

Klienters erfarenheter av kreativa aktiviteter

En litteraturöversikt

Matilda Finne

Examensarbete

Ergoterapi

2013

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Ergoterapi
Identifikationsnummer:	4484
Författare:	Matilda Finne
Arbetets namn:	Klienters erfarenhet av kreativa aktiviteter – en litteraturöversikt
Handledare (Arcada):	Annikki Arola
Uppdragsgivare:	
<p>Sammandrag:</p> <p>Studiens syfte var att utifrån forskningsartiklar klargöra klienters erfarenheter av kreativa aktiviteter som behandlingsmetod i ergoterapi. Utifrån syftet fanns det tre forskningsfrågor; 1. Vilken typ av kreativ aktivitet har använts? och 2. Har klienten valt aktiviteten själv och har aktiviteten uppfattats som meningsfull för klienten? Och 3. Vilken subjektiv inverkan beskrivs av klienterna i samband med deltagande i kreativa aktiviteter? Kreativitet har fungerat som den teoretiska referensramen i studien.</p> <p>I studien inkluderades 11 forskningsartiklar, som kvalitetsgranskades med Forsbergs & Wengströms (2008) checklistor, och sammanfattades genom innehållsanalys.</p> <p>Resultatet visade att de kreativa aktiviteter som använts mest var keramik, målning och handarbete. Artiklarna gav inte direkt svar på den andra forskningsfrågan, egna tolkningar och tankar har diskuterats. Genom innehållsanalysen kom sju olika kategorier upp. Kategorierna var följande; 1. Kreativ aktivitet främjar självkänslan, 2. Kreativ aktivitet främjar subjektivt välmående, 3. Kreativ aktivitet främjar det sociala livet, 4. Kreativ aktivitet förändrar synen på sjukdomen, 5. Kreativ aktivitet är ett sätt att uttrycka sig, 6. Kreativ aktivitet ger en känsla av kontroll, 7. Miljön påverkar den kreativa aktiviteten. Resultatet ger en bredare syn på klienternas erfarenhet av kreativa aktiviteter om behandlingsmetod i ergoterapi.</p>	
Nyckelord:	Kreativitet, kreativa aktiviteter, ergoterapi, intervention
Sidantal:	51
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Occupational Therapy
Identification number:	4484
Author:	Matilda Finne
Title:	Client's experiences of creative activities – a review of the literature
Supervisor (Arcada):	Annikki Arola
Commissioned by:	
<p>Abstract:</p> <p>The aim of the study was based on research articles to explain client's experiences of creative activities as a treatment method in occupational therapy. Based on the purpose, there were three research questions; 1. What kind of creative activity has been used?, 2. Has the client chosen the activity itself and were the activity perceived as meaningful to the client? And 3. What subjective effects are described by clients in connection with participation in creative activities? Creativity was served as the theoretical framework of the study.</p> <p>The study included 11 research articles, which were quality reviewed by Forsberg & Wengström (2008) checklists, and were summarized by content analysis.</p> <p>The results show that the creative activity used most was pottery, painting and needlework. The articles did not give a precise answer to the second research question, own interpretations and thoughts have been discussed. Through content analysis seven different categories came up. The categories were as follows; 1. Creative activity promotes self-esteem, 2. Creative activity promotes subjective well-being, 3. Creative activity promotes social life, 4. Creative activity alters the perception of disease, 5. Creative activity is a way to express themselves, 6. Creative activity gives a sense of control, 7. The environment affects the creative activity. The results provide a broader view of the clients' experience of creative activities as a treatment method in occupational therapy.</p>	
Keywords:	Creativity, creative activity, occupational therapy, intervention
Number of pages:	51
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Toimintaterapia
Tunnistenumero:	4484
Tekijä:	Matilda Finne
Työn nimi:	Asiakkaiden kokemuksia luovista toiminnista - kirjallisuus-katsastus
Työn ohjaaja (Arcada):	Annikki Arola
Toimeksiantaja:	
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Tutkimuksen tarkoitus oli tutkimusartikkeleiden perusteella selvittää asiakkaiden kokemuksia luovasta toiminnasta hoitomenetelmänä toimintaterapiassa. Tarkoituksen perusteella, oli kaksi tutkimuskysymystä; 1. Millaisia luovia toimintoja on käytetty?, 2. Onko asiakas valinnut toimintaa, ja onko toiminta koettu mielekkäänä asiakkaalle? Ja 3. Mitä subjektiivisia vaikutuksia asiakkaat kuvailevat luovaan toimintaan osallistumisen yhteydessä? Luovuus on toiminnut teoreettisena viitekehystenä.</p> <p>Tutkimuksessa oli mukana 11 tutkimusartikkelia, joiden laatu tarkastettiin Forsberg & Wengstömin (2008) tarkistuslistoilla, ja yhteenvedettiin sisältöanalyysillä.</p> <p>Tulokset osoittivat että eniten käytetyt luovat toiminnat olivat keramiikkaa, maalausta ja käsityötä. Artikkeleista ei löytynyt suoraa vastausta toiseen tutkimuskysymykseen, omia tulkintoja ja ajatuksia on käsitelty. Sisältöanalyysin avulla, seitsemän kategoriaa nousi ylös. Kategoriaat olivat seuraavat; 1. Luova toiminta edistää itsetuntoa, 2. Luova toiminta edistää subjektiivista hyvinvointia, 3. Luova toiminta edistää sosiaalista elämää, 4. Luova toiminta muuttavat sairauden käsitystä, 5. Luova toiminta on tapa ilmaista itseään, 6. Luova toiminta antaa kontrollin tunne, 7. Ympäristö vaikuttaa luovaan toimintaan. Tulokset antavat laajempi kuva asiakkaiden kokemuksista luovista toiminnista hoitomenetelmänä toimintaterapiassa.</p>	
Avainsanat:	Luovuus, luova toiminta, toimintaterapia, interventio
Sivunmäärä:	51
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	

INNEHÅLL

1	INLEDNING	8
2	BAKGRUND	9
2.1	Aktivitet	9
2.2	Kreativ aktivitet	10
2.3	Flow	12
2.4	Teoretisk referensram	13
2.5	Tidigare forskning	14
3	SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNING	17
4	METOD	17
4.1	Urval och datainsamling	17
4.2	Kvalitetsgranskning	20
4.3	Etiska aspekter	21
5	RESULTAT	22
5.1	Redovisning över inkluderade studier	22
5.2	Redovisning av resultat	26
5.3	Resultatanalys	28
5.3.1	<i>Kreativ aktivitet främjar självkänslan</i>	28
5.3.2	<i>Kreativ aktivitet främjar subjektivt välmående</i>	29
5.3.3	<i>Kreativ aktivitet främjar det sociala livet</i>	31
5.3.4	<i>Kreativ aktivitet förändrar synen på sjukdomen</i>	32
5.3.5	<i>Kreativ aktivitet är ett sätt att uttrycka sig</i>	33
5.3.6	<i>Kreativ aktivitet ger en känsla av kontroll</i>	33
5.3.7	<i>Miljön påverkar den kreativa aktiviteten</i>	35
6	DISKUSSION	35
6.1	Resultatdiskussion.....	35
6.2	Metoddiskussion	38
6.3	Förslag på vidare forskning	39
7	AVSLUTNING	40
	Källor	40
	Bilaga 1 checklista för kvalitativa artiklar	44

Tabeller

Tabell 1. Inklusions- och exklusionskriterier	19
Tabell 2. Redovisning över artikelsökningen i databaser.....	20
Tabell 3. Inkluderade artiklar	23
Tabell 4. Redovisning av resultat	27

FÖRORD

Efter avslutad examensarbetsprocess kan jag konstatera att det varit en intressant och lärorik process. Efter avslutade studier kommer jag att gå in i en ny period av mitt liv, fylld av utmaningar.

Ett speciellt tack vill jag rikta till min handledare Annikki Arola, som lyckats hålla min motivation och process levande genom hela den tid jag arbetat med examensarbetet. Genom sitt positiva handledningssätt har Annikki varit ett stort stöd och gett mig styrka att arbeta vidare.

Jag vill även tacka min pappa, som under examensarbetets gång hjälpt mig med textbehandling och övriga tips och inspiration för skrivandet. Jag vill även tacka min sambo för hjälp med översättningen.

Helsingfors, november 2013

Matilda Finne

1 INLEDNING

Intresset för att skriva examensarbete om kreativa aktiviteter har väckts under praktikperioder jag varit på. Jag har under flera praktiker stött på användandet av kreativ aktivitet. Jag njuter själv av kreativa aktiviteter, av att få utnyttja sin kreativitet i konst- eller hantverksaktiviteter. Efter avslutade praktikperioder har jag ändå funderat över hur klienter upplever de kreativa aktiviteterna och vilka erfarenheter de har fått med sig i fickan efter avslutad aktivitet. Detta ledde till valet av examensarbets ämne.

I ergoterapi är klientcentreringen viktig, och klienten är i centrum och i fokus under terapin. Även detta påverkade mitt val, då jag valde att undersöka just klienternas erfarenheter. Eftersom klientcentreringen är viktig, kan denna studie erbjuda viktig information och viktiga resultat över hur just klienten upplevt de kreativa aktiviteterna.

Kreativ aktivitet har under ergoterapins historia under vissa perioder varit i skymundan och inte använts så mycket. Under den senaste tiden har den kreativa aktiviteten ändå kommit tillbaka och detta gör ämnet viktigt att studera och forska kring.

Min studie har yrkesrelevans eftersom den kommer att samla ihop evidens, i form av forskning, om klienters erfarenheter av kreativa aktiviteter. Ergoterapeuter, eller andra yrkesgrupper, kan via mitt arbete lätt få fram mycket information om användningen av kreativa aktiviteter genom att läsa endast ett dokument, och den vägen slippa leta rätt på information från flera olika källor.

Denna studie är en litteraturöversikt med resultatet baserat på forskningsartiklar. I arbetet presenteras först bakgrund, där centrala begrepp beskrivs och definieras. Även forskning kring kreativa aktiviteter och kreativitet presenteras i studien. Där efter presenteras syfte, metod och resultat. I slutet av studien har metod och resultat diskuterats.

2 BAKGRUND

I denna del av arbetet presenteras nyckelord och begrepp som är aktuella i studien och som fungerar som stöd för vidare läsning av studien. Här presenteras även den teoretiska referensramen och tidigare forskning.

2.1 Aktivitet

Aktivitet är allt det människan gör för att fylla sin tid på ett givande sätt. Det är fråga om de vanliga och bekanta saker människan gör varje dag, det människan gör för att fylla sin dag och ge livet mening. Aktiviteter har alltid en personlig betydelse och innehåller psykologiska, sociala och spirituella dimensioner. De aktiviteter en människa väljer att delta i ger en reflektion av personens personlighet. I ergoterapi talar man ofta om meningsfulla aktiviteter. Meningsfulla aktiviteter är målinriktade uppgifter som personen utför för att de för de känns meningsfulla. Meningsfulla aktiviteter har alltid ett personlig värde och någon form av mål. (Kramer et al. 2003:3-4)

För att en aktivitet skall kunna anses vara terapeutisk krävs det att aktiviteten är meningsfull för den som gör aktiviteten. Genom att människan är engagerad i meningsfulla aktiviteter, kan man få förmågan att skapa ordning i annars kaotiska upplevelser. (Eklund 2010:24)

Aktivitet är det centrala i ergoterapi och om terapeuten inte kan engagera klienten i aktivitet kan inte en bedömning eller intervention uppnås. (Creek 2008:124) Aktiviteter delas in i olika delar så som att ta hand om sig själv (hygien), lek och fritid eller produktivitet och arbete. (Kielhofner 2008:5) Arbetsaktiviteter är aktiviteter relaterade till arbete är produktiva aktiviteter som kan vara både betalda och obetalda. I dessa aktiviteter erbjuds service eller varor. Studier, att vara förälder eller frivilligarbete kan till exempelvis höra till våra arbetsaktiviteter. Fritidsaktiviteter är de aktiviteter vi själva väljer att göra, och aktiviteter vi njuter av. Dessa kan vara roliga, kreativa, spännande, stimulerande eller lugnande. Lek, fantasi, personlig utveckling och att skapa sociala kontakter hör till fritidsaktiviteter. Hygien är även en viktig del av vårt dagliga liv. Till aktiviteter

med koppling till hygien hör alla de aktiviteter nödvändiga för att ta hand om oss själva, så som att tvätta sig, göra mat eller städa. (Finlay 2004:41)

Genom aktivitet kan människan påverka tidsanvändningen, skapa balans, uppfylla särskilda syften, främja mänsklig utveckling, uttrycka spiritualitet, hantera förändring, utveckla förmåga, förbättra prestandan, bygga självförtroende, hantera stress och förändra tryckande situationer. (Townsend 2002:16)

Människan deltar i aktivitet med ett individuellt syfte och ett personligt eller kommunalt mål. Människan reflekterar över aktivitetens effekt och kan på detta sätt påverka framtiden genom valet av nästa aktivitet. Genom aktivitet kan man se människans intellektuella och sociala förmågor samt moral. Människan deltar i aktivitet av olika orsaker, det kan vara fråga om att fylla fysiska, psykiska, spirituella eller sociala behov. (Wilcock 2006:9-11) Då en person känner tillfredsställelse genom att delta i aktivitet, höjer det känslan av välbefinnande oavsett situationen. Den subjektiva upplevelsen och engagemanget i aktiviteten är därför mycket viktigare än antalet aktiviteter, eller den tid man lägger ner på att utföra något. (Winther Hansen & Morville 2013:94)

2.2 Kreativ aktivitet

Ergoterapeuter kan använda sig av kreativa aktiviteter på till exempel sjukhus eller dagcentraler. Kreativa aktiviteter kan handla om vanliga dagliga aktiviteter som att laga mat eller också aktiviteter där personen har en möjlighet att njuta av att skapa något, t.ex. måla, skriva eller dansa. Användandet av kreativa aktiviteter handlar om att hitta ett sätt för klienten att uttrycka sig själv. Det kan vara fråga om att uttrycka sin personlighet eller att skapa personliga uttryck. Det är möjligt att använda sig av nästan vilken aktivitet som helst och göra den kreativ. Valet mellan aktiviteter är stort, men några aktiviteter som ofta används som kreativa aktiviteter är ljusstöpning, dans, drama, att sy, trädgårdsarbete, handarbete, mosaik, rita, måla, fotografering eller keramik. (Creek 2008:335-336)

Kreativ aktivitet innebär en meningsfull aktivitet, som innebär aktivt deltagande, användande av fantasi och kreativa färdigheter. Kreativa aktiviteter kan ge glädje, mening och vara en faktor i uppbyggandet av ens aktivitetsidentitet. Den kreativa aktiviteten kan

vara en avledande faktor från sjukdom och därmed lindra lidande hos klienten. Den kreativa aktiviteten kan vara nödvändig då människan bär på lidande och frustration på grund av psykiska störningar, stressreaktioner, allvarlig fysisk sjukdom eller livskriser. Oberoende om klienten skapar något användbart i vardagen eller något vackert, har den kreativa aktiviteten ett enskilt värde som kan bidra till ökat välbefinnande och möjligen med en hälsofrämjande effekt. Den kreativa aktiviteten kan vara både process- och produktinriktad. Produkten kan skapa en trygghetskänsla och vara det viktiga i aktiviteten, men ibland kan det vara så att produkten inte är så viktigt utan det är den skapandeprocessen som är det meningsfulla i aktiviteten. (Winther Hansen & Morville 2013:86)

Kreativa aktiviteter kan användas med människor i vilken ålder som helst och med vilken som helst dysfunktion. Då en människa är sjuk eller har ett funktionshinder kan kapaciteten att tänka och agera genom kreativa aktiviteter öka förmågan att hitta lösningar på olika problem. Kreativa aktiviteter hjälper människan att bearbeta smärftfulla och svåra känslor och att uttrycka känslor utan att behöva prata. Kreativa aktiviteter används även för att främja njutning och spontanitet och för att främja hälsan genom att stärka människans emotionella motståndskraft. (Creek 2008:335)

Kreativa aktiviteters terapeutiska värde är högt och kan bestå av följande: öka motivationen, förbättra inläringen, främja emotionell motståndskraft, hantera kronisk smärta, öka tillfredsställelse och självkänsla, möjliggör sätt att uttrycka sig själv, underlätta projicering och ger möjlighet till bättre impuls kontroll. (Creek 2008:336-337)

Kreativa aktiviteter kan vara både process- och produktinriktade. Oberoende vilken, är det viktigaste att aktiviteten skall ge mening och ha ett värde för klienten. Då ergoterapeuter jobbar med kreativa aktiviteter med sina klienter är det viktigaste i valet av aktivitet att klienten skall känna att aktiviteten är värdefull genom hela den terapeutiska processen. Man kan dela in aktivitetens värde i tre olika delar. Aktiviteten kan ha konkreta värden, symboliska värden eller självbelönande värden. De flesta aktiviteter innehåller alla tre dimensioner av värde, men fördelningen kan vara olika och förändras under processens gång. (Winther Hansen & Morville 2013:92-93)

Det konkretavärdet i en aktivitet är den fysiska manifestationen av den kreativa aktiviteten, och det går utöver produkten genom att ge klienten en känsla av glädje över välutfört arbete, och kan ge bättre eller nya färdigheter. Den färdiga produkten ger även ett värde för klienten eller för någon annan. Det symboliskavärdet är knutet till den kultur

man kommer från och till vilket värde kreativ aktivitet anses ha i det specifika kulturella sammanhanget. Genom aktivitetsvalet vill man visa världen att man hör till en viss kultur eller subkultur. Genom att uttrycka sig genom kreativ aktivitet kan man visa vad eller vem man är, och vad man värdesätter vid en given tidpunkt eller en viss kultur. Självbelönandevärdet är den omedelbara tillfredsställelse och glädje man känner i själva processen, erkännandet av omgivningen och att det i sig känns meningsfullt att utföra aktiviteten. Detta innebär att man väljer aktiviteten främst för att det är trevligt att utföra den. Det är i belöningsvärdets dimension som människor oftast upplever flow, det vill säga att man glömmer tid och rum och går samman med aktiviteten. (Winther Hansen & Morville 2013:93)

2.3 Flow

Då man deltar i en aktivitet kan man uppleva ett tillstånd där man slukas upp av tiden, och blir fullständigt uppslukad av aktiviteten. Detta kallas flowtillsånd. (Winther Hansen & Jörgensen 2013:59) Känslan av flow tenderar att uppkomma då balansen mellan utmaning och en persons förmågor är i balans. Om utmaningen är för stor tenderar man att bli frustrerad och orolig och slutligen känna ångest, om utmaningen är för liten igen tenderar man att känna tristess. För att uppnå en flowupplevelse måste dessa två, utmaning och förmåga, vara i en perfekt balans. (Csikszentmihalyi 1997:30)

Mihaly Csikszentmihalyi (1997) beskriver flera olika element som uppkommer under en flowupplevelse. Det sker en koppling mellan aktiviteten och medvetenheten, och all koncentration är centrerad på aktiviteten och man glömmer tid och plats. Koncentrationen är så stark så man tappar tankeförmågan och bara är. Personen är så djupt involverad i aktiviteten att man förlorar medvetenheten om sitt eget jag. Då en person upplever flow har den en känsla av att vara i kontroll, och kunna styra sina handlingar och sin miljö. Aktiviteten upplevs som helt klar och inte motsägelsefull. Upplevelsen är omedelbar och det sker en snabb återkoppling. Flow har inte några belöningar, utan aktiviteten i sig själv upplevs som en belöning. (Winther Hansen & Jörgensen 2013:59)

Personen som upplever flow känner sig fullständig inne i aktiviteten och en så djup koncentration så det verkar som om tiden flyger förbi utan att man anstränger sig. När

flow uppnås försvinner oron om sig själv, och en tydlig känsla av kontroll uppkommer, medan tankar på ångest och rädsla för att misslyckas helt försvinner. Flow bidrar till en glädje och en djup känsla tillfredsställelse, bättre självsäkerhet och bidrar till ett mer säkert och tryggt jag. En självsäkerhet uppstår då personen upplever en känsla av att klara av en utmaning, och utvecklar personens kapacitet och förmåga. Flow är det som slutligen sker då en person koncentrerar sig djupt med tankarna och känslorna inkriktade på samma mål. (Winther Hansen & Jørgensen 2013:60)

2.4 Teoretisk referensram

Min teoretiska referensram är kreativitet. Till följande kommer jag att gå in på tankar om kreativitet och att vara kreativ.

Kreativitet är ett enligt humanistpsykologerna Maslow och Rogers ett sätt att förverkliga sig själv och att genom kreativitet bygga upp en mogen personlighet. Alla kan njuta av sin egen kreativitet genom att göra saker på ett nytt sätt. Kreativitet kan ge människan känslor av livsinnehåll, lycka och tillfredsställelse då det finns en balans av intresse, förmåga och utmaning. (Uusikylä 2000:42)

Kreativitet innebär att människan vågar göra något självtilfredsställande, något nytt och något eget. (Uusikylä 1999:6) Kreativitet föds då ett problem uppstår som människan måste hitta ett sätt att lösa. Då behövs det både vilja och förmåga att sätta energi på problemet. (Uusikylä 2000:47-48) Kreativitet kan användas i alla aktiviteter och den kreativa processen och produkten ger en känsla av meningsfullhet och genererar positiva känslor hos den kreativa. Chanser att vara kreativ kan hittas i de dagliga aktiviteterna, på arbetet, hemma eller på fritiden. Det kan vara frågan om att till exempel uppfostra sina barn, klä på sig för dagen, måla, hjälpa en vän eller att dansa. (Schmid 2005:5-6)

Att vara kreativ betyder att man har förmågan att skapa, att vara uppfinningsrik och visa fantasi. Kreativitet betyder att man klarar av att tänka självständigt utan att konstant influeras av inre och yttre stimuli. Alla människor kan vara kreativa men det anses ändå att en del är mer kreativa än andra. Kreativitet skiljer sig från övrig intellektuell förmåga. Allmän intellektuell förmåga definieras som förmågan att tänka abstrakt och lösa

problem genom logiskt och systematiskt tänkande. Specifik intellektuell förmåga är en förmåga som uppkommer på ett specifikt område så som till exempel matematisk kunskap. Denna specifika förmåga kan mätas genom till exempel prestationer i skolan. Allmän kreativt tänkande är förmågan att använda sig av fantasifulla eller överraskande idéer och producera en originell lösning till ett problem. Specifikt kreativt tänkande är förmågan att producera uppskattade nya produkter så som konst eller musik. Det specifika kreativa tänkandet kan synas redan hos barn, med utvecklas till fullo först hos den vuxna individen. (Creek 2008:334)

Den kreativa processen består av fyra steg. Det första steget är att hitta problemet, det andra steget är en inkubationstid, det tredje steget är problemets belysning och det fjärde steget består av att godkänna problemet (hitta en lösning) eller att avvisa problemet. Det första steget innebär en tid då man tar in information och försöker lösa ett problem utan resultat. Det andra steget i den kreativa processen innebär att man medvetet lägger problemet åt sidan, men under denna tid arbetar hjärnan omedvetet med att lösa problemet och man samlar in vidare information. Det tredje steget sker då inkubationstiden övergår i en belysningsperiod. Plötsligt kommer man på en lösning och man arbetar aktivt vidare för att lösa problemet. Det fjärde och sista steget i den kreativa processen uppnås då en lösning hittats och problemets löses till slut. Detta kan ske genom att till exempel skriva färdigt en bok. I detta steg sätts idéerna från det tredje steget i processen till verklighet. (Creek 2008:335 & Uusikylä 1999:63) Under den kreativa processen använder man sig av sina mentala förmågor och praktiska handlingar, och går avsiktligt bakom dessa för att utan att påverkas av sina tidigare erfarenheter kunna hitta en ny meningsfull lösning till ett problem. (Schmid 2005:6)

2.5 Tidigare forskning

Artiklar för den tidigare forskningen har hittats genom sökning i olika databaser. I sökningen användes sökorden occupational therapy, creative activity och creativeness. Även manuell sökning av artiklar har gjorts i Arcadas bibliotek.

Kreativa aktiviteter har använts inom ergoterapi sedan ergoterapiens början. En utveckling har dock skett och i dagens läge används kreativa aktiviteter som ett terapeutiskt medel. Kreativa aktiviteter används i dagens läge främst i den psykiatriska rehabili-

teringen. (Schmid 2004:80-81) Med kreativa aktiviteter menar man alla målmedvetna aktiviteter som innebär aktivt deltagande genom fantasi och kreativa färdigheter, som kan vara produktiva. (Griffiths & Corr 2007:107) Kreativitet anses vara en byggsten för ergoterapi och en av grundfilosofierna som ergoterapiyrket är uppbyggt av. Ergoterapeuter använder ändå ofta andra ord än kreativitet för att förklara sitt arbete. Ord som anpassning, problemlösning och förändring används för att ersätta ordet kreativitet, även om ergoterapeuters uppfattning är att alla dessa är fråga om användandet av kreativitet på någon nivå. Kreativitet syns i ergoterapeutens arbete genom deras beteende, kliniska resonemang och genom valet av terapeutisk intervention. Ergoterapeuter använder sig i sitt dagliga arbete av ett speciellt sätt att tänka eller lösa problem som innefattar kreativitet. (Schmid 2004:83-84)

Inom ergoterapi anses aktivitet vara en byggsten för personlig utveckling, stimulerande av människans sinnen och avger positiv energi, lycka och tillfredsställelse. Kreativa aktiviteter kan vara en form av aktivitet för att uppnå dessa. Genom kreativ aktivitet kan människan uppnå förhöjd känsla av kontroll, bygga upp sin självbild, uttrycka sig, förändra sin bild på sjukdom, få en känsla av mening och bygga upp ett socialt stöd. (Müllersdorf & Ivarsson 2012:127-128) Ergoterapeuter använder sig av kreativa aktiviteter för att väcka ett kreativt tankesätt hos sina klienter, och genom detta uppnå en förändring hos klienten eller i dennes beteende. (Schmid 2004:84-85) Den kreativa aktiviteten anses av ergoterapeuter vara ett sätt att för klienten upptäcka nya viktiga aspekter hos sig själv. Själva görandet av aktiviteten anses vara av terapeutiskt värde för klienten. Enligt ergoterapeuten kan nya självinsikter hos klienten vara resultat av kreativ aktivitet, och dessa kan komma som en överraskning för klienten själv. (Schmid 2004:85-86) Människors liv förändras hela tiden och människan kan stöta på situationer där de är förhindrade att delta i meningsfulla aktiviteter och då måste människan bygga upp ett nytt aktivitetsmönster. Under dessa tider kan kreativa aktiviteter vara till hjälp. De kan erbjuda en alternativ väg för att delta i en meningsfull aktivitet och på så sätt främja välmående. (Perruzza & Kinsella 2010:262)

Studier visar att kreativa aktiviteter påverkar klienten på ett positivt sätt och främjar hälsan. Kreativa aktiviteter kan enligt forskning ha en helande och skyddande effekt på den mentala hälsan. Även andra yrkesgrupper använder sig av kreativa aktiviteter som intervention. Kreativa aktiviteter kan förutom av ergoterapeuter även användas av till exem-

pel psykologer och sjuksköterskor. (Müllersdorf & Ivarsson 2012:128) Hantverk, så som keramik eller användandet av textilier, och konst, så som ritande eller målande, är det vanligaste formerna av kreativa aktiviteter använda av ergoterapeuter. (Müllersdorf & Ivarsson 2012:131)

Deltagande i kreativa aktiviteter fungerar som en distraktion för negativt tänkande, grubblande och oro. Intensiv koncentration upplevs ofta av klienter som deltar i kreativa aktiviteter, och då klienten dras med i aktiviteten kan denne uppleva ett flow liknande tillstånd. Under deltagande i en kreativ aktivitet sker en interaktion mellan sinnet och kroppen och hjärnans båda halvor arbetar. En kreativ aktivitet kan fungera som ett tryggt sätt att uttrycka sig själv på ett non-verbalt sätt, det vill säga utan tal. Aktiviteten kan även fungera som ett verktyg för att hantera svåra känslor eller för att strukturera sin tidsanvändning. Upplevda fördelar genom deltagande i en kreativ aktivitet är tillfredsställelse, ökat självförtroende och en känsla av prestation vilket i sin tur kan leda till en ökad aktivitetsnivå hos klienten. För att den kreativa aktiviteten skall fylla kraven för en terapeutisk aktivitet måste aktiviteten ha ett syfte, en mening och ett värde för klienten. (Caddy et al. 2012:328)

Kreativa aktiviteter kan ses som ett sätt att bekräfta och stärka sin livserfarenhet likaså minska upplevelsen av att ens liv är hotat. Kreativa aktiviteter kan enligt forskning användas som ett sätt att hantera smärta, minska biverkningar av eventuella behandlingar, sänka ångest och stress samt sänka blodtryck. Genom kreativa aktiviteter kan klienten fly verkligheten och den vägen hantera sorg eller förlust. Klienten kan till exempel uppleva förlust av sin egen frihet, självförtroende, sociala roller och uppleva en känsla av funktionshinder. (Kelly et al. 2012:49)

Den tidigare forskningen baserar sig på forskning kring användandet av kreativ aktivitet samt kreativitet inom ergoterapin. Forskningen berör inte klientens erfarenhet av kreativa aktiviteter och därför behövs en litteraturöversikt över just klientens egna erfarenheter.

3 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNING

Syftet med denna studie är att utifrån forskningsartiklar klargöra klienters erfarenheter av kreativa aktiviteter som behandlingsmetod i ergoterapi. Frågeställningarna blir då;

1. Vilken typ av kreativa aktiviteter har använts?
2. Har klienten valt aktiviteten själv och har aktiviteten uppfattats som meningsfull för klienten?
3. Vilken subjektiv inverkan beskrivs av klienterna i samband med deltagande i kreativa aktiviteter?

4 METOD

Denna studie är en litteraturstudie, i form av en litteraturöversikt, baserad på forskningsartiklar. Valet av litteraturöversikt gjordes eftersom det fanns intresse av att få veta hur andra tolkat en viss situation. I detta fall alltså intresse av vilka klientens erfarenhet av kreativa aktiviteter är. Det första steget i studien var att avgränsa problemområdet och att skapa forskningsfrågor, se kapitel 3. Efter att avgränsningen och forskningsfrågorna gjorts påbörjades litteratursökningen genom artikelsökning i databaser.

I denna del av arbetet redovisas datainsamling, urvalsmetod, kvalitetsgranskningen som gjorts och analysmetod som använts. Även etiska aspekter aktuella i detta arbete diskuteras.

4.1 Urval och datainsamling

Insamlingen av forskningsartiklar skedde genom sökning i olika databaser. I sökningen användes databaserna EBSCO Academic Search Elite, SAGE journals och Pubmed. Sökord som använts är occupational therapy, creative activity, engagement, experience, arts and crafts, artwork och meaning. Sökorden har använts i olika kombinationer.

På basen av inklusions- och exklusionskriterier gjordes beslutet om vilka artiklar som kunde inkluderas eller inte. Inklusions- och exklusionskriterierna presenteras i tabell 1. Steg ett, under sökningen i databaserna, var att läsa igenom de rubriker på artiklar som kom upp under sökningarna. De rubriker som lät intressanta och relevanta för studien, lästes abstrakten på, ifall abstrakten lät passande lästes därefter hela artikeln. Även manuell sökning användes. Den manuella sökningen har skett genom att genomgång av referenslistor i artiklar som bläddrats i för att den vägen hitta eventuella relevanta artiklar. Eventuellt relevanta artiklar letades sedan fram i Arcadas bibliotek. Genom denna metod hittades tre artiklar som inkluderats i studien. Det material som hittats har med ett kritiskt gått igenom och med varsamhet valts ut. De artiklar som kommer att inkluderas i studien kvalitetsgranskades med hjälp av Forsberg & Wengströms (2008) checklistor.

Tabell 1. Inklusions- och exklusionskriterier

Inklusionskriterier	Exklusionskriterier
Forskningsartiklar publicerade åren 2000-2013	Publicerade före år 2000 eller skrivna på annat språk än engelska
Kvalitativa studier skrivna på engelska	Studier som behandlat ergoterapeutens, eller annan yrkesgrupps erfarenheter av kreativa aktiviteter
Forskningsartiklarna bör hittas i fulltext på internet eller i en tidsskrift tillgänglig i Arcadas bibliotek	Kreativa aktiviteter använda med barn
Klientens åsikt/erfarenhet av kreativ aktivitet bör beaktas i artikeln	Systematiska litteraturstudier

I tabell 2 redovisas urvalet av artiklar som inkluderats i studien. Sökningen har gjorts i relativt få databaser eftersom det snabbt lades märke till att samma artiklar dök upp i flera av de olika databaserna. Det är relativt lite forskning gjord inom detta ämne, och artiklar var lätta att välja eftersom det snabbt kom fram om artikeln var relevant för undersökningen eller inte.

Tabell 2. Redovisning över artikelsökningen i databaser

Databas	Sökord	Antal träffar	Lästa abstrakt	Lästa artiklar	ar-	Inkluderade artiklar
Academic Search Elite (EBSCO)	Occupational therapy AND creative activity	15	5	3		3
Academic Search Elite (EBSCO)	Artwork AND meaning	219	1	1		1
Academic Search Elite (EBSCO)	arts and crafts AND experience	390	2	1		1
Pubmed	occupational therapy AND creative activity AND engagement	26	1	1		1
SAGE Journals	occupational therapy AND experience AND creativity	11	1	1		1
Google Scholar (publicerade åren 2000-2013)	Occupational therapy AND creative activity	17600	4	1		1
Manuell sökning	-	-	6	4		3

Studien sammanfattas med hjälp av en kvalitativ innehållsanalys enligt Graneheim & Lundmans (2004) riktlinjer. Innehållsanalysen baseras på de forskningsartiklarna gällande klienters erfarenheter av kreativa aktiviteter som använts i studien. Innehållet kategoriserades och strukturerades. Resultaten delades upp i olika kategorier, och sedan fylldes kategorierna med hjälp av de resultat som hittades. Jag var noga med att se till

att alla resultat hittade en kategori och jag lämnade inte bort något resultat på grund av att det inte fanns en lämplig kategori.

I min analys började med att grundligt bekanta mig med mitt material genom upprepade läsning av artiklarna. Mitt nästa steg i analysen blev att göra mindmaps över resultaten i samtliga artiklar. För varje artikel gjorde jag en egen mindmap där resultaten från forskningen redovisades. Jag var noggrann och dubbelkollade flera gånger att alla resultat skrevs ned. De artiklar där både terapeutens och klientens erfarenheter av kreativa aktiviteter togs upp var jag extra noggrann med, för att endast ta i beaktande klientens erfarenheter. Då jag gjort mindmaps över alla artiklar blev mitt nästa steg att läsa igenom mina mindmaps flera gånger. Efter upprepade genomgångar av dessa mindmaps skapade jag efterhand olika kategorier av resultatet, resultatdelen i detta arbete baseras på dessa kategorier. Efterhand plockade jag resultat från mina mindmaps och placerade dem i en kategori som föll sig lämplig. Jag dokumenterade mina kategorier och skrev ner resultaten från artiklarna i tur och ordning. Varje artikel numrerade jag från nummer ett till elva. De här numren använde jag då jag kategoriserade resultaten från artiklarna. Med hjälp av numreringen höll jag koll på vilket resultat som kom från vilken artikel.

4.2 Kvalitetsgranskning

Jag har kvalitetsgranskat alla de artiklar jag inkluderat i studien med hjälp av Forsberg & Wengströms (2008) checklistor. Alla mina studier har varit kvalitativa studier och därför har jag endast använt mig av en checklista, Checklista för kvalitativa artiklar. Forsberg & Wengströms checklista för kvalitativa artiklar hittas som bilaga 1 i arbetet.

Kvalitetsgranskning har gjorts eftersom alla studier har olika kvalitet och vetenskaplig styrka. Efter genomförd kvalitetsgranskning är det lättare att rangordna studiernas styrka genom att se om de har hög eller låg kvalitet. Kvalitetsbedömningen går ut på att poängsätta varje positivt svar. Poängsumman räknas sedan om till ett procenttal. Procenttalet fungerar som ett bevisvärde för studien. Bevisvärdet visar hur stor den vetenskapliga kvaliteten är och lägger grunden till evidens hos varje enskild forskning. Bevisvärdet graderas på tre olika nivåer; ett högt bevisvärde 80-100%, ett medel bevisvärde 70-79% och ett lågt bevisvärde 60-69%. (Willman 2006:95-97)

Jag har modifierat Forsberg & Wengstöms (2008) checklista så att frågorna kan besvaras med ett ja eller nej svar. Några av frågorna har haft flera olika svarsalternativ istället för ett ja eller nej svar. Kvalitetsgranskningen har gjorts så att varje ja svar har belönats med ett poäng. En fråga är ett undantag, eftersom den belönas med ett poäng då svaret är nej, frågan handlar då om risken för bias. De frågor där det funnits flera svarsalternativ har getts en poäng om ett eller flera av svarsalternativen uppfyllts. Några frågor på den ursprungliga checklistan har jag valt att stryka bort, eftersom jag hade svårighet att hitta svar på frågan. Jag valde att lämna bort dessa frågor för att på detta sätt få en så rättvis kvalitetsgranskning som möjligt. Efter modifierad checklista var det högsta möjliga poängvärdet 27. Varje artikels poängvärde och bevisvärde presenteras i tabell 3. Den modifierade checklistan hittas som bilaga 2.

4.3 Etiska aspekter

Eftersom detta är en litteraturstudie behövs inget forsknings lov eller samtyckeskrav. Det finns ändå etiska aspekter som jag bör beakta då jag gör min studie. Enligt Forsberg och Wengström (2008:69-70) bör det göras etiska överväganden gällande urvalet av material och presentationen av resultatet. De etiska aspekterna gällande valet av material förhöjs genom att välja ut av etisk kommitté godkända studier, eller studier där noggranna etiska överväganden gjorts. Alla de artiklar som används skall även presenteras noggrant i studien och artiklarna sparas flera år framåt. Då det gäller presentationen av resultatet är det viktigt att alla resultat presenteras, även de som inte stöder en eventuell hypotes eller forskarens egen åsikt. Genom att hålla sig till dessa etiska riktlinjer höjs tillförlitligheten till studien man gör.

Alla studier jag kommer att använda har godkänts av en etisk kommitté, vilket höjer de etiska aspekterna i mitt arbete. Det ger de inkluderade studierna en högre kvalitet och en bättre trovärdighet. Dessutom har övriga etiska aspekter diskuterats i samtliga artiklar. Jag har gjort en noggrann presentation av det material jag använt och kommer även att spara alla artiklar i både pappers och elektroniskt format flera år framåt. I resultatet presenteras alla de resultat som fanns i de inkluderade studierna, och ingenting har lämnats

bort. Jag har även varit så objektiv jag kunnat under resultatanalysen för att undvika att min egen åsikt skall synas.

5 RESULTAT

I följande stycke kommer jag att presentera resultatet av min litteraturoversikt. Jag kommer att börja med en redovisning över de inkluderade studierna. Jag kommer sedan att presentera allmänna resultat och sedan genomförligt beskriva och presentera min resultatanalys.

5.1 Redovisning över inkluderade studier

I tabell 3 redovisas de artiklar som inkluderats i studien. Artiklarnas författare, syfte, metod, resultat samt poängen från kvalitetsgranskningen presenteras.

Tabell 3. Inkluderade artiklar

Författare	Syfte	Metod	Resultat	Poäng & bevisvärde
Griffiths, S 2008	Att undersöka den kliniska nyttan av kreativa aktiviteter som en behandlingsmetod med människor med psykiska problem	En teoretisk studie av fyra kreativa aktivitetsgrupper. Observation och semi-strukturerade intervjuer hölls med fem ergoterapeuter och åtta klienter.	Kreativa aktiviteter kan användas som ett redskap för val och engagemang. Olika nivåer av engagemang upplevdes, inklusive känsla av flow. Genom deltagande i kreativa aktiviteter kan färdigheter utvecklas och självförtroendet öka.	25/27 p, vilket ger bevisvärdet 92,6% (högt bevisvärde)
La Cour, K Et al. 2005	Att upptäcka och karakterisera komponenter av engagemang i kreativa aktiviteter i ergoterapi, för äldre personer med livshotande sjukdom, ur	Kvalitativa intervjuer genomfördes med åtta klienter och sju ergoterapeuter. Analys av inter-	Engagemang i kreativ aktivitet fungerade som ett medium som möjliggjorde en skapande anknytning till kul-	25/27 p, vilket ger bevisvärdet 92,6% (högt bevisvärde)

	både klientens och terapeutens perspektiv.	vjuerna utfördes med en konstant komparativ metod.	tur och vardagsliv, och som motverkar konsekvenser av dödlig sjukdom.	
Reynolds, F & Prior, S 2003	Att undersöka betydelser och funktioner av konst för en grupp kvinnor som lever med handikapp på grund av kronisk sjukdom.	Trettio kvinnor intervjuades och fem lämnade in skriftliga livsberättelser. En tolkande fenomenologisk analys genomfördes.	Deltagarna beskrev konst som bidrag till deras hälsa och välbefinnande på många olika sätt. Konst fyllde tomrum, förde bort tankarna från sjukdomen, gav erfarenhet av flow och spontanitet, möjliggjorde uttryck av sorg, upprätthöll en positiv identitet och ökade sociala nätverk.	20/27 p, vilket ger bevisvärdet 74,0% (medel högt bevisvärde)
Reynolds, F et al. 2008	Att förstå betydelsen av konst aktiviteter bland en grupp kvinnor som lever med CFS/ME. Studien undersökte deras inre motiv för konst aktiviteter, och undersökte sedan hur konst aktiviteter senare hade påverkat deras subjektiva välbefinnande.	Tio kvinnor med CFS/ME intervjuades. Tre kvinnor gav genomtänkta skriftliga tillägg till deras intervjuer.	Flera faktorer lockade till konst aktiviteter. De upplevdes som hanterbara inom ramarna för sjukdomen. Några upplevde ett begär att uttrycka sorg och förlust.	25/27 p, vilket ger bevisvärdet 92,6% (högt bevisvärde)
La Cour, K 2007	Att undersöka innebörden av att personer med avancerad cancer ägnar sig åt kreativa aktiviteter i palliativ ergoterapi.	Sexton intervjuer genomfördes med åtta deltagare. Transkriberade intervjuer analyserades med fenomenologisk metod.	Deltagande i kreativa aktiviteter fanns underlättat livet för personer med cancer och begränsad överlevnadstid.	22/27 p, vilket ger bevisvärdet 81,4% (högt bevisvärde)
Eriksson, T et al. 2011	Att undersöka och beskriva hur kvinnor med stressrelaterad ohälsa upplevde rehabiliteringsprocessen i en terapeutisk trädgård och hur deras upplevelser ansluter sig till deras vardag.	Fem kvinnor svarade på tre semistrukturerade under rehabilitering och en intervju senare. Data analyserades med en konstant komparativ metod.	En trygg miljö underlättar engagemang i aktiviteter som gav känslor av njutning. Dessa erfarenheter inspirerade deltagarna att lägga till njutningsfulla aktiviteter i sin vardag.	26/27 p, vilket ger bevisvärdet 96,3% (högt bevisvärde)

Reynolds, F 2000	Denna studie undersökte personliga betydelser av handarbete och deras roll i självskötseln av depression.	Skriftliga och muntliga berättelser från 39 kvinnor studerades.	De flesta beskrev erfarenhet av intensiv koncentration och distraktion från oro och lättnad från depressiva tankar. Kreativ aktivitet beskrevs som främjande för självkänslan. Aktivitetens anpassningsförmåga gav känsla av makt och kontroll. Kreativ aktivitet möjliggör sociala kontakter.	24/27 p, vilket ger bevisvärdet 88,8% (högt bevisvärde)
Lloyd, C et al. 2007	Att undersöka på vilka sätt deltagandet i ett konst program bidragit till rehabiliteringen. Studien syftade även till att få en förståelse för den inre återhämtningen, som fokuserar på personlig tillfredsställelse och mening.	Åtta personer med mental ohälsa deltog i djupgående semi-strukturerade intervjuer.	De teman som kom upp i analysen var att konst är ett medium för uttryck och självinsikt, och förändringar i interna förhållanden (spiritualitet, empowerment och självvalidering). Resultatet visar att genom att föreskriva yttre miljö underlättar man den inre återhämtningen.	24/27 p, vilket ger bevisvärdet 88,8% (högt bevisvärde)
Timmons, A & MacDonald, E 2008	Denna studie syftade till att undersöka upplevelsen av keramik som en kreativ fritidsaktivitet för människor som lever med långvariga fysiska hälsoproblem.	Sex personer deltog. De fick välja att bli intervjuade per telefon eller i person, eller att ge en skriftlig redogörelse om sina erfarenheter av keramik. Datainsamlingen analyserades med en tolkande fenomenologisk analys.	Fyra huvudteman framkom i analysen. Alla deltagarna anmälde att de sätt på vilka de arbetar med lera var gynnsamt för deras hälsa och bidrog till personligt välbefinnande.	23/27 p, vilket ger bevisvärdet 85,2% (högt bevisvärde)
Reynolds, F & Prior, S	Studien syftade till att undersöka om deltagarna beskrev upplevelser av flow under konst aktiviteter och, om så var fallet, hur sådana	10 kvinnor deltog i semistrukturerade intervjuer. Intervjuerna analyserades baserade på teorin om	Deltagarna beskrev ett antal upplevelser som har samband med flow. En aspekt i flow var inte närvarande,	25/27 p, vilket ger bevisvärdet 92,6% (högt bevisvärde)

2006	upplevelser hjälpte dem att klara av cancer.	flow av Csikzentmihalyi.	nämmligen att ha tydliga mål. Flow upplevelser under konst aktiviteter hjälpte att bannlysa tankar på cancer, gav erfarenhet av behärskning och kontroll och uppmuntrade deltagarna att engagera sig i positiva resor in i det okända	
Gunnarsson, B et al. 2010	Att undersöka klienters erfarenheter av deltagande i en TTM intervention och deras uppfattningar om terapeutiska relationen.	Tjugo klienter från den rekryterades efter att de deltagit i interventionen. Tema intervjuer utfördes. En kvalitativ innehållsanalys gjordes.	<p>Analysen resulterade i sex kategorier:</p> <ul style="list-style-type: none"> -från att känna press att prestera till att bli fokuserad och uttrycksfull -att uttrycka sig själv ledde till uppvaknade minnen och känslor -nya perspektiv på sin självbild, sitt vardagsliv och sina relationer till andra -att berätta en berättelse ledde till att forma och återskapa en livshistoria -attityden hos ergoterapeuten var av betydelse för utvecklingen av den terapeutiska relationen 	26/27 p, vilket ger bevisvärdet 96,3% (högt bevisvärde)

5.2 Redovisning av resultat

I tabell 4 redovisas ett översiktligt resultat från de inkluderade artiklarna. I tabellen framkommer vilka kreativa aktiviteter som har använts i de olika studierna, hur köns- och åldersfördelningen sett ut bland studiernas respondenter, eventuell diagnos eller nedsättning framkommer samt landet undersökningen gjorts i presenteras.

Tabell 4. Redovisning av resultat

Författare	Kreativ aktivitet	Könsfördelning & åldersfördelning	Diagnos/nedsättning	Land undersökningen gjorts i
Griffiths, S 2008	Kreativa aktiviteter (ospecificerat)	5 terapeuter 2 män, 3 kvinnor 20-49 år 8 klienter 2 män, 6 kvinnor 20-59 år	Mental ohälsa Ångest, depression, bipolär sjukdom	Storbritannien
La Cour, K Et al. 2005	Hantverksorienterade aktiviteter Keramik, sidenmålning, trädgårdsarbete, träslöjd, textilarbete	8 klienter 4 män, 4 kvinnor 62-89 år 7 terapeuter 7 kvinnor 30-51 år	Äldre personer med livshotande sjukdom Cancer, stroke/hepatit, meningiom	Sverige
Reynolds, F & Prior, S 2003	Handarbete, broderi, gobeläng, applikation, kviltning, mediaarbete	35 kvinnor 29-72 år (majoriteten 48-65 år)	Kronisk sjukdom Multipel skleros, post-poliosyndrom, artrit, svåra andningsproblem, kroniskt trötthetsyndrom, cancer	Storbritannien
Reynolds, F et al. 2008	Målning, keramik, korttillverkning, broderi, gobeläng	13 kvinnor 34-62 år (majoriteten i 50-års åldern)	CFS/ME Kroniskt trötthetsyndrom	Storbritannien
La Cour, K 2007	Keramik, träslöjd, trädgårdsarbete, målning på olika material (silke&glas)	8 deltagare 7 kvinnor, 1 man 41-47 år	Avancerad metastatisk cancer Bröstcancer, multipelt myelom	Sverige
Eriksson, T et al.	Trädgårdsarbete	5 kvinnor 36-52 år	Stress-relaterad sjukdom	Sverige

5.3 Resultatanalys

Efter avslutad analys process hittade jag sju olika kategorier bland resultaten från samtliga artiklar. Kategorierna som kom upp var; kreativ aktivitet främjar självkänslan, kreativ aktivitet främjar subjektivt välmående, kreativ aktivitet främjar det sociala livet, kreativ aktivitet förändrar synen på sjukdomen, kreativ aktivitet är ett sätt att uttrycka sig, kreativ aktivitet ger en känsla av kontroll och miljön påverkar den kreativa aktiviteten.

Till följande kommer jag att presentera resultaten av de olika kategorierna jag kommit fram till i min innehållsanalys. Kategorierna presenteras i en slumpmässig ordning och varje kategori upplevs som lika viktig i resultatredovisningen.

5.3.1 Kreativ aktivitet främjar självkänslan

I alla inkluderade studier finns det resultat på att kreativ aktivitet främjar självkänslan hos klienten. La Cour et al. (2007), Griffiths (2008), Reynolds (2000), Reynolds & Prior (2006), Lloyd et al. (2007) och Timmons & MacDonald (2008) lyfter alla fram hur klienten känner ett personligt värde genom att prestera och skapa något. I flera studier lyfts även fram känslan av att medverka till något större, så som till exempel välgörenhet eller att ställa ut sina konstverk på utställningar (Timmons & MacDonald 2008, Lloyd et al. 2007, Reynolds 2000, La Cour et al. 2005, Reynolds & Prior 2003 och La Cour 2007). Timmons & MacDonald (2008) och Lloyd et al. (2007) tar dessutom upp hur klienten känt ett personligt värde genom att ha fått en liten inkomst genom att till exempel sälja något av sina konstverk. Detta kunde även bidra till en känsla av status och en lyckokänsla av att kunna bidra med någonting åt någon annan (Reynolds 2000).

Lloyd et al. (2007) skriver att den kreativa aktiviteten medförde en bättre tolerans mot kritik, och klienterna klarade bättre av att även ta emot positiv feedback. Reynolds & Prior (2006), Reynolds (2000), Eriksson et al. (2011), Griffiths (2008), La Cour et al. (2005) och Reynolds & Prior (2003) lyfter fram den lyckokänsla klienten känner då de fått positiv feedback och blivit uppmärksammade av andra personer via sina prestationer. Reynolds & Prior (2006), Eriksson et al. (2011) och La Cour et al. (2007) tar även fasta på hur kreativ aktivitet bidrog till att kunna bortse rädslan att misslyckas. Lloyd et al. (2007), La Cour et al. (2005), Reynolds (2000) och La Cour et al. (2007) skriver att klienterna hade en känsla av att vara värdefulla, uppskattade och nyttiga, genom bland

annat familjens uppskattning (Reynolds 2000) eller genom att slutföra ett projekt (Lloyd et al. 2007). Reynolds & Prior (2006) skriver att klienten uppfattade den kreativa aktiviteten som ett verktyg att hantera sin negativa självbild, som uppkommit på grund av sjukdom, och hur den kreativa aktiviteten ansågs vara främjande för en positiv identitet. Lloyd et al. (2007) beskriver hur klienterna genom kreativ aktivitet fick en ny uppfattning om sig själv, sina förhållanden och sin sjukdom. Den kreativa aktiviteten hjälpte att tro på sig själv och på vad man åstadkommit. Denna tro på sig själv syntes även genom att klienterna kunde ta emot större känslomässiga psykiska och mentala utmaningar. Genom att klara av att göra nya saker upplevdes ett höjt självförtroende bland klienterna (Lloyd et al. 2007 & Reynolds & Prior 2003). Gunnarsson et al. (2010) skriver att klienternas självbild gradvis förändrades till bättre. Genom att klara av nya saker kände klienterna en känsla av lycka som gav dem mera självsäkerhet och mod att prova på ännu mera nytt och även mod att förändra sina attityder mot andra människor. De gav dem också mod att uppfylla sina egna önskemål och inte andras. Eriksson et al. (2011) skriver om hur klienterna var stolta över vad de producerat och genom sina produkter kände de en känsla av att accepterad, att vara viktig och en känsla av kompetens. Även Griffiths (2008) och Reynolds & Prior (2003) skriver om den positiva känsla och självbelåtenhet klienterna kände av sina skapade produkter. Griffiths (2008) skriver även att uppmuntran från gruppen höjde klientens tro på sig själv och bidrog till att klienterna kunde föra vidare sina positiva tankar om sig själv till andra aktiviteter. Reynolds et al. (2008) skriver om hur kreativ aktivitet hjälpte att motarbeta känsla av dålig självbild och identitetskris. Produkten man skapade var, för klienten, ett bevis på att man kan göra och vara uthållig vilket ledde till ett höjt självförtroende och motarbetade en känsla av att vara värdelös genom att ge klienten en roll. La Cour et al. (2007) beskriver hur klienterna upplevde erkännandet av de andra i gruppen som någonting positivt, och hur det hjälpte att få en inblick i sina förmågor och sin potential och våga komma över trösklar och prova på nya saker.

5.3.2 Kreativ aktivitet främjar subjektivt välmående

Reynolds & Prior (2003), La Cour et al. (2005), Griffiths (2008), Eriksson et al. (2011), Gunnarsson et al. (2010) och Timmons & MacDonald (2008) lyfter fram hur kreativ aktivitet genom att skapa något, genom den färdiga produkten och genom planeringen

av produkten ger en känsla av glädje och tillfredsställelse hos klienterna. I sju av de inkluderade studierna (Timmons & MacDonald 2008, Reynolds & Prior 2006, Reynolds 2000, Eriksson et al. 2011, Griffiths 2008, La Cour et al. 2005 och Reynolds & Prior 2003) beskrivs klienterna ha upplevt flow liknande tillstånd där de glömt tid och rum genom intensiv koncentration och hur de varit mindre medvetna om sin smärta och sin sjukdom under aktiviteten. La Cour et al. (2007), La Cour et al. (2005), Reynolds & Prior (2003) och Griffiths (2008) lyfter även fram klienternas känsla av att vara aktiva och att skapa något. Timmons & MacDonald (2008), Lloyd et al. (2007), Reynolds & Prior (2006), Reynolds & Prior (2003) och Reynolds et al. (2008) lyfter fram hur kreativ aktivitet främjade ett positivt livssätt och gav en känsla av livskvalitet hos klienterna. Enligt Timmons & MacDonald kunde kreativ aktivitet hjälpa att hantera specifika problem och även främja den fysiska hälsan. Timmons & MacDonald (2008), Lloyd et al. (2007) och Reynolds & Prior (2006) tar fram hur klienterna genom kreativ aktivitet tagit sig in i en okänd värld, en fantasivärld och fått möjlighet att göra oväntade upptäckter. Lloyd et al. (2007) tar upp hur aktiviteten skapade en kontakt mellan konsten och deras egen uppenbarelse och hur klienterna genom kreativ aktivitet lärde sig ta ansvar för sina handlingar. De kreativa aktiviteterna var något intressant, uppfyllande och tillämpande som uppfattades som meningsfulla och ändamålsenliga på ett personligt plan. Den kreativa aktiviteten gav mening, ändamål, acceptans och hopp (Lloyd et al. 2007 & Reynolds & Prior 2003). Genom aktiviteten kunde klienten få hopp om framtiden genom att till exempel planera och se framemot nya projekt (Lloyd et al. 2007 & Reynolds et al. 2008). Eriksson et al. (2011) och La Cour et al. (2005) lyfter även fram klientens oro över framtiden och oron över att implementera sina erfarenheter i andra aktiviteter. La Cour et al. (2005) och Reynolds (2000) skriver ändå att klienterna genom kreativ aktivitet inspirerades att pröva på nya aktiviteter och att de frambringade andra meningsfulla aktiviteter för dem.

Genom kreativ aktivitet kände klienterna stimuli, njutning och kompetens (Eriksson et al. 2011, Reynolds & Prior 2003 & La Cour et al. 2007). Genom kreativ aktivitet utvecklade klienterna nya uppfriskande erfarenheter (Reynolds 2000, Griffiths 2008 & Reynolds & Prior 2003) och öppnade nya möjligheter som hjälpte att göra förändringar i livet (Gunnarsson et al. 2010 & Griffiths 2008). Den kreativa aktiviteten kunde ge klienterna en lugnande effekt, känsla av lättnad och kapacitet (Gunnarsson et al. 2011) och

en lugnande verkan (Eriksson et al. 2010 & Reynolds 2000). Kreativ aktivitet gav energi (Reynolds 2000) och sågs som kvalitetstid, något eget att njuta av, eller som en distraktion från annat (Reynolds 2000, Griffiths 2008 & La Cour et al. 2005). Reynolds et al. (2008) skriver att kreativ aktivitet av klienterna uppfattades som någonting hanterbart och meningsfullt inom ramen för deras fysiska begränsningar. Gunnarsson et al. (2010) menar att klienterna ansåg att ett aktivt deltagande i kreativ aktivitet resulterade i ett mer aktivt dagligt liv. Klienterna ansåg sig vara mer nöjda med sitt dagliga liv genom aktivitet som gav dem syfte, utmaning och en känsla av prestation (Reynolds et al. 2008). Den kreativa aktiviteten fungerade som ett sätt att hålla sig i kontakt med livet och att känna sig levande (La Cour et al. 2005).

5.3.3 Kreativ aktivitet främjar det sociala livet

Att kreativa aktivitet främjar den sociala aspekten i livet tas upp i många av de inkluderade studierna. Timmons & MacDonald, La Cour et al. (2005) och Reynolds & Prior (2003) tar upp hur den kreativa aktiviteten skapar ett gemensamt intresse och genom detta ett samtalsämne. Timmons & MacDonald och La Cour et al. (2005) tar dessutom upp hur klienterna skapar interaktion genom de liknande erfarenheterna de har. Timmons & MacDonald beskriver även hur klienterna känner njutning genom interaktion med andra. Lloyd et al. (2007) tar upp hur de sociala kontakterna som fås via kreativ aktivitet är av betydelse för klienten och hur den skapar en självkänsla hos klienten som lett till att klienten till exempel vågat ta ögonkontakt med andra. Reynolds (2000) skriver att kreativa aktiviteten och det sociala liv som byggs upp kring aktiviteten skapar en känsla av att ha en plats i sitt sociala liv. Reynolds (2000) skriver även att kreativa aktiviteten ger möjlighet till ett större socialt liv och ett socialt stöd. Genom kreativ aktivitet kunde klienterna bygga upp och upprätthålla vänskap och genom dessa skapa nya roller hos sig själv. Eriksson et al. (2011) skriver om hur en självsäkerhet som uppkommer via den sociala samvaron i en kreativ aktivitet ger klienten förändrade tankar på hur man är tillsammans med familjen och på sin arbetsplats.

Griffiths (2008) skriver att den vänskap som skapas för klienten kan vara en orsak att gå upp ur sängen. Den sociala interaktionen är viktig för klienten och ger en känsla av att vara aktiv och att göra något, och ger en möjlighet till diskussion tillsammans med andra. Reynolds & Prior (2003) tar upp hur klienterna genom kreativ aktivitet träffade

andra människor, och kunde skapa en vänskap som inte var baserad endast på sjukdom. La Cour et al. (2007) skriver däremot att den kreativa aktiviteten gav klienten en känsla av att inte vara ensam eftersom de kunde identifiera sig med andra. La Cour et al. (2007) skriver även att klienten upplevde det sociala livet i samband med kreativ aktivitet som ett alternativt forum för sociala kontakter, där andra kunde bidra med copingstrategier och inspiration. La Cour et al. (2007) tar även upp hur klienten genom kreativ aktivitet kunde skapa något som blev kvar när man själv är död, vilket man kan ge som present åt en närstående människa. Reynolds et al. (2008) skriver att klienten genom kreativ aktivitet kände en kontakt med den yttre världen, även om det ibland kunde ske endast genom fantasi.

5.3.4 Kreativ aktivitet förändrar synen på sjukdomen

Timmons & MacDonald (2008), Reynolds & Prior (2006), Reynolds (2000), La Cour et al. (2005), Griffiths (2008) och Reynolds & Prior (2003) lyfter alla upp i sina studier hur kreativ aktivitet förtryckt och tagit bort negativa tankar på sjukdom och ohälsa. Reynolds & Prior (2003) skriver att kreativ aktivitet hjälper att fokusera mindre på sin sjukdom och Timmons & MacDonald (2008) lyfter upp hur kreativ aktivitet fungerar som ett sätt att fly sin symptom. Timmons & MacDonald (2008), Lloyd et al. (2007), Reynolds & Prior (2006) och Reynolds & Prior (2003) tar alla fram hur kreativ aktivitet fungerar som en copingstrategi för sjukdomen och en hjälpsam faktor för att lära sig acceptera sin sjukdom. Reynolds et al. (2008) skriver att kreativ aktivitet fungerar som ett sätt att flytta fokus från det dåliga så som orolighet och smärta som uppkommit i samband med sjukdomen. Lloyd et al. (2007) skriver att kreativ aktivitet hjälpte att identifiera sig utanför sin sjukdom, och gjorde sjukdomen mer hanterbar. La Cour et al. (2007) skriver att kreativ aktivitet fungerade som någonting positivt i livet bortom sjukdomen. Lloyd et al. (2007), Reynolds & Prior (2006) och La Cour et al. (2005) skriver att kreativ aktivitet gick utöver sjukdomen och hjälpte att reflektera över drömmar och fantasier. Lloyd et al. (2007) skriver dessutom om hur den kreativa aktiviteten skapat hopp om att tillfriskna från sin sjukdom.

5.3.5 Kreativ aktivitet är ett sätt att uttrycka sig

Timmons & MacDonald (2008), Lloyd et al. (2007), Gunnarsson et al. (2006) och Reynolds (2000) skriver alla hur den kreativa aktiviteten är ett sätt för klienten att uttrycka sig själv och sina känslor och sina tankar. Lloyd et al. (2007) och Reynolds et al. (2003) skriver att den kreativa aktiviteten även fungerat som ett forum att uttrycka sorg och ilska, och till och med sätta uttryck på självmordstankar. Reynolds & Prior (2003) tar upp hur den kreativa aktiviteten är ett sätt att uttrycka invecklade känslor, de tar även upp hur klienten uttryckt sorg och ilska utan att i stunden aktivt vetat om det själva. Timmons & MacDonald, Gunnarsson et al. (2010) och Eriksson et al. (2011) skriver om hur klienten använder sig av symbolik i den kreativa aktiviteten. Klienten hittade symboliska kopplingar mellan sig själv och aktiviteten och den kreativa aktiviteten resulterade i mera reflektiva och symboliska tankar (Eriksson et al. 2011). Lloyd et al. (2007) och Gunnarsson et al. (2010) skriver hur klienten via konstaktiviteter kunde reflektera över sitt eget liv. Reflektionerna gav uppkomst till att hitta nya känslor att ta upp till ytan (Lloyd et al. 2007) och framhävde tidigare minnen (Gunnarsson et al. 2010 & Eriksson et al. 2011). Eriksson et al. (2011) skriver om hur den kreativa aktiviteten tillåter alla känslor och hur detta underlättade uppkomsten av begravda tankar och känslor hos klienten. Griffiths (2008) skriver om hur klienten lärde sig adressera negativa tankar och stress genom den kreativa aktiviteten och La Cour et al. (2005) tar upp hur klienten genom aktivitet kunde uttrycka sig själv genom till exempel valet av färg. La Cour et al. (2007) skriver att den kreativa aktiviteten gav möjlighet till att hantera individuella problem, och på detta sätt upptäcka och konfrontera dessa genom den kreativa aktiviteten, La Cour et al. (2007) lyfter fram hur den kreativa aktiviteten även fungerat som ett sätt att konfrontera sin egen död.

5.3.6 Kreativ aktivitet ger en känsla av kontroll

Genom kreativ aktivitet känner klienten en känsla av kontroll, genom valmöjligheterna. Timmons & McDonald (2008), Lloyd et al. (2007), Reynolds & Prior (2006), Reynolds (2000), La Cour et al. (2007) och Reynolds & Prior (2003) tar alla i sina studier fram hur kreativ aktivitet ger klienten en känsla av kontroll genom de valmöjligheter aktiviteterna ger. Enligt Timmons & McDonald (2008), Lloyd et al. (2007), Reynolds & Prior (2006), Reynolds (2000) och La Cour et al. (2007) uppstår denna känsla av kontroll ge-

nom möjlighet till att adaptera aktiviteten och genom val av olika tekniker. Reynolds (2000) och La Cour et al. (2007) skriver att känslan av kontroll uppkommer eftersom klienten i mån av sin energi, sitt humör och sina begränsningar kan adaptera aktiviteten till en passande nivå. Lloyd et al. (2007), Reynolds (2000), Reynolds & Prior (2003) och La Cour et al. (2005 och Griffiths (2008) skriver att klienten med hjälp av kreativ aktivitet och den kontrollkänsla aktiviteten skapat lyckats generalisera känslan av kontroll till andra livsuppgifter, vilket gett en känsla av att påverka sitt liv bättre (Lloyd et al. 2007 & Reynolds & Prior 2003). Gunnarsson et al. (2010), Griffiths (2008), Reynolds & Prior (2003) och La Cour (2007) beskriver hur klienten klarat av att genom kreativ aktivitet göra mål i livet och planera sin framtid.

Reynolds (2000) och Griffiths (2008) lyfter upp hur kreativ aktivitet hjälpt klienten att känna kontroll över tiden, och hjälpt till att strukturera dagen hemma. Den kreativa aktiviteten har även fungerat som ett sätt att fylla tomma tidsutrymmen (Reynolds 2000) och kreativ aktivitet resulterade i mindre avbrytningar i det dagliga livet (Lloyd et al. 2007). En känsla av kontroll uppkom hos klienterna även genom en känsla att kunna hantera frustration (Reynolds & Prior 2003) och genom ett fysiskt lugnande som hjälpte mot till exempel panik eller insomni (Reynolds 2000). Eriksson et al. (2011), La Cour et al. (2007) och Griffiths (2008) tar upp hur möjligheten att välja själv, över att till exempel delta, gav en känsla av frihet och kontroll. Genom att vara i kontroll över aktivitetsvalet kände klienterna kontroll, och kunde skapa en balans mellan sina förmågor och aktivitetens utmaning (Griffiths 2008). Kreativ aktivitet gav möjlighet till att pröva på nya tankar och idéer (Reynolds & Prior 2003), en möjlighet till att experimentera (Timmons & MacDonald 2008 & La Cour et al. 2007) och möjlighet till att fullfölja önskemål (La Cour et al. 2007). En känsla av kontroll infann sig hos klienten även genom att ha möjligheten till att vara spontan och genom att under processens gång ha möjlighet till att ändra sin plan och få nya idéer längs med (Reynolds & Prior 2003). La Cour et al. (2005) tar upp hur den kreativa aktiviteten ger en känsla av att vara i kontakt med sina roller, sin identitet och sina tidigare erfarenheter, vilket ger en känsla av att ha levt ett bra liv. Reynolds & Prior (2003) och Reynolds & Prior (2006) skriver att den kreativa aktiviteten ger en känsla av kontroll eftersom den fungerat som ett motgift mot sjukdomens vanmakt.

5.3.7 Miljön påverkar den kreativa aktiviteten

I Griffiths (2008) och La Cour et al. (2005) studier tar klienterna upp miljöperspektivet. Griffiths (2008) skriver att en trygg, icke hotande och accepterande miljö är viktig. Griffiths (2008) och La Cour et al. (2005) tar upp hur en miljö utan tryck och förväntningar främjar den kreativa aktiviteten. De fortsätter genom att ta upp att det skall vara okej att göra fel, att klienten själv skall få göra så som den vill och det inte skall vara ett måste att prestera. La Cour et al. (2005) och Griffiths (2008) tar även båda upp hur ett krävande stöd från terapeuten behövs för att skapa den trygga miljön. La Cour et al. (2005) skriver att miljön skall vara mottaglig, där den ger frihet och stöd, och skapar en balans mellan dessa. Då denna balans uppstår skapar miljön en utmaning till delaktighet hos klienten, och ger möjligheter till att skapa.

Reynolds et al. (2008) och Reynolds & Prior (2006) tar även upp miljöperspektivet i sina studier, men på ett motsatt sätt. I deras studier har klienten lyft fram hur kreativ aktivitet gett dem en känsla av att uppskatta sin närmiljö bättre. Reynolds et al. (2008) skriver att klienten uppfattade miljön mera detaljerat som en följd av kreativ aktivitet.

6 DISKUSSION

I denna del av arbetet kommer jag att föra en diskussion över resultat och metod i denna studie. Jag kommer att diskutera de resultat som kommit fram i denna studie och även diskutera den metod, litteraturöversikt, som jag använt mig av. Jag kommer vidare även att fundera över studiens tillförlitlighet och ge förslag på vidare forskning.

6.1 Resultatdiskussion

Jag upplever att jag i min studie har svarat på syftet för detta arbete. Syftet med studien var att svara på vilka klienternas erfarenhet av kreativa aktiviteter är, och detta hittar man svar på i studien.

Min studies andra forskningsfråga behandlade den kreativa aktivitetens meningsfullhet samt om klienten valt aktiviteten själv. Denna fråga har jag inte hittat svar på genom mina artiklar. Artiklarna ger inget säkert svar på om klienterna upplevt de kreativa aktiviteterna som meningsfulla eller om klienten valt aktiviteten själv. Kring denna forskningsfråga kan jag bara spekulera och göra egna tolkningar.

Även om det inte direkt i texten eller resultaten i de inkluderade studierna står om klienterna uppfattat kreativa aktiviteter som meningsfulla, kan jag nog ändå med stor säkerhet säga att de kreativa aktiviteterna nog uppfattats som meningsfulla för klienterna. På basen av resultaten drar jag denna slutsats. Resultaten var väldigt positiva och så gott som inga negativa sidor av kreativa aktiviteter har kommit fram. Klienternas erfarenheter är goda och de har uppfattat de kreativa aktiviteterna som någonting bra för dem och som något gott för deras hälsa. Här gör jag en tolkning över att klienterna har uppfattat de kreativa aktiviteterna som meningsfulla. Detta går även hand i hand med Kraemer et al. (2003) tankar om meningsfulla aktiviteter, som presenteras i bakgrunden.

Det framkommer inte i alla inkluderade artiklar om klienterna valt aktiviteterna själva. Flera av studierna behandlar kreativa aktiviteter som fungerat som en fritidsaktivitet. Här gör jag, med en viss säkerhet, tolkningen att klienten själv valt aktiviteten. De studier där det varit fråga om gruppaktiviteter har alla varit uppbyggda så att terapeuten valt ut olika kreativa aktiviteter som klienten kunnat välja mellan under grupptillfället. Här har alltså valet av aktivitet i sista hand funnits hos klienten även om terapeuten påverkat valet.

En tydlig koppling med den teoretiska referensramen kan göras. Uusikylä (2000) skriver att kreativitet skapar livsinnehåll, lycka och tillfredsställelse. Klienterna kände glädje och tillfredsställelse under planerande och utförande av kreativa aktiviteter eller en färdig produkt. Kreativ aktivitet genererade även ett positivt livssätt och en känsla av livskvalitet. Jag drar en koppling kring lycka och tillfredsställelse till alla de kategorierna jag hittade i min analys. Alla kategorier tillsammans skapar en lycka och en tillfredsställelse hos klienten och i dennas liv. Bland annat förmågan att flytta fokus från sjukdom och förmågan att adressera negativa tankar och stress kan kopplas ihop med lyckotankar och tillfredsställelse i livet. Att en stor del av klienterna upplevt flow liknande tillstånd

ger en stark koppling till tillfredsställelse. Dessa kan även kopplas ihop med Schmid (2005) tankar om hur kreativitet genererar positiva känslor hos den kreativa.

Uusikylä (1999) tar upp hur kreativitet är något nytt och något eget. I resultatet ses en tydlig koppling till hur klienten skapat något nytt och något eget gällande sitt eget liv genom kreativ aktivitet. Klienterna har bland annat kunnat skapa hopp om framtiden, hitta en plats i sitt egna sociala liv och lyckats skapa nya attityder. Även produkterna klienten skapat är något nytt och något som endast kan kopplas till dem själva, det vill säga något eget de skapat.

Creek (2008) skriver att kreativitet innebär förmåga att tänka självständigt. Detta syns i resultatet bland annat genom att klienterna tagit upp att de efter deltagande i kreativ aktivitet kunnat ta ansvar för sina handlingar, skapat en ny uppfattning om sig själv och hur de kunnat implementera kunskap även i andra aktiviteter i sin vardag. Den självständiga tankegången hos klienterna syns även i de val de gjort under deltagandet i kreativ aktivitet genom adaptation och genom hur de kunnat förändra sin plan genom processen. Creek (2008) skriver om det specifika kreativa tänkandet, där förmågan att producera uppskattade nya produkter betonas. Klienterna lyfter fram deras egen glädje över att kunna skapa nya produkter för sig själva och för andra, och hur produkten fungerar som ett bevis på att de kan.

Creek (2008) och Uusikylä (1999) beskriver den kreativa processen. Deltagande i kreativ aktivitet kan, enligt mig, direkt tolkas till den kreativa processen. Klienten genomgår processen under deltagande i kreativ aktivitet. Sjukdom eller nedsättning skapar problem i klientens vardag, som kan ses som problemet d.v.s. det första steget i den kreativa processen. Under aktivitetens gång gör klienten en belysning över problemet och kan tillslut genom nya tankesätt, nya roller och positivare känslor hitta en meningsfull lösning till deras problem, eller åtminstone uppnå en lättnad.

Jag var själv förvånad över det ytterst positiva resultat som uppkom. Jag hade väntat mig något mera negativa erfarenheter hos klienterna. I alla de studier som jag inkluderat i min studie har respondenterna frivilligt ställt upp i studien. Jag tror att detta kan påverka det positiva resultatet. En klient med en positiv upplevelse delar hellre med sig än en klient med en dålig erfarenhet.

6.2 Metoddiskussion

Jag har varit nöjd med valet av metod. Jag tycker att jag fått en god bild av vad forskningen säger om klienters erfarenheter av kreativa aktiviteter. Valet av litteraturöversikt gjordes av intresset att bekanta sig med den redan befintlig forskning kring ämnet. Syftet i studien har besvarats.

Datainsamlingen gjordes enligt Arcadas riktlinjer och resultat. Insamlingen skedde löpande och valet av vilka studier som skulle inkluderas kunde göras med hjälp av inklusionskriterierna. Detta tyder på en bra avgränsning av problemområdet. Detta kan även tyda på att forskning kring ämnet är relativt liten. De elva stycken artiklar som inkluderades är ändå ett bra antal artiklar för en litteraturöversikt även om arbetet skulle ha kunnat bli ännu bättre med några fler.

Kvalitetsgranskningen av artiklarna upplevde jag som bra. Den gav mig en inblick i artiklarnas kvalitet och trovärdighet. En ännu bättre kvalitetsgranskning skulle ha kunnat uppnås ifall en tredje part skulle ha kunnat kvalitetsgranska artiklarna. På detta sätt skulle man ha kunnat göra en jämförelse och kontrollerat att båda skulle kommit fram till samma poängantal. Reynolds & Prior (2003) fick i kvalitetsgranskningen lägst poäng, men uppnådde ändå ett medelhögt bevisvärde. Jag valde att ta med studien. Detta berodde på att de poäng som studien miste inte var kopplade till artikelns resultatredovisning. Studien presenterade ett pålitligt resultat, med stabilitet och god utvärdering.

Arbetets styrka, enligt mig, är den grundliga och noggranna resultatanalys som gjorts. Innehållsanalys var ett bra val, och en fungerande metod med tanke på studiens syfte. Ett noggrant arbete utfördes där varje studies resultat detaljrikt studerats och inkluderats i analysen. En övrig styrka i arbetet är att det är välskrivet och gjort med en varsamhet och noggrannhet genom hela processen. Jag upplever själv att studien innehåller alla delar en litteraturöversikt skall innehålla och en beskrivning över processens varje steg är utformligt beskrivet.

Denna studie ger en förståelse och en insikt av klientens röst, men man måste ha vissa tankar då man funderar kring studiens tillförlitlighet. Jag har förklarat klientens erfaren-

het av kreativa aktiviteter och resultatanalysen är enbart uppbyggd på det klienten själv lyft fram, det är fråga om klientens egna subjektiva åsikt. Alla är olika och något en klient upplever kanske inte alla upplever på samma sätt. Resultatet är en tolkning jag själv gjort, vilket kan leda till att min egen röst hörs och något kan ha tolkats på ett annat sätt än det ursprungligen varit meningen. Min tolkning av klientens erfarenhet av kreativ aktivitet är dessutom den andra tolkningen som gjorts. Författarna för de studier jag använt mig av har redan en gång tolkat resultatet och klientens röst. Jag har gjort en andra tolkning vilket höjer risken för missförståelse eller feltolkningar. Undersökningen kan ändå ge en ökad förståelse för klientens erfarenhet av kreativ aktivitet. Jag anser att denna studie nog kan ses som tillförlitlig. Tankar kring studiens tillförlitlighet måste ändå göras med en stor försiktighet och resultaten kan man inte tolka som om de skulle vara ristade i sten. Den överrensstämmelse som framkommer i mitt resultat, tidigare forskning och övrig litteratur gällande kreativa aktiviteter tycker jag ändå stärker tillförlitligheten.

6.3 Förslag på vidare forskning

Under min arbetsprocess har jag kommit fram med några förslag på vidare forskning kring detta tema. Först och främst tycker jag det skulle kunna vara väldigt intressant att göra en empirisk studie om klienters erfarenheter av kreativa aktiviteter i Finland. Detta skulle dock vara ett väldigt omfattande arbete, då det skulle gälla att få tag på ergoterapeuter som använder sig av kreativa aktiviteter och sedan via dem hitta klienter som skulle vara intresserade av att delta i studien.

Jag har även funderat på att man skulle kunna göra en forskning i motsatt riktning än min, det vill säga, undersöka vilka ergoterapeutens erfarenheter är av kreativa aktiviteter. Detta skulle kunna göras både som en empirisk undersökning eller som en litteraturstudie.

Jag tycker dessutom man skulle kunna göra en undersökning där deltagarna skulle vara mer preciserade. Det vill säga undersöka en speciell grupp människor. Min undersökning har bland annat få undersökningar med män och inga undersökningar där barns erfarenheter har undersökts. Det skulle kunna vara intressant att undersöka någon av

dessa fenomen. Man skulle även kunna avgränsa området genom diagnosen, och undersöka hur kreativa aktiviteter används för en klientgrupp med en specificerad diagnos.

7 AVSLUTNING

Efter avslutad examensarbetsprocess kan jag bara konstatera att det varit en lärorik process som innehållit många känslor. Processen har haft sina dalar, då allt kännts hopplöst, men även många bra stunder då jag nöjt och glatt skrivit vidare och haft en känsla av att komma framåt på ett givande och rofyllt sätt.

Jag har många utmaningar på kommande som registrerad ergoterapeut och jag ser fram emot varenda en av dem. Processen har jag upplevt som en utmaning, men en trevlig sådan. Jag har nu en känsla av att man kan lyckas med allt och ibland krävs det en utmaning för att man skall hitta sina bästa sidor. Jag hoppas att jag kommer att ha nytta av min kunskap jag samlat på mig via detta examensarbete, men det tror jag inte skall vara ett problem. Jag hoppas på att i framtiden kunna använda mig av kreativa aktiviteter som en registrerad ergoterapeut och då kunna ha denna kunskap i bakfickan.

KÄLLOR

- Caddy, L & Crawford, F & Page, C, 2012, 'Painting a path to wellness': correlations between participating in a creative activity group and improved measured mental health outcome, *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, nr. 19, s. 327-333. Tillgänglig: Ebsco Academic Search Elite. Hämtad: 16.8.2013.
- Creek, Jennifer & Lougher, Lesley, 2008, *Occupational Therapy and Mental Health*, 4:e upplagan, Churchill Livingstone, 601 s.
- Csikszentmihalyi, Mihalyi, 1997, *Finding flow – The psychology of engagement with everyday life*, Basic Books, 181 s.
- Eklund, Mona, 2010, Aktivitet, hälsa och välbefinnande, I: Eklund, Mona & Gunnarsson, Birgitta & Leufstadius, Birgitta, *Aktivitet & relation – Mål och medel inom psykosocial rehabilitering*, Studentlitteratur AB, 275 s.
- Eriksson, Therese & Westerberg, Yvonne & Jonsson, Hans, 2011, Experiences of Women with Stress-Related Ill Health in a Therapeutic Gardening Program, *Can-*

- dian Journal of Occupational Therapy*, vol. 78 nr. 5, s. 273-281. Tillgänglig: SAGE Journals Online. Hämtad: 16.8.2013.
- Finlay, Linda, 2004, *The Practice of Psychosocial Occupational Therapy*, 3:e upplagan, Nelson Thornes, 290 s.
- Forsberg, C & Wengstörn, Y, 2008, *Att göra systematiska litteraturstudier - Värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning*, 3:e upplagan, Natur och Kultur, 219 s.
- Graneheim, U.H & Lundman, B, 2004, Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness, *Nurse Education Today*, nr. 24, s. 105-112.
- Griffiths, Sue & Corr, Susan, 2007, The Use of Creative Activities with people with mental health problems: a survey of occupational therapists, *British Journal of Occupational Therapy*, vol. 70 nr. 3, s. 107-114.
- Griffiths, Sue, 2008. The experience of creative activity as a treatment medium, *Journal of Mental Health*, vol. 17 nr. 1, s. 49-63. Tillgänglig: Ebsco Academic Search Elite. Hämtad: 16.8.2013.
- Gunnarsson, Birgitta & Peterson Kerstin & Leufstadius, Christel & Jansson, Jan-Åke & Eklund, Mona, 2010, Client perceptions of the Tree Theme Method: a structured intervention based on storytelling and creative activities, *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, nr. 17, s. 200-208. Tillgänglig: Ebsco Academic Search Elite. Hämtad: 16.8.2013.
- Kelly, C.G & Cudney, S & Weinert, C, 2012, Use of Creative Arts as Complementary Therapy by Rural Women Coping with Illness, *Journal of Holistic Nursing*, vol. 30, nr. 1, s. 48-54. Tillgänglig: SAGE Journals Online. Hämtad: 16.8.2013.
- Kielhofner, Gary, 2008, *Model of Human Occupation – theory and application*, 4:e upplagan, Lippincott Williams & Wilkins, 565 s.
- Kraemer, Paula & Hinojosa, Jim & Brasic Royeen, Charlotte, 2003, *Perspectives in Human Occupation*, Lippincott Williams & Wilkins, 330 s.
- La Cour, Karen & Josephsson, Staffan & Luborsky, Mark, 2005, Creating connections to life during life-threatening illness: Creative activity experienced by elderly people and occupational therapists, *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, nr. 12, s. 98-109. Tillgänglig: Ebsco Academic Search Elite. Hämtad: 16.8.2013.
- La Cour, Karen & Josephsson, Staffan & Tishelman, Carol & Nygård, Louise, 2007, Experiences of engagement in creative activity at a palliative care facility, *Palliative and Supportive Care*, nr. 5, s. 241-250. Tillgänglig: Pubmed. Hämtad: 16.8.2013.
- Lloyd, Chris & Wong, Su Ren & Petchkovsky Leon, 2007. Art and Recovery in Mental Health: a Qualitative Investigation. I: *British Journal of Occupational Therapy*, vol. 70 nr. 5 s. 207-214.

- Müllersdorf, Maria & Ivarsson, Ann Britt. 2012, Use of Creative Activities in Occupational Therapy Practice in Sweden, *Occupational Therapy International*, nr. 19 s. 127-134. Tillgänglig: Ebsco Academic Search Elite. Hämtad: 16.8.2013.
- Perruzza, Nadia & Kinsella, Elizabeth Anne, 2010, Creative arts occupations in therapeutic practice: a review of the literature, *British Journal of Occupational Therapy*, vol. 73 nr. 6 s. 261-268.
- Reynolds, Frances, 2000, Managing depression through needlecraft creative activities: a qualitative study, *The Arts in Psychotherapy*, vol. 27 nr. 2, s. 107-114. Tillgänglig: <http://www.recoveryhope4all.com/sitebuildercontent/sitebuilderfiles/managingdepressionthroughneedlecraftcreativeactivitiesaqualitativestudy.pdf> Hämtad: 16.8.2013.
- Reynolds, Frances & Prior, Sarah, 2003, 'A lifestyle coat-hanger': a phenomenological study of the meanings of artwork for women coping with chronic illness and disability, *Disability and Rehabilitation*, vol. 25 nr. 14, s. 785-794. Tillgänglig: Ebsco Academic Search Elite. Hämtad: 16.8.2013.
- Reynolds, Frances & Prior, Sarah, 2006. Creative Adventures and Flow in Art-Making: a Qualitative Study of Women Living with Cancer, *British Journal of Occupational Therapy*, vol. 69 nr. 6 s. 1-8.
- Reynolds, Frances & Vivat, Bella & Prior, Sarah, 2008, Women's experiences of increasing subjective well-being in CFS/ME through leisure-based arts and crafts activities: A qualitative study, *Disability and Rehabilitation*, 2008 vol. 30 nr. 17, s. 1279-1288. Tillgänglig: Ebsco Academic Search Elite. Hämtad: 16.8.2013.
- Schmid Therese (red.), 2005, *Promoting health through creativity – For professionals in health, arts and education*. Whurr Publishers, 221 s.
- Schmid, Therese, 2004. Meanings of creativity within occupational therapy practice, *Australian Occupational Therapy Journal*, nr. 51, s. 80-88. Tillgänglig: Ebsco Academic Search Elite. Hämtad: 15.9.2013.
- Timmons, Alexandra & MacDonald, Elaine, 2008. 'Alchemy and Magic': the Experience of Using Clay for People with Chronic Illness and Disability. I: *British Journal of Occupational Therapy* 2008, vol. 71 nr. 3 s. 86-94.
- Townsend, Elizabeth (red.), 2002, *Enabling Occupation – An Occupational Therapy Perspective*, 2:a upplagan, CAOT Publications, 210 s.
- Uusikylä, Kari & Piirto Jane, 1999, *Luovuus – Taito löytää. Rohkeus toteuttaa*, Atena Kustannus, 156 s.
- Uusikylä, Kari, 2000, Voiko luovuutta opettaa? I: Kansanen, Pertti & Uusikylä Kari, *Luovuutta, motivaatiota, tunteita – Opetuksen tutkimuksen uusia suuntia*, PS-Kustannus, 243 s.

- Wilcock, Ann, 2006, *An Occupational Perspective on Health*, 2:a upplagan, Slack Incorporated, 360 s.
- Willman, Ania & Stoltz, Peter & Bahtsevani, Christel, 2006, *Evidensbaserad omvårdnad – en bro mellan forskning och klinisk verksamhet*, 2:a upplagan, Studentlitteratur AB, 172 s.
- Winther Hansen, Bodil & Morville, Anne-Le, 2013, Kreative aktiviteters rehabiliterende kraft. I: Gamborg, Gunner & Madsen, Jacob & Winther Hansen, Bodil, *Kreativitet i ergoterapi*, Munksgaard, 238 s.
- Winther Hansen, Bodil & Snedker Jörgensen, Winnie, 2013, Ergoterapeuters arbejde med erkendelsesprocesser gennem skabende udtryksformer, I: Gamborg, Gunner & Madsen, Jacob & Winther Hansen, Bodil, *Kreativitet i ergoterapi*, Munksgaard, 238 s.

BILAGA 1 CHECKLISTA FÖR KVALITATIVA ARTIKLAR

A. Syftet med studien? _____

Vilken kvalitativmetod har använts? _____

Är designen av studien relevant för att besvara forskningsfrågorna?

Ja Nej

B. Undersökningsgrupp

Är urvalskriterier för undersökningsgruppen tydligt beskrivna? (Inklusions- och exklusionskriterier ska vara beskrivna.)

Ja Nej

Var genomfördes undersökningen? _____

Urval – finns det beskrivet var, när och hur undersökningsgruppen kontaktades?

Vilken urvalsmetod användes?

Strategiskt urval

Snöbollsurval

Teoretiskt urval

Ej angivet

Beskriv undersökningsgruppen (ålder, kön, social status samt annan relevant demografisk bakgrund). _____

Är undersökningsgruppen lämplig?

Ja Nej

C. Metod för datainsamling

Är fältarbetet tydligt beskrivet (var, av vem och i vilket sammanhang skedde datainsamlingen)?

Ja Nej

Beskriv: _____

Beskrivs metoderna för datainsamlingen tydligt (vilken typ av frågor användes etc.)? Beskriv: _____

Ange datainsamlingsmetod:

ostrukturerade intervjuer

halvstrukturerade intervjuer

- fokusgrupper
- observationer
- video-/bandinspelning
- skrivna texter eller teckningar

Är data systematiskt samlade (finns intervjuguide/studieprotokoll)?

D. Dataanalys

Hur är begrepp, teman och kategorier utvecklade och tolkade? _____

Ange om:

- teman är utvecklade som begrepp
- det finns episodiskt presenterade citat
- de individuella svaren är kategoriserade och bredden på kategorierna beskrivna
- svaren är kodade

Resultatbeskrivning: _____

Är resultaten trovärdiga (källor bör anges)?

Ja Nej

Är resultaten pålitliga (undersökningens och forskarens trovärdighet)?

Ja Nej

Finns stabilitet och överensstämmelse (är fenomenet konsekvent beskrivet)?

Ja Nej

Är resultaten återförda och diskuterade med undersökningsgruppen?

Ja Nej

Är teorier och tolkningar som presenteras baserade på insamlade data (finns citat av originaldata, summering av data medtagna som bevis för gjorda tolkningar)?

Ja Nej

E. Utvärdering

Kan resultaten återkopplas till den ursprungliga forskningsfrågan?

Ja Nej

Stöder insamlade data forskarens resultat?

Ja Nej

Har resultaten klinisk relevans?

Ja Nej

Diskuteras metodologiska brister och risk för bias?

Ja Nej

Finns risk för bias?

Ja Nej

Vilken slutsats drar författaren? _____

Håller du med om slutsatserna?

Ja Nej

Om nej, varför inte? _____

Ska artikeln inkluderas?

Ja Nej

(Forsberg & Wengstöm 2008:206-210)

BILAGA 2 MODIFIERAD CHECKLISTA FÖR KVALITATIVA ARTIKLAR

A. Är syftet med studien beskrivet?

Ja Nej

Näms det vilken kvalitativ metod som har använts?

Ja Nej

Är designen av studien relevant för att besvara frågeställningen?

Ja Nej

B. Är urvalskriterier för undersökningsgruppen tydligt beskrivna? (Inklusions- och exklusionskriterier ska vara beskrivna.)

Ja Nej

Nämns det var undersökningen genomfördes?

Ja Nej

Är urvalet beskrivet? (var, när och hur undersökningsgruppen kontaktades?)

Ja Nej

Är undersökningsgruppen beskriven? (ålder, kön, social status samt annan relevant demografisk bakgrund)

Ja Nej

Är undersökningsgruppen lämplig?

Ja Nej

C. Metod för datainsamling

Är fältarbetet tydligt beskrivet (var, av vem och i vilket sammanhang skedde datainsamlingen?)

Ja Nej

Beskrivs metoderna för datainsamlingen tydligt (vilken typ av frågor användes etc.)?

Ja Nej

Ange datainsamlingsmetod:

- ostrukturerad intervju
- halvstrukturerade intervjuer
- fokusgrupper
- observationer
- video-/bandinspelningar
- skrivna texter eller teckningar

Är data systematiskt samlade (finns intervjuguide/studieprotokoll)?

Ja Nej

D. Dataanalys

Är begrepp, teman och kategorier utvecklade och tolkade?

Ja Nej

Ange om:

- teman är utvecklade som begrepp
- det finns episodiskt presenterade citat
- de individuella svaren är kategoriserade och bredden på kategorierna är beskrivna

svaren är kodade

Är analys och tolkning av resultat diskuterade?

Ja Nej

Är resultaten pålitliga (undersökningens och forskarens trovärdighet)?

Ja Nej

Finns stabilitet och överrensstämmelse (är fenomenet konsekvent beskrivet)?

Ja Nej

Är resultaten återförda och diskuterade med undersökningsgruppen?

Ja Nej

Är de teorier och tolkningar som presenteras baserade på insamlade data (finns citat av originaldata, summering av data medtagna som bevis för gjorda tolkningar)?

Ja Nej

E. Utvärdering

Kan resultaten återkopplas till den ursprungliga forskningsfrågan?

Ja Nej

Stöder insamlade data forskarens resultat?

Ja Nej

Har resultaten klinisk relevans?

Ja Nej

Diskuterades metodologiska brister och risk för bias?

Ja Nej

Finns risk för bias?

Ja Nej

Drar författaren en slutsats?

Ja Nej

Håller du med om slutsatserna?

Ja Nej

Ska artikeln inkluderas?

Ja Nej

Maxpoäng = 27 poäng, 27/27p. = 100% i bevisvärde