

Konstbaserad rehabilitering

Kristiina Kierman

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Rehabilitering högre YH
Identifikationsnummer:	
Författare:	Kristiina Kierman
Arbetets namn:	Konstbaserad rehabilitering
Handledare (Arcada):	Heikki Paakkonen, Tiina Räisä
Uppdragsgivare:	
<p>Sammandrag:</p> <p>Marginalisering medför mänskliga utmaningar som påverkar funktionsförmågan. Konstverksamhet kan öka delaktighet i samhället, förstärka den egna identiteten och uppmuntra till ett aktivare liv. Konst berör, påverkar och tilltalar människan holistiskt. Denna litteraturstudie granskar konstens betydelse för de ungas välbefinnande. Avsikten är att analysera sju vetenskapliga forskningsartiklar för att behandla fenomenet ur synvinkeln att förhindra marginalisering. Man lyfter fram möjligheter av konstbaserade metoder inom social- och hälsovården. Syftet är att öka förståelsen av konstens betydelse för unga för att implementera konstbaserade rehabiliterings metoder. Forskningen är en beskrivande litteraturstudie med narrativ analys som grundar sig på de valda forskningsartiklarna och fokuserar på social rehabilitering av unga. Välbefinnandeteorin PERMA används som stöd vid dataanalysen.</p> <p>Enligt forskningen ger konstbaserade metoder positiva känslor i form av bättre självförtroende och självkänsla, de främjar sociala relationer och samhörighet samt möjliggör ett tillstånd av flow. Då växelverkan med andra ökar, minskar känslan av utanförskap. Konstaktiviteter kan hjälpa att hitta de egna styrkorna och mening med livet. Konst kan på ett holistiskt sätt påverka välbefinnandet och ha långvarig effekt. Konst kan användas som metod för att öka motivationen och sätta mål för rehabiliteringen. De konstbaserade metoderna borde inkluderas i utbildningarna inom social- och hälsovården för att säkerställa deras användning i praktiken. Som en aktiv del av rehabiliteringen kan dessa öka de ungas välbefinnande, stöda funktionsförmågan och förebygga marginalisering.</p>	
Nyckelord:	Konst, unga , marginalisering, social rehabilitering, välbefinnande
Sidantal:	37
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Master´s Degree Programme Rehabilitation
Identification number:	
Author:	Kristiina Kierman
Title:	Art-based rehabilitation
Supervisor (Arcada):	Heikki Paakkonen, Tiina Räisä
Commissioned by:	
Abstract:	
<p>Marginalization causes human challenges that affect the functional ability. Art activities can increase participation in society, strengthen one´s identity and encourage a more active life. Art touches, influences and speaks holistically to people. This literature review examines the importance of art for wellbeing of young people. The aim is to analyze seven scientific research articles about this phenomenon from the point of view of preventing marginalization. The possibilities of art-based activities in social and health care are brought to the fore. The purpose is to increase understanding of the meaning of art for young people to support the implementation of art-based methods. The study is a descriptive literature review in which selected scientific research articles are analyzed with a focus on the social rehabilitation of young people. The background for the narrative analysis is the wellbeing theory PERMA.</p> <p>According to the research, art-based methods improve on self-confidence and self-esteem, promote social relationships and cohesion, thus providing positive emotions. Art can also enable a state of flow. As interaction increases, the feeling of externality decreases. Art activities can help young people find their own strengths and the purpose of life. Art affects wellbeing comprehensively and can have long-term effects. Art can be used as a method to increase motivation and set goals for rehabilitation. Art-based methods should be included in social and health care education to ensure their use in practice. As an active part of rehabilitation, they can increase the wellbeing of young people, support functional ability and prevent marginalization.</p>	
Keywords:	Art, young people, marginalization, social rehabilitation, wellbeing
Number of pages:	37
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Kuntoutus YAMK
Tunnistenumero:	
Tekijä:	Kristiina Kierman
Työn nimi:	Taidelähtöinen kuntoutus
Työn ohjaaja (Arcada):	Heikki Paakkonen, Tiina Räisä
Toimeksiantaja:	
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Syrjäytyminen aiheuttaa inhimillisiä haasteita, jotka vaikuttavat toimintakykyyn. Taide-toiminta voi lisätä osallisuutta yhteiskunnassa, vahvistaa omaa identiteettiä ja kannustaa aktiivisempaan elämään. Taide koskettaa, vaikuttaa ja puhuttelee ihmistä kokonaisvaltaisesti. Tämä kirjallisuuskatsaus tarkastelee taiteen merkitystä nuorten hyvinvoinnille. Tavoitteena on analysoida seitsemän tieteellistä tutkimusartikkelia, jotka käsittelevät kyseistä ilmiötä syrjäytymisen ehkäisemisen kannalta. Taidelähtöisen toiminnan mahdollisuuksia sosiaali- ja terveydenhuollossa tuodaan esille. Tarkoituksena on lisätä ymmärrystä taiteen merkityksestä nuorille taidelähtöisten menetelmien toteuttamisen tueksi. Tutkimus on kuvaileva kirjallisuuskatsaus, jossa valitut tutkimusartikkelit analysoidaan nuorten sosiaaliseen kuntoutukseen keskittyen. Hyvinvointiteoria PERMA toimii narratiivisen analyysin tukena.</p> <p>Tutkimuksen mukaan taidelähtöiset menetelmät parantavat itseluottamusta ja itsetuntoa, edistävät sosiaalisia suhteita ja yhteenkuuluvuutta tarjoten näin positiivisia tunteita. Lisäksi taide voi mahdollistaa flow-tilan. Vuorovaikutuksen lisääntyessä ulkopuolisuuden tunne vähenee. Taidetoiminta voi auttaa nuoria löytämään omat vahvuudet ja elämän tarkoituksen. Taide vaikuttaa hyvinvointiin kokonaisvaltaisesti ja sillä voi olla pitkäaikaisia vaikutuksia. Taidetta voidaan käyttää menetelmänä motivaation lisäämiseen ja kuntoutustavoitteiden asettamiseen. Taidelähtöisten menetelmien tulisi kuulua sosiaali- ja terveysalan koulutuksiin, jotta niiden käyttö varmistettaisiin. Aktiivisena osana kuntoutusta ne voivat lisätä nuorten hyvinvointia, tukea toimintakykyä ja ehkäistä syrjäytymistä.</p>	
Avainsanat:	Taide, nuoret, syrjäytyminen, sosiaalinen kuntoutus, hyvinvointi
Sivumäärä:	37
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	

INNEHÅLL

1	Inledning.....	8
2	Bakgrund.....	9
2.1	Marginalisering	10
2.2	Konst och kultur.....	11
2.3	Rehabilitering.....	14
2.4	Teoretisk bakgrund.....	15
3	Syfte och frågeställning	16
4	Metod	16
4.1	Litteraturstudie.....	18
4.2	Dataanalys.....	19
4.3	Etiska synpunkter	20
5	Litteraturstudiens material.....	20
6	Analys.....	28
7	Resultat	30
8	Diskussion	31
	Källor	33

Figurer

Figur 1. Luojan leikki	7
------------------------------	---

FÖRORD

Denna forskningsprocess har sin början i en arbetssituation för ett antal år sedan då jag ville lära mig mera om hur man kunde använda sig av konst i vården. Jag funderade över vilken betydelse konst kan ha i psykosocial rehabilitering. Under de senaste åren har jag dagligen kommit i kontakt med ett stort behov av rehabiliteringsåtgärder för unga med psykiska funktionsnedsättningar. Jag har i mitt nuvarande arbete sett det växande behovet av utvecklandet av den psykiatriska och sociala rehabiliteringen. Risker för att unga med psykiska funktionsnedsättningar hamnar utanför samhället är stort och marginalisering är en verklighet för alltför många. Nya arbetsmetoder behövs och konsten kunde vara en del av en fungerande helhet som stöder de ungas välbefinnande och förebygger marginalisering.



Figur 1. Luojan leikki. Päivi Sundell. 2021.

1 INLEDNING

Rehabiliteringstjänster är en betydande del av social- och hälsovården. Människor i alla åldrar och i olika situationer i livet är i behov av rehabilitering. Det är viktigt att utveckla rehabiliteringsmetoder för att stöda människors funktionsförmåga och bemöta behoven kostnadseffektivt. För att implementera fungerande metoder bör man se hela människan i sin vardagsmiljö och anpassa rehabiliteringen individuellt. (Sipari et al. 2019: 16, 18.) I centrum är människan i sin vardag, rehabiliteringsprocessen sker i den individuella verkligheten och rehabiliteringsutvecklingen bör ha sin grund där. Forskningsresultat och utvecklingsarbete ses mot denna bakgrund för att nå fungerande resultat och öka effektiviteten av rehabiliteringen. (Pikkarainen et al. 2017: 53-56.)

Rehabilitering som vetenskap är brett och berör många olika vetenskapsgrenar. Likaså berör konstens betydelse för välbefinnandet forskning inom flera olika discipliner. Därför kan en tvärvetenskaplig granskning öka förståelsen för konstens betydelse vid rehabilitering. Genom att fördjupa sig i litteratur och forskning från olika vetenskapsgrenar kan man skapa en helhetsbild av konstens betydelse för människans hälsa och välbefinnande. (Sigurdson 2014: 7.)

Då man har fått en översikt av fenomenet avgränsar man forskningen och bestämmer vilka kriterier som används vid val av källmaterial. Avsikten är att sammanfatta tidigare forskningsresultat och göra en beskrivande analys av fenomenet. En beskrivande litteraturstudie fungerar väl som metod för att skapa ny kunskap. (Salminen 2011: 38-39.)

Denna litteraturstudie fokuserar på social rehabilitering av unga eftersom behovet av att utveckla deras rehabiliteringstjänster är stort både med tanke på de ungas egna upplevda hälsa och ur en samhälls synvinkel. Det behövs kostnadseffektiva arbetsmetoder för att bemöta de ungas behov. (Helne & Hirvilammi 2021.) Konst som en aktiv del av rehabiliteringen kan vara en sådan. Som grund för nya arbetssätt är det viktigt att förstå varför de används. Det behövs kunskap om konstens betydelse för vår hälsa. Genom att fördjupa kunskapen kan man öka förståelsen och skapa fungerande konstbaserade arbetsmetoder. Som en aktiv del av rehabiliteringen kan dessa öka de ungas välbefinnande och stöda funktionsförmågan samt förebygga marginalisering. (Houni et al. 2020: 79,

153, 164.) Eftersom det finns ett antal forskningar kring fenomenet kan en sammanfattning i form av en litteraturstudie vara till nytta för att öka förståelsen och främja användandet av konstbaserad rehabilitering.

2 BAKGRUND

Regeringsprogrammet i Finland 2019 ”Ett inkluderande och kunnigt Finland – ett socialt, ekonomiskt och ekologiskt hållbart samhälle” har som målsättning att öka välbefinnandet i samhället. Målet är att alla i samhället har lika möjligheter och är delaktiga. Det står i regeringens handlingsplan att ”alla unga under 25 år och utexaminerade under 30 år garanteras en arbets-, praktik-, arbetsprövnings-, läroavtals- eller rehabiliteringsplats inom tre månader från det att arbetslösheten börjat” (Statsrådet 2019: 36). Serviceformer för att öka det kulturella och sociala kapitalet behövs i synnerhet då det finns risk för ensamhet, psykiska utmaningar och marginalisering. I Finland etablerades ”kulttuurihyvinvointi” (kulturvälbefinnande) på 2010-talet som ett finskspråkigt begrepp för konstens och kulturens hälso- och välbefinnande effekter. Begreppet antyder att konst och kultur ökar välbefinnandet och har ett samband med hälsan. (Houni et al. 2020: 17-19.)

Ett av de strategiska målen i regeringsprogrammet är att ”välfärden främjas och ojämlikheten minskas” och bland de centrala målen för reformen av social- och hälsovårdstjänsterna finns målsättningen att ”reagera på utmaningar som samhällseliga förändringar för med sig” samt att ”dämpa kostnadsökningen”. Därtill är ett av de strategiska målen för reformen av den sociala tryggheten ”minskad ojämlikhet”. (Statsrådet, 2019: 38.) Dessa målsättningar kan kopplas till problematiken kring ungas marginalisering och ett behov av kostnadseffektiva arbetssätt för att förbättra situationen. Ökad kunskap om konst som resurs i social rehabilitering kan stöda implementering av konstbaserade metoder i större utsträckning. Houni et al. (2020: 142) säger att det väsentliga är att social- och hälsovårdsproducenterna har kunskap om konstens betydelse för hälsa och välbefinnande samt modeller för att implementera konstbaserade metoder.

2.1 Marginalisering

De ungas marginalisering har fått mycket uppmärksamhet i den finländska samhällspolitiken. Helne och Hirvilammi (2021: 12-17) har forskat i temat ur den hållbara utvecklingens synvinkel. De menar att då man koncentrerar sig på diskussioner om brister blir de ungas egna erfarenheter om sin hälsa vid sidan om och man diskuterar inte de saker som är meningsfulla för de unga. Helne och Hirvilammi ser välbefinnande som ett brett fenomen omfattande hela mänskligheten med dess behov samt samhällseliga och ekologiska villkor. Hållbart välbefinnande kräver tillfredsställelse av våra olika behov.

Marginalisering medför mänskliga utmaningar som påverkar människors funktionsförmåga. Det är viktigt att fästa uppmärksamhet vid åtgärder för att stöda människors delaktighet. Konstverksamhet kan ge långvarig effekt och är värd att satsa på. (Houni et al. 2020: 203.) Helne och Hirvilammi (2021: 25, 32, 36) säger att marginalisering ses som ett kollektivt socialt problem som hotar samhället, främst ekonomiskt, men risken berör framför allt individen själv. Den negativa diskussionen kan förvärra problemen och försöken att hjälpa misslyckas speciellt om man inte fäster märke till individens styrkor. Det är viktigt att identifiera de ungas egna behov och det de själva upplever att de behöver stöd med. De unga ser ut att sträva efter ett mångsidigt liv med balans mellan arbete och det övriga livet. Konstverksamhet kan öka de ungas delaktighet i samhället, förstärka den egna identiteten och uppmuntra till ett aktivare liv (Laitinen 2017: 34).

Om man inte tar i beaktande de ungas egna åsikter om sitt välbefinnande, kan deras verkliga behov bli utan uppmärksamhet. En bred tolkning av välbefinnande har flera fördelar förutsatt att begreppet definieras övergripande: begreppet välbefinnande har en positiv laddning, retoriken kring välbefinnande är i princip inklusivt och välbefinnande är holistiskt. Den holistiska synen är betydelsefull för hela servicesystemet då den inte delar upp människans liv under olika myndigheters arbetsfält. Speciellt de ungas åsikter om hur deras behov borde tillfredsställas är betydande ur hållbarhetens synvinkel. (Helne & Hirvilammi 2021: 42, 47.)

Helne och Hirvilammi (2021: 257, 260, 265) säger att de unga pratar om en full mänsklighet då välbefinnande betyder fysisk, psykisk och mental hälsa samt självförverkligande. Möjlighet att växa till full mänsklighet speglar ett sätt att vara, där människan

har en inre spontan aktivitet, är öppen för det nya och världen, är i kontakt med andra och naturen, är sig själv. De unga beskriver den inre betydelsen som en central källa för välbefinnande. Det är viktigt att vara närvarande och kunna uppleva nuet. Då man koncentrerar sig på upplevelsen minskas bekymren och det uppstår en känsla av balans.

Målet är att hålla alla i samhället delaktiga och se till att alla har likvärdiga möjligheter (Houni et al. 2020: 185). Det behövs service som bemöter de unga holistiskt och organisationer där unga som är utanför arbetslivet kan få sociala kontakter och meningsfull sysselsättning. Det räcker inte till att enbart fästa märke till de ungas möjligheter att få arbete. Det är samhällspolitiskt otillräckligt om man inte tar i beaktande också ensamheten och den nedsatta hälsan. (Helne & Hirvilammi 2021: 295-301.) Enligt Laitinen (2017: 33) visar forskning att konstverksamhet gör det möjligt att delta även för människor som har blivit utanför social- och hälsovården. Avsikten med detta arbete är att analysera befintlig forskning kring konstens betydelse för hälsan ur de ungas synvinkel med tanke på förebyggande av marginalisering.

Enligt den finländska ungdomslagen är alla under 29 år unga. FN i sin tur definierar alla 15-24 -åringar som unga. Då man har frågat de unga själva vad ungdom betyder har det framkommit att de anser att ungdomen börjar vid tio år och slutar vid tjugo. (Statens ungdomsråd 2013.) Som en sammanfattning av dessa olika definitioner menas i detta arbete med unga personer mellan tio och trettio år.

2.2 Konst och kultur

“Taide tarjoaa vastaanottajalle lahjan, jota vastaanottaja ei osannut lainkaan odottaa”
(Saisio 2019: 110).

Pirkko Saisio ser konst som en gåva med oanade effekter. Konst och kultur berör, påverkar och tilltalar holistiskt. Det når djupt i människans upplevelsejord på ett sätt som annars är svårt att lyckas med. Medvetandet och känslorna samt upplevelsen av livskontroll påverkas. (Houni et al. 2020: 44, 47.) Effekterna av konstverksamhetens inverkan på den psykiska hälsan har forskats mycket. De positiva effekterna på självkänslan och

förmågan att uttrycka sig lyfts fram. Likaså betonar man att konst kan öka socialt deltagande och minska marginalisering. (Laitinen 2017: 28, 32.)

Utanförskap som ett växande fenomen i dagens Finland har ett samband med psykiska funktionsnedsättningar. WHO rapporterar år 2019 att deltagande i konstverksamhet kan stöda funktionsförmågan vid psykiska och fysiska sjukdomar. Rapporten "What is the role of the arts in improving health and wellbeing?" är den mest omfattande kartläggningen som har gjorts om konstens och kulturens hälsoeffekter. Enligt den kan konst påverka bland annat genom att aktivera sinnen, känslorna och användningen av fantasin samt genom kognitiv stimulering, social växelverkan och fysisk aktivitet. Konstverksamhet och konstupplevelser kan framkalla olika psykologiska, fysiologiska och sociala reaktioner samt påverka beteendet. Dessa reaktioner innehåller delfaktorer som kan påverka hälsan positivt. Förstärkt självkänsla, förbättrad reglering av känslor och hantering av situationer är några av de psykologiska effekterna. Fysiologiskt kan konst påverka immunförsvaret, hjärt- och kärlfunktionen samt stresshormonerna på ett gynnsamt sätt. Konstbaserad delaktighet minskar ensamhet och isolering samt ökar socialt stöd. Beteendet påverkas av till exempel ökad fysisk aktivitet, hälsosammare levnadsvanor och förbättring av olika slags färdigheter. Konst och kultur har alltså många olika delaktigheter som är centrala för vår hälsa. Man kan konstatera att det är meningsfullt att satsa på konst och forska i konstbaserade metoders verkan. (Houni et al. 2020: 40-41, 203.)

Konst fungerar effektivt vid kommunikation och kan underlätta kontakten med människor som annars kan vara svåra att nå som till exempel de som är marginaliserade. Konst kan uppmuntra till hälsosammare levnadsvanor och motivera till vård. Känslan av välbefinnande ökar och stressen minskar då man deltar i konstverksamhet. WHO:s rapport innehåller flera rekommendationer för kultur-, social- och hälsovårdssektorn. Dessa kan delas upp i tre större helheter: 1. att erkänna konstens och kulturens betydelse vid befrämjande av hälsa och välbefinnande 2. att erkänna att deltagande i konstverksamhet har mervärde och betydelse för hälsa och välbefinnande samt 3. att lägga märke till att kulturvälfärd är ett brett fält som sträcker sig över sektorsgränserna. (Fancourt & Finn 2019: 52-57.) Det handlar alltså om att genom kunskap ändra attityderna om konst och dess betydelse. Man vill lyfta fram möjligheterna av konstbaserade metoder inom soci-

al- och hälsovården. Det behövs både kunskap och diskussioner kring temat för att öka förståelsen och implementera nya arbetssätt. Konstbaserade metoder bygger på ett samarbete mellan olika sektorer och en bred kunskapsbas är viktig för att lyckas då man skapar nya sätt att fungera. WHO rekommenderar till exempel användning av remisser till deltagande i konstprogram, så som kulturecept och kulturemiss, och poängterar vikten av att inkludera konst i utbildningar inom hälsovården (Fancourt & Finn 2019: 56).

För att stärka konstens och kulturens betydelse för välbefinnandet har man år 2020 grundat en nationell Kultur- och välfärdspool, Kulttuurihyvinvointipooli, som fungerar som ett expertorgan. Avsikten är att öka människors holistiska välbefinnande, delaktighet, hälsa och återhämtning. Man vill stärka integrationen av kultur och välfärd inom förebyggande verksamhet, vård, rehabilitering, skolning och arbetsliv. (Kulttuurihyvinvointipooli 2021.) Med andra ord vill man lyfta fram konstens och kulturens betydelse för människan som en del av livet i alla åldrar och livssituationer. Institutet för hälsa och välfärd, THL, som också är med i Kultur- och välfärdspoolen, är huvudarrangör för ett projekt som riktar sig till under 30-åringar som är i utmanande situationer på grund av till exempel arbetslöshet eller utanförskap. Taidetta, osallisuutta ja sosiaalisia innovaatioita (TOSI) -projektet pågår under tiden 1.8.2020-30.6.2023 i Tammerforsregionen. (THL 2021.) Också i Europa har man insett konstens betydelse och THL koordinerar olika projekt inom EU som strävar till att öka social delaktighet. I närmare åttio utvecklingsprojekt används olika kreativa metoder för att stärka samarbetet mellan konst och kultur samt välfärdsaktörer. Konst- och kulturverksamhetens roll som en del av välfärdstjänster har förstärks under de senaste årtiondena. Man har med forskning kunnat påvisa att konst och kultur har en stark välbefinnandedimension. Med stöd av ny kunskap kan man utveckla nya serviceformer inom social- och hälsovården som är kopplade till kulturverksamhet. Man vill öka konstens och kulturens tillgänglighet genom att satsa på kulturvälbefinnande. (Kulttuurihyvinvointipooli 2021.)

Houni et al. (2020: 19, 185) menar att konstbaserade metoder behövs speciellt då det finns risk för marginalisering, ensamhet, utmaningar med den psykiska hälsan eller behov av att öka känslan av ett meningsfullt liv. Målet är att hålla alla delaktiga i samhället och försäkra lika möjligheter för alla. Med hjälp av konst kan man nå marginaliserade grupper och människor som annars är svåra att få kontakt med (Fancourt & Finn

2019: 20). Laitinen (2017: 32) säger att konstverksamhet erbjuder de unga betydelsefulla erfarenheter av att lyckas och upplevelser av att höra till ett större sammanhang.

Då begreppet konst används i detta arbete menas konst i bred bemärkelse för att ge en vid översikt av fenomenet. Man skiljer inte på olika konstformer eller uttryckssätt. Begreppet kultur används jämställt eftersom konst och kultur i litteraturen ofta nämns tillsammans. Kultur får betydelsen konst och högkultur. Fokus är på de upplevelser som konst och kultur kan ge. Enligt Sitra, Jubileumsfonden för Finlands självständighet, (2022) kristalliseras det största värdet av konst och kultur just i upplevelserna. Den personliga erfarenheten, upplevelsen och innebörden är betydande. Den enskilda individen kan vara den som skådar, upplever eller skapar konst och kultur. Att dela dessa erfarenheter med andra är också viktigt, konsten kan möjliggöra växelverkan med andra.

2.3 Rehabilitering

Rehabiliteringens potential bör lyftas fram eftersom man med rehabiliteringsåtgärder kan påverka människors välbefinnande och upplevelse av hälsa fysiskt, psykiskt och socialt. En reform av rehabiliteringssystemet i Finland är under arbete 2020-2022 och en handlingsplan har publicerats. Man har satt som mål ett jämlikt, rättidigt, kostnadseffektivt och styrbart system för att stärka rehabiliteringsklientens förmåga att klara sig i sin egen miljö. (STM 2020: 13.) Houni et al. (2020: 47, 138) säger att konst påverkar speciellt människans känslö- och upplevelsevärld, vilket är betydelsefullt för livskvaliteten och att konst kan användas målinriktat som en del av vård och rehabilitering.

Förbättrad funktionsförmåga och livskvalitet är viktiga mål för rehabilitering. Kunskap om konstens inflytande på hälsa och välbefinnande behövs inom social- och hälsovården för att implementera konstbaserade metoder och förverkliga kulturvälbefinnande (Houni et al. 2020: 142). Genom förståelse finns det möjligheter till förändrat beteende. Vi börjar handla på ett nytt sätt då vi får ökad förståelse för världen. (Wiklund Gustin & Bergbom 2016: 25-26.) Vetenskaplig forskning behövs som grund för implementering av arbetsmetoder. Under de senaste åren har det forskats på många olika sätt om konstens och kulturens betydelse och det kan vara svårt att förena forskningsresultaten. Man bör ta i beaktande hur och varifrån kunskapen är samlad. Eftersom det har publicerats

mycket om konstens betydelse för välbefinnandet under den senaste tiden är det viktigt att man inom social- och hälsovården använder sig av kunskap som baserar sig på forskning då man utvecklar nya arbetsmetoder. (Houni et al. 2020: 38-39.)

Social rehabilitering av unga är i fokus i detta arbete. Den sociala rehabiliteringen har som mål att stöda den sociala funktionsförmågan för att främja delaktighet och förhindra marginalisering. Eftersom både rehabilitering och konst är vida begrepp som berör olika discipliner närmar man sig i detta arbete temat ur ett ”fågelperspektiv” för att se helheten så brett som möjligt. Man vill ge en sammanfattning av konstens betydelse för människan och ge en inblick i de möjligheter konst ger rehabiliteringsverksamheten.

2.4 Teoretisk bakgrund

Välbefinnande är ett centralt tema i denna forskning. Studier om välbefinnande har gjorts bland annat inom positiv psykologi där man koncentrerar sig på människors styrkor. Styrkor skapar glädje och välbehag. Martin Seligmans PERMA-teori (2011) delade från början välbefinnande i fem dimensioner: positiva känslor, engagemang, relationer, mening och att uppnå något (positive emotions, engagement, relationships, meaning, accomplishment). Senare lades det till ännu en sjätte dimension: vitalitet (vitality), PERMAV-modellen. (Seligman 2011: 11-20.) Välbefinnande definieras idag ofta utgående från Seligmans välbefinnandeteori som grundar sig på optimism och motivation. Rehabilitering fokuserar också på människans styrkor och motivation samt strävar med hjälp av handledning till ett bättre liv, ökat välbefinnande. Rehabilitering har många beröringspunkter med PERMA-teorins dimensioner och den valda litteraturen beskriver samma faktorer som väsentliga för vår hälsa. Därför har man valt att använda PERMA-teorin som grund vid dataanalysen.

PERMA-teorin innebär att man utgår från ett positivt fokus. Med hjälp av positiva känslor kan man känna sig mer tillfreds med livet trots svårigheter och utmaningar. Att vara aktiv och delta kan medföra ett flöde, flow, då man fokuserar på aktiviteten och är engagerad. Positiva relationer ger stöd och skydd. Att förbättra de sociala relationerna är viktigt för att öka välbefinnandet. En meningsfull tillvaro är väsentligt och att hitta en

mening med livet har också ett socialt värde och skapar sammanhang. Att sätta upp mål för sig gör det lättare att uppnå något och få en känsla av prestation. (Lära 2022.)

Martin Seligman (2011) ser lycka som ett resultat av välbefinnande och tillfredsställelse i livet. Han pratar om flourish, blomstring, och säger att människor som blomstrar har god psykisk hälsa och lever, inte bara existerar. Målet med den positiva psykologin är ökat välbefinnande genom användning av individens styrkor och motivation.

3 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNING

I detta arbete granskas konstens betydelse för de ungas välbefinnande med hjälp av en litteraturstudie. Syftet är att öka förståelsen av konstens betydelse för de unga för att implementera konstbaserade rehabiliteringsmetoder för dem. Man söker svar på frågan vilken betydelse har konst för de ungas välbefinnande?

4 METOD

Det är kännetecknande för kvalitativ forskning att forskningsplanen utvecklas under forskningsprocessens gång. Arbetssättet är flexibelt och planen ändras vid behov. (Hirsjärvi et al. 2014: 164.) Val av forskningsfrågor och källmaterial samt beskrivning av fenomenet och analys av resultaten framskrider parallellt. Forskningens pålitlighet grundar sig på forskningsfrågans och källmaterialets motivering, logiken i hela processen och resonemanget kring beskrivningen. Valet av källmaterialet är implicit. Då beskriver man inte valprocessen med hjälp av valda databaser eller kriterier för utvärdering. Källorna väljs genom att kritiskt granska den valda litteraturen i förhållande till forskningsfrågan. Denna metod är adekvat då ämnesområdet är vidsträckt och splittrat och man vill skapa ny kunskap för att främja god praxis. (Kangasniemi et al. 2013: 292-295.) Det är viktigt att vara kritisk och säkerställa validiteten och reliabiliteten hos källorna. Man bör helst använda sig av primärkällor och jämföra flera källor som beskriver samma fenomen. Källornas beviskraft och budskap granskas samt omständigheterna kring källan utreds. En litteraturstudie handlar om att läsa, tolka och analysera. Hela

forskningsprocessen påverkas av forskarens förförståelse och värdegrund. (Matilainen 2002: 39, 44.)

Förförståelsen för det undersökta fenomenet är riktgivande för forskningen och kan ses som en förutsättning för att skapa ny kunskap (Ödman 2017: 102; Matilainen 2002: 39). Det subjektiva forskningsperspektivet och förförståelsen kan också hindra forskaren att se någonting nytt. Om man inte förstår sig själv, finns det en risk att forskaren ser huvudsakligen sig själv i sitt forskningsobjekt. Forskningsresultaten kan utan självkänedom förmedla forskarens egna antaganden. Som grund för vetenskapligt arbete är det viktigt att forskaren förstår och utvecklar sig själv. (Tökkäri 2015: 22, 28.) Betydelsefullt är valet av perspektiv, förförståelsen samt meningssammanhanget vid analys av texterna. Tolkningens roll i forskningen gör en hermeneutisk ansats aktuell. (Matilainen 2002: 47.)

Enligt hermeneutiken kan vi inte studera verkligheten utan de egna aspekterna. Det finns flera olika sätt att förstå ett fenomen. Hermeneutik handlar om att tolka och att förstå. Man söker efter forskningsobjektets innebörd i texter och språk. Tolkning har en betydande roll i letandet av betydelser. Hermeneutiken godkänner att forskarens synvinkel och förförståelse påverkar det vetenskapliga arbetet. (Ödman 2017: 13-15, 55, 71.)

Förutom hermeneutiken kan fenomenologin ses som en relevant ansats. Fenomenologin handlar om att förstå ett fenomen genom människors livsvärld. Livsvärlden är enligt Edmund Husserl (1859-1938) en förutsättning för att skapa kunskap och är därför en utgångspunkt för fenomenologisk forskning. Enligt Husserl är livsvärlden människans värld så som den upplevs och livsvärlden byggs upp av fenomen. Genom att förstå ett fenomen kan man granska människans medvetande. (Allwood & Erikson 2017: 91-97.) Man har valt att använda den fenomenologiska hermeneutiska metoden för att granska fenomenet konst och dess betydelse för vår hälsa.

Grunden för den fenomenologiska hermeneutiska metoden är förståelse av ett fenomen. Metoden har under åren utvecklats av många, bland andra den finländska professorn Juha Perttula (1964-2015). Enligt Tökkäri (2015: 28) utvecklade Perttula en fenomenologisk hermeneutisk analysmetod med många detaljer, men påpekade att det inte är

nödväntigt att strikt följa en metod, utan att det mest betydande är forskarens intresse för fenomenet. Man kan tillämpa hermeneutiken på olika sätt för att verkliggöra intresset vetenskapligt.

4.1 Litteraturstudie

En litteraturstudie ger en bild av forskning som gjorts inom ett visst område. Genom att slå samman forskningsresultat som redan finns kan man skapa ny kunskap. (Salminen 2011: 1.) Man bildar sig en helhetsuppfattning om forskningsområdet innan man bestämmer sig för hur forskningen begränsas, referensmaterialet uppskattas och forskningsfrågorna väljs (Friberg 2012: 119). Forskaren väljer medvetet perspektiv för att se djupare i det fenomen man granskar. Valet av perspektiv är ett väsentligt redskap i fokusering och tolkning. Då det är frågan om humanvetenskaplig forskning närmar man sig fenomenet kvalitativt och det förutsätts kvalitativa metoder. Det väsentliga är att se helheten, förstå fenomenet och dess mening. (Matilainen 2002: 37-38.) Salminen (2011: 39) säger att man kan med hjälp av en litteraturstudie fördjupa sig omfattande i det egna forskningsområdet samt nå en djupare förståelse och även identitet som sakkunnig.

En beskrivande litteraturstudie begränsas inte av strikta regler och materialvalet har inte exakta gränser. Forskningsfrågorna kan vara vidare än i andra typer av litteraturstudier. Ändå kan man beskriva omfattande det studerade fenomenet. (Salminen 2011: 38.) Konst som fenomen är brett och har många nyanser. Konst berör människan djupt och individuellt. En narrativ beskrivande litteraturstudie passar som metod då man vill ge en bred bild av ett fenomen. Metoden syftar till att beskriva och förstå ämnesområdet och fenomenet genom att söka svar på forskningsfrågan (Kangasniemi et al. 2013: 291-292).

Utgångspunkten i en litteraturstudie är redan befintlig information i form av texter, vilket gör valet av materialet avgörande för slutresultatet. Det finns stark evidens för betydelsen av konst för befrämjande av hälsa och som en del av vård och rehabilitering. Vid litteratursökningen användes databaserna EBSCO, CINAHL, PubMed och Google Scholar samt manuell sökning. Man begränsade sig till texter skrivna på engelska, svenska och finska som finns fritt tillgängliga i fulltext. De valda forskningsartiklarna är vetenskapligt granskade och publicerade mellan åren 2012-2022. Till bakgrunden i ar-

betet valdes också annan relevant litteratur för att beskriva fenomenet. Sökord som användes vid litteratursökningen var konst, kultur, rehabilitering, välbefinnande (taide, kulttuuri, kuntoutus, hyvinvointi; art, culture, rehabilitation, wellbeing).

Litteraturen som analyseras i litteraturstudien valdes utgående från forskningsfrågan ”vilken betydelse har konst för de ungas välbefinnande” för att få svar på den och för att fördjupa kunskapen om temat genom en beskrivande analys.

4.2 Dataanalys

Denna forskning genomfördes som en beskrivande litteraturstudie med narrativ analys som grundar sig på de valda forskningsartiklarna. Den narrativa (berättande) analysen innebär att man rapporterar resultaten i beskrivande form. Det bör tydligt framgå hur de olika artiklarna hör ihop med den slutliga sammanställningen. (Folkhälsomyndigheten 2017: 56.) PERMA-teorin används som stöd vid dataanalysen.

Analys av kvalitativt material innebär att man är tvungen att välja bort något samt välja fokus. Forskaren sorterar och reducerar materialet. Analysen saknar perfektion och har inget naturligt slut. Kvalitativt analysarbete innebär en dialog med materialet, det är samtidigt både systematiskt och kreativt samt begränsas av materialet. Forskaren tar i beaktande tidigare analyser för att lära sig och för att skapa egna individuella analyser. (Rennstam & Wästerfors 2015: 176, 179-181.) Tolkningen är alltid subjektiv och påverkas av forskarens historiska bakgrund. Det förflutna påverkar förståelsen, som samtidigt påverkas av den kunskap man granskar då den vetenskapliga förståelsen utvecklas. (Ödman 2017: 9, 104.) I den humanvetenskapliga forskningen bör forskaren vara medveten om kunskapens otillräcklighet och inse att absoluta sanningar inte kan nås trots strävan till vetenskaplighet i hela processen. Den förståelse av fenomenet man kommer fram till i forskningen är enbart en liten bit på vägen och ger en insikt om behov av ytterligare forskning. (Matilainen 2002: 38.)

4.3 Etiska synpunkter

Vetenskapligt arbete innebär forskningsetiska aspekter som bör tas i beaktande under hela forskningsprocessen. Forskningen är trovärdig och tillförlitlig endast om god vetenskaplig praxis följs. God vetenskaplig praxis styr studien från valet av en relevant forskningsfråga till noggrann beskrivning av processen och presentation av resultatet. Då en litteraturstudie grundar sig på tidigare forskning är det viktigt att respektera tidigare forskningsarbete och -resultat. Man bör beakta upphovsrätten och vara noggrann med hänvisningarna till ursprungskällorna så att de är korrekta. (TENK 2012: 18.)

En litteraturstudie inkluderar inte försökspersoner eller informanter, vilket påverkar de etiska övervägandenas karaktär. Datainsamling och hantering av materialet bör ske hederligt, omsorgsfullt och noggrant. En öppen presentation av den valda litteraturen och resultaten är väsentligt. Forskningsfrågan styr arbetet, men får inte leda till ensidigt val av litteratur eller en presentation som utelämnar eventuella avvikande åsikter. Fenomenet skall beskrivas omfattande så som den presenteras i litteraturen för att ge en rätt bild av verkligheten. Valet av språk och ord är viktiga för att återge innehållet i forskningsmaterialet korrekt.

5 LITTERATURSTUDIENS MATERIAL

Till litteraturstudien valdes vetenskapliga artiklar som belyser fenomenet konstens betydelse för vår hälsa och berör fokusgruppen de unga. För att ge en mångsidig bild av konstbaserade metoders möjligheter valdes artiklar som belyser ämnet från olika synvinklar. Det gemensamma för dessa forskningar är en nedsatt psykisk funktionsförmåga och brister i den sociala kompetensen hos deltagarna. En sammanfattning av det valda materialet presenteras här. Dessa artiklar analyseras i följande kapitel i förhållandet till forskningsfrågan.

Stakeholder views on a recovery-oriented psychiatric rehabilitation art therapy program in a rural Australian mental health service: a qualitative description

Forskningens syfte var att utforska erfarenheterna av ett konstprojekt ur klientperspektiv inom en psykiatrisk rehabiliteringsenhet samt att granska vårdpersonalens och konstterapeuternas åsikter om projektet. Projektet "The Making Precious Things" pågick under tjugo veckor i början av året 2012. Det var frågan om tjugo sessioner som varade en timme och fokuserade på att skapa konst av olika visuella former. Två konstterapeuter anställdes och fem till åtta frivilliga klienter deltog samt forskaren som deltog både som observatör och som deltagare. I slutet av varje session reflekterades personliga åsikter i grupp om konstverken som gjorts. Efter projektet hölls en grupputställning av valda konstverk och deltagarna kunde dela med sig av sin erfarenhet med sin familj, vårdare och övrig personal. (De Vecchi et al. 2015: 1-3.)

Man ville öka förståelsen av hur konstbaserade metoder används vid rehabilitering och hur man kan stöda återhämtningen vid psykiska sjukdomar med hjälp av konstverksamhet. Genom att förstå omfattningen av möjligheterna kan man utveckla serviceformerna. (De Vecchi et al. 2015: 9.)

Efter projektet gjorde man två semistrukturerade intervjuer, en i grupp och en individuellt, mellan juli 2012 och januari 2013 för att samla in data som analyserades. Forskningsresultaten visar att klienterna upplevde projektet gynnsamt. Deras sociala kompetens ökade och de kände sig mer delaktiga, vilket främjade återhämtningen. De blev motiverade att dela och samarbeta samt kände sig accepterade som jämlika i gruppen, vilket gjorde det möjligt att slappna av och känna sig trygg. Att känna sig bekväm ökade självförtroendet och gjorde det lättare att uttrycka känslor. Klienterna kunde också bättre upptäcka sina styrkor, vilket de inte ansåg vara möjligt i den vanliga rehabiliteringsverksamheten. Vårdpersonalen och konstterapeuterna var av samma åsikt och ansåg att deltagande i konstverksamhet är en bra arbetsmetod för att stöda återhämtningen, men de såg också hinder i servicesystemet för implementering av konstbaserade metoder. Det behövs evidensbaserade program för att utveckla rehabiliteringen. (De Vecchi et al. 2015: 6-8.)

Studien bekräftar nyttan av konstbaserad rehabilitering för att stöda återhämtningen vid psykosociala funktionsnedsättningar. Forskarna anser att metoder för konstbaserad rehabilitering som baserar sig på individuella behov borde införas som serviceform för återhämtning. (De Vecchi et al. 2015: 9-10.)

The role of arts activities in developing resilience and mental wellbeing in children and young people

Detta är en litteraturöversikt där man forskar vilken roll konstaktiviteter har i främjandet av psykiskt välbefinnande och resiliens hos barn och unga i åldern 11 till 18 år. Konst kan ha en roll i identitetsutvecklingen då konstaktiviteter ger en möjlighet att utforska sig själv. Identiteten kan förknippas med känslan av samhörighet genom att utsätta sig själv för olika människor och upplevelser samt möjligheten att möta likasinnade. (Zarobe & Bungay 2017: 337-341.)

Åtta artiklar togs med i litteraturöversikten. De flesta projekt som beskrevs i artiklarna använde olika konstaktiviteter. Det framkom att deltagande i konstaktiviteter förutspår en känsla av mening och betydelse, men att det väsentliga är kvaliteten, inte kvantiteten, av deltagandet. Forskningen visar att deltagande i konstaktiviteter kan ha en positiv effekt på självförtroendet, självkänslan, förmågan att skapa relationer och känslan av samhörighet. Dessa är egenskaper som förknippas med resiliens och psykiskt välbefinnande. (Zarobe & Bungay 2017: 337-345.)

Forskarna anser att det finns ett stort behov av forskning om kopplingen mellan deltagande i konstaktiviteter och främjandet av psykiskt välbefinnande och resiliens. Ytterligare forskning behövs också om hälsovårdens behov för att implementera konstbaserade metoder i det traditionella vårdssystemet. (Zarobe & Bungay 2017: 346)

Feeling Connected and Understood: The Role of Creative Arts in Engaging Young Adults in Their Mental Health Services

Enligt forskarna har unga vuxna en ökad risk för psykiska sjukdomar men är ändå oftare utanför vården än de vuxna. Man studerar vilken betydelse konstbaserade metoder i grupp har. Artikeln presenterar och beskriver kvalitativ data om användning av konst i grupp för unga vuxna med psykiska utmaningar. ”Just Do You” är en gruppintervention

som syftar till att öka intresset för psykiatrisk vård och stöda unga vuxna att söka hjälp. Åldersperioden unga vuxna är en gynnsam tid att ingripa och påverka inriktningen på individens erfarenheter av psykiska utmaningar. (Cole et al. 2018: 7-8.)

27 unga vuxna i åldern 18-30 år (medelåldern 21,5), två ungefär tio år äldre personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa och 14 professionella inom vården deltog i interventionen där kreativa konstmetoder av olika slag användes. Deltagarna fick konststillbehör och deltog i två konstrelaterade aktiviteter under två skilda sessioner. Den ena hade fokus på negativa erfarenheter i det förflutna och den andra på positiva framtidsvisioner. De fick fritt välja sättet att reflektera över dessa. Man ville skapa ett konkret sätt att närma sig det förflutna och framtiden och stöda en narrativ ansats som kunde delas med vårdaren och i grupp. (Cole et al. 2018: 9-12.)

För att samla in data om interventionen ordnades feedback möten och individuella intervjuer. Deltagarna berättade att de kände sig mer förstådda och sammankopplade till gruppmedlemmarna genom konstaktiviteterna. De ansåg att användning av konst var positivt och effektivt samt hjälpte dem att hantera sorg och förlust. Vissa kände sig till en början obekväma med de konstbaserade komponenterna, men de flesta kunde övervinna blygheten, förlägenheten samt ointresset och delta i aktiviteterna. (Cole et al. 2018: 6, 16)

Forskningen visar att de konstbaserade sessionerna var ett betydande stöd för att få de unga att ta kontakt med den psykiatriska vården. Deltagarna berättade att de kände sig förstådda i gruppen på ett sätt som de aldrig tidigare hade gjort. De kände samhörighet och acceptans. (Cole et al. 2018: 16)

Museum Moving to Inpatients: Le Louvre à l'Hôpital

Forskningen utfördes i sjukhusmiljö från maj 2016 till maj 2017 och deltagarna var inlagda patienter på olika avdelningar, inkluderande rehabiliteringsavdelningen och beroendeavdelning. Patienter som är långvarigt inlagda på sjukhus har ofta symptom av posttraumatisk ångest och depression. Man ville granska hur konst och kultur påverkar livskvaliteten hos inlagda patienter. Ett museum, Musée du Louvre, ställde ut konstverk och ordnade diskussionstillfällen under ett års tid. Fyra stora statyer och 30 upplagor av

stora målningar ställdes ut i sjukhusområdet. Sammanlagt 83 ledda diskussioner arrangerades i små grupper. Dessutom placerades 200 mindre kopior av målningar i patientrummen enligt deras eget val. Vårdarna undervisades också av museets personal för att i framtiden själva kunna leda grupperna och möjliggöra en fortsättning på konstprogrammet. (Monsuez et al. 2019: 1-6.)

De ledda interaktiva diskussionstillfällena varade ungefär 90 minuter och patienterna kunde i små grupper berätta om sina egna känslomässiga upplevelser. Diskussioner i små grupper ordnades av museipersonalen också på avdelningarna. Patienterna uppmuntrades att beskriva vad de såg i de valda konstverken. Även några besök på museet organiserades för att visa hur originalkonsten ser ut i museiutställningen, i dessa besök deltog 72 patienter, då antalet deltagare i sjukhusmiljön var 451. (Monsuez et al. 2019: 3-4.)

Enligt forskningen upplevde 79,6% av patienterna att ångesten hade minskat efter konstsessionerna, 82,4% sade att upplevelsen av konstprogrammet motsvarade deras förväntningar samt 82,4% önskade en fortsättning i framtiden med sina vårdare. Man kunde inte konstatera någon skillnad i resultaten mellan de olika avdelningarna eller patientgrupperna. Skillnader i tillfredsställelsen påverkades inte heller av ålder eller typ av sjukdom. De yngre patienterna på beroendeavdelningen var lika entusiastiska som de äldre patienterna på andra avdelningar. Genom att förflytta ett museum till sjukhuset kan man på ett värdefullt sätt bjuda på konstaktiviteter för ett stort antal patienter, vilket kan minska på sjukhusrelaterad ångest. (Monsuez et al. 2019: 5-7.)

Man kunde bedöma att konstprogrammet var mycket tillfredsställande för största delen av patienterna, men orsakerna för de potentiella positiva effekterna förblev oklara. Bevis för att aktivt deltagande i konstinterventioner har läkande effekter ser dock ut att finnas. Patienterna ville prata om sina uppfattningar om konsten och personliga minnen förknippade med konsten, vilka inte hade någon koppling till sjukdomen som orsakade den aktuella sjukhusvistelsen. Det ser ut att detta konstprogram riktar sig specifikt till den enskilda patienten och kan påverka livskvaliteten också efter sjukhusvistelsen. (Monsuez et al. 2019: 5-6.)

Reconstructing life narratives through creativity in social work

Artikeln fokuserar på klienter inom socialvården och deras erfarenheter av kreativitet och konst. Man intervjuade tio klienter inom socialvården, som deltog i socialt grupparbete med syftet att öka delaktigheten. För en del var konst och kreativitet en aktiv del av vardagen och för andra mer avlägset. (Huhtinen-Hildén & Isola 2018: 3, 9, 14.)

Deltagarna upplevde att konstaktiviteter hjälpte dem att förstå sig själva och sin omgivning. De framkallade minnen och förmimmelser, vilket underlättade analysering av världen och de egna känslorna. Detta i sin tur gjorde det lättare att hitta ord för erfarenheter och upplevelser. Konstupplevelser gav en möjlighet att distansera sig från till exempel förtvivlan och utmattning för att kunna analysera de egna känslorna. Reflektionerna möjliggjorde en upplevelse av meningsfullhet. De konstrelaterade erfarenheterna upplevdes till största delen mycket positiva och de en aning utmanande situationerna kunde i slutet diskuteras. (Huhtinen-Hildén & Isola 2018: 7, 13-15)

Deltagarna beskrev att kreativitet och konst är en viktig del av deras person, som hjälper dem att uttrycka sig och ökar välbefinnandet. Växelverkan med andra ökar och känslan av utanförskap minskar. Man får en möjlighet att göra något som man själv uppskattar och som också värderas av andra. De personliga upplevelserna blir sociala känslor som delas med andra. Samhörigheten skapar glädje och en känsla av mening. Det känns möjligt att klara sig. De intervjuade beskrev konsekvent betydelsen av de kreativa erfarenheterna. Dessa är relaterade till: 1. att organisera och förstå upplevelserna och deras sammanhang, 2. att uppleva betydelse och mening i samband med andra samt 3. att skapa meningsfullhet och nya livsberättelser. (Huhtinen-Hildén & Isola 2018: 8-14.)

Erfarenheten av att känna sig uppskattad i nuet, gjorde det möjligt att se mer positivt på framtiden samt även se det förflutna i ett nytt ljus. Det var lättare att uttrycka sig själv samt att se innebörden och meningen med livet. Detta motiverade dem att se framåt. Forskarna pratar om en inre röst med vilken människan värderar sig själv och den egna livsberättelsen kan få nya meningar. De observerade att kreativiteten hör ihop med människans hela liv allt från det dagliga livet till de spirituella dimensionerna. (Huhtinen-Hildén & Isola 2018: 9-12.)

Forskningen visar betydelsen av kreativitet och hur det uppfattas som en del av livet. Konst berör människan på ett kraftfullt sätt. Fyra viktiga aspekter upptäcktes: 1. att skapa sammanhang, 2. att framkalla känslor av betydelse och mening, 3. att skapa meningsfullhet samt 4. den spirituella aspekten av kreativitet i vardagen. Forskarna hävdar att kreativitet är väsentligt för att (re)konstruera livsberättelser, vilket i sin tur främjar välbefinnandet. Resultaten antyder enligt dem att konstbaserade metoder kunde användas mer i socialarbete för att stöda utsatta personer. (Huhtinen-Hildén & Isola 2018: 2, 7, 15.)

The intersubjectivity of spiritual experience in the art practice of people with histories of mental distress: a phenomenological study

Artikeln beskriver de ibland svårförklarliga upplevelser som påverkar känslan av psykiskt välbefinnande då man deltar i konstaktiviteter. Dessa kan vara svåra att fånga in. Man diskuterar kopplingen mellan psykiskt välbefinnande, spiritualitet och konstaktiviteter. Man vill lyfta fram värdet av konstaktiviteter för vår psykiska hälsa som en resurs i hälsovården för att förbättra livskvaliteten. (Sagan 2016: 138-139.)

Tolv deltagare intervjuades 2012-2014. De hade utövat konst i minst fem år och hade alla diagnostiserats med psykisk sjukdom. Tre teman kunde identifieras: kroppslig, psykospirituell och spirituell upplevelse. Varje tema bestod av flera komponenter som kunde kopplas till psykiskt välbefinnande. Man valde att studera en av dem närmare, ”sense of other”. Denna hade enligt deltagarna den mest direkta relationen till deras psykiska hälsa och välbefinnande. (Sagan 2016: 141-142.)

Konstaktiviteter gav en känsla av att vara ett med sig själv i ett socialt sammanhang. Att vara integrerad med sig själv är enligt forskaren kopplat till att vara integrerad med andra. Känslan av att vara i anknytning till andra hade spirituella resonanser. Deltagarna upplevde att de fördes i ett flow-tillstånd genom konsten. (Sagan 2016: 143-146.)

Beskrivningar om någon form av spirituella upplevelse genomsyrade datan som samlades. Forskaren menar att det kan finnas en kreativ faktor som leder till spirituella upplevelser.

Det behövs en öppen diskussion om de spirituella aspekterna inom den psykiatriska vården. Konstaktiviteter kan erbjuda något unikt för människor med psykiska funktionsnedsättningar. Detta bör man vara medveten om inom hälsovården för att stöda patienters välbefinnande också med olika konstaktiviteter. (Sagan 2016: 145-147.)

Culture Dose for Kids: Creating an arts engagement program for young people with mild anxiety

Ett konstbaserat välbefinnande program, Cultur Dose, används i denna forskning för unga med mild ångest med början i maj 2022. I programmet deltog 15-20 unga i åldern 9-12 år samt deras föräldrar. Föräldrarna erbjöds separata konstsessioner för att skapa kontakt med de andra föräldrarna och att kunna dela sina erfarenheter med barnen. Varje vecka deltog 19-20 barn. (Macdonald et al. 2022: 6, 8.)

Programmet ordnades en gång i veckan under åtta veckors tid i Art Gallery of New South Wales. Man ville skapa möjligheter till reflektion över konstverk, uppmuntra till diskussion och sociala kontakter samt hitta sätt att kommunicera med hjälp av konst. Tid gavs för att observera, beskriva, tolka, fantisera och diskutera konstverk. (Macdonald et al. 2022: 7.)

Museer och gallerier utvecklas i riktning mot stödjande platser för att främja psykisk hälsa och välbefinnande. De är platser där man kan reflektera över sina känslor och idéer omgiven av konst. Museer är sociala institutioner som strävar efter att minska utanförskap och öka social sammanhållning. Ett galleribesök kan utvidga förståelsen av en själv och ens bakgrund. Att delta i eller att utsätta sig för konst kan öka välbefinnandet genom att uppbygga resiliens, främja återhämtningen och skapa sociala kontakter. Det finns lite forskning om konstbaserade metoders betydelse för barn och unga. (Macdonald et al. 2022: 1-2.)

Programmet byggdes upp utgående från olika teman. Man började med ”sammankopplade med naturen”, där det fanns lugna, bekanta naturlandskap, för att vänja deltagarna med den nya erfarenheten. Senare kom till exempel teman som ”att uttrycka sig själv” och ”glädje i vardagen”. Sessionerna hölls en gång i veckan och man uppmuntrade deltagarna att observera och kommentera små detaljer i konstverken. Detta var lugnande

och hjälpte att vara medvetet närvarande. Syftet var att aktivera sinnen och använda lekfullhet för att skapa självförtroende och personliga sätt att uttrycka sig. (Macdonald et al. 2022: 5-6.)

Man ville studera hur konstaktiviteter påverkar den psykiska hälsan och välbefinnandet. Deltagarna fick fylla i ett frågeformulär tre gånger under programmet, i början av första sessionen och i slutet av sista sessionen samt tre månader senare. Programmet kan främja psykisk hälsa och välbefinnande, minska ångest, förbättra sociala kontakter och stärka unga människor. Dessutom kan det hjälpa föräldrarna att bättre förstå och hantera barnens svårigheter. (Macdonald et al. 2022: 8.)

Att satsa på förebyggande och tidiga interventioner med sociala och samhälleliga program kan man ge barn och unga de bästa möjligheterna till bättre psykisk hälsa och välbefinnande. Den slutgiltiga analysen av forskningen är inte ännu publicerad. (Macdonald et al. 2022: 8.)

6 ANALYS

De vetenskapliga artiklarna i denna litteraturstudie beskriver forskning där man granskar konstens och kulturens betydelse för vår hälsa. Deltagarna i dessa forskning har någon form av nedsatt psykisk och social funktionsförmåga, vilket är kännetecknande också för unga som är i fara att marginaliseras. Kan dessa artiklar ge svar på forskningsfrågan ”vilken betydelse har konst för de ungas välbefinnande”.

Många unga lever isolerat, vilket påverkar välbefinnandet. Livet präglas av utanförskap och oro för framtiden. Livskvaliteten är ofta nedsatt på grund av ångest och depression eller andra psykiska funktionsnedsättningar. De unga har ett behov av att bli beaktade ur sin egen verklighet på ett holistiskt sätt. (Helne & Hirvilammi 2021.)

Välbefinnandet har flera dimensioner, som alla är betydelsefulla för vår funktionsförmåga. De positiva känslorna, engagemanget, relationerna, meningen och att uppnå något tillsammans med vitalitet är enligt Martin Seligman byggstenarna för välbefinnandet

(Seligman 2011). Dessa faktorer framkommer förutom i hans PERMA-teori också i forskningarna i denna studie.

Enligt forskningarna ger konstbaserade metoder positiva känslor i form av bättre självförtroende och självkänsla, de främjar sociala relationer och samhörighet. Det var också möjligt att uppnå ett tillstånd med full koncentration, ett flow, då deltagarna upplevde att de var ett med sig själva samtidigt som de kände ett socialt sammanhang. (Sagan 2016.) Detta kan ses vara betydande för de ungas behov av att uppleva en full mänsklighet. De anser att det är viktigt att känna en inre betydelse och att vara närvarande i nuet. (Helne & Hirvilammi 2021.) Välbefinnandeteorin PERMA innebär att man utgår från styrkor och har ett positivt fokus. Man strävar till att vara aktiv och delta, vilket kan medföra ett tillstånd av flow, då man fokuserar på aktiviteten och är engagerad. (Lära 2022.) Konst kan vara ett sätt att vara engagerad och att nå ett flow-tillstånd.

Engagemanget för konstaktiviteter är enligt artiklarna stort och de flesta deltagare upplevde det mycket betydelsefullt för deras välbefinnande. De sociala relationernas betydelse och möjligheten att dela sina erfarenheter med andra lyftes fram och beskrevs som en upplevelse av att dela sociala känslor med andra. Då växelverkan med andra ökade, minskade känslan av utanförskap. (Huhtinen-Hildén & Isola 2018.) Deltagarna kände sig accepterade och förstådda, en känsla av samhörighet som de inte hade upplevt tidigare (Cole et al. 2018). Samhörigheten skapade glädje och mening (Huhtinen-Hildén & Isola 2018).

Konstaktiviteter kan enligt artiklarna hjälpa att hitta de egna styrkorna och mening med livet (De Vecchi et al. 2015). Konst kan påverka identitetsutvecklingen genom att ge en möjlighet att utforska sig själv (Zarobe & Bungay 2017). Enligt forskningarna hjälpte konst deltagarna att förstå sig själva och sina omgivningar. Konstupplevelser gav en möjlighet att distansera sig från de egna utmaningarna och analysera de egna känslorna, vilket i sin tur skapade meningsfullhet och ökade välbefinnandet. (Huhtinen-Hildén & Isola 2018.) Denna tankegång stöds också av Päivi Sundell (2022) som berättar hur hon i en ny livssituation använde konst för att hitta sin plats i den nya omgivningen. I hennes tavlor reflekteras känslorna och samhörigheten med det främmande landskapet så som till exempel i tavlan ”Luojan leikki”, som finns på sidan sju i detta arbete. Kreativitet

kan anses vara väsentligt för att konstruera livsberättelser (Huhtinen-Hildén & Isola 2018).

Artiklarna visar hur konst kan på ett holistiskt sätt påverka vårt välbefinnande. Det hör ihop med människans hela liv från vardag till de spirituella dimensionerna. (Huhtinen-Hildén & Isola 2018.) Konst kan motivera att se framåt. Genom positiva upplevelser och sociala relationer kan konst stöda individen att hitta en mening och uppnå sina mål. Det framkom i studien att konstbaserade metoder uppskattades av olika patientgrupper på samma sätt, det framkom inte skillnader i tillfredsställelsen (Monsuez et al. 2019). Forskarna anser att konstbaserad rehabilitering borde införas som serviceform för återhämtning (De Vecchi et al. 2015).

7 RESULTAT

Litteraturstudien bekräftar att konst och kultur påverkar vår hälsa. Det har gjorts färre forskningar om konstens betydelse för unga, men denna studie visar att konstbaserade metoder kan användas inom social- och hälsovården för att öka också deras välbefinnande. Det framkom att deltagarna i forskningarna tog konst till sin vardag då de upptäckte de positiva effekterna. Detta ger en möjlighet till långvarig effekt.

De unga är motiverade av konstbaserade metoder både i grupp och individuellt. Det behövs ytterligare forskning för att bemöta de behov som finns för att implementera konstbaserade metoder i praktiken. Det behövs förutom kunskap också resurser, både personal och utrymmen som lämpar sig för konstaktiviteter. Genom kunskap kan man öka förståelsen för konstens betydelse och inse vilka möjligheter konst kan ge vid vård och rehabilitering.

Forskningen visar att konst kan med fördel användas också i förebyggande syfte. Det uppges att konstverksamhet kan stöda de unga att ta kontakt med vården då de genom konsten kan känna sig mer accepterade. De ungas åsikter stöder också att användning av konstbaserade metoder vid social rehabilitering är effektivt. De konstbaserade metoder-

na borde inkluderas i utbildningarna inom social- och hälsovården för att säkerställa deras användning i praktiken.

Då konst berör människan på ett övergripande sätt kan konstbaserade metoder med fördel användas i social rehabilitering. Konstens inflytande på människans sinne och känslor skapar möjligheter att få till stånd en förändring i människans beteende som gynnar rehabiliteringen. Den positiva effekten på känslan av bättre kontroll över livet ger människan stöd i rehabiliteringsprocessen.

8 DISKUSSION

Avsikten med denna studie var att analysera befintlig forskning kring konstens betydelse för hälsan ur de ungas synvinkel med tanke på förebyggande av marginalisering. Man valde att göra en beskrivande litteraturstudie för att sammanfatta tidigare forskning och att ge en överblick av fenomenet. Med ökade resurser kunde man ha fördjupat analysen. Det finns behov av ytterligare forskning, men man kan ändå anse att forskningsfrågan har fått ett svar.

Under hela forskningsprocessen strävade man efter noggrannhet och öppenhet i val och hantering av litteratur. Materialet granskades utgående från forskningsfrågan och litteraturen valdes för att få svar på den. Litteraturen lästes flera gånger för att anamma innehållet så fullständigt som möjligt. Det skulle ha varit fördelaktigt att ha en medarbetare för att öka litteraturstudiens tillförlitlighet. Forskarens förförståelse och värdegrund har påverkat hela processen allt från val av ämne till analys av materialet.

Den starka kopplingen mellan konst och de sociala relationerna framkommer tydligt och det uppmuntrar till användning av konstbaserade metoder för att bemöta individens sociala behov. Dessa har en betydande roll för välbefinnandet. De unga har ett behov av att bemötas holistiskt och att ses i sin omgivning. De unga pratar om full mänsklighet och en inre betydelse. För dem är det viktigt att leva i nuet och vara närvarande. Också forskarna pratar om en inre röst och de spirituella dimensionernas betydelse för välbefinnandet.

Det behövs diskussion om konstens betydelse för vår hälsa för att lyfta fram den så som man har lyckats göra med naturens betydelse för hälsan. Naturen ses nuförtiden som en viktig del av människors liv tack vare forskning och en allmän diskussion. Konstens betydelse kunde framhävas på ett liknande sätt. Konstbaserade metoder kunde höras till utbildningen inom social- och hälsovården. Det är viktigt att alla yrkesgrupper inom social- och hälsovården har kunskap om hur man kan påverka vår hälsa med konst.

Rehabilitering är målinriktad verksamhet som gynnas av individens egen motivation och förmåga att sätta mål. Rehabilitering har sin grund i individens egen verklighet. Konst kan användas som metod för att öka motivationen och hjälpa till att se framåt och sätta mål. Konst kan också stöda en att uttrycka sig själv, vilket framgår i litteraturstudien. De unga beskriver en känsla av samhörighet och acceptans som gör det lättare att berätta om sina känslor. Med konst kan man också uttrycka sig själv utan ord. Att dela erfarenheterna med andra betonas som en viktig del av konstverksamheten.

Med konst kan man nå människor i olika livssituationer, också dem som annars är svåra att nå. Konstbaserade metoder i förebyggande och rehabiliterande verksamhet kan påverka avsevärt den enskilda individens liv och ha långvariga effekter. Därför är det motiverat att satsa på konstbaserade metoder inom social- och hälsovården.

KÄLLOR

Allwood, C. M. & Erikson, M. G., 2017, *Grundläggande vetenskapsteori för psykologi och andra beteendevetenskaper*, 2 uppl., Studentlitteratur, Lund.

Cole, A., Jenefsky, N., Ben-David, S. & Munson, M. R., 2016, Feeling Connected and Understood: The Role of Creative Arts in Engaging Young Adults in Their Mental Health Services, *Social Work with Groups*, Volym 41, s. 6-20. Tillgänglig: <https://www.tandfonline.com>. Hämtad: 18.11.2022.

De Vecchi, N., Kenny, A. & Kidd, S., 2015, Stakeholder views on a recovery-oriented psychiatric rehabilitation art therapy program in a rural Australian mental health service: a qualitative description, *International Journal of Mental Health Systems*, Volym 9:11, s. 1-11. Tillgänglig: <https://ijmhs.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13033-015-0005-y>. Hämtad: 18.11.2022.

Fancourt, D. & Finn, S., 2019, *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review*, World Health Organization, Health Evidence Network synthesis report 67. Tillgänglig: <https://apps.who.int/iris/handle>. Hämtad: 8.11.2022.

Friberg, F., 2012, Att göra en litteraturoversikt. I: Friberg, F. (red.), *Dags för uppsats: Vägledning för litteraturbaserade examensarbeten*, Studentlitteratur, Lund, s. 133-143.

Folkhälsomyndigheten, 2017, *Handledning för litteraturoversikter. Förutsättningar och metodsteg för kunskapsframtagande baserat på forskningslitteratur vid Folkhälsomyndigheten*, version 2.0. Tillgänglig: <https://www.folkhalsomyndigheten.se>. Hämtad: 8.11.2022.

Helne, T. & Hirvilammi, T., 2021, *Puristuksissa? Nuoret ja kestävä hyvinvoinnin ehdot*, Kelan tutkimus, Helsingfors.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P., 2014, *Tutki ja kirjoita*, 19 uppl., Tammi, Helsinki.

Houni, P., Turpeinen, I. & Vuolasto, J., 2020, *Taidetta! Kulttuurihyvinvoinnin käsikirja*, Taiteen edistämiskeskus, Helsingfors.

Huhtinen-Hildén, L. & Isola, A-M., 2019, Reconstructing life narratives through creativity in social work, *Cogent Social Sciences*, 5, s. 1-17. Tillgänglig: www.julkari.fi. Hämtad: 18.11.2022.

Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S-M., Pietilä, A-M, Jääskeläinen, P. & Liikainen, E., 2013, Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon, *Hoitotiede*, 25, 4, s. 291-301.

Kulttuurihyvinvointipooli, 2021. Tillgänglig: <http://kulttuurihyvinvointipooli.fi/>. Hämtad: 8.11.2022.

Laitinen, L., 2017, *Vaikuttavaa? Taiteen hyvinvointivaikutusten tarkastelua*, Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 46, Åbo.

Lära 2022, *PERMA*. Tillgänglig: <https://lara.se/perma>. Hämtad: 13.12.2022.

Macdonald, D., Gullotta, D., Conte, I. & Boydell, K. 2022, Culture Dose for Kids: Creating an arts engagement program for young people with mild anxiety, *Nordic Journal of Arts, Culture and Health*, Volym 4, Nr 1, s. 1-10. Tillgänglig: <https://www.idunn.no/doi/10.18261/njach.4.1.8>. Hämtad: 18.11.2022.

Matilainen, D., 2002, Idéhistorisk forskning inom vårdvetenskapen – inriktning och metod, I: Eriksson, K. & Matilainen, D. (red.), *Vårdandets och vårdvetenskapens idéhistoria – Strövtåg i spårandet av "caritas originalis"*, Vårdforskning, 8/2002, Institutionen för vårdvetenskap, Åbo Akademi, Vasa, s. 35-64.

Monzuez, J-J., Francois, V., Ratiney, R., Trinchet, I., Polomeni, P., Sebbane, G., Muller, S., Litout, M., Castagno, C. & Frandji, D., 2019, Museum Moving to Inpatients: Le Louvre à l'Hôpital, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Volym 16: 206, s. 1-7. Tillgänglig: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30642107/>. Hämtad: 18.11.2022.

Pikkarainen, A., Immonen, M. & Sihvonen, S., 2017, Monialaista yhteistyötä ja syventävää osaamista kuntoutusalan erikoistumiskoulutuksilla, *Kuntoutus*, Volym 40, Nr 1, s. 51-57.

Rennstam, J. & Wästerfors, D., 2015, *Från stoff till studie – om analysarbete i kvalitativ forskning*, Studentlitteratur, Lund.

Sagan, O., 2016, The intersubjectivity of spiritual experience in the art practice of people with histories of mental distress: a phenomenological study, *Mental Health, Religion & Culture*, Volym 19, Nr 2, s. 138-149. Tillgänglig: <https://www.tandfonline.com>. Hämtad: 18.11.2022.

Saisio, P., 2019, *Epäröintejä. Tunnustuksia rakkaudesta, kirjoittamisesta ja esiintymisestä*, Kustannusosakeyhtiö Siltala, Helsingfors.

Salminen, A., 2011, *Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*, Vaasan yliopiston julkaisuja, Opetusjulkaisuja 62, Julkisojohtaminen 4, Vasa.

Seligman, M. E. P., 2011, *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*, Atria Books, New York.

Sigurdson, O. (red.), 2014, *Kultur och hälsa. Ett vidgat perspektiv*, Centrum för kultur och hälsa, Göteborgs Universitet.

Sipari, S., Sallinen, M., Hautala, T. & Jeglinsky-Kankainen, I., 2019, Kuntoutuksen ylempi ammattikorkeakoulututkinto tuottaa kehittämis- ja johtamisosaamista, I: Laisola-Nuotio, A. & Poutiainen, E. (red.), *Katsaus kuntoutusalan koulutuksiin, Kuntoutuslehden koulutusesittelyt vuosilta 2015-2018*, Kuntoutussäätiön työselosteita, Working papers 61/2019, s. 19-30.

Sitra, 2022, *Näkökulmia taiteen ja kulttuurin tutkituista vaikutuksista*, Jubileumsfonden för Finlands självständighet Sitra. Tillgänglig: www.sitra.fi. Hämtad: 13.12.2022.

Statens ungdomsråd, 2013, *Nuorten oma käsitys nuoruuden ”ikärajoista”selvitetty*. Tillgänglig: www.tietoanuorista.fi. Hämtad: 13.12.2022.

STM, 2020, *Kuntoutuksen uudistaminen: Kuntoutuksen uudistamisen toimintasuunnitelma vuosille 2020-2022*, Social- och hälsovårdsministeriets publikationer 2020:39, Helsingfors.

Statsrådet, 2019, *Ett inkluderande och kunnigt Finland – ett socialt, ekonomiskt och ekologiskt hållbart samhälle*, Regeringens handlingsplan, Statsrådets publikationer 2019:28, Helsingfors.

Sundell, P., 2022, *Intervju om konstbaserade metoders betydelse* [muntl.], 4.12.2022.

TENK, Forskningsetiska delegationen, 2012, *God vetenskaplig praxis och handläggning av misstankar om avvikelser från den i Finland*, Forskningsetiska delegationens anvisningar 2012, Helsingfors. Tillgänglig: <https://tenk.fi/sv/forskningsfusk/god-vetenskaplig-praxis-gvp>. Hämtad: 8.11.2022.

THL, 2021, *Taidetta, osallisuutta ja sosiaalisia innovaatioita (TOSI)*, Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsingfors. Tillgänglig: www.thl.fi . Hämtad: 8.11.2022.

Tökkäri, V. (red.), 2015, Lauri Rauhalan merkityksestä Juha Perttulan fenomenologiselle ajattelulle ja kokemuksen tutkimukselle. I: Tökkäri, V. (red.), *Kokemuksen tutkimus V, Lauri Rauhala 100 vuotta*, Lapin yliopistokustannus, Rovaniemi, s. 15-38. Tillgänglig: <https://core.ac.uk/download/pdf/44346424.pdf>. Hämtad: 8.11.2022.

Wiklund Gustin, L. & Bergbom, I., (red.), 2017, *Vårdvetenskapliga begrepp i teori och praktik*, Studentlitteratur, Lund.

Zarobe, L. & Bungay, H., 2017, The role of arts activities in developing resilience and mental wellbeing in children and young people, *Perspectives in Public Health*, Volym 137(6), s. 337-347. Tillgänglig: <https://journals.sagepub.com>. Hämtad: 18.11.2022.

Ödman, P-J, 2017, *Tolkning, förståelse, vetande. Hermeneutik i teori och praktik*, 3 uppl., Studentlitteratur, Lund.

