

Deltagarnas upplevelse av kreativ aktivitet

Filmprojektet "Dramat på Tuvan"

Lena Andersson och Jenny Dahlin

Examensarbete, 15 hp. Kandidatuppsats
Arbetsterapi
Jönköping, Januari 2010

Handledare: Marlene Henriksson, Universitetsadjunkt
Examinator: Kersti Samuelsson, Universitetslektor

Sammanfattning

Syftet med studien var att beskriva de äldre deltagarnas upplevelse av filmprojektet "Dramat på Tuvan". Urvalsgruppen i studien var alla de äldre personer som deltagit i filmprojektet samt bostad på det serviceboende där projektet pågick. Lämplighetsurval användes som urvalsmetod. Nio informanter deltog i studien och åldersspannet var 60–97 år. Metoden som användes var av kvalitativ design och intervjuer med öppna frågor användes som datainsamlingsmetod. Resultatet visade att de äldre upplevt välmående under och utanför filmprojektet under projekttiden. Tre huvudfaktorer till detta hittades. Dessa var aktivitet som medel, socialt sammanhang samt väcker positiva känslor. Under aktivitet lyftes det fram att det var något nytt, att det de gjorde hade ett mål, att det var intressant och att de gjorde det de kunde efter egna förutsättningar. Under socialt lyftes gemenskap och delaktighet fram samt att få synas och inte bli bortglömd. Känslor som deltagarna använde för att beskriva projektet var att det var glädjefullt och att de upplevde stolthet. För arbetsterapeuter visar studiens resultat att arbetsterapeuter också behöver arbeta med fritidsaktiviteter och sociala aktiviteter i sitt arbete för att främja hälsa. Studien kan ge ökad kunskap om vilka faktorer en hälsogivande aktivitet bör innehålla samt bidra till ändrade attityder gentemot äldre.

Nyckelord: Aktivitet, Animation, Delaktighet, Kreativitet, Social gemenskap, Välmående, Äldre

Summary

Participants' experiences of the movie project "The drama on Tuvan"

The purpose of the study was to describe participants' experience of the movie project "The drama on Tuvan". Participants in the study were all aged persons who had been active in the movie project and lived in the aged care facility where the project had been carried out. The selection criteria used were sample of convenience. Nine participants took part in the study and they were aged between 60 to 97 years. A qualitative method was used involving interviews in which open questions were used to collect the information. The results showed that the aged participants had experienced wellbeing during and outside the movie project. Three main factors were found. These were, activity, social belonging and positive feelings. Under activity, the participants mentioned that it was new, that it had a goal, that it was interesting and that they got to do what they could, as important factors. Under social belonging, they mentioned participation and fellowship and the importance of being seen and not being forgotten. The positive emotions mentioned were joy and feelings of pride. The conclusions from this study can be used to facilitate societal attitudes towards the elderly and provide advice regarding which factors to include for health promoting activities.

Keywords: Activity, Aged persons, Animation, Creativity, Participation, Social belonging, Wellbeing

Innehållsförteckning

Inledning.....	1
Bakgrund	1
Hälsa	1
Äldre och socialt nätverk	2
Aktivitet.....	3
Syfte	4
Metod	4
Förförståelse	4
Urval/ Undersökningsgrupp	5
Datainsamling	5
Databearbetning.....	5
Etiskt övervägande	6
Resultat.....	7
Välmående	7
Aktivitet som medel.....	7
Socialt sammanhang	9
Väcker positiva känslor	10
Diskussion	11
Metoddiskussion.....	11
Resultatdiskussion	12
Betydelse för arbetsterapi	14
Slutsats	15
Referenser.....	16
Bilaga 1	18
Bilaga 2	19
Bilaga 3	21

Inledning

Kreativa aktiviteter kan påverka äldres hälsa positivt, både fysiskt och psykiskt (Cohen, 2007). Den här tanken är något som projektledarna för ”Animera – göra livlig” har tagit tillvara på. Genom att erbjuda deltagarna kreativ aktivitet i form av animation hoppas de kunna ge de äldre en meningsfull aktivitet som stärker deras fysiska och psykiska hälsa. Arbetsterapeuter använder sig utav meningsfulla aktiviteter vid rehabilitering (Kielhofner, 2004). Blir det ett positivt resultat i studien styrker det vår professions tankesätt, att meningsfulla och sociala aktiviteter är viktiga för äldres välbefinnande och hälsa (Wilcock, 2006). Vår professions arbete är inte bara viktigt på individnivå, det är också viktigt på samhällsnivå. Om de äldre är friskare och klarar sig mer självständigt, innebär det en lägre kostnad för samhället (Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter, 2006).

Vi valde det här ämnet för att vi tycker att det är intressant hur kreativ aktivitet kan påverka äldres hälsa samt att vi båda två är väldigt filmintresserade och tyckte det skulle vara spännande att göra en studie om just den aktiviteten. I vårt examensarbete är vårt syfte att beskriva de äldres upplevelse av projektet ”Dramat på Tuvan”.

Bakgrund

Åldrandet är en naturlig del av livet. För vissa människor är åldrandet en negativ process som innebär sjukdomar och funktionshinder, vilket kan leda till att den äldre blir ensam och isolerad från samhället. För många andra kan åldrandet däremot bli en positiv period, då de hinner med att göra allt de tidigare längtat efter, men aldrig haft tid att göra (Berg, 2007).

Animera = göra livlig

”Animera = göra livlig” är ett konst- och filmprojekt för äldre med funktionsnedsättningar, på ”Träffpunkt Tuvan”. Grundtanken med projektet är att de äldre ska uppmärksammas och aktiveras genom animation. Projektet pågår från maj 2008 till december 2009. Projektgruppen har träffats en gång i veckan, cirka 2 timmar varje gång. Deltagarna bestämmer själva innehållet i filmen och är delaktiga i alla moment av filmtillverkningen, från att skapa berättelsen till att tillverka rekvisitan (Przybylski, 2009). Animation är en filmteknik som är baserad på enbildstagning av till exempel teckningar eller dockor som animatören ändrar position på, lite åt gången. Genom att sedan visa stillbilderna i hög hastighet luras ögat och en illusion av rörelse uppstår (S. Przybylski, personlig kommunikation, 28 augusti, 2009).

Hela filmen är deltagarnas egna verk, alla är delaktiga i processen att skapa filmen. För att ingen av deltagarna ska känna plikt har de inte någon närvarolista. Många tror att animering bara är för ungdomar men det stämmer inte (S. Przybylski, personlig kommunikation, 28 augusti, 2009). När projekttiden är slut kommer deltagarna att ha skapat en kortfilm på cirka 15 minuter, deckaren ”Dramat på Tuvan” (Przybylski, 2009).

Hälsa

Det finns en mängd teorier om hälsa och hur den uppnås. World health organization (2003) beskriver hälsa på följande sätt: Hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, och inte enbart frånvaro av sjukdom. En annan definition, som skapades av Antonovsky (1945), talar för att individen upplever hälsa då hon har en känsla av samman-

hang. Känsla av sammanhang (KASAM) är ett tillstånd då vi känner att livet är begripligt, hanterbart och meningsfullt. En annan syn är den holistiska synen där människan ses som en helhet där fysiska, psykiska och sociala dimensioner samverkar (Berg, Hedelin & Sarvimäki, 2005).

Äldre visar idag en relativt positiv syn på sin hälsa (Wadman, 2009). Faktorer som påverkar hälsan negativt är nedstämdhet, depression, ensamhet och isolering (Berg, 2007). En svensk studie på äldre visar att äldres tillfredsställelse med livet påverkas av sociala, aktivitetsrelaterade, fysiska och mentala faktorer (Borg, Hallberg & Blomqvist, 2006).

Äldre och socialt nätverk

Socialt samspel är en viktig faktor för upplevd livskvalité för äldre och ett viktigt arbete för äldres hälsa är att skapa sociala mötesplatser (Landin, 2009). Interaktionsteorin talar för att interaktion mellan människor är en förutsättning för att utvecklas. Teorin menar att människor speglar sig i dem de umgås med och därigenom får en starkare bild av vilka de själva är. Vi speglar oss hellre i vissa människor än andra. Dessa kan vara familj eller nära vänner (Kimmel, 1974). Med stigande ålder försvinner dessa människor mer och mer (Östlund, 2008).

Ensamhet och isolering är två faktorer som leder till minskad livskvalité och livstillfredsställelse. Minskad livstillfredsställelse har visat sig leda till ökat vårdbehov, trötthet, fler läkarbesök och större behov av lugnande medicin (Berg, 2007). I en kvalitativ studie utförd i Storbritannien på vårdare till äldre beskrev de att depression var vanligt bland klienterna och att den största anledningen till depressionen var social isolering. Faktorer som bidrog till den sociala isoleringen var fysiska funktionsnedsättningar och svårigheten att transportera sig (McCrae, et al, 2004). Depression är i sin tur en riskfaktor för biologiska sjukdomar som stroke och andra kärleksjukdomar (Östlund, 2008).

Faktorer som gör att äldre kan uppleva ensamhet är förlust av make/maka eller vänner, vilket kan sammanfattas till en brist i det sociala nätverket. En annan faktor som är viktig för att inte uppleva ensamhet är att ha vänner samt att vännerna tillhör samma generation, har samma värderingar och livserfarenheter. Likaså är den roll som samhället ger de äldre av betydelse för hälsan. Idag finns det attityder i samhället som säger att äldre är sjuka och hjälplösa (Berg, 2007). En kvalitativ undersökning gjord i sex europeiska länder, däribland Sverige, visade att de allra flesta fokusgrupperna såg åldrandet som någonting negativt och upplevde rädsla för att bli gamla. Många av fokusgrupperna ansåg att ohälsa och beroende var en del av att bli gammal (Stratton & Tadd, 2005). Det sociala nedbrytningssyndromet menar att samhällets attityder ger den äldre sämre självförtroende vilket gör att jagbilden försämras och att det i sin tur leder till ökat beroende av andra. Detta leder då till sämre färdigheter och kunskaper och en upplevelse av att inte klara någonting längre. Det sociala uppbyggnadssyndromet betyder tvärtom att om samhällets syn på äldre förändras så stärks den äldres självförtroende och jagbild vilket i sin tur leder till minskat beroende av andra, ökad egenkontroll och en positiv självuppfattning vilket gör att färdigheter, kunskaper och egenvärde bibehålls (Kuypers & Bengtsson, 1973).

Maslows (1943) behovstrappa rankar 6 kategorier av drivkrafter och behov, där varje steg måste vara uppfyllt för att kunna kliva upp på nästa. Det första steget är fysiologiska behov, sådant som behövs för den fysiska kroppens överlevnad. Nästa steg är trygghet, vilket innebär behovet av att känna sig trygg i sin omgivning. Tredje steget är gemenskap där acceptans från

andra människor, kärlek och vänskap ingår. Över detta steg kommer självkänsla, självförtroende och självförverkligande. För att få självförtroende och självkänsla och kunna förverkliga sig själv måste behovet av det sociala nätverket vara uppfyllt.

Ladberg (2006) diskuterar vidare att vi rent fysiologiskt är programmerade att umgås, hjälpa varandra och att samarbeta och att kroppens belöningsystem aktiveras när vi gör detta, vilket gör att vi mår bra och upplever välbehag. I en studie av Gabriel och Bowling (2004) framkom att några av de viktigaste faktorerna för att äldre ska uppleva livskvalité var att de hade ett socialt nätverk, kunde delta i sociala aktiviteter och få behålla sin roll i samhället.

Aktivitet

Enligt socialtjänstlagen (SOL 2001:453) ska socialnämnden verka för att äldre människor ska få en aktiv och meningsfull tillvaro i samspel med andra. I Förbundet Sveriges Arbetsterapeuters (2005) etiska kod beskrivs aktivitet som: Betydelsefulla och meningsfulla uppgifter som människan utför i samspel med sin omgivning. Kielhofner (2008) menar att aktivitet är allt vi gör inom områden som arbete, lek eller dagliga aktiviteter för att klara vardagen inom både ett tidsmässigt, fysiskt och sociokulturellt sammanhang som karaktäriserar mänskligt liv.

Wilcock (2006) menar att människan av naturen är en aktiv varelse och att människan utvecklas genom sina dagliga aktiviteter både kognitivt, spirituellt och emotionellt. För ökad upplevelse av hälsa behöver människan känna mening, valfrihet, tillfredställelse, gemenskap och mål med sina dagliga aktiviteter. Uppnås detta leder det till ökat självförtroende samt en känsla av tillhörighet. En kvalitativ studie gjord av Bayer, Tadd och Krajcik (2005) utförd i sex europeiska länder, om vad äldre anser om ålderdomen, visade att få känna värdighet ökade självkänslan, självförtroendet och välmåendet. Samma studie visade att många av deltagarna kände att de var uteslutna från samhället, att de sällan fick delta i diskussioner och i beslutsfattande processer och att detta gjorde att de kände sig osynliga, vilket i sin tur minskade känslan av värdighet. De nämnde också att få utföra aktiviteter i samhället som låg inom deras intresseområde skulle öka deras självkänsla. Detta stämmer överens med vad Wilcock (2006) säger om aktivitetsrättvisa. Med detta menas att alla har rätt till aktivitet och att samhället måste sträva efter att uppnå detta.

En studie i Australien visade att deltagarna som upplevde depression ofta var ensamboende och upplevde mindre social support och lägre känsla av tillhörighet (Vanderhort & McLaren, 2004). Det är viktigt att människor oavsett ålder har meningsfulla aktiviteter i sin vardag. Samhället bör ha ett synsätt gentemot äldre som innebär att motivera dem till att göra det som är meningsfullt för dem och inte vad de borde göra eller att fokusera på vad de inte kan göra (Wilcock, 2006). De svenska folkhälsomålen: målområde 1 säger att delaktighet och inflytande i samhället är en av de mest grundläggande förutsättningarna för folkhälsan. Det är viktigt att stärka socialt utsatta grupper, däribland äldres, möjligheter till delaktighet i samhället (Mål för folkhälsan, 2002). Aktivt åldrande handlar enligt Wilcock (2006) om att förstå att även de äldre ingår i ett samhälle som är rättvist, etiskt och moraliskt. Alla människor ska få använda sina förmågor till att lösa vardagslivets uppgifter oavsett ålder, funktionshinder, kön eller inkomst. Om de äldres aktiviteter och plats i samhället förbättrades skulle deras livskvalité bli bättre samtidigt som det skulle bli ekonomiska vinster för vården.

Vi uttrycker oss själva, finner mening med våra liv och anpassar oss bättre till det som händer i livet genom varierande aktiviteter. Vår förmåga att själva välja och delta i aktiviteter är det som definierar oss som människor. Aktiviteter organiserar också vårt liv och ger oss möjlighet

att uttrycka oss själva och få en känsla för vilka vi är (Christiansen & Townsend, 2009). Att inte få möjlighet att delta i aktiviteter på grund av funktionshinder, sjukdom eller åldrande kallar Wilcock (2006) för ”occupational deprivation”. Detta innebär att personen av någon anledning inte har möjlighet att utföra en aktivitet som hon vill kunna utföra.

Kreativitet beskrivs som förmåga till nyskapande och att se verkligheten med nya ögon (Nationalencyklopedin, 2010). I en kvalitativ studie framkom att kreativa gruppaktiviteter gav deltagarna glädje, avkoppling och välbefinnande. Deltagarna kände lycka och stolthet över att ha åstadkommit något och uttryckte att aktivitet är viktigt för att uppleva god hälsa (Nilsson, 2006). En annan studie visade att ett aktivt åldrande hade stor betydelse för det upplevda hälsotillståndet hos äldre. Samma studie visade att 34 % av deltagarna upplevde att fritidsaktiviteter och sociala aktiviteter var en stor del av det aktiva åldrandet, 18 % räknade in mental aktivitet och 15 % socialt nätverk i samma begrepp (Bowling, 2007). När vi är extra engagerade i en aktivitet, så engagerade att inget annat tycks betyda något och vi glömmer tid och rum, och vi upplever det väldigt stimulerade, uppnår vi ett tillstånd som kallas flow (Christiansen & Townsend, 2009). I en studie utförd i Storbritannien ville forskarna se vilken effekt kreativa aktiviteter hade hos äldre personer med mentala hälsoproblem. Resultatet av studien visade att kreativa aktiviteter är positiva för äldre och kan leda till flow. Deltagarna rapporterade efteråt att de upplevde att tiden inte spelade någon roll och att de glömde bort sina problem. Deltagarna upplevde känslor såsom glädje, lugn, harmoni och upplevelsen att befinna sig utanför tiden (Griffiths, 2008).

Cohen (2007) gjorde också en studie där det undersöktes vilka positiva effekter kreativa aktiviteter kan ha hos äldre personer. Studien visade att kreativa aktiviteter är uppskattade och eftertraktade bland de äldre samt att de har positiv inverkan på hälsan. I studien ingick en interventionsgrupp på 150 personer som fick delta i den kreativa aktiviteten konstterapi, samt en kontrollgrupp på 150 personer som inte deltog. När datan analyserade framgick att interventionsgruppen uppvisade förbättrad fysisk och psykisk hälsa, både jämfört med innan studien och jämfört med kontrollgruppen. Interventionsgruppen använde mindre mängd mediciner, hade lägre nivå av depression, kände inte lika stor ensamhet, hade färre läkarbesök och hade ramlat färre gånger än kontrollgruppen.

Syfte

Syftet med studien är att beskriva deltagarnas upplevelse av den kreativa aktiviteten filmprojektet ”Dramat på Tuvan”.

Metod

Studien utgår från den kvalitativa designen, och med en fenomenologisk ansats, då den handlar om människor och deras upplevelser av projektet ”Dramat på Tuvan” (Depoy & Gitlin, 1999).

Förförståelse

Litteratur har sökts för att öka författarnas förståelse kring kreativa aktiviteter, hälsa och socialt samspel, samt vilken betydelse det kan spela för individen. Under datainsamlingen fanns en medvetenhet om att dessa begrepp inte behövde uppkomma vid studien. Vid studien förelåg en risk att informanternas berättelse endast tolkades utifrån dessa begrepp och att an-

dra uppkommande faktorer förbisågs. Det var viktigt att författarna var öppna för dessa andra faktorer vid analysen, för att spegla informanternas berättelse. Vid studiens litteratursökning uppkom endast positiva resultat kring föregående begrepp. En öppenhet för att studien inte behövde visa samma resultat har genomsyrat studien.

Urval/ Undersökningsgrupp

Inklusionskriterierna i studien var att de äldre skulle ha varit delaktiga i projektet ”Dramat på Tuvan” samt bo på det serviceboende där projektet pågick. Informanter valdes ut genom lämplighetsurval som innebär att informanterna valdes ut efter inklusionskriterierna och att individer tillfrågas tills önskat antal informanter för studien är uppnått (Depoy & Gitlin, 1999). Gruppen bestod av 12 deltagare. Alla deltagare i projektet erbjöds att delta i undersökningen, varav 9 stycken valde att delta. Av dessa 9 var 5 stycken kvinnor och 4 män. Åldersspannet i undersökningsgruppen sträckte sig mellan 60-97 år, med en medelålder på 85 år.

Datainsamling

Informationen samlades in genom semistrukturerade intervjuer och inleddes med öppna frågor (Se Bilaga 1). Efterföljande frågor styrdes av vad informanten själv berättade. Denna informationsinsamlingsmetod valdes för att den ger informanterna en stor frihet att berätta och beskriva sin erfarenhet med egna ord (Depoy & Gitlin, 1999). Intervjuerna utfördes i slutet av projektiden och tog i snitt 15 minuter.

Ett första besök på en av projektets träffar gjordes för att presentera projektet och planera in intervjuerna. Till de som valde att delta delades ett missiv om studien ut (Se Bilaga 2). Under de två första veckorna av studien gjordes enskilda intervjuer med 9 informanter som deltog i projektet. Intervjuerna transkriberades och analyserades mellan intervjutillfällena. Två författare deltog vid varje intervju, en som ledde intervjun och en som var passiv (Depoy & Gitlin, 1999).

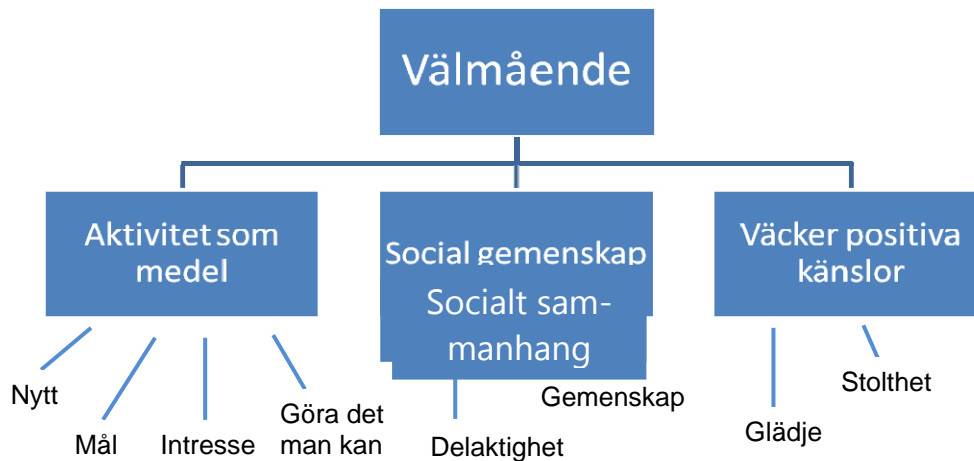
Intervjuerna ägde rum på en plats som deltagarna själva valde för att de skulle känna sig bekväma under intervjun. Intervjuerna spelades in med informantens tillåtelse med hjälp av diktafon för att underlätta analys (Depoy & Gitlin, 1999). Informanten fick ännu en muntlig beskrivning av studien innan intervjun påbörjades. Innan intervjun lämnades ett samtyckeskrav till informanten att skriva på (Se bilaga 3). Kontinuerligt under intervjuns gång kontrollerades av författarna att de förstätt det informanten sagt på rätt sätt, för att minska att egna värderingar påverkat tolkningen (Depoy & Gitlin, 1999).

Databearbetning

Kontinuerlig jämförande analys genomfördes genom hela datainsamlingen. Varje intervju transkriberades och analyserades i direkt anslutning till att den var gjord. Fokus i analysen låg på att identifiera samband mellan helhet och delar av informationsinsamlingen. Analysmetoden som användes var taxonomering. Detta innebar att informationen organiserades i kategorier (Depoy & Gitlin, 1999).

Informationen analyserades av två författare oberoende av varandra. Meningsbärande enheter togs ut av varje författare och kodades efter varje enskild intervju. Författarnas slutsatser jämfördes sedan med varandra för att finna likheter mellan de två analyserna. Intervjuerna jämfördes efter det tre och tre för att hitta likheter mellan koderna. Efter det jämfördes alla grupper av intervjuer och abstraherades till en mer logisk tolkning. Koder som enbart uppkommit

någon gång kontrollerades ännu en gång med övriga intervjuer. Ett hierarkiskt flödesschema byggdes upp av de olika koderna (Se figur 1). Informationen placerades in i ett övergripande tema, kategorier och underkategorier för att kunna se ett samband och en mening i informationen (Granskär & Höglund-Nielsen, 2008).



Figur 1. Hierarkiskt schema över kategoriindelning i resultatet.

I analysen framkom att deltagarna upplevt välmående under projekttiden och över att ha varit delaktiga i projektet. Kategorierna som hittades som faktorer till detta var aktiviteten som medel, socialt sammanhang samt väcker positiva känslor. Faktorer som lyftes fram under aktiviteten var att det var något nytt, att det fanns ett mål med det de gjorde, att det var intressant och att de gjorde det de kunde efter egna förutsättningar. Under socialt sammanhang lyftes gemenskap och delaktighet fram. Känslor som deltagarna använde för att beskriva projektet var att det var glädjefullt och att de upplevde stolthet (Se figur 1).

Etiskt övervägande

Vid forskningsprojekt finns det fyra huvudkrav som ska uppfyllas. Dessa är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (Vetenskapsrådet, 2002).

Vid första träffen delades skriftlig information om projektet och vad det kommer att innebära för dem som väljer att ställa upp på intervjuer, ut till deltagarna (Se bilaga 2). Med den skriftliga informationen möttes de krav som ställs av informationskravet (Vetenskapsrådet, 2002). De deltagare som valde att delta i intervjuer fick också höra informationen muntligt en gång till innan intervjun började.

Innan intervjuerna påbörjades lämnade informanterna sitt samtycke till att delta i studien genom ett samtyckesformulär (Se bilaga 3), vilket mötte kravet för samtycke. Formuläret fylldes

i utan påtryckningar från författarna för att det inte skulle förekomma något beroendeförhållande mellan författarna och informanten, då det kan påverka resultatet (Vetenskapsrådet, 2002).

De uppgifter som samlades in under projektets gång behandlades konfidentiellt och förvarades på ett ställe där obehöriga inte hade någon tillgång till dem. Informanternas identiteter kan inte identifieras i anteckningarna eller i rapporten. Enligt nyttjandekravet får inte de uppgifter som samlas in lånas ut för kommersiellt bruk utan enbart användas i undersökningen. Uppgifterna får heller inte användas mot informanten (Vetenskapsrådet, 2002). Studien har genomgått en etisk egengranskning för att säkerställa att ovanstående krav uppfylldes (Hälsohögskolan, 2009).

Resultat

Resultatet som framkom i databearbetningen delades in i ett hierarkiskt system med välmående som övergripande tema och aktivitet som medel, socialt sammanhang samt väcker positiva känslor som kategorier. Underkategorierna till aktivitet som medel blev nytt, mål, intresse och göra det man kan. Under socialt sammanhang hamnade gemenskap och delaktighet som underkategorier. Underkategorierna till väcker positiva känslor blev glädje och stolthet. Under det övergripande temat, kategorierna och underkategorierna finns en beskrivande text. Till varje kategori och underkategori redovisas ett citat från någon av informanterna för att styrka den tillhörande texten. Informanterna i citaten åt kodade slumpmässigt och fick en kod mellan 1- 9 och har inte fått nummer efter ordningen de genomgick intervjuerna. Detta för att man inte ska kunna identifiera vem som sagt vad.

Välmående

Alla informanter i studien upplevde att filmprojektet "Dramat på Tuvan" gett dem ökat välmående. De upplevde att de mådde bra och såg fram emot träffarna samt upplevde välmående i livet runt omkring filmen. Faktorer som lyftes fram som anledning till det ökade välmåendet var aktivitet som medel, socialt sammanhang samt väcker positiva känslor.

Aktivitet som medel

"Det är ju det som gör att man tycker det är värt att leva."

/Informant två

Många av informanterna beskrev att det är viktigt med aktivitet, att de har någonting att göra om dagarna. Att få sysselsätta sig och komma iväg från lägenheten ansågs som viktigt för att må bra och känna mening med livet. De upplevde att aktiviteter var det som gjorde att de fick en identitet och visade att de fortfarande kunde bidra med någonting. Det som framkom om aktivitetens struktur var att det var positivt med nya aktiviteter, att den var intressant, hade ett mål och att de kunde bidra genom att göra det de kunde utefter egna förutsättningar. Många upplevde också att faktorn att aktiviteten var kreativ bidrog till att den gav välmående. Att få vara med och skapa, använda sin fantasi och använda hjärnans förmågor upplevdes som betydelsefullt och fick deltagarna att känna att just de hade betydelse för aktivitetens resultat. Detta fick också deltagarna att känna att målet och filmen var deras. De hade inte bara hjälpt till, utan skapat något som var deras. Många uppgav att aktiviteten med filmen krävde mycket arbete men ingen upplevde detta som negativt, utan de ansåg att det bidrog till något att fylla dagen och tillvaron med.

Nytt

”Jag trodde aldrig i min livligaste fantasi att jag skulle få vara med om det här.”

/ Informant fyra

En viktig faktor som lyftes fram var att aktiviteten med filmen hade varit någonting nytt. Det var en aktivitet som de aldrig hade trott att de skulle få vara med i. Många av informanterna uppgav att detta tog fram deras nyfikenhet.

”Även om man är gammal så har man möjlighet till saker och ting som man aldrig gjort förut.”

/ Informant sju

Informanterna upplevde det också stimulerande att få lära sig någonting nytt och att det fick dem engagerade i aktiviteten. Att samhället hade satsat i att ge dem en ny aktivitet där de fick lära sig någonting var också betydelsefullt för informanternas självförtroende, självkänsla och för att de skulle känna att de fortfarande var någon.

Mål

”Det har känts att vi har kunnat åstadkomma något.”

/ Informant sex

Informanterna lyfte fram att det var viktigt att ha ett mål med aktiviteten, någonting att sträva efter och se fram emot. Det var viktigt att veta att det de utförde ledde fram till något och att det fanns en anledning till att de gjorde det de gjorde. Många lyfte fram vikten av att se ett resultat med det de gjorde och att motivationen ökade då de hade ett mål att sträva efter och se fram emot.

Intresse

”Även om man är äldre kan man vara aktiv och kreativ och var intresserad av saker och ting.”

/ Informant två

Alla informanterna berättade att de tyckt aktiviteten med filmen var intressant och att det hade känts meningsfullt på ett personligt plan. För att en aktivitet ska kännas meningsfull uttryckte de att det är viktigt att de finner den intressant. Intresset för att aktivera sig och lära sig nya saker försvinner inte med hög ålder, något som informanterna tryckte starkt på.

”Det var intressant och fascinerande på samma gång.”

/ Informant tre

Några av informanterna uttryckte att de funnit så pass mycket intresse i aktiviteten att de skulle vilja fortsätta med den och att de gärna skulle delta i ett liknande projekt igen.

Göra det man kan

”Alla kan föra sitt strå till stacken och bidra. Det är viktigt att kunna göra så.”

/ Informant två

Något som informanterna tyckte var viktigt, var att det var en aktivitet som alla kunde delta i. Alla kunde inte göra allt men alla kunde bidra med något och på så sätt känna sig delaktiga. De uttryckte välmående över att kunna bidra och känna sig behövd för aktivitetens slutresultat. Att få känna att de bidrog i aktiviteten och att det de gjorde hade betydelse även för andra människor, höjde självkänslan, självförtroendet och egenvärdet. Känslan av att vara behövd stärkte den egna individen. Förutom detta lyftes även fram att självförtroende uppkommit av att anhöriga sett att de kunnat vara med och utföra något och att de inte är lika hjälpberoende.

”Livet tar inte slut i och med att man uppnår en viss ålder.”

/ Informant sju

Informanterna uttryckte det betydelsefullt att kunna fortsätta delta och ge av sig själva och sin egen kapacitet trots att de kommit upp i en högre ålder. De ville också framhäva att detta var möjligt även i högre åldrar, även om de upplevde att samhället inte alltid delade den åsikten.

Socialt sammanhang

”För det är ju inte så roligt att sitta här ensam och titta på väggarna.”

/ Informant tre

Alla informanter i studien uttryckte att det sociala samspelet de fått genom filmprojektet hade oerhört stor betydelse för deras välmående. De uttryckte att gemenskapen med andra människor och delaktigheten i en grupp var väldigt värdefullt för dem. Att ha människor som brydde sig om ifall de närvarade på de gemensamma träffarna, minskade ensamhetskänslor och gav en känslan över att vara behövd och betyda något för andra människor.

Gemenskap

”Det är som en stor familj.”

/ Informant sju

Alla informanterna tryckte på att den sociala gemenskapen var bland det viktigaste med hela aktiviteten. Det skapades familjära känslor mellan de som varit med under hela projektiden. Känslan av tillhörighet i gruppen och den sammanhållning som uppkom mellan individerna blev så stark att gruppen började umgås även utanför aktiviteten med filmen. Informanterna kände att de fick vara en individ i gruppen och att de hade människor att anförtro sig åt och som brydde sig om hur de mådde, vad de berättade och hade för idéer för filmen. Alla informanter upplevde detta som viktiga faktorer för deras egenvärde och känsla av att vara någon. Att betyda något för en annan människa ansågs viktigt för ett åldrande med välmående. Informanterna upplevde att gemenskapen i gruppen minskade ensamhetskänslor och isolering i den egna lägenheten.

Delaktighet

”Vi göms inte undan utan vi visas fram och det tycker vi är väldigt roligt. Vi vill också vara med.”

/ Informant två

En viktig faktor till att informanterna uppskattade aktiviteten med filmen var att de kände sig delaktiga. Alla spelade lika stor roll i skapandet och alla fick vara med och dra sitt strå till stacken. De uttryckte också att detta hade gett dem större självförtroende. Att filmen kommer att visas upp för anhöriga och för människor som investerat i projektet lyfte informanterna fram som viktigt. Det var deras chans att visa att de fortfarande kunde vara med och skapa något. Att få fortsätta vara delaktiga i samhället och att känna att de var en del av det, var viktigt för att de äldre inte ska känna att de hade spelat ut sin samhällliga roll och för att minska känslan av bortglömdhet.

Väcker positiva känslor

”Det är det bästa jag upplevt i hela mitt liv.”

/ Informant åtta

Aktiviteten med filmen väckte många känslor hos deltagarna. Alla känslor som uppkom av aktiviteten med filmen var positiva. Även om det var mycket jobb med filmen var det ingen som tyckte att aktiviteten eller någon del i den var tråkig. Alla uttryckte glädje över sin tid i projektet ”Dramat på Tuvan” och att det varit betydelsefullt för dem. Deltagarna uttryckte även att de upplevde stolthet över projektet och sig själva.

Glädje

”Jag har aldrig varit med om något liknande och jag tyckte mycket om det.”

/ Informant tre

”Har det varit trevlig att hålla på med, så tycker man naturligtvis om det och då betyder det ju någonting för en.”

/ Informant nio

Alla informanter har uttryckt att de funnit aktiviteten med filmen glädjefull. Det som de tyckt varit roligast har varit att se filmen växa fram, att de har fått vara med och göra mycket själva, samt att träffa de andra deltagarna och de gemensamma träffarna.

Stolthet

”Att det kommer bli en 15 minuters film av det hela är fantastiskt. Och vi har fått vara med och utforma det hela.”

/ Informant två

Deltagarna uttryckte stolthet över det de åstadkommit, att de hade skapat filmen. Deltagarna var stolta över att ha kunnat genomföra ett sådant här projekt och att de gjort filmen från början till slut. Stoltheten kom av att de var nöjda med det de utfört, kunde stå för det de gjort och kunde visa det för omgivningen.

Diskussion

Metoddiskussion

Kvalitativ design valdes för studien då syftet var att beskriva deltagarnas upplevelser. En kvalitativ design är undersökande och ger ny förståelse utan påvekan av redan existerande begrepp och tankekonstruktioner (Depoy & Gitlin, 1999). Detta ansåg vi viktigt för att deltagarnas hela upplevelse skulle komma fram samt synas i resultatet, utan påverkan av yttre faktorer så som författarnas påverkan eller tidigare genomförd litteraturgenomgång. Kvalitativa design har till syfte att beskriva och förstå vardagslivets upplevelser (Depoy & Gitlin, 1999), vilket även var syftet med vår studie. Deltagarna fick stor möjlighet att berätta själva om deras upplevelser och det är deras egna berättelser som speglas i resultatet.

Urvalsmetoden som användes var lämplighetsurval. Detta valdes för att ge alla deltagare i projektet möjlighet att delta. Läplighetsurval innebär att informanterna väljs efter inklusion-skriterierna och att individer tillfrågas tills önskat antal informanter för studien är uppnått (Depoy & Gitlin, 1999). Vårt önskade antal i studien var 10 informanter. Då projektet "Dramat på Tuvan" hade 12 deltagare blev alla erbjudna att delta, då vi inte tyckte det var etiskt rätt att utelämna två deltagare. En totalundersökning ger också större trovärdighet i resultatet (Depoy & Gitlin, 1999). Av de 12 deltagarna i projektet valde 9 stycken att delta. Att inte alla deltagare i projektet valde att delta kan ha påverkat trovärdigheten negativt då de individer som avstod, kanske skulle ha haft en annan upplevelse av projektet "Dramat på Tuvan". Då projektet hade ett bestämt antal deltagare hade vi som författare ingen möjlighet att påverka antalet informanter, då det inte gick att tillfråga någon annan vid nekande svar till att delta. Ett påtvingat deltagande skulle inte ha följt de etiska riktlinjerna (Vetenskapsrådet, 2002).

I studien valdes intervjuer som datainsamlingsmetod. Denna metod gav informanten stort utrymme att berätta med egna ord, vilket gav ökad trovärdighet i resultatet. För att ge informanten ytterligare frihet och för att minska författarnas påverkan, vilket ökar tillförlitligheten i datainsamlingen, valdes öppna frågor (Depoy & Gitlin, 1999). Under intervjuernas gång märkes dock att vissa frågor krävde vidare förklaring då de av informanterna upplevdes svår-förståeliga. Som författare var det då viktigt att inte omformulera frågorna så att de blev ledande då det hade minskat tillförlitligheten och trovärdigheten. Kontinuerligt under intervjun kontrollerades av författarna att de förstått det informanten sagt på rätt sätt för att minska risken av personliga tolkningar och därmed öka tillförlitligheten och trovärdigheten (Depoy & Gitlin, 1999). Någon annan datainsamlingsmetod som till exempel enkäter eller observation, hade gett mindre trovärdighet i resultatet eftersom den inte fått fram deltagarnas egen upplevelse, då detta kräver deras egen berättelse.

För att öka tillförlitligheten i studien deltog alltid två författare vid varje intervjutillfälle. Detta minskade risken för personliga tolkningar hos författarna. Intervjun ägde rum på en plats informanten själv valt för att skapa trygghet i intervjusituationen (Depoy & Gitlin, 1999). Syftet var att informanten skulle känna sig bekväm och att inga yttre faktorer skulle påverka informantens berättelse och för att inga obehöriga skulle höra intervjun. Detta för att öka tillförlitligheten i studien (Depoy & Gitlin, 1999) och för att uppfylla konfidentialitetskravet (Vetenskapsrådet, 2002). Alla intervjuer spelades med informantens tillåtelse in med diktafon för att öka tillförlitligheten i datainsamlingen och trovärdigheten i resultatet då inga data riskerade att falla bort på grund av mänskliga faktorer.

Analysmetoden som valdes var taxonomering. Denna metod valdes för att den ger en bra struktur för att ta fram likheter i datan. En annan fördel med analysmetoden är att den passar till olika syften och datamaterial samt är oberoende av författarens erfarenhet och kunskap, vilket ökar trovärdigheten i resultatet. Analysen genomfördes av två författare oberoende av varandra för att öka trovärdigheten i resultatet, då det minskade att författarnas personliga tolkning påverkade slutsatserna (Granskär & Höglund-Nielsen, 2008). Intervjuerna analyserades i direkt anslutning till att de var gjorda för att få en kontinuerlig analysprocess och låta resultatet växa fram (Depoy & Gitlin, 1999). En faktor med detta som kan ha minskat trovärdigheten kunde dock vara att författarna tolkade de nästkommande intervjuerna utifrån begrepp de funnit i de första analyserna. En fördel var att en röd tråd växte fram mellan intervjuerna och det var lättare att finna likheterna, samt om någon avvek och tog upp någonting nytt, vilket i sin tur ökade trovärdigheten. När intervjuernas olika analyser jämfördes abstraherades koderna för att göra dem till mer logiska begrepp. Detta gjordes för att en viss tolkning av koderna är nödvändig för att få ett begripligt och meningsfullt resultat, med förståeliga kategorier i kategoriindelningen (Granskär & Höglund-Nielsen, 2008).

I kvalitativa studier ses inte författarna som oberoende, utan som medskapare av texten. Det är viktigt att författarna har i åtanke att deras förförståelse kan påverka tolkningen av resultatet, vilket i så fall minskar trovärdigheten (Granskär & Höglund-Nielsen, 2008). I studien hade författarna hela tiden i åtanke att deras förförståelse kunde färga resultatet.

I vår studie är resultatet inte generaliserbart. Resultatet är endast representativt för deltagarna i projektet ”Dramat på Tuvan” och slutsatser kan endast dras efter denna undersökningsgrupp.

Resultatdiskussion

Det övergripande temat som framkom i deltagarnas upplevelse av projektet ”Dramat på Tuvan” var välmående. De tre kategorier som framkom som främjande för välmåendet var aktiviteten som medel, det sociala sammanhanget och de positiva känslor projektet väckt. Detta går i linje med Borg, Hallberg och Blomqvists (2006) studie som visade att äldres livstillfredsställelse påverkas av sociala, aktivitetsrelaterade och mentala faktorer. Resultatet går även i linje med World Health Organizations (2003) beskrivning av hälsa som fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande. Då deltagarna i projektet ”Dramat på Tuvan” upplevt psykiskt och socialt välmående, kan man av tidigare nämnd beskrivning av hälsa, dra slutsatsen att projektet givit deltagarna en ökad upplevelse av hälsa.

Wilcock (2006) säger att människan av naturen är en aktiv varelse, att vi utvecklas genom aktiviteter och att meningsfulla och tillfredställande aktiviteter kan ge ökad upplevelse av hälsa. Deltagarna i projekt lyfte fram att de uppnått välmående av aktiviteten på grund av att den varit någonting nytt, att det funnits ett mål med den, att den varit intressant och att de känt tillfredsställelse i att få bidra och göra det de kunnat efter egna förutsättningar. Bowlings (2007) studie visade att fritidsaktiviteter och sociala aktiviteter var det allra viktigaste för det aktiva åldrandet och att ett aktivt åldrande hade stor betydelse för hur de äldre upplevde sin hälsa. Detta visar på att det är viktigt att aktiviteten är intressant och att deltagarna skapar ett intresse för den och att det i sin tur kan leda till ökade känslor av välbefinnande. Bayer, Tadd och Krajciks (2005) studie visade att få göra aktiviteter inom sitt eget intresseområde ökade de äldres självkänsla. Även Nilssons (2006) studie visade att aktivitet är viktigt för att uppleva god hälsa och att kreativa aktiviteter gav glädje, avkoppling och välbefinnande samt att det fanns en stolthet och lycka i att ha kunnat åstadkomma något. Detta visar på vikten av att det finns ett mål med aktiviteten och att man kan se ett slutresultat samt att det är viktigt att känna att man kan bidra till slutresultatet och att detta även har betydelse för andra människor. Det

är positivt för hälsotillståndet om det är en skapande aktivitet där man får använda de förmågor man har oavsett nivån på de förmågorna. Cohens (2007) studie visade att kreativa aktiviteter är uppskattades hos äldre och att de har en positiv inverkan både på den psykiska och fysiska hälsan. Detta går i linje med vår studie där deltagarna uppgav att aktiviteten med filmen ökat deras välmående.

Enligt Maslows (1943) behovstrappa är social gemenskap ett av våra grundläggande behov. Landins (2009) studie visade att socialt samspel är en viktig faktor för upplevd livskvalité. Även i vår studie lyftes socialt samspel fram som en av de viktigaste grundstenarna för välmående. Detta styrks även av Gabriels och Bowlings (2004) studie som visade att social gemenskap och att få fortsätta med sociala aktiviteter är viktigt för den upplevda livskvalitén. Landin (2009) säger vidare i sin studie att det är viktigt med sociala mötesplatser för äldre för att främja deras hälsa. Deltagare i vår studie uttryckte också att den sociala gemenskapen minskade känslan av ensamhet. Berg (2007) skriver att ensamhet leder till minskad livstillfredsställelse och livskvalitet. En annan viktig faktor i projektet "Dramat på Tuvan", som informanterna lade fram, var att få synas i samhället och inte gömmas undan. Enligt Kuypers & Bengtsson (1973) är samhällets syn på äldre viktigt för att en negativ syn ger de äldre sämre färdigheter och en känsla för att inte klarar någonting längre. Wilcock (2006) pratar om aktivitetsrättvisa som innebär att alla har rätt till aktivitet och att det är samhällets uppgift att se till att detta uppnås. Vidare säger hon att om de äldres plats i samhället skulle förbättras skulle deras livskvalité öka. I en studie av Bayer, Tadd och Krajcik (2005) framkom att äldre som blir uteslutna ur samhället kände sig osynliga och upplevde mindre värdighet. Minskad värdighet var i studien relaterat till minskat välmående. I de svenska folkhälsomålen står det att en av de mest grundläggande förutsättningarna för folkhälsan är att känna delaktighet och inflytande i samhället (Mål för folkhälsan, 2002).

Positiva känslor som deltagarna uttryckte över projektet var glädje och ökad stolthet. I en kvalitativ studie av Nilsson (2006) framkom att kreativa gruppaktiviteter gav deltagarna glädje, avkoppling och välbefinnande. Deltagarna kände lycka och stolthet över att ha åstadkommit något och uttryckte att aktivitet är viktigt för att uppleva god hälsa. Även deltagarna i studien "Dramat på Tuvan" upplevde stolthet över projektet och det de åstadkommit. Stolthet gav deltagarna en känsla av värdighet. Bayers, Tadds och Krajciks (2005) studie visade att få känna värdighet ökade självförtroendet och välmåendet. Wilcock (2006) säger vidare att få känna mening, gemenskap och mål med sina dagliga aktiviteter ökar självförtroendet. Kuypers & Bengtsson (1973) skriver om det sociala nedbrytningssyndromet som menar att om samhället har en negativ syn på äldre ger det dem dåligt självförtroende och självkänsla. Strattons och Tadds (2005) studie visade att många såg åldrandet som något negativt, som innebar ohälsa och beroende. Kuypers och Bengtsson (1973) menar dock att om denna syn förändras får de äldre bättre självförtroende och självkänsla.

Studiens resultat går i linje med tidigare forskning om kreativ och social aktivitet som hälsofrämjande (Bowling, 2007; Cohen, 2007; Gabriel & Bowling, 2004; Griffith, 2008; Landin, 2009; Nilsson, 2006) och visar att detta är faktorer som är värda att satsa på för att öka äldres välbefinnande. Wilcock (2006) säger att om de äldre upplevde bättre livskvalité skulle det ge minskade kostnader för samhället. Vår studie visar också att äldre kan vara med och lära sig något nytt samt bidra med de resurser de har, vilket kan bidra till ändrade attityder gentemot äldre i samhället. Resultatet i vår studie kan vara en hjälp till att ändra de attityder som Stratton och Tadd (2005) pratar om, som att åldrandet endast innehåller hjälpberoende och ohälsa. Studien kan också ge en större kunskap om vilka faktorer en hälsogivande ak-

tivitet bör innehålla, som målsättning, intresse och social gemenskap, samt öka motivationen till att utföra kreativa projekt tillsammans med äldre.

I framtiden behövs vidare forskning om sociala och kreativa aktiviteter, inte minst för att kunna skapa evidensvärde för de resultat vi ser i tidigare studier som visar att dessa aktiviteter är hälsofrämjande (Bowling, 2007; Cohen, 2007; Gabriel & Bowling, 2004; Griffith, 2008; Landin, 2009; Nilsson, 2006). Vidare forskning på liknande kreativa projekt som projektet ”Dramat på Tuvan” rekommenderas. Ju mer forskning med liknande resultat ju större är sannolikheten att samhället satsar på aktivitet och projekt för äldre.

Betydelse för arbetsterapi

Arbetsterapeuters uppgift i vårdkedjan är att främja patientens möjligheter att leva ett värdefullt liv. Värdefullt i det här fallet är vad patienten upplever är värdefullt och meningsfullt för henne (Förbundet Sveriges Arbetsterapeuters 2005). Professionens ledord är aktivitet, delaktighet och meningsfullhet och arbetsterapeuten arbetar utifrån att människan är en aktiv varse (Kielhofner, 2008). Målet med arbetsterapi är att främja hälsa genom aktivitet (Förbundet Sveriges Arbetsterapeuters 2005). Bowlings (2007) studie visade att ett aktivt åldrande är viktigt för att uppleva god hälsa. Även vår studie talade för att aktiviteter ökade välmåendet. Detta går i linje med vad arbetsterapeuter står för och är en viktig indikation på att arbetsterapi behövs i äldrevården. Bowlings (2007) studie visade också att de allra flesta av deltagarna tyckte att fritidsaktiviteter och sociala aktiviteter hade störst betydelse för det aktiva åldrandet. Cohens (2007) studie visade att kreativa aktiviteter var uppskattade hos äldre och hade en positiv effekt på både den fysiska och psykiska hälsan. Vår studie visade att få lära sig något nytt, att skapa, utöva det som var intressant, att de fick vara delaktiga och umgås och känna tillhörighet i en grupp också ökade informanternas upplevelse av välbefinnande. Detta visar att vår profession inte bara bör arbeta med de vardagliga aktiviteterna, som personlig vård samt hushållssysslor, utan även lägga stor vikt på fritidsaktiviteter, gruppkativiteter och att främja de sociala och kreativa aktiviteterna i sitt arbete att främja hälsa.

I arbetsterapeuternas etiska kod står det att målet med arbetsterapi är att hjälpa patienten till ett så värdefullt liv som möjligt. För att uppnå detta använder sig arbetsterapeuten av aktiviteter och träning i aktivitet (Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter, 2005). Vår undersökning visar att för att aktiviteten ska bli hälsofrämjande behöver personen känna ett mål med aktiviteten, att den leder någonstans och att personen når ett resultat med det hon gör. Detta skapar både motivation till aktiviteten och ger någonting att se fram emot och gör aktiviteten betydelsefull. Även Wilcock (2006) pratar om att individen måste känna mening, valfrihet, tillfredsställelse och mål med aktiviteten för att öka upplevelsen av hälsa. Som arbetsterapeut är det viktigt att tänka på detta i planeringen av behandlingen samt i träning i aktivitet.

Vår studie visade att det var viktigt för de äldre att få synas i samhället, känna att de fortfarande är delaktiga och att de inte glöms bort. Då det är arbetsterapeuter i vårdkedjan som arbetar med aktivitet är det viktigt att vi är de äldres röst i samhället och pratar för att mer aktiviteter och delaktighet ska skapas för äldre. Wilcock (2007) pratar om att alla har rätt till aktivitet oavsett ålder och att det är samhällets skyldighet att sträva efter detta. Även i socialtjänstlagen (SOL 2001:453) står det att socialnämnden ska verka för att äldre människor ska få en aktiv och meningsfull tillvaro i samspel med andra. Här har vår profession en viktig roll.

Slutsats

Studien visar att deltagarna i projektet "Dramat på Tuvan" har upplevt välmående under och utanför filmprojektet. Faktorer som bidrar till en aktivitet som skapar välmående är att den har ett mål, är intressant, ny och att alla kan bidra med det de kan efter egna förmågor. Deltagarna upplevde också att det sociala samspelet, delaktighet, gemenskap samt att få synas i samhället var oerhört viktiga faktorer för välmående. Projektet har givit deltagarna glädje och en känsla av stolthet. Slutsatsen i studien är inte generaliserbart utan kan endast användas för att beskriva studiens informanter. Resultatet går dock i linje med tidigare forskning om kreativ och social aktivitet som hälsofrämjande (Bowling, 2007; Cohen, 2007; Gabriel & Bowling, 2004; Griffith, 2008; Landin, 2009; Nilsson, 2006). Slutsatserna i denna studie kan användas som hjälp till att ändra samhällets attityder gentemot äldre samt ge riktlinjer till vad en hälsofrämjande aktivitet bör innehålla för komponenter. För arbetsterapeuter visar studiens resultat att arbetsterapeuter också behöver arbeta med fritidsaktiviteter och sociala aktiviteter i sitt arbete att främja hälsa.

Referenser

- Antonovsky, A. (1945). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur & Kultur
- Bayer, T., Tadd, W., & Krajcik, S. (2005). Dignity: The voice of older people. *Quality in ageing- Policy, practice and research*, 6, 22-29
- Berg, GW., Hedelin, B., & Sarvimäki, A. (2005). A holistic approach to the promotion of older hospital patients' health. *International Council of Nurses Review*, 52, 73–80
- Berg, S. (2007). *Åldrandet. Individ, familj, samhälle*. Malmö: Liber
- Borg, B., Hallberg, I., & Blomqvist, K. (2006). Life satisfaction among older people (65+) with reduced self-care capacity: the relationship to social, health and financial aspects. *Journal of Clinical Nursing*, 15, 607-618.
- Bowling, A. (2007). Enhancing later life: How older people perceive active ageing? *Ageing & Mental Health*, 12, (3), 293–301
- Christiansen, C. H., & Townsend, E. A. (2009). *Introduction to occupation. The Art and Science of Living*. New Jersey: Pearson Education Inc.
- Cohen, G. (2007). *The mature mind: The positive power of the aging brain*. New York: Basic.
- DePoy, E., & Gitlin, L. N. (1999). *Forskning - en introduktion*. Lund: Studentlitteratur
- Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter. (2005). *Etisk kod för arbetsterapeuter*. Stockholm
- Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter. (2006). *Äldre och Arbetsterapi- arbetsterapi för höjd livskvalitet och bättre hälsa*. Stockholm
- Gabriel, Z., & Bowling, A. (2004). Quality of life from the perspectives of older people. *Ageing and Society*, 24, 675-691
- Granskär, M., & Höglund-Nielsen, B. (2008). *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. Lund: Studentlitteratur
- Griffiths, S. (2008). The experience of creative activity as a treatment medium. *Journal of Mental Health*, 17, (1), 49-63
- Hälsohögskolan. (2009). HHJ-student -Blanketter och dokument. (Elektronisk) Tillgänglig: <http://www.hhj.hj.se/doc/3871> (2009-12-08)
- Kielhofner, G. (2004). *Conceptual foundations of Occupational Therapy*. Philadelphia: F.A. Davis company.
- Kielhofner, G. (2008). *A Model of Human Occupation Theory and Application*. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins
- Kimmel, D.C. (1974). *Adulthood and aging*. New York: Johan Wilet & Sons INC

- Kuypers, J. A., & Bengtson, V. L. (1973). Social Breakdown and Competence: A Model of Normal Aging. *Human Development*, 16, 181-201.
- Ladberg, G. (2006). *Den mänskliga hjärnan – en upptäcktsfärd*. Stockholm: Prisma
- Landin, J. (2009). Social gemenskap, fysisk aktivitet, och goda matvanor ger hälsosamt åldrande. Statens Folkhälsoinstitut. (Elektronisk) Tillgänglig: <http://www.fhi.se/sv/Aktuellt/Nyheter/Social-gemenskap-fysisk-aktivitet-och-goda-matvanor-ger-halsosamt-aldrande/> (2009-11-02)
- Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50, 370-396
- McCrae, N., Murray, J., Banerjee, S., Huxley, P., Bhugra, D., Tylee, A., & Macdonald, A. (2004). "They're all depressed, aren't they?" A qualitative study of social care workers and depression in older adults. *Aging & mental health*, 9, (6), 508-516
- Mål för folkhälsan. (2002). (Regeringens Proposition 2002/03.35). Stockholm: Socialdepartementet.
- Nationalencyklopedin. (2010). Kreativitet. (Elektronisk) Tillgänglig: <http://www.ne.se/kreativitet> (2010-01-21)
- Nilsson, I. (2006). Occupational engagement among older people - Evaluation, Repertoire, and Relation to Life Satisfaction. Umeå: Umeå universitet, Medicinsk fakultet, Samhällsmedicin och rehabilitering
- Przybylski, S. (2009). Animera = göra livlig. Om projektet. (Elektronisk) Tillgänglig: <http://www.animeratuvan.se/page1/page1.html> (2009-09-01)
- Socialtjänstlagen* (SOL 2001:453). Stockholm: Socialdepartementet
- Stratton, D., & Tadd, W. (2005). Dignity and older people: The voice of society. *Quality in ageing- Policy, practice and research*, 6, 37-45
- Vanderhort, R.K., & McLaren, S. (2004). Social relationships as predictors of depression and suicidal ideation in older adults. *Aging & mental health*, 9, (6), 517-525
- Vetenskapsrådet. (2002). Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning. (Elektronisk) Tillgänglig: <http://www.vr.se/publikationer> (2009-09-04)
- Wadman, C. (2009). Äldres hälsa, 55-84 år. Statens folkhälsoinstitut (Elektronisk) Tillgänglig: <http://www.fhi.se/sv/Statistik-uppfoljning/Nationella-folkhalsoenkaten/Aldres-halsa/> (2009-09-04)
- Wilcock, A. (2006). *An Occupational Perspective of Health*. Thorofare: SLACK incorporated.
- World Health Organization. (2003). Definition av hälsa (Elektronisk) Tillgänglig: <http://www.who.int/about/definition/en/print.html> (2009-09-01)

Östlund, H. (2008). *Åldrande och livskvalité*. Stockholm: Forskningsrådet för arbetsliv och socialvetensk

Bilaga 1

Frågor till intervjun:

- Berätta om ”Dramat på Tuvan” projektet.
- Hur upplevde din tid i ”Dramat på Tuvan”?
- Vad har varit roligast, respektive tråkigast med projektet?
- Är det någon speciell situation under projektet som du vill berätta om?
- Vad har projektet betytt för dig, och hur kommer det sig att du tycker så?

Bilaga 2

”Deltagarnas upplevelse av ”Dramat på Tuvan”

Information om deltagandet i studien

Bakgrund

Vi är två studenter som läser till Arbetsterapeuter på Hälsohögskolan i Jönköping. När vi fick höra om ”Dramat på Tuvan” blev vi väldigt intresserade av vad projektet kan ha lett till för deltagarna när det gäller upplevelser.

Syfte

Syftet med studien är att beskriva deltagarnas upplevelse av ”Animera = göra livlig” projektet

Hur går studien till?

Vi kommer att göra tio intervjuer med deltagare i projektet. Varje deltagare deltar alltså i en intervju.

Vilka är riskerna?

Det finns inga risker med att delta i studien. Vi är endast intresserade av din berättelse om att vara med i projektet ”Dramat på Tuvan”.

Hantering av data

De uppgifter vi samlar in under projektets gång behandlas konfidentiellt vilket innebär att ingen annan än vi kommer att ta del av den enskilda individens uppgifter. Dina svar och dina resultat kommer att behandlas så att inte obehörig kan ta del av dem. Deltagarnas identiteter ska inte kunna identifieras i våra anteckningar eller i vår rapport. Personuppgifter hanteras enligt personuppgiftslagen.

Hur får jag information om studiens resultat?

Den färdiga rapporten kommer att skickas till alla deltagare som medverkat i studien.

Frivillighet

Deltagandet i studien är frivilligt och kan när som helst avbrytas utan att en förklaring behöver delges oss som författare. Det material som i så fall samlats in kommer på deltagarens begäran att förstöras. Om du väljer att avbryta kommer inget bemötande eller deltagande i projektet ”Dramat på Tuvan” att förändra

Ansvariga

Jenny Dahlin

Arbetsterapeutstudent

Lena Andersson

Arbetsterapeutstudent

xx

Atv7anle@hhj.hj.se

xx

Atv7daje@hhj.hj.se

Handledare

Marlene Henriksson, universitetsadjunkt
Avdelningen för Rehabilitering, Hälsohögskolan
Högskolan i Jönköping
036 – xx xx xx

HenM@hhj.hj.se

Bilaga 3

Studie om "Dramat på Tuvan" –projektet

Samtyckesformulär

Här med intygas att jag som deltagare fått muntlig och skriftlig information om studien. Jag har också fått information om att den information som samlas in under studien endast kommer att användas för studiens syfte och att alla uppgifter behandlas konfidentiellt. Jag har också fått information om att jag får avbryta mitt deltagande i studien när som helst och att detta inte kommer ge några konsekvenser för mitt deltagande i "Dramat på Tuvan" – projektet. Jag intygar här med att jag väljer att delta i studien.

Namnunderskrift:

Ort & datum: _____

Kontaktuppgifter:

Lena Andersson
Arbetsterapeutstudent
Tele: xx

Jenny Dahlin
Arbetsterapeutstudent
Tele: xx

Handledare

Marlene Henriksson, universitetsadjunkt.

xxx –xx xx xx