



**LUNDS UNIVERSITET**

Medicinska fakulteten

Institutionen för hälsa, vård och samhälle

Arbetsterapi och aktivitetsvetenskap

# **Åtta pensionärers upplevelse av kreativitet i vardagen**

Författare: Amanda Andersson  
Katarina Dotevall

Handledare: Marianne Kylberg

November 2013

**Kandidatuppsats**

Adress: Hälsa, vård och samhälle, Arbetsterapi och aktivitetsvetenskap, Box 157, S-221 00 Lund



LUNDS UNIVERSITET  
Medicinska fakulteten

Institutionen för hälsa, vård och samhälle  
Arbetsterapi och aktivitetsvetenskap

2013-10-29

## Åtta pensionärers upplevelse av kreativitet i sin vardag

Amanda Andersson och Katarina Dotevall

Abstrakt

**Bakgrund:** Begreppet kreativitet är en svårdefinierad, men viktig egenskap hos människan. Tidigare studier visar på att kreativitet och kreativa aktiviteter kan bidra till både hälsa och ett framgångsrikt åldrande.

**Syfte:** Syftet var att undersöka hur en grupp pensionärer i åldern 65-75 upplever kreativitet i sin vardag utifrån följande frågeställningar:

Vad innebär begreppet kreativitet? I vilka aktiviteter upplevs kreativitet och hur beskrivs upplevelsen i dessa aktiviteter?

**Metod:** Semistrukturerade intervjuer genomfördes med åtta pensionärer. Data bearbetades med en kvalitativ innehållsanalysmetod.

**Resultat:** Studien tydliggör värdet av den kreativa förmågan och möjlighet till kreativitet i aktivitet. Upplevelsen av kreativitet är subjektiv, betydelsefull och finns i många av vardagens aktiviteter. Kreativitet kan innebära nyfikenhet, fantasi, problemlösning och att vara aktiv.

**Slutsats:** Eftersom kreativitet i vardagen har visat på betydelse för pensionärer är det av vikt att lyfta fram denna kunskap och applicera den i arbetet med äldre och deras vardag. Det finns många aktiviteter där problemlösning, fantasi och nyfikenhet kan erfaras och det är angeläget att se att kreativitet kan upplevas i mycket mer än i konst och handarbete.

Nyckelord: Aktivitet, skapande, äldre, arbetsterapi, problemlösning, framgångsrikt åldrande

Kandidatuppsats

Adress: Hälsa, vård och samhälle, Arbetsterapi och aktivitetsvetenskap, Box 157, S-221 00 Lund



LUNDS UNIVERSITET

Medicinska fakulteten

Institutionen för hälsa, vård och samhälle  
Arbetsterapi och aktivitetsvetenskap

2013-10-29

## Eight seniors experiences of creativity in everyday life

Amanda Andersson och Katarina Dotevall

Abstract

**Background:** The concept of creativity is difficult to define however an important feature for humans to be creative. Previous studies show that creativity and creative activities can contribute to both physical and mental health and successful aging.

**Purpose:** The aim of this study was to investigate how a group of older people experienced creativity in their daily lives based on the following questions:

What does the concept of creativity means? In which activities are creativity perceived and how is the experience described in these activities?

**Method:** Semi structured interviews were conducted with eight seniors aged 65-75. Data were processed using qualitative content analysis.

**Results:** The study highlights the value of the creative ability and the opportunity for creativity in activity. We found that the experience of creativity was subjective and that it plays an important role for the persons we interviewed. Creativity is available in many activities of daily life, and may include curiosity, fantasy, problem solving and to be active.

**Conclusion:** Since creativity in everyday life have demonstrated importance for seniors, it is important to emphasize that knowledge and apply it in work with older people and their everyday lives. There are many activities where problem solving, imagination and curiosity may be experienced and it is important to see that creativity can be seen in many more activities than in art and handicrafts.

Keywords: Activity, creative activity, elderly, occupational therapy, problem solving, successful aging

Bachelor thesis

Department of Health Sciences, Occupational Therapy and Occupational Science, Box 157, S-221 00 Lund

*Vi skulle vilja tacka alla deltagare som ställt upp och gjort vår studie möjlig.  
Ett stort tack också till vår handledare Marianne Kylberg som vid många tillfällen  
hjälpit oss på rätt väg och stöttat oss i vårt arbete med uppsatsen.*

*Tack!*

# Innehållsförteckning

Inledning.....	1
Bakgrund .....	1
<b>Hälsa och ett framgångsrikt åldrande</b> .....	1
<b>Aktivitet</b> .....	2
<b>Kreativitet</b> .....	3
<i>Kreativitet och hälsa</i> .....	3
<b>Kreativitet i ålderdomen</b> .....	3
Syfte.....	4
Metod .....	4
<b>Design</b> .....	4
<b>Urval</b> .....	4
<b>Undersökningsgrupp</b> .....	5
<b>Datainsamling</b> .....	5
<b>Procedur</b> .....	6
<b>Dataanalys</b> .....	7
<b>Etiska överväganden</b> .....	8
Resultat.....	8
<b>Tankar och funderingar kring begreppet kreativitet</b> .....	8
<i>Kreativitet är en slags utvecklingsprocess</i> .....	9
<i>Att ta för sig av livet genom att vara aktiv och nyfiken</i> .....	9
<b>Kreativitetens uttryck i vardagens aktiviteter</b> .....	11
<i>Kreativitet i hemrelaterade vardagliga aktiviteter</i> .....	11
<i>Kreativitet i aktiviteter utanför hemmet</i> .....	13
Metoddiskussion.....	14
Resultatdiskussion .....	17
Slutsats.....	19
Referenser .....	20
Bilaga 1 .....	24
Bilaga 2 .....	25

## Inledning

Innebörden av att vara pensionär har förändrats över tid och förutsättningarna för att leva ett aktivt liv som pensionär har ökat i takt med teknisk och medicinsk utveckling. Synen på åldrande har också förändrats, det handlar inte längre bara om en process där individen vissnar bort, utan mer om en utveckling som pågår hela livet (Jönsson, 2012). Flera stora konstverk, vetenskapliga upptäckter och banbrytande uppfinningar har gjorts av människor i hög ålder (Csíkszentmihályi, 1996). Kreativitet i ålderdomen försvinner således inte utan kan tvärtom ha stor betydelse för både personen själv och dess omgivning. Studier visar på att kreativitet och kreativa aktiviteter kan bidra till både hälsa och ett framgångsrikt åldrande (Fisher & Specht, 1999). Precis som att samhällets utveckling gått framåt och nya aktiviteter ständigt utformats finns det skäl att tro att också kreativitet kan upplevas i en helt ny arena. Kan kreativitet upplevas i fler aktiviteter än vad som beskrivits i tidigare forskning? Om okunskap råder kring vad pensionärer upplever som kreativt i aktivitet samt dess värde, kan det vara svårt att främja kreativitet och ett framgångsrikt åldrande i ett hälsofrämjande arbete. En nyfikenhet på vad kreativitet har för betydelse bland dagens pensionärer utgjorde grunden för den här studien.

## Bakgrund

### **Hälsa och ett framgångsrikt åldrande**

Sverige har idag en allt åldrande befolkning och andelen äldre personer i samhället kommer att öka (Statistiska Centralbyrån, 2012). Förr distraherades äldre personer i sina aktiviteter av funktionsnedsättningar och värk. Tack vare den medicinska och tekniska utvecklingen, mår idag äldre personer generellt bättre och förutsättningarna för aktivitet och delaktighet är mycket större (Jönsson, 2012).

För att uppnå ett framgångsrikt åldrande behövs möjlighet till en personlig utveckling, att finna mening i sysselsättning och gott samspel med andra. ”*Framgångsrikt åldrande är en process som involverar val, optimering och kompensation genom vilken de enskilda prioriterar, ökar resurser och anpassar sig*” (Fisher & Specht, 1999) (s.458). Att åldras framgångsrikt innebär att som gammal vara frisk, bibehålla kognitiv och fysisk funktion samt uppleva god hälsa i hög

ålder (Lundman, Norberg, Santamäki, Fisher & Aléx, 2012). Andra viktiga komponenter är självacceptans, en känsla av mening och hälsa, personlig utveckling och samspel med andra (Fisher & Specht, 1999). Forskning visar att hög aktivitetsnivå medför välmående, bättre kropps- och kognitiv funktion, samt ett längre liv (Menec, 2003).

Att gå i pension kan innebära både frihet och förlust för individen. Det är för många också förknippat med stark förväntan och glädje, samtidigt som en förlust då man i arbetslivet fått uppleva sig behövd, effektiv och efterfrågad, de goda egenskaperna ett arbete kan ge (Cullberg, 2006). Arbete ger en stärkt identitet och ökat välbefinnande och genom att ha ett arbete skapas struktur i vardagen, ett balanserat liv och välmående (Black, 2012). En svensk studie genomförd på nyblivna pensionärer, visade att pensionering medförde stora förändringar som påverkar strukturen i vardagen. Pensionärerna upplevde exempelvis mindre stress, kände möjlighet till att utföra nya utforskade aktiviteter och en känsla av att vara ägare av sin egen tid (Jonsson, Borell & Sadlo, 2000).

## **Aktivitet**

World Health Organisation (WHO) definierar aktivitet som en persons utförande av en uppgift eller handling (Socialstyrelsen & World Health Organization, 2003). Kopplingar finns mellan aktivitet, hälsa och välbefinnande (Eklund, 2010; Erlandsson & Persson, 2005; Wilcock, 2005). Inom arbetsterapi finns flera modeller och teorier som beskriver människa i relation till aktivitet. En av dem är Model of Human Occupation (MOHO) som presenterar teorier om hur aktivitetsutförandet motiveras och influeras av omgivningen. Enligt MOHO har människan tre element, viljekraft, vanor och utförandefärdigheter, som tillsammans skapar ett aktivitetsbeteende. En aktivitet beskrivs enligt modellen utifrån delaktighet, utförande och förmåga och handlar om något man gör genom att använda sensoriska, motoriska eller kognitiva funktioner (Kielhofner, 2007). Aktiviteter är en nödvändighet för att människan ska utvecklas och överleva. En begreppsmodell som förklarar det vi gör i aktivitet är Value, Mening and Occupational Model ValMO. Modellen kan användas som ett redskap för att beskriva och analysera vad en person har för aktivitetsmönster, aktivitetens värde och dess relation till hälsa och mening (Erlandsson & Persson, 2005). Inom arbetsterapi fungerar aktiviteter som redskap för exempelvis rehabilitering av förmågor (Reed, 2005).

## **Kreativitet**

Det finns många olika definitioner av begreppet kreativitet och en mängd litteratur finns skriven inom området (Parkhurst, 1999). Beroende på vem som använder begreppet och i vilket sammanhang så får det olika innebörd. En av de vanligaste uppfattningarna om kreativitet är att det handlar om att skapa något nytt, eller att ge en ny sida av något gammalt (King & Pope, 1999). Kreativitet kan handla om både praktiskt skapande men också om mental aktivitet, ett exempel på det är att se på saker på ett nytt sätt (Fisher & Specht, 1999). Nobelpristagaren Aaron Ciechanover (2012) beskriver kreativitet som “*den kanske mest underbaraste egenskap som vi människor är utrustade med*”(s.95) men berättar också om hur svår den är att förutsäga. King och Pope (1999) beskriver en kreativ person som den som är öppen för olika vägar mot samma mål och Csíkszentmihályi (1996) menar att alla människor mer eller mindre har en inneboende förmåga att vara kreativa och dessutom har behov av att ge utlopp för den.

### *Kreativitet och hälsa*

Att upptäcka nya saker eller att skapa och konstruera nytt är för många en källa till glädje. Mihály Csíkszentmihályi (1997) menar att kreativitet på något sätt kan vara en komponent för att skapa välbefinnande. Ända sedan antiken har kreativa aktiviteter såsom konst, musik och berättande varit känt för att gynna mänskligt välbefinnande. Speciellt inom arbetsterapi har denna teori anammats då man utformat metoder där skapande aktivitet är ett medel i behandlingen (Leufstadius, Gunnarsson & Tjörnstrand, 2010).

## **Kreativitet i ålderdomen**

Forskning har genom att jämföra olika kriterier för ett framgångsrikt åldrande med de färdigheter kreativa aktiviteter kan ge, såsom anpassningsförmåga, coping, flexibilitet, problemlösning, och djupare förståelse av sig själv, visat på att det finns ett samband mellan kreativa aktiviteter och ett framgångsrikt åldrande (Fisher & Specht, 1999). Ett exempel på en specifik kreativ aktivitet som har studerats är quilting som har visats bidra till välmående hos en grupp medelålders och äldre brittiska kvinnor. Studien visade på ett starkt samband mellan denna specifika kreativa aktivitet och välmående samt en rad andra olika positiva följder, och hävdar att mer forskning behövs kring vad människor gör i sin vardag och vad som upplevs kreativt, för att förstå och hitta fler vägar till välbefinnande och ett gott liv (Burt & Atkinson, 2012).



Med tanke på den växande gruppen äldre i samhället behövs därför mer kunskap om vägar till ett framgångsrikt åldrande. Om kreativitet har betydelse för hälsa och framgångsrikt åldrande finns det behov av att undersöka hur kreativitet faktiskt kommer till uttryck bland dagens pensionärer.

## Syfte

Syftet var att undersöka hur en grupp pensionärer i åldern 65-75 upplever kreativitet i sin vardag utifrån följande frågeställningar:

Vad innebär begreppet kreativitet för den valda gruppen pensionärer? I vilka aktiviteter upplevs kreativitet och hur beskrivs upplevelsen i dessa aktiviteter?

## Metod

### **Design**

En kvalitativ metod valdes till denna tvärsnittsstudie då intentionen med studien var att beskriva och belysa ett fenomen samt ge förståelsekunskap. Enligt Malterud (1998) lämpar sig den kvalitativa forskningsansatsen när avsikten är att studera upplevelser och erfarenheter hos människor. Till denna studie samlades data in genom enskilda intervjuer med pensionärer. Insamlad data analyserades med kvalitativ innehållsanalys.

### **Urval**

Ett strategiskt urval gjordes med målsättning att samla in lämplig data för att kunna besvara studiens frågeställning (Malterud, 1998; Bring, 1999). Inklusionskriterierna var att personerna skulle vara 65-75 år och ha yrkesarbetat fram till pensioneringen. Åldersspannet valdes för att avgränsa den stora gruppen äldre till att gälla förhållandevis nyblivna pensionärer som befinner sig i en liknande fas i livet. Ytterligare ett kriterium var att personerna skulle förstå och kunna uttrycka sig på svenska. Denna studie kom att rikta sig mot pensionärer i och runtomkring en större ort i Skåne. Strävan fanns att studera lika många män som kvinnor. Enligt Dalen (2008) är det viktigt med ett lagom antal informanter, för många kan göra arbetet tidskrävande medan en

alltför liten grupp kan ge studien ett tunt materialunderlag. Urvalet i denna studie kom att bestå av åtta informanter.

### **Undersökningsgrupp**

Elva personer kontaktades för att delta i studien, två personer gick ej att nå på telefon och en tackande nej till att delta. Undersökningsgruppen kom att bestå av åtta personer med en medelålder på 70,25 år.

Tabell 1 - Beskrivning av undersökningsgruppen utifrån ålder, kön, boende och civilstånd

<b>Ålder</b>	<b>Kön</b>	<b>Boende</b>	<b>Civilstånd</b>
72	Kvinna	Lägenhet	Ensamstående
70	Man	Lägenhet	Gift
66	Kvinna	Villa	Ensamstående
74	Kvinna	Radhus	Gift
70	Kvinna	Villa	Gift
71	Man	Villa	Ensamstående
71	Man	Villa	Gift
68	Kvinna	Lägenhet	Ensamstående

### **Datainsamling**

Datainsamling gjordes med intervjuer, som enligt Dalen (2008) är en växling av synpunkter och information om personens upplevelser i den egna livssituationen. Dahlberg (1997) menar vidare att intervju som metod lämpar sig väl då författaren vill kvalitativt studera fenomen och för att nå individens livsvärld och de66nnes egna uppfattningar om den. Vid intervjutillfällena genomfördes semistrukturerade intervjuer med hjälp av en intervjuguide (se bilaga 1) med öppna frågor som hjälpte författarna att rikta samtalet mot att besvara syftet, men också möjliggjorde att ställa följdfrågor och anpassa frågorna efter situation och person. Att inte ha helt förutbestämda frågor, gjorde det möjligt för författarna att vara öppna för att få veta nya saker och anpassa sig vid varje tillfälle (Malterud, 1998; Lantz, 2007). Intervjufrågorna skapades med inspiration av begreppet kreativitet och arbetsterapeutiska teorier och modeller såsom ValMo-modellen, som

gav en djupare förståelse av en aktivitets betydelse och värde (Persson, Erlandsson, Eklund & Iwarsson, 2001) samt MOHO:s teorier om människan i relation till aktivitet (Kielhofner, 2007). I boken om konstnärliga terapier av Grönlund, Alm och Hammarlund (1999) hittades citatet "*Den grundläggande tanken är att människan är i det hängivna, lekfulla skapandet ger uttryck för sig själv, lära känna sig själv och kan ge sig själv själslig påfyllning*" (s.7). Citatet startade tankar om innebörden och betydelsen av en skapandeprocess vilket sedan inspirerade författarna vid formulering av intervjuguiden.

Intentionen med intervjuerna var att de skulle bli så tydliga och rättvisa som möjligt, detta genom att göra intervjusituationerna till ett samspel och skapa ett gott klimat där informanten kunde få ett seriöst och förtroendeingivande intryck av intervjuaren (Dahlberg, 1997).

För att öka känslan av trygghet och skapa lugn beskrev författarna i början av intervjun vad den skulle handla om och att inga specifika svar förväntades av informanterna, vilket enligt Malterud (1998) är bra för intervjusammanhanget. Ytterligare en metod för att skapa trygghet runt intervjusituationen var att ge informanterna möjlighet att bestämma tid och plats för intervjun.

Fyra provintervjuer genomfördes för att testa intervjuguiden samt för att träna författarna i intervjumethodik. Författarna tog till sig respons efter provintervjuerna och justerade intervjuguiden, vilket bidrog till att öka studiens trovärdighet (Kvale, 1997). Kongruens och precision var önskvärt och tillämpades genom att båda författarna närvarade vid intervjuerna, trots att bara en höll i intervjun (Malterud, 1998). På så vis hade den andre möjlighet att flika in vid behov samt för att se till att alla intervjuer gick till på liknade sätt.

## **Procedur**

För att komma i kontakt med möjliga informanter kontaktades en äldre person, en såkallad mellanhand, via författarnas sociala kontakter. Mellanhanden valdes på grund av sitt breda kontaktnät, främst bland den äldre generationen, genom sitt före detta yrke och engagemang i ortens evenemang och föreningar. Kontakt togs via telefon och information om studien och inklusionskriterierna för deltagarna presenterades. Författarna fick därefter namn på möjliga informanter. Till elva föreslagna informanter som stämde överens med urvalskriterierna skickades ett brev med skriftlig information om studien och förfrågan om deltagande (se bilaga

2). Därefter kontaktades de per telefon och fick möjlighet att ställa eventuella frågor och godkänna eller avstå sitt deltagande. Sju av åtta intervjuer genomfördes i det egna hemmet och en informant valde att intervjuas hemma hos en av författarna. I början av intervjun ställdes bakgrundsfrågor om födelseår, boendeform, civiltillstånd och sysselsättning före pensioneringen. Intervjuerna varade mellan 20-40 minuter och spelades in med diktafon efter deltagarnas godkännande. En fördelning mellan författarna gjordes där den ena ledde intervjun och den andre aktivt lyssnade och ställde följdfrågor vid behov.

### **Dataanalys**

Till denna studie användes en kvalitativ innehållsanalys utvecklad av Graneheim och Lundman (2008), detta för att kunna gå ner på djupet och försöka förstå innebörden i informanternas beskrivningar (Olsson & Sörensen, 2011). Kvalitativ innehållsanalysmetod med en induktiv ansats lämpade sig som metod till denna studie då den handlar om att tolka och granska texter förutsättningslöst (Graneheim & Lundman, 2008).

Det inspelade materialet transkriberades ordagrant och kontrollerades noga mot inspelat material. Författarna genomförde transkriberingen själva vilket gav dem möjligheten att lära känna sina texter (Dalen, 2008). De transkriberade intervjuerna lästes därefter igenom och ur dessa plockades det sedan fram meningsbärande enheter som svarade mot studiens syfte. Arbetet med de meningsbärande enheterna gjorde författarna var och en för sig och jämförde därefter dem med varandra och diskuterade tankar som kom upp, för att använda bådats perspektiv och tolkning, resterande delar gjordes tillsammans. Enheterna kondenserades sedan till mer lätthanterliga enheter och abstraherades genom att förses med koder som beskrev dess innehåll. Materialet bearbetades många gånger om och intervjuerna lästes igenom för att skapa ett helhetsintryck och motverka feltolkning. Koderna sorterades sedan upp och placerades in i olika kategorier. Kategorierna formades under processens gång genom flera försök att flytta runt koder och testa möjliga kategorier. Utifrån de valda kategorierna skapades två teman med tre respektive två underkategorier (Graneheim & Lundman, 2008).

## **Etiska överväganden**

Det samlades in ett skriftligt och ett muntligt samtycke från deltagarna att delta i studien. Ett informationsbrev skickades ut till informanterna där syfte och undersökning beskrevs. Vidare i brevet berättades det att det utlovades konfidentiellitet för deltagarna, det vill säga att personen inte skulle kunna identifieras (Bell, 2006). Studien var frivillig och deltagarna kunde avsluta sin medverkan när som helst utan att lämna någon anledning. Listan med deltagarnas information och den data som samlats in förvarades lösenordskyddat. Informationen kom endast att användas till studien och materialet förstördes efter användandet.

## **Resultat**

Resultatet redovisas under två teman; tankar och funderingar kring innebörden av kreativitet och kreativitetens uttryck i vardagens aktiviteter. Det första temat beskriver hur pensionärerna upplever och definierar kreativitet och vad de tänker om att vara kreativ. Det andra temat handlar om hur kreativiteten tar sig i uttryck deras vardagliga aktiviteter.

Tabell 2 - Presentation av tema och underkategorier

<b>Tema</b>	<b>Underkategori</b>
Tankar och funderingar kring innebörden av kreativitet	<i>- Kreativitet är en slags utvecklingsprocess</i> <i>- Att ta för sig av livet genom att vara aktiv och nyfiken</i> <i>- Att få använda sin fantasi och att vara en problemlösare</i>
Kreativitetens uttryck i vardagens aktiviteter	<i>- Kreativitet i hemrelaterade vardagliga aktiviteter</i> <i>- Kreativitet i aktiviteter utanför hemmet</i>

### **Tankar och funderingar kring innebörden av kreativitet**

Begreppet kreativitet kunde definieras på flera sätt och tycktes för de flesta ha en omfattande innebörd. Att vara kreativ relaterades till något alla kunde vara emellanåt och sågs inte som

något specifikt identitets- eller personlighetsdrag. Under detta tema beskrivs huvuddragen för vad kreativitet och att vara kreativ innebar för pensionärerna.

#### *Kreativitet är en slags utvecklingsprocess*

Att vara kreativ var för flertalet av pensionärerna samma sak som att ha en vilja att lära sig mer och att befinna sig i en process där man lär sig något nytt. Kreativitet handlade också om att genom utmaningar mogna och beskrevs som en riktning framåt där man utvecklas som person och når nya höjder.

*“ ... att inte stå stilla och låta sig nöjas när man kommit upp till ett nytt trappsteg, utan då måste man till nästa trappsteg. Sen får man stanna till lite på det trappsteget innan man tar nästa trappsteg. Det är kreativitet för mig, utveckling.”*

#### *Att ta för sig av livet genom att vara aktiv och nyfiken*

Kreativitet jämfördes med förmågan att göra och att ta sig för saker. Att vara aktiv och inte sitta med armarna i kors var synonymt med att vara kreativ. Kreativitet var också det man fyllde dagen med till exempel fysik träning, social samvaro och engagemang i föreningar, framförallt sådant som man mådde bra och blev glad av. Det kunde samtidigt vara det som gjorde att man levde vidare och fick vardagen att rulla på.

*“ja, det är ju att man sysslar med någonting, att man ... vad ska jag säga... att man har något att göra. “*

Det ansågs alltid finnas möjlighet att vara kreativ. Även om åldern spelade en roll för flera var det dagsformen som avgjorde hur kreativiteten kunde få flöda. Öppenhet för och lusten att ta reda på nya saker upplevdes också som kreativt. Just nyfikenhet användes ofta i beskrivandet av kreativitet och beskrevs som en nödvändig drivkraft för att sätta igång idéskapande och agerande. Nyfikenhet kunde komma ur många olika saker och under skiftande omständigheter, det var på något sätt grogrunden för fortsatt kreativitet.

*”Det kan väl vara om man läser någonting i tidningen på morgonen eller hör någonting, har ofta radion på. Så tänker man vad var det? Det kan handla om allt möjligt ... då får vi åka dit och se vad det är.”*

*Att få använda sin fantasi och att vara en problemlösare*

En del av att vara kreativ handlade om att lösa problem och att man såg på kreativitet som ett verktyg som användes för att hantera olika situationer, både i tanke och handling. Att vara påhittig i olika situationer i vardagen ansågs vara kreativt. Det kunde handla om att fantisera om saker, att skapa eller fundera ut på vilket sätt man ville utföra en syssla. En kreativ person sågs som en uppfinnare, någon som hade förmågan att hitta på och kunna tänka nya tankar. Ord som spontanitet och fantasi användes synonymt för det som behövdes i den kreativa processen för att komma på nya saker.

*“ ... Ja, det är att kunna hitta på saker, att vara lite uppfinnare, öppen för nytt.  
Ja, spontan ... att just kunna hitta på saker.”*

Kreativitet rörde sig också om förmågan att ordna upp, sortera, ändra om samt om att planera hur saker och ting skulle vara för att på bästa sätt passar ihop, något som pensionärerna även kallade för förmågan till att ha fantasi. Att ha fantasi omfattade mycket, men det handlade alltid om att se möjligheter till att göra och att inte låta sig låsas fast av det som finns runt omkring. Fantasi och kreativitet beskrevs som den ingrediens som behövdes för att tänka ut något.

*“...vara lite kreativ och se till så att det passar ihop något så där, så att det inte blir allt för brokigt och dant”*

Yrkesarbetet hade erbjudit fler tillfällen att vara påhittig och därmed större och fler utmaningar i livet. Kreativitet var på så sätt kopplat till utmaning, och ju större utmaningen var desto mer kreativitet behövdes. Kreativitet kunde beskrivas som att se till möjligheterna och det som behövs för att utveckla strategier till att manövrerar olika dilemman i vardagen.

*“Man hör ofta att det inte går och det är det värsta jag kan höra av folk, visst går saker och ting här och genomföra om man har fantasin, viljan och om man*

*ser möjligheterna då fungerar det. Men man måste se möjligheterna och man får inte begränsa sig och se svårigheter ... det kommer till att gå.”*

## **Kreativitetens uttryck i vardagens aktiviteter**

### *Kreativitet i hemrelaterade vardagliga aktiviteter*

Kreativitet upplevdes i matlagning och bakning genom användning av smaksinne och fantasi. I köket tilläts man improvisera, testa nytt, smaka sig fram och vara en problemlösare. Att laga mat och baka upplevdes kreativt och roligt och gav ett resultat som medförde förnöjelse, glädje och belöning. Andra kreativa delar i aktiviteten var till exempel att laga flera portioner åt gången för att inte behöva laga mat varje dag eller att ibland åka till staden och äta för att få variation. Vid planeringen av inköp av mat användes kreativitet exempelvis genom att leta recept på nätet, tittat i tidningar, inspiration från tidningsomslag i butiker. En annan kreativ del i planeringen var att skapa en veckomatsedel.

Andra aktiviteter som innehöll kreativitet var olika praktiska sysslor i hemmet. Praktiska vardagslösningar som exempelvis att använda sig av en kalender i vardagen var en problemlösning som skapade struktur. Städning innehöll upplevelse av kreativitet, då olika strategier fick anpassas för att aktiviteten skulle kunna genomföras.

*“Fönstren är lite problem för att jag har en dålig arm, men det funkar... Ja, alltså jag kan inte lyfta högerarmen, så då får jag ta vänsterarmen, så det går. Det är ju så också att man kan få hjälp idag, det finns ju så mycket städfirmor så det är ju inga problem“*

Kreativitet upplevdes som ett redskap under renovering i hemmet exempelvis genom att använda fantasin för att experimentera med placering av möbler, färger och mönster. Att använda färg som medel för olika uttryck och motiv gav möjlighet för utlopp för sitt skapandebestånd.



*“Det är väldigt roligt att skapa någonting. Jag tycker mycket om det här med färger... Jag målar efter motiv. Inte natur och så utan motiv. Jag köper kort ibland, eller om jag ser någon bild någonstans ... oh, det ska jag prova på.”*

Problemlösning och fantasi användes vid korsordslösande, en aktivitet som också ansågs rolig och som höll hjärnan igång. Kreativitet tog sig i uttryck genom strategiskapande, fantasi och leta bland kunskap för att hitta rätt ord.

*“Sitter och pular med det /.../ Det gör jag varje dag. Alltså, så kör man fast och så lägger man undan det och sen kommer man nästa timme och då går det hur bra som helst. Jag vet inte vad det är (skratt). Det droppar ner.”*

Kreativt tycktes också klassiska handarbeten vara. Genom att sticka, virka eller sy kunde man ge uttryck för sin kreativitet genom ett inneboende behov att skapa och lösa problem. Samma aktivitet kunde ha olika kreativa betydelser för olika personer. Stickning användes som en kreativ lösning att inte somna framför tv:n, ett sätt att hålla sig aktiv för att kunna hänga med i vad som händer i världen. Stickning kunde också vara kreativt med tanke på den skapandeprocess det är att göra en produkt, där det för någon kunde handla om att sticka för välgörande ändamål.

Internet och datorvärlden ansågs innehålla mycket spännande och gav möjlighet till fantasi och kreativitet. Nyfikenhet upplevdes på allt ifrån att lära sig skriva grattis till någon på Facebook till att kunna leta resor och betala räkningar. Det upplevdes lustfyllt att söka sig runt och finna nya saker, medan en frustration skapades över att inte kunna förstå allt. En för de flesta utforskad värld som önskades få utvecklas och användas mer.

*“... jag skulle gärna vilja gå en kurs inom datorvärlden, där kan man lära sig hur mycket som helst. Mycket av det som jag kan har jag nästan lärt mig själv och gått på lite utbildningar ... Alltså jag är mycket inne i Word och Excel, eller plockar fram och hittar listor eller sorterar och sådant ... man hittar nya vägar hela tiden. Det är kul!”*

I trädgården upplevdes kreativitet på många sätt genom att använda sin fantasi för att lösa problem, som att till exempel genom att måla om trädgårdsmöblerna nu istället för till våren eller fixa saker som gått sönder. I trädgårdslandet kunde man få utlopp för sin kreativitet på flera sätt då man exempelvis tänkte ut vilka växter och buskar som skulle planteras. Det upplevdes rogivande att rensa och plantera i trädgårdslandet och det var en aktivitet där skapandelusten fick släppas lös. När det var tid att skörda gavs möjlighet att använda sin kreativitet genom använda bär och frukt till att exempelvis göra sylt och inläggningar.

*“... det är underbart att själv kunna odla och ta hem och ja... använda sina egna produkter helt enkelt.”*

#### *Kreativitet i aktiviteter utanför hemmet*

Kreativitet upplevdes under besök och utflykter tillsammans med barnbarnen när man hittade på roliga saker att göra, gjorde flera saker samtidigt eller löste problem och konflikter.

Genom att vara delaktig i en grupp exempelvis i en förening, gavs det utrymmen för att vara kreativ. Detta genom att få möjlighet att skapa idéer, lösa uppgifter som kräver problemlösningsförmåga och att få använda sin fantasi exempelvis genom att sitta i en styrelse eller ha något ansvar i en förening. Att få delta utifrån vad man kunde och önskade upplevdes viktigt, vilket flertalet upplevde när de var engagerade i en förening eller aktivitetsgrupp.

De som utövade musik upplevde mycket kreativitet till exempel genom att starta en musikgrupp, skriva, eller lära nya låtar, pröva nya instrument och arrangera konserter. Musiken gav dem möjlighet att dela ett intresse med andra, att skapa något och uttrycka sig själva genom musiken, vilket upplevdes utvecklande.

*"vi startade upp ett gäng och spelade lite musik/.../ är ute och far omkring och spelar på lite olika platser/.../vi spelar blandat, verkligen ja. Vi spelade in nu häromdagen. Det är fjärde året som vi gör detta utan att ta någon ersättning/.../Det ger mig mycket, kontakten med människor och att kunna glädja andra, kunna glädja andra personer är en stor tillfredsställelse för mig. Att se andra personer glada. Jag gjorde lite soloframträdande igår, jag hade*

*lärt mig en ny låt som jag fick för några veckor sedan och den testade jag igår.  
Den satt där nästan (skratt). Den blev uppskattad och sen fick jag ta ett  
extranummer"*

Kreativitet fick också användas i fysiska aktiviteter, till exempel genom att prova på nya träningspass, vilket gav en viss spänning och krävde både fantasi och mod. Det var för flera en utmaning att prova på något nytt. Att spela bowling nämndes också som kreativt och det upplevdes roligt att få tänka strategiskt, att man kunde lära sig nya saker och kunde mäta sig med andra.

Ytterligare en fysisk men också social aktivitet som upplevdes spännande, som gav nyfikenhet och där det krävdes problemlösningsförmåga var att spela golf. Golfspelandet gav även naturupplevelser och framför allt socialt umgänge. Den kreativa delen i golfspelandet handlade om att tvingas fokusera tankarna på det man gör och att använda olika strategier och sin fantasi när man ska slå iväg bollen. Spelandet gav också möjligheter att lära av andra genom att ta till sig olika knep och strategier som medspelarna använde.

*"... där gäller det att vara lite påhittig annars får man ju inte bollen i hålet. "*

## Metoddiskussion

Syftet med studien var att fånga upplevelser av kreativitet i vardagen bland pensionärer. Att använda en kvalitativ ansats var givet då studien skulle handla om att beskriva upplevelser. En mellanhandskontakt gav namn på möjliga informanter som passade in på urvalskriterierna. Med detta tillvägagångssätt medföljde risken att inte få en variation av informanter i studien, dock medförde det möjligheten att få tag på informanter, styra antalet och uppnå könsfördelningen. Metoden för strategiskt urval passade studiens syfte och en fördel med den var att informanterna kände sig trygga att delta efter att de fått reda på att en person som de själva kände hade rekommenderat dem.

I forskningssammanhang är det vanligt att dela in gruppen äldre i olika åldersgrupper därför att äldre inte kan ses som en homogen grupp (Kristensson & Jakobsson, 2010). Med det valda åldersspannet 65-75 kunde gruppen äldre begränsas till personer som förutsätts vara aktiva och relativt friska. Den här studiens målgrupp kan beskrivas vara i den tredje åldern, som vanligen infaller i samband med pensioneringen och kännetecknas av aktivitet och delaktighet samt god hälsa och funktion (Fristedt, 2011). Avgränsning till denna åldersgrupp gav möjlighet att studera pensionärer som bor hemma och har möjligheter till självvalda aktiviteter och vardagsmönster.

Studien genomfördes på en större ort vilket ger funderingar kring hur resultatet hade blivit om studien istället hade genomförts i en stad eller i en by. Omgivningens förutsättningar på den valda orten har påverkat studiens resultat, och troligen hade resultatet sett annorlunda ut på en plats med andra förutsättningar för en pensionär att utföra olika aktiviteter.

Författarna ville få fram pensionärernas upplevelse beskrivna med deras egna ord och valde därför intervju som metod. Fördelarna med att använda semistrukturerade intervjuer som datainsamlingsmetod var att ha en struktur för intervjun och kunna leda samtalet i riktning mot syftet, men också ge utrymme för följdfrågor. Det finns dock alltid en risk med semistrukturerade intervjuer att man som forskare inte är öppen nog för alla sorters svar och att frågeguiden styr för mycket. Backman (2008) menar att det ställs stora krav på den som intervjuar och att det därmed är viktigt hos forskaren med en hög medvetenhet om felkällor och svagheter. Som nybörjare i forskningsarbete upplevde författarna en del osäkerhet. Ovanan att intervju samt oerfarenheten av att vara uppmärksam för att kunna ställa bra följdfrågor, kan ha påverkat resultatet i intervjuerna. Provintervjuer genomfördes för att testa och ge möjlighet att redigera frågeguiden samt för att ge författarna träning i intervjuteknik och samspel i intervjusituationer, vilket Kvale (1997) beskriver vikten av för att öka studiens trovärdighet.

Under intervjuernas gång märktes en ovana bland pensionärerna att reflektera över begreppet kreativitet och kring upplevelser av kreativitet. Författarna tolkade detta som att kreativitet verkade vara något pensionärerna inte reflekterade särskilt över. Kreativitet var ett komplext ämne att samtala om, vilket ibland bidrog till svårigheter att intervju och ställa följdfrågor. Vid arbetet med dataanalysen framkom många gånger en frustration över att fler följdfrågor borde ha

ställt. Hade studien gjorts om hade mer bearbetade frågor i intervjuguiden samt mer erfarenhet i intervjuteknik varit eftersträvänsvärt. Det insamlade materialet ansågs ändå vara tillräckligt för att besvara studiens syfte.

Informanterna fick i förväg information om studien och gavs möjlighet att välja tid och plats för intervjun, vilket kan ha bidragit till att skapa en känsla av trygghet och underlättat beslutet att ställa upp som deltagare. Vid några intervjutillfällen satt informantens make/maka bredvid vilket kan ha påverkat personens svar positivt genom en tillförd trygghetskänsla eller negativt om personen hämmades av delade meningar om saken. Det finns alltid en risk vid intervjusammanhang att informanten känner sig obekvämt med att berätta egna upplevelser och tankar, vilket kan påverka resultatet.

För att ge kvalitativa studier trovärdighet är det enligt Trost (2010) viktigt att kunna visa att data är insamlad och studien är gjord på ett strukturerat sätt som överensstämmer med syftet. I denna studie beaktades noggrannhet av hantering av data och transkribering, hela tiden jämfördes det nedskrivna materialet med inspelade data. Malterud (1998) beskriver vikten av en fungerande inspelningsteknik för att öka tillförlitligheten, vilket författarna därför noggrant kontrollerade. Det underlättade transkriberingsproceduren att kvalitet på ljudupptagningen var god.

Till analysen användes Graneheim och Lundmans (2008) innehållsanalys, då den är enkel att följa och lämpar sig för att tolka texter. Författarna läste de transkriberade intervjuerna och gjorde delarna i analysen först var och en, oberoende av varandra, därefter gjordes en gemensam analys, vilket ökar tillförlitligheten i resultatet. Kvale och Brinkmann (2009) skriver om hur forskarens hantverksskicklighet och kunskap spelar stor roll för analysens kvalitet. Då detta är författarnas första studie är dessa egenskaper under utveckling, vilket har påverkat analysprocessen och resultatet. Under analysarbetet upplevdes svårigheter att hitta rätt kategorier och precis som Graneheim och Lundman (2008) beskriver är det svårt att kategorisera upplevelser då koderna gärna passade in under flera kategorier.

För att öka studiens reproducerbarhet har varje steg i processen beskrivits. Det är emellertid svårt i en kvalitativ studie att uppnå samma resultat vid olika tillfällen då hela processen påverkas av

forskaren och dennes kunskap samt de omständigheter som rör informanten och intervjusituationen (Malterud, 1998). Tillförlitlighet i bemärkelsen att en likadan datasamling ska kunna göras vid ett annat tillfälle och ge samma resultat förutsätter ett statistiskt förhållande, vilket inte finns när det gäller en studie av upplevelser (Trost, 2010).

Dahlberg (1997) menar att det praktiska genomförandet av studien har betydelse för resultatets innehåll och trovärdighet. Detta behandlades genom att författarna genomförde stegen i studien noggrant med hjälp och stöd av relevant och beprövad litteratur.

## Resultatdiskussion

Studien syftade till att beskriva en grupp pensionärens upplevelse av kreativitet i deras vardag, deras syn på begreppet kreativitet samt att ta reda på i vilka aktiviteter kreativiteten hade betydelse. Vårt resultat visade på att begreppet kreativitet var ett stort begrepp som innehöll mycket och att kreativitet för den här gruppen pensionärer inte upplevdes eller tog sig i uttryck på exakt samma sätt för varje enskild individ. Resultatet visade också att de aktiviteter där pensionärer upplevde kreativitet handlade det om allt från hushållsaktiviteter till nöjesaktiviteter.

Enligt författarna finns det idag en uppfattning i samhället att kreativitet och kreativa aktiviteter handlar om handarbete och konst. Kopplar man däremot WHO:s definition av aktivitet (Socialstyrelsen & World Health Organization, 2003) till de olika teorierna om kreativitet (Ciechanover, 2012; Csíkszentmihályi, 1996, 1997; Fisher & Specht, 1999; King & Pope, 1999) skulle en kreativ aktivitet kunna definieras som en persons utförande av uppgift eller handling där det på något sätt skapas något nytt. Vad som skapas varierar men resultatet av kreativitet brukar i någon form berika personen (Johansson, 2012). Ett sätt att förklara vad kreativa aktiviteter kan ge, skriver Grönlund et al. (1999): *“Den grundläggande tanken är att människan är i det hängivna, lekfulla skapandet ger uttryck för sig själv, lära känna sig själv och kan ge sig själv själslig påfyllning”* (s.7). Detta gick att finna bland pensionärernas upplevelse av kreativitet i deras beskrivning av vardagen och en stor mängd aktiviteter. Aktiviteter som ses som klassiskt kreativa såsom stickning och målande togs upp som exempel, men de aktiviteterna utgjorde bara en del av den uppsjö av aktiviteter som beskrevs innefatta kreativitet. Ett exempel på aktivitet

som vanligtvis kanske inte uppfattas som kreativ, men som framkom i resultatet var golf. I golfspelandet upplevdes kreativitet genom problemlösning, fantasi och nyfikenhet av att lära sig mer. Upplevelse av kreativitet i golfspelandet tycks av författarna höra ihop med det som Grönlunds et al. (1999) skriver om att i en aktivitet ge uttryck för sig själv genom skapande och ge sig själv själslig påfyllnad. Författarna tolkar resultatet som att det inte finns någon förutbestämd ram för vilka aktiviteter som kan upplevas innehålla kreativitet. Upplevelsen är individuell och subjektiv och beror på situation och sammanhang. En aktivitet kan upplevas kreativ oavsett om den utövas ensam eller tillsammans med andra. ValMO beskriver hur en aktivitet kan delas upp i olika delar och ses ur flera dimensioner, kreativitet i en aktivitet kan upplevas och uttryckas på olika sätt i de åtskilliga delarna eller i sin helhet (Erlandsson & Persson, 2005). Matlagning beskrivs i studien som en aktivitet innehållande kreativitet på varierande plan. För någon är det själva görandet av maträtten som innebär kreativitet och för en annan innebär kreativ matlagning att göra storkok för att slippa laga mat varje dag. Att en och samma aktivitet kan upplevas kreativ på olika sätt för olika människor innebär att en vald aktivitet kan passa många. Kreativitet kräver inga specifika resurser, utan kan uppstå och upplevas i de mest enkla aktiviteter.

Förutom det praktiska värdet att problem blir lösta, idéer skapas och saker blir gjorda så ansågs kreativitet också bidra till individuell utveckling, välmående, meningsfullhet samt en känsla av tillfredsställelse. Författarna tolkar detta som flow, vilket Csíkszentmihályi (1999) beskriver kan skapas om det finns en balans mellan personens skicklighet och den utmaning en aktivitet kräver. Upplevelsen gör personen koncentrerad, kan få henne att glömma tid och rum, och ger en omedelbar feedback genom en positiv känsla av nöjdhet. Vissa aktiviteter menar Csíkszentmihályi (1992) är mer benägna till att skapa flow, ofta handlar det om idrott, lek och arbetsuppgifter men ”*det är få saker som ger så intensiva flowupplevelser som kreativitet*” (Csíkszentmihályi, 1990) (s.294).

I resultatet framkom det en anknytning mellan att vara kreativ och att vara aktiv. Tidigare forskning visar att hälsa och välmående kan kopplas till aktivitet, och det finns även studier som visar att äldres deltagande i meningsfulla aktiviteter gynnar hälsa och livskvalitet (Eklund, 2010; Reed, Hocking & Smythe, 2013; Menec, 2003). Resultatet i denna studie kan tolkas som att

kreativitet i aktivitet ofta skapar meningsfullhet, därför att dessa aktiviteter beskrivs bidra med något positivt. När pensionärerna berättade om de aktiviteter där kreativitet upplevdes beskrevs också ofta lust, glädje och ro infinna sig vid utövandet. Detta tolkas som att det skulle kunna finnas en samhörighet mellan aktiviteter där man upplever kreativitet och känslan av glädje och tillfredsställelse.

Så som pensionärerna definierar kreativitet skulle det kunna ses som ett verktyg i vardagen, något som människan bär med sig och använder i många livssituationer. Csíkszentmihályi (1996) menar att alla människor kan och har behov av att vara kreativa. Det var viktigt för pensionärer att få lov att vara kreativa och exempelvis lösa problem själva för att kunna utvecklas. Både personlig utveckling och en känsla av mening är enligt Fisher och Specht (1999) viktiga komponenter för ett framgångsrikt åldrande, vilket innebär att kreativitet faktiskt skulle kunna bidra till ett framgångsrikt åldrande.

## Slutsats

Studien tydliggör värdet av förmåga och möjlighet till kreativitet i aktivitet, upplevelsen är personlig vilket innebär att det är svårt att förutsäga om en aktivitet kommer att upplevas kreativ. För en arbetsterapeut som arbetar med skapande aktiviteter, där en av grundtankarna är att patienten ska få utlopp för sin kreativitet är det viktigt att ha i åtanke att en aktivitet aldrig självklart upplevs kreativ. Traditionellt skapande inom arbetsterapi har länge handlat om konst och handarbete, men varför enbart fastna i att endast dessa aktiviteterna är kreativa när det också är viktigt att vara medveten och ha kunskap om många andra aktiviteter där problemlösning, fantasi och nyfikenhet också kan upplevas.

Eftersom kreativitet i vardagen har visat sig kunna ha betydelse för ett framgångsrikt åldrande så är det av vikt att lyfta fram denna kunskap och applicera det på arbetet med äldre och deras vardag. Ytterligare forskning om kreativitet och aktivitet bland äldre, kopplat till hälsa behövs. Ett intressant perspektiv skulle vara att studera hur möjligheten att vara kreativ tas till vara vid flytt till ett service- eller äldreboende.



## Referenser

- Backman, J. (2008). *Rapporter och uppsatser*. (2., uppdaterade [och utök.] uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Bell, J. (2006). *Introduktion till forskningsmetodik*. (4., [uppdaterade] uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Black, C. (2012). Work, Health and Wellbeing. *Safety and health at work*, 3(4), 241.
- Bring, G. (red.) (1999). *Kvalitativ metod som praktik: Erfarenhet av att forska kvalitativt vid medicinsk fakultet*. Lund: Studentlitteratur.
- Burt, E. L., & Atkinson, J. (2012). The relationship between quilting and wellbeing. *Journal Of Public Health*, 34, (1), 54-59.
- Ciechanover, A. (2012). Kreativitet – lätt att känna igen, men svårt att definiera. Kan stora biomedicinska upptäckter ge oss svaret på gåtan?. I Klein, G. (red.), *Nya tankar om kreativitet och flow* (s. 94-108). Stockholm: Bromberg.
- Csíkszentmihályi, M. (1990). Kreativitet och kulturell utveckling. I Klein, G. & Ödman, M. (red.), *Om kreativitet och flow* (s 284-296). Stockholm: Bromberg.
- Csíkszentmihályi, M. (1992). *Flow: den optimala upplevelsens psykologi*. Stockholm: Natur och kultur.
- Csíkszentmihályi, M. (1996). *Creativity: flow and the psychology of discovery and invention*. (1. ed.) New York: Harper Collins.
- Csíkszentmihályi, M. (1997). Happiness and creativity: Going with the flow. *Futurist*, 31, (5), 8-12.
- Csíkszentmihályi, M. (1999). *Finna flow: den vardagliga entusiasmens psykologi*. Stockholm: Natur och kultur.
- Cullberg, J. (2006). *Kris och utveckling*. Stockholm: Natur och kultur.

- Dahlberg, K. (1997). *Kvalitativa metoder för vårdvetare*. (2., [rev.] uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Dalen, M. (2008). *Intervju som metod*. (1. uppl.) Malmö: Gleerups utbildning.
- Eklund, M. (2010). Aktivitet, hälsa och välbefinnande. I M. Eklund, B. Gunnarsson & C. Leufstadius (Red.), *Aktivitet & relation: Mål och medel inom psykosocial rehabilitering* (s. 19-39). Lund: Studentlitteratur.
- Erlandsson, L.- K. & Persson, D. (2005). Brott och smutstvätt – en betraktelse av komplexiteten i vardagens göromål genom en litterär lins. I H.J. Bendixen, T. Borg, E.F. Pedersen & U. Altenborg, (Red.), *Aktivitetsvidenskab: i et nordisk perspektiv* (s.147-169). København: FADL's forlag.
- Fisher, B. J., & Specht, D. K. (1999). Successful aging and creativity in later life. *Journal Of Aging Studies*, 13, (4), 457-472.
- Fristedt, S. (2011). Funktionellt åldrande. I Ernsth Bravell, M. (red.). *Äldre och åldrande: grundbok i gerontologi* (s.142-167). Stockholm: Gothia.
- Graneheim, U. H.& Lundman, B. (2008). Kvalitativ innehållsanalys. I Granskär, M. & Höglund-Nielsen, B. (red.), *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård* (s.159-172). 1. uppl. Lund: Studentlitteratur.
- Grönlund, E., Alm, A. & Hammarlund, I. (red.) (1999). *Konstnärliga terapier: bild, dans och musik i den läkande processen*. Stockholm: Natur och kultur.
- Johansson, P M. (2012). *Psykologpraktikanten och kreativiteten*. I Klein, G. (red.), *Nya tankar om kreativitet och flow* (s. 24-36). Stockholm: Bromberg.
- Jonsson, H., Borell, L. & Sadlo, G. (2000). Retirement: An Occupational Transition with Consequences for Temporality, Balance and Meaning of Occupations. *Journal of Occupational Science*, 7, (1), 29-37.
- Jönsson, B. (2012). Äldre och kreativitet. I Klein, G. (red.) (2012). *Om kreativitet och flow*. (s.37-49). Stockholm: Bromberg.

- Kielhofner, G. (2007). *Model of human occupation: theory and application*. (4. ed.) Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins.
- King, B. J., & Pope, B. (1999). Creativity as a Factor in Psychological Assessment and Healthy Psychological Functioning. *Journal Of Personality Assessment*, 72, (2), 200-207.
- Kristensson, J., & Jakobsson, U. (2010). Olika perspektiv på åldrandet. I Ekwall, A. (red.), *Äldres hälsa och ohälsa: en introduktion till geriatrisk omvårdnad* (s. 15-26). (1. uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. (2. uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Lantz, A. (2007). *Intervjumethodik*. (2., [omarb.] uppl.) 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.
- Lundman, B., Norberg, A., Santamäki Fischer, R., & Aléx, L. (2012). Syn på åldrande och äldre personer. I Norberg, A., Lundman, B. & Santamäki Fischer, R. (1. uppl.) *Det goda åldrandet* (s.27-29). Lund: Studentlitteratur.
- Malterud, K. (1998). *Kvalitativa metoder i medicinsk forskning*. Lund: Studentlitteratur.
- Menec, V. (2003). The relation between everyday activities and successful aging: a 6-year longitudinal study. *Journals Of Gerontology Series B: Psychological Sciences & Social Sciences*, 58B, (2), 74-82.
- Olsson, H., & Sörensen, S. (2011). *Forskningsprocessen: kvalitativa och kvantitativa perspektiv*. (3. uppl.) Stockholm: Liber.
- Parkhurst, H.B. (1999). Confusion, Lack of Consensus, and the Definition of Creativity as a Construct. *Journal of Creative Behavior*, 33, (1), 1-21.

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, (1), 7-18.

Reed, K. L (2005). An Annotated History of the Concepts Used in Occupational Therapy. In Christiansen, C., Baum, C.M., & Bass-Haugen, J. (red.), *Occupational therapy: performance, participation, and well-being*. (3. ed.) (p 568-626). Thorofare, NJ: Slack.

Reed, K., Hocking, C. & Smythe, L. (2013). The Meaning of Occupation: Historical and contemporary connections between health and occupation. *New Zealand Journal of Occupational Therapy*, 60, (1), 38–44.

Socialstyrelsen & World Health Organization. (2003). *Klassifikation av funktionstillstånd, funktionshinder och hälsa: svensk version av International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF)*. Stockholm: Socialstyrelsen.

Statistiska Centralbyrån. (2012). Allt fler lever uti hundra år. Hämtad 2013-01-08, från [http://www.scb.se/Pages/Article\\_\\_\\_\\_333965.aspx](http://www.scb.se/Pages/Article____333965.aspx)

Trost, J. (2010). *Kvalitativa intervjuer*. (4., [omarb.] uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Wilcock, A. A (2005). Relationship of occupations to health and well-being.. In Christiansen, C., Baum, C.M., & Bass-Haugen, J. (red.), *Occupational therapy: performance, participation, and well-being*. (3. ed.). Thorofare, NJ: Slack.

## Intervjuguide

- Kan du berätta vad du sysslade med innan din pensionering?
- När jag säger “*att vara kreativ*” vad tänker du på då?
- Upplever du dig som det? På vilket sätt då? När?
- Vad mår du bra av att göra?
- Finns det något i vardagen som gör dig nyfiken?
- Nu när du inte arbetar, finns det delar i din vardag där du känner att du lär dig nya saker och kanske utvecklas som person?
- När det uppstår problem eller dilemman i vardagen, vad gör och hur tänker du då?
- Vad tänker du på när jag säger “*att ha fantasi*” ?
- Hur är ditt recept på ett gott åldrande?



INFORMATIONSBREV

**LUNDS UNIVERSITET**

**Medicinska fakulteten**

Institutionen arbetsterapi och  
aktivitetsvetenskap

Hej!

Vi är två arbetsterapeutstudenter på Lunds Universitet som just nu håller på med vår kandidatuppsats.

**“En undersökning av hur en grupp pensionärer i åldern 65-75 upplever kreativitet i sin vardag“**

Du tillfrågas om deltagande i ovanstående studie. Vi kommer att göra enskilda intervjuer bland några pensionärer där vi kommer att ställa frågor om vad ni tänker att det innebär att vara kreativ, hur er vardag ser ut och upplevs och vad för sysslor som ger mening efter pensionen.

Idag blir det allt fler äldre i samhället och tack vare medicinsk och teknisk utveckling har förutsättningarna för att leva ett aktivt liv som pensionär förändrats. Men det behövs mer forskning kring åldrande och skapande av ett gott liv. Det finns en del studier som visar att kreativitet och kreativa aktiviteter kan bidra till god hälsa och vi är nyfikna på hur det ser ut bland pensionärer idag.

Intervjun beräknas ta cirka 60 minuter och genomförs av oss studenter Amanda och Katarina vid endast ett tillfälle. Vi erbjuder plats för intervjun, alternativt att du själv föreslår plats exempelvis i ditt hem.

Med Din tillåtelse vill vi gärna spela in intervjun på band. Inspelningen kommer att förvaras inlåst så att ingen obehörig kan ta del av den. Efter att arbetet har slutförts förvaras materialet i ett år och förstörs därefter.

Deltagandet är helt frivilligt och Du kan avbryta när som helst utan att ange någon orsak eller med några konsekvenser för Din kontakt med oss. Resultatet av vår studie kommer att redovisas så att Du inte kan identifieras.

Vi kommer att ta kontakt med dig via telefon och höra om du är intresserad av att ställa upp.

Studien ingår som ett examensarbete i arbetsterapeutprogrammet. Om Du har några frågor eller vill veta mer, ring eller skriv gärna till oss eller vår handledare.

Med vänlig hälsning

Katarina Dotevall

Student

0734-307064

katarina.dotevall.662@student.lu.se

Amanda Andersson

Student

0708-189317

amanda.andersson.028@student.lu.se

Marianne Kylberg

Leg. Arbetsterapeut, doktorand CASE

046-2221981

marianne.kylberg@med.lu.se