide vid datainsamlingen

Har ni tidigare erfarenheter av skapande aktiviteter?

Berätta om era första intryck av arbetsterapiverksamheten?

Vad hade ni för förväntningar inför det första skapartillfället?

Varför tror ni att arbetsterapeuter använder skapande aktivitet som en del av behandlingen?

Vad inspirerade er till att välja era aktiviteter? (Om de själva fick välja)

Berätta om hur det känns när ni är i aktiviteten! Vad tänker ni på under själva görandet?

Vad är era upplevelser efter ett avslutat skapande tillfälle?

Hur meningsfullt/betydelsefullt är det för er att skapa?

Kan ni ta med er de kreativa förmågorna i vardagen? Hur kan ni vara mer kreativa i vardagen?

Hur känns det att få vara kreativ tillsammans med andra personer i samma rum?

Ser ni annorlunda på skapande aktiviteter idag än när ni började här?

Ser ni på er själva och er situation på ett annat sätt sedan ni började utöva skapande aktiviteter?

Hur viktigt tycker ni att tillfällena med skapande aktiviteter utgör som del av behandlingen?

Tror ni att ni kommer fortsätta med liknande skapande aktiviteter efter programmets slut?

Avslutningsvis; finns det något ni vill tillägga?