

«Her kan jeg være meg selv»

En studie av brukeres opplevelse av bedring knyttet til kreative aktiviteter

Kristin Thorvaldsen

Veileder

Anne Brita Thorød

Masteroppgaven er gjennomført som ledd i utdanningen ved Universitetet i Agder og er godkjent som del av denne utdanningen. Denne godkjenningen innebærer ikke at universitetet inntår for de metoder som er anvendt og de konklusjoner som er trukket.

Universitetet i Agder, 2016

Fakultet for helse- og idrettsvitenskap

Institutt for psykososial helse

FORORD

Arbeidet med denne studien har vært en spennende og lærerik prosess. Det å skrive en mastergrad samtidig med å være i arbeid, har også periodevis vært krevende.

Det er mange som fortjener en stor takk, nå som jeg er i mål. Først og fremst vil jeg takke mine informanter. Takk for at dere viste meg tillit og delte deres tanker og historier, uten dere hadde ikke denne oppgaven blitt til.

En stor takk går også til min veileder Anne Brita Thorød for gode råd og konstruktive tilbakemeldinger gjennom hele denne prosessen.

Jeg vil også takke min venninne Nina for grundige gjennomlesninger, gode innspill og oppmuntrende ord.

En spesiell takk til min mann Vidar for uvurderlig støtte og tålmodighet, og sist men ikke minst en takk til mine 5 barn, for at dere minnet meg på livet utenfor «masterboblen».

Kristiansand, Mai 2016.

Kristin Thorvaldsen

INNHOOLD

1.0 INNLEDNING	7
1.1 Bakgrunn og problemstilling	8
1.2 Begrepsavklaring	9
2.0 FORSKNING PÅ FELTET	10
3.0 TEORETISK PERSPEKTIV	15
3.1 Flyt-teorien	15
3.2 Bedringsteorier.....	16
3.2.1 Hva er bedring	16
4.0 METODE.....	20
4.1 Fenomenologisk – hermeneutisk metodologi	20
4.2 Det kvalitative forskningsintervjuet	21
4.3 Utvalg og rekruttering av informanter	22
4.4 Intervjuguide	23
4.5 Gjennomføringen av intervjuene	24
4.6 Transkripsjon.....	25
4.7 Analyse	26
4.8 Validitet og reliabilitet.....	28
4.9 Etske betraktninger	29
4.9.1 Egen rolle som forsker	30
4.10 Metodekritikk.....	31
5.0 RESULTATER	32
5.1 Hva gir kreative aktiviteter brukerne?.....	32
5.1.1 Opplevelse av velvære, avslapning	32
5.1.2 Mestring	33
5.2 Sosialt samvær.....	33
5.2.1 Å ha en plass å gå til.....	33

5.2.2 Trygghet	35
5.2.3 Etablering av verdifulle relasjoner med andre i liknende situasjon	36
5.3 Utfordrende økonomi	37
6.0 DISKUSJON	40
6.1 Diskusjon av funn opp mot <i>flyt</i> -teorien	40
6.2 Diskusjon av funn opp mot bedringsteorier.....	42
7.0 AVSLUTNING.....	51
LITTERATURLISTE	53
VEDLEGG: 6 STK.....	56

SAMMENDRAG

Det finnes i dag flere arenaer innen psykiske helsetjenester som har kreative aktivitetstilbud, blant annet kommunale aktivitetssentre og brukerstyrte sentre. Her kan brukerne delta i ulike aktiviteter, som maling, keramikk- og glasskunst, sølvarbeid og liknende.

Hensikten med denne studien var å få en økt forståelse av hvilken betydning kreative aktiviteter har for brukere av slike aktivitetssentre.

Studien har en fenomenologisk-hermeneutisk tilnærming. Den bygger på kvalitative forskningsintervjuer med 8 brukere fra to aktivitetssentre. I analyseprosessen ble systematisk tekstkondensering brukt som metode. Materialet er analysert i lys av teorier om bedringsprosesser og flyt (flow).

Funn i denne studien peker i retning av at aktivitetssenteret som møteplass har for brukerne større betydning enn den kreative aktiviteten i seg selv. Sentrene er arenaer der det etableres verdifulle relasjoner, som gjerne varer over år. Men mye tyder på at kreative aktiviteter kan være en viktig faktor i *prosessen* med etableringen av relasjonene.

Andre funn viser at kreative aktiviteter kan skape positive opplevelser som gir brukeren velvære, avslapning og mestringfølelse. Aktivitetene kan også bidra til bedre økonomi, da salg av arbeidene kan gi ekstraintekter.

Det er grunn til å tro at de nevnte funn, i varierende grad, kan være viktige bidrag til gode vekstforhold i en bedringsprosess. Mange av informantene mente også at de var blitt bedre i sin psykiske helse av å benytte aktivitetssenteret.

Nøkkelord: Kunst, terapi, dagsenter, mental helse, psykisk helsearbeid, *flyt*.

ABSTRACT

There are several arenas within psychological health care that offer creative activities, e.g. public activity centres and user managed centres. Here the users can take part in different activities, such as painting, ceramic and glass art, and silvercraft.

The purpose of this study was to increase the understanding of the importance of creative activities for users of public activity centres.

The study uses a phenomenological hermeneutic approach. It is based on qualitative research interviews with 8 users of public activity centres. Data analysis was done using systematic text condensation as a method. The material is analysed in the context of theories of recovery processes and flow.

Findings of the study point in the direction that public activity centres as a meeting place are of greater importance for users than the creative activity itself. The centres are arenas where valuable relations are established, which often last for years. However, evidence suggests that creative activities can be an important factor in the process of establishing these relations.

Other findings indicate that creative activities can create positive experiences leading to well-being, relaxation and better coping skills. The activities can also contribute to better economy for the users, as they can make extra money by selling products.

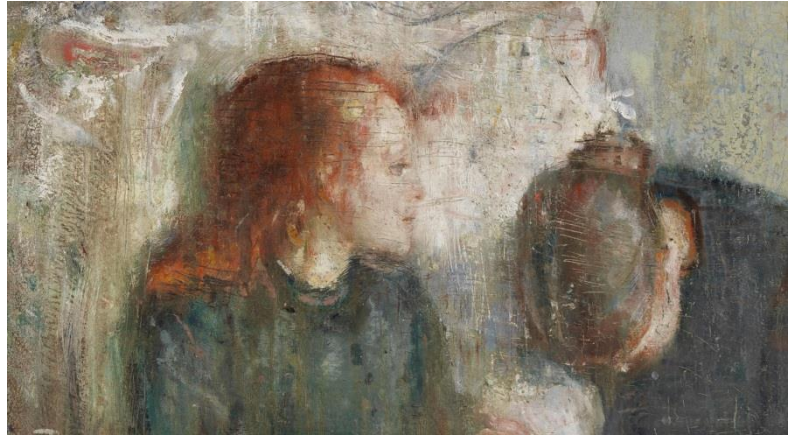
There is reason to believe that the findings, to a varying degree, can play an important role in promoting recovery. Many of the informants also thought that their psychological health had improved after they started to attend the activity centres.

Key words: Art, therapy, activity centre, mental health, psychological health care, flow

1.0 INNLEDNING

Maleren Edvard Munch sa blant annet: «Å male er for meg en sykdom og en rus. En sykdom jeg ikke vil bli kvitt. Og en rus jeg må ha.»

Munchs liv var preget av angst, uro og en søken etter meningen med livet. I tidlig alder mistet han blant annet moren sin, søsteren og broren. Hovedmotivet i kunsten hans ble all smerten og sorgen han hadde opplevd. Gjennom fargene og penselstrøkene gav han uttrykk for sin smerte og indre sorg. Da han malte bildet «Det syke barn» (søsteren Sophie på dødsleiet), gav han uttrykk for sine følelser ved å rispe i fargelagene med kniv/spatel og lot tynn maling renne i et nett av fine striper på lerretet – som om han så motivet gjennom rennende tårer.



Edvard Munch "Det syke barn" (utsnitt) (Nasionalmuseet. 2014)

Munch gjorde gjennom sin kunst sine følelser mer universelle, og ved å dele følelsene sine med andre, følte han seg på en måte mindre alene. Det er stor grunn til å tro at kunsten reddet ham fra å gå psykisk til grunne, og lettet hans smertefulle reise gjennom livet (Minde, 2000). Sannsynligvis har mange mennesker i dagens samfunn glede og utbytte av å drive med kunst/kreative aktiviteter i perioder av livet sitt. Det finnes i dag flere arenaer innen psykisk helsetjenester som har kreative aktivitetstilbud, blant annet kommunale aktivitetssentre og brukerstyrte sentre.

Hensikten med studien er å få en økt forståelse av **hvilken betydning** kreative aktiviteter har for mennesker med psykiske utfordringer, som er brukere av aktivitetssentre.

Jeg har gjort en kvalitativ undersøkelse der jeg har intervjuet brukere av brukerstyrte sentre/aktivitetssentre, fordi jeg var interessert i deres historier vedrørende bedring, mestring, gode og vonde opplevelser.

Jeg har valgt å begrense begrepet *kreative aktiviteter* til maleaktiviteter, smykkearbeid, sølvarbeid og keramikk- og glasskunst. Jeg har ikke forholdt meg til kreative aktiviteter som

redskap for terapi, men kun som en kilde til velvære, bedring av livskvalitet og sosiale nettverk.

1.1 Bakgrunn og problemstilling

Vi mennesker har alltid vært skapende vesener med et sterkt uttrykksbehov. Helt siden steinalderen har det å formidle historier gjennom bevegelige former, streker og tegninger vært et like sterkt behov for mennesker som det å spise. Uten dette behovet hadde det verken vært historie eller kunst i denne verden (Ødegaard, 2003).

De fleste av oss har erfart hva som skjer hvis vi «brenner inne» med vonde og vanskelige opplevelser og følelser over lengre tid – de ligger der som en stor sammenfiltret klump og blir til et indre trykk som er tungt å bære. I dagens samfunn er det i dag få felles arenaer hvor det er lov for voksne mennesker å gi slike vonde følelser et kunstnerisk uttrykk. Men i dag- og aktivitetssentre innen psykisk helsetjenester og andre helseinstitusjoner finnes slike arenaer (Ødegaard, 2003).

Jeg har tidligere jobbet flere år med salg og kursaktiviteter i forbindelse med hobby- og kunstmateriell til offentlige institusjoner som aktivitetssentre, brukerstyrte sentre, DPS`er, eldresentre og skoler. I den forbindelse har jeg hatt oppsøkende virksomhet på forskjellige sentre, der jeg har undervist og veiledet i blant annet maleteknikker, glasskunst, keramikkstøping og lignende. I årenes løp har jeg fått en forståelse av at kreative aktiviteter har stor betydning for mange brukere, men jeg har dessverre også de siste årene blitt fortalt at det blir gitt mindre tilskudd av kommunale midler til arrangering av kursvirksomhet og innkjøp av hobby- og kunstmateriell. Noen aktivitetssentre er nedlagt, eller aktivitetslederen er blitt «overflødig», som en konsekvens av nedbemanning i virksomhetene. Mange brukere har virkelig måttet kjempe for å beholde sitt lokale aktivitetstilbud, som for eksempel Madlatun aktivitetssenter i Rogaland. I 2011 var dette senteret truet med nedleggelse, men brukerne var heldigvis da i forkant og inviterte politikerne på besøk til dem - og på dagsordenen stod *frykt for kutt og nedleggelse*. Resultatet ble at politikerne så hvilket godt tilbud Madlatun var for brukerne, og de fikk løfte fra flertallspolitikerne om at tilbudet likevel skulle bestå (Sakariassen, 2011). Det kan altså nytte og kjempe for å beholde tilbudene sine, men ifølge Helse- og omsorgsdepartementet skal tjenestetilbudet til mennesker med psykiske lidelser nå styrkes. På første side på Helse- og

omsorgsdepartementets web-side; rusmidler og psykisk helse – regjeringen.no (2016) står det blant annet:

«Regjeringen vil styrke tjenestetilbudet til mennesker med rusproblemer og eller psykiske lidelser. Vi vil arbeide for at alle mennesker skal få de beste muligheter til å mestre og til å leve det livet de selv ønsker».

«Tilbudene skal primært bygges opp og gis i nærmiljøet - kommunene».

(Regjeringen.no, 2016).

Videre sier *Lov om kommunale helse- og omsorgstjenester m.m. (helse- og omsorgstjenesteloven)* blant annet at formålene er å sikre at den enkelte får mulighet til å ha en meningsfylt og aktiv tilværelse sammen med andre, og mulighet til å leve og bo selvstendig. Loven skal også sikre samhandling og et likeverdig tjenestetilbud av god kvalitet som skal være tilgjengelig for brukeren/pasienten, samt være tilpasset den enkeltes behov

(Lov om kommunale helse- og omsorgstjenester, 2016).

Ut ifra min tidligere erfaring (kurs, veiledning) fra aktivitetssentre har jeg en formening om at kreative aktivitetstilbud er et viktig bidrag med tanke på bedring, bedre livskvalitet og nettverksbygging. Med bakgrunn i dette ønsker jeg å gå i dybden for å få en bedre forståelse av brukernes opplevelse av å drive med kreative aktiviteter.

Denne studiens problemstilling er som følgende:

«Hvilken betydning har kreative aktiviteter for brukere av aktivitetssentre – knyttet til psykisk helse»

1.2 Begrepsavklaring

Begrepet *aktivitetssenter* menes i denne studien; kommunalt aktivitetssenter og brukerstyrt senter.

Jeg opplever at begrepet «psykisk lidelse» omhandler psykiske plager med en intensitet som gjør at de kan diagnostiseres. Da jeg i denne studien ikke ønsker å ha fokus på «diagnoser», men psykiske plager i varierende grad, har jeg valgt å bruke begrepet *psykiske utfordringer*. Begrepet *bruker* menes i denne studien mennesker med psykiske utfordringer som er brukere av brukerstyrte og offentlige tjenestetilbud innen psykiatrien. Når jeg snakker om brukeren anvender jeg for enkelhets skyld *han* istedenfor han/hun.

2.0 FORSKNING PÅ FELTET

Kunst- og uttrykksterapi er en forholdsvis ung disiplin. De kulturelle og psykologiske bølgene som fulgte med «flower-power»-bevegelsen i 1960 årene, var frie og eksperimentelle og varmet opp mer konservative teorier. Kultur og helse begynte sakte og nærme seg hverandre, noe som igjen åpnet for fremveksten av terapiformer som billedterapi, dans og musikk. Psykolog Nathalie Rogers fra USA (datter av den humanistiske psykologiens far; Carl Rogers) var en pioner når det gjaldt å koble kreative prosesser sammen med psykologisk vekst. Hun har flere ganger holdt foredrag her i Norge og ellers i Skandinavia. Hennes store innsats innen kreativ forskning har hatt stor betydning for framveksten av faget. Sentrale tanker i praksisen hennes var:

«Å skape et trygt rom for kreativ utfoldelse, ha alle nødvendige materialer tilgjengelig, gi frihet til utfoldelse og være nærværende» (Ødegaard, 2003 s.45).

Kunst- og uttrykksterapeut Annette Juell Ødegaard er en av dem som har skrevet mest innen feltet kunst- og uttrykksterapi i Norge. Hun har skrevet boken *Kunst- og uttrykksterapi – Fra kaos til form*, som omhandler blant annet hennes egne, gruppedeltakeres og klienters erfaringer i kreative grupper på mange nivå innen psykisk helsevern. En bruker beskriver sine erfaringer og tanker slik:

*«Behovet for å male kjentes som et fysisk indre trykk. Hvordan få gjort noe med det trykket som ligger i sinnet etter at man har mistet en man er glad i? For meg måtte tapet få et utløp i bildet! Malingen innebar en lindring av smerten og savnet jeg hadde inni meg, i forhold til den som var død, og som jeg aldri skulle se igjen»
(Ødegaard, 2003 s. 109).*

Det er helt sentralt at brukere som sliter med psykiske lidelser har noe trygt og fast å gå til. En plass der de kan dele følelser og smerte, og være seg selv, på godt og vondt (Ødegaard, 2003).

Forskeren og legen Trine Normann sier i artikkelen *Terapi og skapende aktivitet* at alle mennesker, uansett om de for tiden er friske eller syke, er avhengige av å bruke den skaperkraften som vi alle er utstyrt med. Normann har i mange år drevet med kultur- og helseprosjekter, og da særlig i forhold til mennesker som på mange områder har det ganske «trøblete» i livet. Hun sier at disse menneskene ofte har det til felles at de gjerne vil treffe folk utenfor det såkalte hjelpeapparatet, og at de ikke ønsker og bare ha fokus på/prate om problemene sine. Videre sier Normann at det å få anledning til å skape noe innenfor kunstnerisk virksomhet (bildende kunst, musikk, litteratur med mer) er verdifullt i seg selv,

ikke bare som noe som kan gi terapeutisk avkastning. Det å bruke skaperkraften sin, se resultatene av den, og eventuelt vise produktene til andre mennesker, gir oss en følelse av å være noe, å være levende – ikke bare hjelpetrengende, men et menneske med verdi!

Normann mener også at utviklingen av ulike tjenester og tilbud må skje i samarbeid med brukerne – tjenesteyterne må lytte til sine brukere, virkelig lytte til deres ønsker og behov, ikke bare ha fokus på deres problemer. Malere og andre kunstnere eller musikk lærere som kan gi profesjonell undervisning må ønskes velkommen som likestilte fagfolk, ikke som noen som skal roe eller underholde, mens andre gjør det virkelige arbeidet (Normann, 2003).

Det er forsket relativt lite på emnet *kreative aktiviteter og psykisk helsearbeid* i Norge, men jeg vil vise noen eksempler. Jeg har også funnet noen interessante studier fra andre land. Flere av artiklene omhandler kreative aktiviteter som terapi, men er likevel aktuelle for min studie da de også inneholder forskning vedrørende bedring og livskvalitet.

I mine søk etter aktuell litteratur har jeg brukt databaser som Bibsys, Idunn, Oria, Ovid SP og Google. Søkeord som ble brukt var: «kunst terapi», «dagsenter», «mental health», «psychiatric», «art therapy», «flow», «nursing», «clay», «psychiatric hospital», «day hospital», «psychiatric outpatient».

Å male bilder som en kilde til velvære av Grethe Fischer, er en norsk studie fra 2009.

Forskeren presenterer en undersøkelse av bildeskaping som kilde til velvære. Det ble stilt spørsmål om hvordan ulike former for motivasjon får betydning for tanker og følelser knyttet til aktiviteten hos amatører som maler bilder som en fritidsaktivitet. Fischer gjorde kvalitative intervjuer med to menn og fire kvinner, der det var selve *opplevelsen* av å male bilder som stod i fokus. Resultatet av studien viste at *gleden ved aktiviteten* var den sentrale motivasjonskilden. For noen informanter var opplevelsen av *flow* (være oppslukt av noe) et mål i seg selv. Andre vektla det å uttrykke det personlige («min strek», «min måte å jobbe på»). Studien konkluderte med at aktiviteten bildeskaping kan være en mulig vei til økt velvære, og dermed en kilde til helse (Fischer, 2013).

En annen aktuell studie er *Dynamitt 2008*. Studien er et resultat av et samarbeidsprosjekt mellom Mental Helse Stavanger, Fontenehuset, Stavanger kommune, Røde Kors Stavanger, Stavanger 2008 og Helse Stavanger. Det ble i perioden høsten 2007 til våren 2008 gjennomført en del kurs og aktiviteter der formålet var å fokusere på den kreative skaperevnen og hindre sosial isolasjon. Målgruppen var mennesker med psykiske lidelser.

Omkring 150 personer deltok på kurs i malerkunst, keramikk, dans, musikk og glasskunst. 56 deltakere besvarte et spørreskjema som ble distribuert i miljøet. Resultatene viste blant annet at over 70% hadde fått utvidet sitt nettverk og bedre helse. Videre oppgav over 90% at gratis kurs var avgjørende for deltagelsen (Dynamitt 2008, 2008).

Studien *Jeg har funnet nye kilder i meg selv* er en brukerundersøkelse gjort ved et kommunalt brukerstyrt senter, med fokus på kreativ maling og skriving. Målet med denne undersøkelsen var å vise omverdenen nytteverdien av brukerstyrt senter og virkningen av det å være et kreativt og skapende menneske. Undersøkelsen viste blant annet at deltakerne var svært fornøyd med kreative tilnærminger i arbeid med egne livsproblemer. Virksomheten på senteret var et godt supplement til, og for noen en erstatning for samtaleterapi. En av informantene sa blant annet:

«Jeg har gått mye i samtaleterapi, men føler at jeg blir trøtt og lei av ord – og prat. Kreativ maling er noe helt annet. Det går mye raskere, og dypere ned».

(Nordbø og Thorød, 2014).

Internasjonalt er «art therapy» et større både fag- og forskningsfelt enn i Norge. Et eksempel er en engelsk, kvallitativ studie; *Experiences and constructions of art: a narrative-discourse analysis* fra 2007. Der ble 11 brukere bedt om å fortelle sin historie om deres engasjement i kreative aktiviteter (som tegning, maling, håndarbeid og liknende) og hvilken betydning dette hadde for deres livskvalitet. Funnene viste at alle informantene mente at kreative aktiviteter (kunst) var en viktig del av deres liv. De beskrev aktivitetene som kilder til inspirasjon, motivasjon, gjenspeiling av følelser, som igjen fremmet sosialisering, individualitet og håp. Som en av informantene uttrykte:

«I think it`s (art) become more important to me recently while I`ve been poorly....It`s part of the sort of, you know, a distraction....Cheers you up....Engages you....Takes your mind off all the crap that`s going on up here. Whenever something has been too stressful I always turn try to do drawing, and painting or sewing.....»

Studiens konklusjon var blant annet at kreative aktiviteter helt klart kan være en kilde til ros og bekreftelse, og kan også fremme følelser av egenverdi og en betydning av sosial tilhørighet (Stickley et al., 2007 s. 786).

En annen kvallitativ studie; *Significance of clay art therapy for psychiatric patients admitted in a day hospital*, fra Brasil (2013) har undersøkt betydningen av keramikk-modellering som terapi hos psykiatriske pasienter på et dagsenter. 16 pasienter ble intervjuet vedrørende

betydningen av å delta på 7 samlinger der de modellerte med leire. Det ble blant annet stilt følgende spørsmål: «Har samlingene med leire-modellering endret noe i dagliglivet ditt?». Funnene viste at for de fleste pasientene hadde denne aktiviteten en stor verdi; den hjalp dem til å bli roligere, føle mer glede og gav håp om å bli friske. Den tilførte også positive energier, bedre sosiale forhold og samhandlinger, samt lindring av sykdomssymptomer. En av informantene uttalte:

«It was productive, it was a therapy, it made me calmer. I started to seek perfection in the objects. I felt in peace. We can forget the bad thoughts, being inactive. I thought about going back to work one day, like i used to do, I had my things».

(Morais et al., 2013 s. 135).

Flere informanter nevnte at arbeidet med leiren hadde en beroligende effekt. Man bevegde ofte hele kroppen når man knadde og jobbet med materialet, slik at både det fysiske og det mentale ble utfordret.

Konklusjonen fra studien var at bruk av keramikk-modellering som terapi fremmet kreativitet, selvbevissthet, og hjalp dem som søkte lindring fra sine plager. Stimulering av kreativitet var en viktig ressurs for å oppdage nye muligheter mot bedre helse og livskvalitet.

(Morais et al., 2013).

Resultatene fra en kvantitativ studie fra Australia; *Painting a path to wellness* viste at de pasientene (på et privat psykiatrisk sykehus) som deltok i kreative aktiviteter rapporterte selv, og viste samtidig kliniske tegn på bedret mental helse. Studien gikk over en periode på 5 år der 403 pasienter deltok (Cuddy et al., 2012).

Informantene i studien *Mental health, the arts and belongings* (2006) er tydelige på at kreative aktiviteter ikke skal være terapi, men at de har verdi i seg selv. En av dem fremhever verdien av å sitte male sammen med andre mennesker med psykiske utfordringer uten at en terapeut står ved siden av og vurderer deg:

«In Liff (hospital) you get a palette in front of you, specific colours in front of you, pick up a brush...you don't get to choose your own colours and here you can do what you want, work with your own colours or whatever...it's a kind of individual thing in here...and there's no psychiatrist saying this means that feeling and that kind of crap...in Liff we get a set of materials and be told what to do with it, and in here we get a set of choices».

(Parr, 2006, s.157)

Den svenske studien *Money and Mental Illness: A Study of the Relationship Between Poverty and Serious Psychological Problems* (2015) hadde som formålet å undersøke forholdet

mellom alvorlig psykiatrisk sykdom, økonomisk status og sosiale relasjoner. Over en periode på 9 måneder fikk 100 deltakere (alle med alvorlig psykisk sykdom) en gang pr måned utbetalt et ekstra bidrag på 500 kroner, i tillegg til de økonomiske ytelsene de hadde fra før. Resultatene fra undersøkelsen viste tydelig bedring av selvfølelse, depresjon og angst, og sosiale nettverk. Funnene viste blant annet at den forbedrede økonomiske statusen gav muligheter til mer gjensidighet i deres relasjoner; som for eksempel å kunne invitere venner tilbake igjen til kaffe eller andre fornøyer. Noen av deltakerne hadde i denne perioden fått helt nye venner, og flere hadde oppsøkt nye sosiale arrangementer som på sikt kunne gi nye vennskapsforhold (Ljungqvist, Topor, Forssell, Svensson, Davidson, 2015).

3.0 TEORETISK PERSPEKTIV

Teori om *bedring* og «*flyt*» er brukt som fortolkningsramme for mine funn.

3.1 Flyt-teorien

Betegnelsen *flyt* (av eng.: flow) brukes når vi er så totalt oppslukt av en aktivitet at tiden flyr av sted uten at vi legger merke til det. Du glemmer kanskje å spise, og er fullstendig konsentrert, involvert og fokusert. Det er en sammenhengende flyt fra ett øyeblikk til neste øyeblikk, der handling følger handling. Det eneste som eksisterer, er deg selv, nåtiden og det du holder på med. Det er sosialpsykologen Mihaly Csikszentmihalyi som har utviklet teorien som studerer og beskriver dette fenomenet (Andersen og Hansen, 2012).

Csikszentmihalyi har gjennom mange år forsket på egenmotivasjon, eller indre motivasjon, hos oss mennesker. Dette definerer han som: *atferd som er så givende i seg selv, at ytre belønning og resultater får en klart underordnet betydning*. Men denne motivasjonen forutsetter at det er en balanse mellom de utfordringer man blir utsatt for og de ferdigheter man har. Ved utfordringer som ligger klart høyere enn ferdighetene våre, opplever vi angst eller uro, og ved utfordringer som ligger klart lavere enn ferdighetene våre, opplever vi kjedsomhet. Mellom disse to nivåene ligger det området Csikszentmihalyi kaller for *flyt-sonen* (flow), og som kjennetegnes av optimal konsentrasjon, motivasjon og læring. Han har spesielt funnet *flyt*-opplevelser i øvre del av sonen, når personen presser egne grenser og bryner seg på utfordringer litt i overkant av egne ferdigheter. Man er da gjerne fullstendig oppslukt av aktiviteten/oppgaven, og opplever handlekraft og mestring.

Csikszentmihalyi legger vekt på at funnene hans gjelder generelt, uavhengig av person og type utfordring (Csikszentmihalyi, 2002).

For de fleste av oss forbindes *flyt* med stor lystfølelse og glede, og oppstår først og fremst når vi holder på med aktiviteter som vi foretrekker - dette kan for eksempel være kreative aktiviteter som maling, skriving/tegning, eller matlaging sportsaktiviteter, hagearbeid.

Når vi befinner oss i *flyt*-tilstanden, bygger vi opp en psykisk «kapital» i kroppen som kan brukes i møte med tider med krevende oppgaver. Det kan sammenlignes med når man i en etableringsfase setter penger inn på sparekontoen for å oppnå økonomisk trygghet for å kunne kjøpe seg bolig. Vi har alle noe å vinne på å fylle våre «flyt-kontoer», da det som oftest er bedre å bygge opp styrken til den enkelte, fremfor kun å fokusere på å reparere svakheter/skader. Med en fylt «flyt-konto» er det lettere å takle utfordringer og nedturer.

(Andersen og Hanssen, 2012).

3.2 Bedringsteorier

På 1990-tallet utviklet psykologen Alain Topor recovery-/bedrings-teorier om at de fleste mennesker kommer seg etter alvorlig psykisk sykdom. Topor har sammenfattet internasjonale funn og selv intervjuet 30 mennesker med ulike alvorlige psykiske lidelser. Han har blant annet funnet at langsiktig bedring krever håp og egeninnsats, gode relasjoner til andre mennesker, materielle forhold som bolig og penger, samt verdsatte roller (at noen har bruk for deg) (Topor, 2004).

Ut ifra egen forskning konkluderer Topor med at det er to faktorer som er avgjørende for at alvorlig psykisk syke mennesker skal bli friske:

- han/hun må ha innflytelse over, og ta del i egen rehabilitering.
 - han/hun må klare å bryte isoleringen og skape personlige relasjoner med andre mennesker.
- (Topor, 2006).

3.2.1 Hva er bedring

I Topor og Borgs bok; *Relationer som hjelper. Om återhämtningsprocesser vid svåra psykiska problem* (2007), er det referert til den amerikanske psykologen Patricia Deegan. Hun har blant annet lang egenerfaring med psykiske utfordringer og mener at bedring innebærer å mestre de vanskeligheter som ens nedsatte funksjon innebærer, og på nytt bygge opp en følelse av integritet og mening både innenfor og utenfor disse begrensningene. Ut i fra egen erfaring sier hun: «*For meg betyr å bli frisk og igjen sitte i førersetet i mitt liv, jeg lar ikke sykdommen styre meg. I løpet av de her årene har jeg jobbet hardt for å bli ekspert på å ta hånd om meg selv, jeg har lært meg ulike måter å hjelpe meg selv på.*»

(Topor og Borg, 2007 s. 22-23)

Deegan fremhever også begrepet «personlig medisin» som en viktig faktor i forhold til bedring. Om «personlig medisin» sier hun blant annet: Vi snakker hele tiden om medikamenter og om de lovpriste, mystiske og fantastiske effektene av disse. Men det er mye som kan forandre den biokjemiske balansen i kroppen, som for eksempel sjokolade, kjærlighet, god sex, et sunt miljø, en spasertur, å være en god mor, å male hvis du er kunstnerisk. Alle disse eksemplene er med på å styrke selvtilliten, dempe angsten og kan gi tilfredshet og ro – «personlig medisin» kan gi fantastiske resultater.

Det er viktig at fagfolk lærer hvordan de kan hjelpe brukerne med å definere hva som er deres «personlige medisin». Hva er det som gir livet ditt mål og mening, og hva er det som styrker selvtilliten og gir deg en følelse av mestring og tilstrekkelighet? (Deegan, 2004).

For mange handler en viktig del av bedringen seg om å få grep om egne erfaringer. Det å kunne uttrykke disse erfaringene i ord eller bilder kan åpne for en dialog mellom en selv som subjekt (den som formulerer) og som objekt (den som har erfaringer som er vanskelige å forstå). Å for eksempel skrive dikt, dagbok eller male kan for mange bli en måte å formulere seg og distansere seg på i forhold til sine merkelige opplevelser. Å formulere seg handler ikke bare om å strukturere de erfaringene man får. Ord og meninger, penslene, malefargene og papiret man maler på, tilbyr en struktur (språkets orden, fargenes spill mot hverandre) og en ramme rundt det vanskelige indre kaos man iblant opplever. På denne måten kan de kaotiske følelsene bli både forståelige og håndterlige (Topor, 2006).

Det er en vanlig oppfatning at kvinner og menn som har en alvorlig psykisk lidelse ofte har problemer med å utvikle gjensidige og varige relasjoner med andre mennesker. Men ifølge Topor er det nettopp gode relasjoner med andre mennesker som kan ha stor betydning i en bedringsprosess, noe han har dokumentert i studien sin «Vendepunkter - Et nærstudie af vendepunkter for mennesker der er kommet sig efter alvorlig psykisk lidelse» (Topor, 2002). «Andre mennesker» kan være venner, kollegaer, pårørende, personale og tilfeldige bekjente – det trenger ikke være noen av psykiatriens profesjonelle behandlere. Det er gjerne de menneskene som er «med» og «omkring» brukeren i hverdagslivet under bedringsprosessen, som kan være viktige medhjelpere. Hjelp og støtte, både praktisk og menneskelig, kan være avgjørende i forhold til å gjøre fremskritt og holde ut smertefulle og vanskelige opplevelser. Arenaer for slike relasjoner kan være tradisjonelle psykiatriske avdelinger eller psykiatriske og sosiale alternativer til disse, men også steder uten tilknytning til noen form for pleie og behandling (Topor, 2002).

Ofte er det ikke de profesjonelles behandlingsteknikk som er viktig, men heller det at noen av dem ikke handler som forventet – at de gjør mer enn det som deres jobb pålegger dem å gjøre. De kan for eksempel tre ut av behandlerrollen og «gripe» tingene på en annen måte som ofte kan innebære at de løper en risiko med og for pasienten – de bryter med den distanserende profesjonalismes regler og skaper i stedet spesifikke forutsetninger for en gjensidig relasjon. Det kan for eksempel være en gave til den syke på fødselsdagen, en ekstra telefon etter utskrivning, eller en tur på den ansattes fridag. At noen vil risikere noe for deg, er med på å gjøre deg spesiell - man får en følelse av å være utvalgt. Og det å føle seg som utvalgt, har en positiv innvirkning på selvfølelsen – som igjen kan bidra til vekst og bedring.

(Topor og Borg, 2007).

Det er mange faktorer som kan medvirke til bedring. En rekke mennesker og omstendigheter spiller inn, som for eksempel at brukeren lever i et miljø der det finnes muligheter for å eksperimentere/prøve seg fram, å ha en jobb å gå til eller delta i en «virksomhet» som har betydning for brukeren – og det selvsagte; å ha en plass å bo der man trives og klarer seg økonomisk. Et sosialt liv forutsetter en noenlunde stabil økonomi, da sosiale aktiviteter (som for eksempel tilstelninger, turer eller kurs på dagsentre), koster penger (Topor og Borg, 2007).

Medisin har en sentral plass i psykiatriens lærebøker, mens penger derimot; det vil si brukernes økonomi, er temmelig fraværende i disse verkene. Penger og andre sosiale tiltak blir ikke sett på som behandling, men i stedet som «service» og støtteordninger, og er dermed sosialtjenestens (NAV) ansvarsområde.

For brukere som ikke arbeider i full stilling eller er uføretrygdet, kan økonomien være en stor utfordring. Å bli «tvunget» til å kjempe for og «overleve» på grunn av dårlig økonomi, er ingen bra start på et bedringsarbeid. En tilfredsstillende økonomi kan bidra til å gi en viss styrke; gi makt til å bestemme – og også et visst menneskeverd. Penger kan ses som et instrument som kan motvirke at et funksjonshinder kan bli til et handikap. Penger kan også være nøkkelen til gjensidige sosiale relasjoner, men er i seg selv selvfølgelig ingen garanti for bedring. Likevel, på samme måte som for eksempel medisiner anses som viktige, bør vel også en trygg økonomi anses som viktig. Slik sett kan tilgang på penger utgjøre en viktig faktor i en bedringsprosess (Topor, 2006).

Oppnåelse av bedring fra en alvorlig psykisk lidelse handler om krevende menneskelige utviklingsprosesser. Det er en prosess som ikke kan planlegges. For at det skal bli bevilget penger til psykiatrien og sosialt arbeid stilles det krav til resultatmål. Bevilgende myndigheter vil vite om behandlingen har effekt, om menneskene blir bedre. Det er utfordrende å imøtekomme slike krav, både av behandlere og brukere. En person kan ut i fra objektive bedømminger defineres som «bra» eller «bedre», men personen selv kan imidlertid oppleve at lite har endret seg, og andre omstendigheter er vanskelige og problematiske. Ytre tegn på bedring stemmer ikke alltid overens med hva brukeren selv opplever. Man bør spørre seg: «Hva innebærer det å være bra eller bedre?» «Hvordan forklares dette, og av hvem?» På den annen side kan det også oppleves problematisk å være «på vei» år etter år; å befinne seg i en kontinuerlig bedringsprosess der man aldri vet eksakt om man har blitt tilstrekkelig bra. For noen handler det om å gå noen skritt fram, og så noen tilbake, og ikke nødvendigvis bli helt bra.

Bedring er en menneskelig prosess. I løpet av årenes løp, hender det mye i livene våre, og både planlagte og tilfeldige hendelser spiller inn. Vi møter nye mennesker som vi knytter relasjoner til, og vi mister kontakten med andre. Spesielle øyeblikk kan innebære vendepunkter og små hendelser kan få avgjørende betydninger. Dette gjelder også mennesker som har opplevd store psykiske utfordringer. De former sine liv og tar selv store og små beslutninger. De er ikke passive ofre for en ubegripelig sykdom. Den veien de går, deres liv og hverdag består av så mye mer enn symptomer og problemer. Selv om bedringsprosessene er ulike er det viktig å få fram at det finnes grunn til optimisme; svært mange mennesker som får en psykisk lidelse, oppnår stor bedring, eller blir helt bra (Topor og Borg, 2007).

4.0 METODE

For å besvare problemstillingen i denne studien var det hensiktsmessig for meg med en metodologi som fokuserte på informantenes *livsverden*, så jeg valgte derfor å bruke en fenomenologisk-hermeneutisk tilnærming med kvalitativt forskningsintervju som metode. Jeg ville på den måten sikre en umiddelbar subjektiv gjengivelse av informantenes egne opplevelser; hvordan de selv opplevde betydningen av å drive med kreative aktiviteter på aktivitetsentre.

Når jeg omtaler informanten, anvender jeg for enkelhets skyld *hun* istedenfor han/hun.

4.1 Fenomenologisk – hermeneutisk metodologi

Kvalitative metoder bygger på teorier om fortolkning (hermeneutikk) og menneskelig erfaring (fenomenologi).

Fenomenologien forsøker å gjøre det usynlige synlig ved å gjengi menneskers opplevelser uten å reflektere over årsaken eller opprinnelsen til opplevelsen. Siden Husserls første beskrivelser av fenomenologien, har andre filosofer som Sartre, Heidegger og Merlau-Ponty videreutviklet denne tenkningen med sin egen forståelse. Fra den tidligste fokuseringen på menneskets opplevelse og bevissthet, ble det etter hvert utvidet til også å omfatte menneskets livsverden – og senere også menneskets handlinger. I det kvalitative forskningsintervjuet får den enkeltes livsverden forrang, og sikrer en umiddelbar subjektiv gjengivelse av egne opplevelser (Kvale, 2005).

Mens fenomenologien søker å beskrive opplevelser/fenomener så upåvirket og konkret som mulig ved å sette egne forforståelser til side, åpner hermeneutisk metode opp for fortolkerens innlevelsessevne og menneskelige og faglige repertoar. Hermeneutikk beskrives i dag som studiet av tekstfortolkning, og først og fremst som hensikt å komme frem til en gyldig og allmenn forståelse av tekstens betydning (Kvale, 2005).

I en hermeneutisk tilnærming til en tekst hvor vi søker å forstå meningen slik den fremstår for oss beveger forskeren seg fram og tilbake mellom tekstens deler og helhet. Delene kan kun forstås hvis helheten inkluderes, og omvendt kan helheten kun forstås i kraft av delene. Det er sammenhengen mellom delene og helheten, som skaper mening – det er relasjonen mellom de enkelte deler og helheten som gjør det mulig, at vi kan forstå og fortolke. Det oppstår et vekselspill mellom forforståelse og erfaring, mellom del og helhet. Denne fortolkningsprosessen kalles for den *hermeneutiske sirkel* (Kristiansen og Bay, 2011).

Både i forbindelse med intervjuene og i fortolkningsprosessen har jeg tilstrebet å være bevisst på, og kritisk til min egen forforståelse, samt vært åpen for det som informantene har fortalt meg. Jeg har vært oppmerksom på at forforståelsen min kan ha påvirket utformingen av spørsmålene, tolkningen av resultatene og analysen.

4.2 Det kvalitative forskningsintervjuet

«Hvis du vil vite hvordan folk oppfatter verden og livet sitt, hvorfor ikke spørre dem?»

(Kvale og Brinkmann, 2009).

Det kvalitative forskningsintervjuet gir en unik mulighet til å få tilgang til, og å kunne beskrive den intervjuedes daglige livsverden – altså levende kunnskap slik den ser ut for den som lever det livet vi snakker om. Det er et mål å tilstrebe en samtale der det kvalitative får stemme – der ordene formidler kunnskap om kjennetegn og egenskaper ved det vi snakker om. Intervjueren skal sikte mot å få fram rikest mulig beskrivelser, der informantenes egne ord skaper bildene. Men selv om intervjuet skal foregå med et åpent sinn, skal forskeren holde fast på sin problemstilling, slik at samtalen blir mest mulig rik på informasjon som kan belyse denne. Man må også være forberedt på at det relevante fokus godt kan finnes et annet sted enn der man i utgangspunktet ventet å finne det – det gode kvalitative intervjuet skal gi rom for flertydighet.

Kvalitative forskningsintervjuer med individuelle deltakere kalles av og til for ustrukturerte intervjuer eller dybdeintervjuer, men en bedre betegnelse er *semistrukturerte intervjuer* - den intervjuformen jeg har valgt å bruke i denne studien. Ved et semistrukturert intervju har forskeren på forhånd utarbeidet en intervjuguide med spørsmål og stikkord omkring temaer han ønsker data om. Når formålet er å finne noe man ikke visste fra før, eller gjennomføre en samtale som kan åpne opp for nye spørsmål, er det viktig og ikke følge intervjuguiden slavisk, eller gjøre den for detaljert. Man kan tenke på den mer som en huskeliste. I kvalitative studier er det verken ønskelig eller nødvendig å standardisere intervjusituasjonen – tvert imot bør intervjuguiden revideres underveis, etter hvert som man lærer mer om hvor man bør konsentrere fokus, og tilpasse møtet med hver enkelt informant.

Under intervjuet kan det være en kunst å være tilstrekkelig åpen og fokusert på samme tid.

Det kan lønne seg å ha «is i magen» og ikke avbryte når informanten begynner å fortelle om

noe som kan virke som en avsporing – det er ofte langs slike sidespor at den nye kunnskapen befinner seg (Malterud, 2011).

I intervjusituasjonen skapes kunnskap i samspillet mellom mennesker. Intervjueren og informanten påvirker hverandre, noe som kan være positivt stimulerende for begge parter, men kan også utløse forsvarsmekanismer. Intervjueren må derfor være observant på mulige etiske krenkelser av informantens personlige grenser, og være i stand til å behandle den mellommenneskelige dynamikken i samspillet (Kvale og Brinkmann, 2009).

4.3 Utvalg og rekruttering av informanter

Prosjektet er godkjent i Fakultetets etikkomité (FEK) og Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD), og vurdert ikke søknadspliktig av Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK).

For å få gode data fra relevante kilder er feltkunnskap og teoretisk bakgrunn viktige forutsetninger. Man går ikke til eldre-senteret hvis man ønsker å foreta intervjuer vedrørende ungdommens leksevaner - man må vite hvor kunnskapen finnes. Målsetningen må være at datamaterialet har best mulig potensial til å belyse prosjektets problemstilling

(Malterud, 2011).

Jeg har valgt å intervju kun brukere av aktivitetssentre, da jeg mente at det var her jeg ville finne den rikeste kunnskapen.

For å få tilgang til informanter kontaktet jeg i første omgang et brukerstyrt aktivitetssenter og et kommunalt aktivitetssenter – begge tilhørende i agderfylkene. Utvalget var tilfeldig.

Jeg kontaktet deretter lederne pr. telefon og presenterte prosjektet. Begge var positive til undersøkelsen, og ønsket og delta. Vi avtalte videre at jeg skulle oversende, eventuelt komme innom med mer informasjon.

Et par dager senere besøkte jeg det ene senteret. Jeg informerte brukerne om undersøkelsen, samtidig som jeg la igjen flere «Informert samtykke»-skjema (se vedlegg 1) og min kontaktinformasjon. Jeg hadde avtalt med lederen på det andre senteret at hun skulle få oversendt de samme skjemaene, og gi informasjon om prosjektet til brukerne der.

Begge lederne fikk informasjon om at undersøkelsen var anonym, og at de brukerne som ønsket å være med, kunne ta kontakt med meg direkte pr. telefon eller sende meg en tekstmelding /e-mail. Jeg var nøye på at selve rekrutteringsprosessen skulle foregå på en slik

måte at ingen andre ved aktivitetssenteret skulle få vite hvem som meldte seg som informanter.

Etter kort tid var det 8 brukere som ønsket å delta. Alle valgte å «melde seg på» intervjuene via lederne sine, og jeg mottok en liste med navn og telefonnummer på kandidatene. De aktuelle ble så kontaktet pr. telefon, og tid og sted for intervjuet ble avtalt.

Inklusjonskriteriene mine var at informanten var, eller hadde vært, bruker av et aktivitetssenter/brukerstyrt senter, og drev med, eller hadde drevet med, kreative aktiviteter. En av informantene er for tiden ikke bruker av et aktivitetssenter, men jeg ønsket likevel å intervju henne, da hun hadde mye erfaring innen emnet.

Det er overvekt av kvinner i informantgruppen.

4.4 Intervjuguide

Ved utarbeidelse av intervjuguiden (se vedlegg 2) vurderte jeg nøye hvilke emner jeg burde vektlegge for å få mest relevante data til å kunne svare på problemstillingen. Jeg endte opp med 12 spørsmål – noen hadde også underpunkter.

Noen informanter vil nok oppleve en intervjusituasjon som unaturlig og ubekvem – i hvert fall i starten av intervjuet. Dette var noe jeg tok hensyn til da jeg satte opp rekkefølgen på spørsmålene, og startet derfor med dem som var mest nøytrale og «ufarlige». De spørsmålene som kunne bli oppfattet som mer personlige ble plassert midt i guiden. Som oftest er informanten tryggere i situasjonen utover i intervjuet, slik at det da kan være lettere å gå i dybden. Dette var også noe jeg registrerte - jeg fikk faktisk ved et par anledninger interessante data etter at siste spørsmål i intervjuguiden var besvart, og lydopptakeren slått av.

Jeg har litt erfaring med intervju som metode fra tidligere oppgaver, men foretok likevel et prøveintervju med en kollega for å «prøve ut» intervjuguiden og sjekke at lydopptakeren fungerte og holdt god kvalitet. I etterkant av dette ble det gjort noen små justeringer på ordlyden og noen av spørsmålene.

Opprinnelig inneholdt intervjuguiden 12 spørsmål, men under første intervju kom informanten inn på temaer som; «grønn resept», fysisk aktivitet og psykisk helse. Da jeg ønsket å vite noe mer om dette, utvidet jeg intervjuguiden med et spørsmål vedrørende informantens eventuelle kjennskap til «grønn resept» ordningen, og hvilke tanker de måtte ha om en liknende resept på kreative aktiviteter.

Frisklivsresept (tidligere kalt «grønn resept») er et begrep som skal vri behandlingen av livsstilssykdommer fra medikamenter til mer fysisk aktivitet og sunn kost. Denne fås av fastlegen, NAV eller Spesialisthelsetjenesten (Helsedirektoratet, 2011).

4.5 Gjennomføringen av intervjuene

Før intervjuene ble gjennomført, fikk alle informantene utlevert et informert samtykke-skjema (se vedlegg 1) som de signerte.

Halvparten av informantene valgte å bli intervjuet i hjemmet sitt og resten på det aktivitetssenteret de brukte. På begge sentrene ble det lagt til rette for at vi fikk et eget rom slik at intervjuet kunne foregå uten forstyrrelser.

For at jeg skulle få mest mulig data og samtidig ha optimalt fokus på hva informantene sa, brukte jeg lydopptaker. Jeg passet på at denne ble plassert diskret, slik at den ikke skulle bli et distraherende element.

Helt fra starten av hvert intervju, tilstrebet jeg å ha en lett, uformell tone med informanten.

For å *myke opp* stemningen var jeg særlig oppmerksom på å småsnakke litt om hverdagslige ting. Det er viktig å være bevisst på å bygge opp en god relasjon – informantene skal oppleve tillit og trygghet, og føle at de blir tatt i mot på en respektfull måte (Kvale og Brinkmann, 2009).

Under intervjuene forsøkte jeg, etter beste evne, å legge min egen bakgrunnskunnskap til side, og kun rette oppmerksomheten mot informantens fortellinger. Jeg forsøkte å være aktivt lyttende under hele intervjuet, og brukte nøytrale ord som kommuniserer uten å være styrende, som «ja», «akkurat», «hmmm». Jeg prøvde også å mest mulig holde øyekontakt med informantene, for å vise at jeg var interessert i det de fortalte. For å unngå eventuelle misoppfatninger var jeg påpasselig med at spørsmålene jeg stilte var klare og tydelige. Der jeg opplevde at informasjonen fra informanten var uklar eller burde utdypes, stilte jeg oppfølgende spørsmål.

Intervjusituasjonene var, som forventet, forskjellige – noen informanter pratet ivrig i vei, mens andre var litt mer forsiktige og tilbakeholdne.

Ved første intervju så jeg at det var viktig å være fleksibel i forhold til intervjuguiden. For at jeg ikke skulle gå glipp av verdifull informasjon, innså jeg fort at det var viktig at informanten fikk «prate ferdig» selv om hun endret tema underveis. Intervjuguiden ble vel mer brukt som en sjekkliste for å sikre at jeg i løpet av intervjuet var innom de temaene som var planlagt på forhånd. Under intervjuene ble det av og til noen pauser, jeg forsøkte da å la være å bryte inn, fordi jeg mener at et par sekunders pause kan gi rom for refleksjon og tenkning rundt det som nettopp er blitt sagt. Jeg opplevde også flere ganger at informanten etter en slik pause tilførte nye synspunkter. Etter intervjuet takket jeg informanten for hennes åpenhet, og for villigheten til deltagelsen.

Hvert intervju varte fra 30 – 60 minutter. Umiddelbart etter at intervjuet var ferdig, gjorde jeg skriftlige tilleggsnotater, som for eksempel beskrivelse av non-verbal kommunikasjon og andre momenter.

4.6 Transkripsjon

Å transkribere betyr å *transformere* – det vil si; å skifte fra en form til en annen. For eksempel omforme muntlig data i en kvalitativ forskningsprosess til en skrevet tekst (Kvale og Brinkmann, 2009).

Rådataene (for eksempel lydopptak) blir bearbeidet og organisert til en tekst, slik at de blir tilgjengelig for analyse. Teksten skal på best mulig måte gjengi det opprinnelige materialet slik det ble formidlet og oppfattet under intervjuene (Malterud, 2011).

Jeg valgte å transkribere intervjuene selv. Dette ble gjort fortløpende etter hvert intervju. Det var selvfølgelig en del timers arbeid, men det gav meg en nærhet til datamaterialet som jeg opplever som svært betydningsfull. For å få med mest mulig detaljer, lyttet jeg til hvert intervju flere ganger. Kvale og Brinkmann (2009) sier at det er viktig at forskeren har en tolkende lytting til det mangfoldet av betydninger som finnes i informantens uttalelser, med særlig vekt på muligheten for stadige omtolkninger innenfor forståelsesprosessens *hermeneutiske sirkel*.

I følge Malterud (2011) skjer det alltid en fordreining av hendelsen når muntlig samtale skal omsettes til skriftlig tekst. Hvis vi skriver eksakt det som høres på lydopptaket, får vi ikke nødvendigvis en god gjengivelse. Det er få mennesker som snakker slik vi skriver. Vi skal også være oppmerksomme på at ordrett skriftlig gjengivelse av informantene (for eksempel i publiserte sitater), kan utgjøre en risiko for å latterliggjøre deres uttrykk – språket kan fremstå som usammenhengende tale, og også som indikasjon på svakt intellektuelt nivå. Ved å redigere teksten i noen grad, forebygger man enkelt dette.

Jeg valgte å transkribere mest mulig ordrett, men for at gjengivelsen skulle bli så god som mulig, har jeg redigert teksten noe. Informantene mine formulerte seg stort sett klart og ryddig og hadde ingen vanskelige dialekter. Lydopptakeren jeg brukte var brukervennlig og hadde svært god lydgjengivelse, noe som også bidro til at jobben ble enklere. For å beskytte informantens anonymitet, har jeg omformet språket til bokmål.

4.7 Analyse

Analyse er den prosessen som skal bygge bro mellom rådata og resultater ved at datamaterialet blir organisert, fortolket og sammenfattet. Forskeren tar utgangspunkt i problemstillingen og stiller spørsmål til materialet. Han stopper så opp, reflekterer og tenker seg om, og holder alternative tolkninger og versjoner opp mot hverandre. I lys av dette identifiseres og systematiseres dataene slik at svarene skal kunne gjenfortelles på en forståelig og relevant måte. Andre skal senere kunne følge den samme veien som forskeren har gått – analyse skal ikke bare gjennomføres, den skal også formidles (Malterud, 2011).

I denne studien har jeg valgt å bruke den analysemetoden som Malterud (2011) kaller systematisk tekstkondensering. Etter inspirasjon fra Giorgis fenomenologiske analyse, gjør Malterud rede for sin egen modifisering av Giorgis fire trinn:

Trinn 1: Få et helhetsinntrykk

Trinn 2: Identifisere meningsbærende enheter

Trinn 3: Abstrahere innholdet i de enkelte meningsbærende enhetene

Trinn 4: Sammenfatte betydningen av dette

Under analyseprosessen gikk jeg fram på følgende måte:

Trinn 1: For å danne meg et helhetsinntrykk, startet jeg med å lese gjennom datamaterialet flere ganger. Malterud (2011) sier at her er helheten viktigere enn iøynefallende detaljer. Jeg forsøkte å stille meg så åpen som mulig for de inntrykk materialet formidlet. Etter hvert oppsummerte jeg mine inntrykk og satte opp foreløpige temaer som kunne belyse problemstillingen min. Disse temaene var:

- Hva gir kreative aktiviteter brukerne?
- Sosialt samvær
- Utfordrende økonomi

Trinn 2: Jeg foretok her en systematisk gjennomgang av datamaterialet linje for linje, for å identifisere meningsbærende enheter (koding). Malterud (2011) anbefaler ikke å dele inn hele teksten, men velge ut tekst som på en eller annen måte bærer med seg kunnskap om temaene fra første trinn. For å få en god oversikt foretrakk jeg å gjennomføre kodingen fysisk og materielt. Jeg anskaffet derfor 3 ark i plakat-størrelse. Hvert av disse ble merket med hvert av de foreløpige temaene. Jeg gikk så systematisk gjennom utskriften av alt datamaterialet, og

merket hver meningsbærende enhet som jeg mente hadde sammenheng med de forskjellige temaene. I følge Malterud (2011) skal vi bruke temaene som en veiviser for å finne de tekstbitene, som etter sitt innhold har noe til felles. Disse felles tekstbitene merkes så med samme kode (merkelapp).

Til denne merkingen brukte jeg ulike fargeblyanter, slik at det skulle bli enkelt å fordele enhetene (tekstbitene) under hvert tema. Alle de merkede enhetene ble så fysisk klippet ut og lagt i hver sin bunke på plakatene under det temaet der de «hørte hjemme». Jeg oppdaget også at det var naturlig å kode noen av de samme enhetene under to eller flere koder.

Trinn 3: Jeg hadde nå 3 temaer med hver sin bunke av kodede meningsbærende enheter; altså 3 *kodegrupper*. Veien videre var nå å kondensere innholdet i hver av disse gruppene slik at det skulle gi mening. Malterud (2011) sier at ved systematisk tekstkondensering arbeider vi med den enkelte kodegruppen som enhet.

Innenfor hver kodegruppe sorterte jeg så materialet i flere *subgrupper*. I følge Malterud (2011) vil en kodegruppe, hvis materialet er rikt og relevant, omfatte flere forskjellige nyanser som beskriver ulike meningsaspekter.

Materialet ble sortert på følgende måte:

Kodegrupper (tema)	Subgrupper
Hva gir kreative aktiviteter brukerne?	<ul style="list-style-type: none"> • Opplevelse av velvære, avslapning • Mestring
Sosialt samvær	<ul style="list-style-type: none"> • Å ha en plass å gå til • Trygghet • Etablering av verdifulle relasjoner med andre i liknende situasjon
Utfordrende økonomi	<ul style="list-style-type: none"> • Salg av egne arbeider • Aktivitetstilbud - kostnader

Under hvert tema på hver av plakatene ble «navnene» på de tilhørende subgrupper påført. Jeg tok så for meg en kodegruppe ad gangen, sorterte de meningsbærende enhetene og plasserte dem i den subgruppen de «passet inn» i. For å ha et greit system brukte jeg igjen fargeblyanter. Hele tiden hadde jeg diskusjoner med meg selv om hvilke enheter som var viktige å ha med. Det var ikke nok at noe var interessant, det måtte være interessant og relevant for *denne* studien.

Da sorteringsarbeidet var ferdig ble enhetene limt fast til plakaten, under de respektive subgrupper og kodegrupper. Jeg hadde nå 3 svært oversiktlige «plansjer» av mitt foreløpige analysearbeid.

Teksten under hver subgruppe fremsto nå som et *kondensat*. I følge Malterud (2011) skal et kondensat sammenfatte og gjenfortelle innholdet innenfor den aktuelle subgruppen.

I det siste analysetrinnet (trinn 4) forsøkte jeg å sammenfatte all kunnskapen fra hver enkelt kodegruppe og subgruppe. Jeg tok utgangspunkt i de kondenserte tekstene og noen utvalgte sitater og laget så en *analytisk tekst* for hver kodegruppe. I følge Malterud (2011) skal den analytiske teksten representere resultatene i forskningsprosjektet vårt.

Gjennom hele analyseprosessen var jeg bevisst på å gå frem og tilbake mellom delene og helheten – jf. *den hermeneutiske sirkel* (kap. 4.1).

4.8 Validitet og reliabilitet

Validitet (gyldighet) er knyttet til hvorvidt en undersøkelse undersøker det den har til hensikt å undersøke (Kvale og Brinkmann, 2009).

Man kan si at spørsmålene om validitet leder til et krav om konsistens - *en rød tråd* som skal være den logiske linjen som forbinder problemstillingen og de metoder, teorier og data, som fører fram til kunnskapen (Malterud, 2011).

Reliabilitet (pålitelighet) bestemmes av hvordan gangen i undersøkelsen som leder frem til dataene er utført. Kvantitativ metode som har tilgang til statistiske beregninger har gode forutsetninger for å komme fram til pålitelige resultater som kan gjentas av andre forskere (Olsson og Sørensen, 2009). Kvalitative metoder gir mer nyanserte data, og oppfordrer til å se mennesker som mer komplekse vesener, der deres tanker og motiver spiller en viktig rolle i forståelsen av deres handlinger. Fortolkningen av datamaterialet er her subjektiv, noe som er anerkjent innen de kvalitative metoder, og det er for forskeren ikke noe mål i seg selv å få resultater som kan gjentas – det viktigste er å nå fram til en sann forståelse av informantens verden (Malterud, 2011).

Gjennom forskningsprosessen i prosjektet mitt har jeg hele veien vært bevisst på å ivareta validiteten og reliabiliteten, blant annet gjennom følgende:

Ved utarbeidelsen av intervjuguiden var jeg bevisst på at spørsmålene ikke skulle være ledende.

Kvalitativt intervju som metode har gitt meg anledning til fordypning og refleksjon, som for eksempel muligheten for å utdype ytterligere hvis informanten var usikker på et spørsmåls betydning. Intervjusituasjonen gav meg også anledning til å reflektere rundt tolkningene

sammen med informanten. Kvale og Brinkmann (2009) vektlegger nødvendigheten av og både lytte til det som blir sagt mellom linjene og til de direkte uttalelsene. «Mellom linjenebudskapet» må sendes direkte tilbake til informanten for å få en umiddelbar bekreftelse på om tolkningen er riktig eller gal.

For å ha optimalt fokus på hva informantene fortalte, og samtidig sikre alle data, har jeg brukt lydopptaker. Jeg opplevde selv at jeg var fullt konsentrert og «til stede» under alle intervjuene, slik at jeg fikk stilt oppfølgingsspørsmål der det passet naturlig og logisk inn.

Malterud (2011) sier at vi får den rikeste kunnskapen hvis vi klarer å invitere informanten til å dele sine egne erfaringer i form av konkrete hendelser (for eksempel en opplevd historie som hadde en spesiell betydning). Det var derfor viktig for meg å tilstrebe en situasjon som innbydde til åpenhet og lyst til å fortelle, og jeg passet på å avbryte minst mulig slik at informanten fikk fortalt sin historie uavhengig av mine avbrytninger og kommentarer. Jeg var likevel bevisst på at alle informantene var innenfor de temaene jeg hadde i intervjuguiden. Som intervjuer er det viktig å være seg bevisst den påvirkningskraften man har gjennom sine spørsmål, væremåte og kroppsspråk. Jeg forsøkte derfor under hele intervjuet å fremtre så åpen som mulig.

Kort tid etter hvert intervju, ble dette transkribert, slik at jeg fikk omsatt det til tekst mens rådataene ennå var ferske.

Lydopptakeren jeg brukte gav god lyd kvalitet, noe som bidro til en klar og tydelig språklig gjengivelse, som igjen reduserte muligheten for misforståelser.

Jeg har transkribert alle intervjuene selv, og hørt igjennom hvert intervju flere ganger.

Malterud (2011) sier det er flere grunner til at forskeren selv bør gjøre transkriberingen – man husker gjerne momenter som er av betydning for meningen i teksten, eller finner lettere ut av uklarheter, hvis man selv har deltatt i intervjuet. Dette er igjen med på å styrke validiteten av analyse materialet.

Selv om funnene mine bygger på et lite datamateriale, mener jeg at undersøkelsen min presenterer funn som kan gjenkjennes og ha relevans også ved andre kreative aktivitetssentre.

4.9 Ethiske betraktninger

For å verne om informantene og ivareta kvaliteten i forskningen er det utarbeidet flere lover, normer og retningslinjer som forskeren må forholde seg til. Eksempler på dette er; krav om *konfidensialitet*, *informert samtykke* og å *unngå alvorlige belastninger/skade* (Slettebø, 2013).

I følge Malterud (2011) skal forskeren sørge for at informanten kjenner seg trygg på at anonymiteten blir godt ivaretatt, uten noen risiko for gjenkjennelse.

Helt fra starten av prosjektet var konfidensialitet et viktig prinsipp for meg. Jeg vektla å tilrettelegge slik at rekrutteringsprosessen skulle foregå så anonymt som mulig (se kap. 4.3).

I forkant av alle intervjuene innhentet jeg *informert samtykke*. I dette skrivet ble informantene gjort kjent med prosjektets formål og hovedtrekk, at undersøkelsen var frivillig og at de kunne trekke seg når som helst uten å oppgi noen grunn. Det ble også informert om at alle data selvfølgelig skulle anonymiseres, slik at det ferdige datamaterialet ikke skulle inneholde navn på personer eller andre opplysninger som kan føre til at utenforstående kan identifisere informantene.

I forkant av studien tenkte jeg igjennom hvilke eventuelle konsekvenser undersøkelsen kunne ha for informantene. En intervjusituasjon kan muligens for noen frembringe stress og vonde følelser. Jeg som forsker forsøkte etter beste evne å ta hensyn til dette, ved å legge til rette for en avslappet atmosfære, vise empati og interesse, og være var på signaler som tilsa at det kunne være lurt å ta en pause, eller avbryte intervjuet. Umiddelbart etter intervjuene fikk alle informantene også beskjed om at hvis det var noe de i etterkant ønsket å formidle, så kunne de ta kontakt med meg eller veilederen min.

Lyddopptak kan inneholde data som er personidentifiserbare. Jeg har derfor kryptert mine lyddopptak ved lagring. I tekstfilene som ble etablert ved transkriberingen, ble alle personnavn, og andre personentydige kjennetegn umiddelbart anonymisert. Disse filene er også blitt kryptert. Alle data har hele tiden blitt oppbevart på en trygg plass, og vil bli makulert når masteroppgaven er ferdig.

4.9.1 Egen rolle som forsker

Malterud (2011) sier at uansett hvilket forskningsprosjekt vi skal gjennomføre, eller hvilken metode vi bruker, så vil forskerens person påvirke forskningsprosessen og dens resultater. Før prosjektet starter er det blant annet viktig at forskeren tenker gjennom sin egen forforståelse. Forforståelsen er den «ryggsekken» vi har med oss inn i forskningsprosjektet. Denne sekkens innhold påvirker hele veien måten vi samler og leser våre data på. I beste fall kan denne bagasjen fungere som en matpakke, og gi oss næring og styrke til prosjektet – i verste fall kan den bli en tung bær som gjør at vi bør avbryte «reisen» fordi alt handler om det vi bærer med oss, og ikke om det vi ser langs veien. Denne bagasjen vår består av faglig perspektiv, erfaringer, hypoteser og den teoretiske referanserammen vi har ved prosjektets begynnelse. I

en fenomenologisk tilnærming er det viktig at man reflekterer over egen forforståelse både i forkant av, og underveis i forskningsprosessen. Dette kan bidra til at man er mer åpen for ny kunnskap (Malterud, 2011).

Min forforståelse er blant annet formet av den kunnskap jeg har tilegnet meg gjennom flere år med arbeid innen psykisk helse og kreative aktiviteter. Denne forforståelsen har igjen vært en viktig motivasjon for å gå i gang med nettopp dette temaet i dette prosjektet. Samtidig har det gjennom hele forskningsprosessen vært min utfordring å sette forforståelsen min til side slik at informantenes historier blir hørt. Jeg har forsøkt å gå inn i prosessen med en åpenhet og nysgjerrighet slik at ikke «stemmen» min skulle overdøve den kunnskap som det empiriske materialet kunne levere.

I følge Malterud (2011) så er det en god tommelfingerregel å lete etter hva man selv må legge til side for å være i stand til å gjengi informantenes historie på en lojal måte.

Jeg ser at flere års engasjement innen fagfeltet kan ha ført til at jeg bærer preg av en noe positiv holdning til betydningen av kreative aktiviteter. Dette har vært en utfordring jeg gjennom hele prosessen har måttet forholde meg til, for og i mest mulig grad unngå at mine fortolkninger ble for «positive», og at jeg ikke «hørte det jeg ville høre».

Som forsker, og ikke minst som menneske, har det for meg vært en svært positiv opplevelse å foreta intervjuene i denne studien. Den velvillighet og åpenhet samtlige informanter viste meg, var stort. Jeg føler meg ydmyk som fikk mulighet til ta del i historiene deres.

4.10 Metodekritikk

Kvalitativt forskningsintervju som metode mener jeg har vært en relevant datainnsamlingsmetode for å få tak i informantenes historier og opplevelser. Men det er flere forhold som bidrar til svakhet i utvalget mitt. Det ene er at utvalget er lite, noe som begrenser informasjonen. Jeg har heller ikke valgt å intervju bredt på et aktivitetssenter i forhold til *hva* informantene liker å gjøre når de oppholder seg der, men intervjuet en gruppe som i utgangspunktet er begeistret for å drive med kreative aktiviteter. På den annen side så hadde disse informantene en relevant bakgrunn for å uttale seg om erfaringer i forhold til kreative aktiviteter. Utvalget mitt er fordelt på kun to sentre. Hadde jeg valgt informanter fra flere forskjellige aktivitetssentre, hadde jeg sannsynligvis fått større informasjonsbredde i forhold til variasjoner i kursvirksomhet og andre aktivitetstilbud.

5.0 RESULTATER

Datamaterialet blir presentert under følgende tre hovedtema:

- Hva gir kreative aktiviteter brukerne?
- Sosialt samvær
- Utfordrende økonomi.

5.1 Hva gir kreative aktiviteter brukerne?

Informantene i undersøkelsen min driver med kreative aktiviteter som; keramikk, sølvarbeid, perlesmykker og maling på glass som brennes i brenneovn. Flere av dem driver også med andre aktiviteter (strikking og dekorering av kort) i hjemmet sitt, enten alene eller sammen med venner. Tiden informantene har vært tilknyttet sine respektive aktivitetssentre varierer fra ca 2 til 23 år.

5.1.1 Opplevelse av velvære, avslapning

Alle informantene mener at kreative aktiviteter gir positive opplevelser/velvære. De beskriver disse opplevelsene med ord som; ro, avslapning, «senkede skuldre» og «koble av fra vonde tanker». En informant sier:

«Det gir meg ro. Jeg slapper av når jeg holder på med disse tingene. Om det er glassarbeid, eller maling.....uansett, så slapper jeg av. Det er godt å konsentrere seg om noe, da klarer jeg å senke skuldrene.»

En annen informant sier:

Jeg tror at det med å sitte og pusle med noe - det kan være strikking, det spiller ingen rolle, bare det er noe kreativt....det gir deg noe. Det gir en veldig, veldig god følelse!»

Noen trekker frem verdien av å jobbe med leire (keramikk). Leiren er god og myk å arbeide med, og så går det ingenting «til spille» - restene kan pakkes inn i plast og brukes neste gang man er på senteret. En informant sier:

»Keramikk er utrolig bra for folk med psykiske problemer....for den er så god å ta i, og du får til et eller annet.»

Flere nevner at kreative aktiviteter hjelper dem å koble av fra stress, smerter og vonde tanker. Det er også dager som føles ensomme, eller oppleves som stressfylte. Da er det godt å komme på aktivitetssenteret og «koble av». En informant sier:

»...hvis jeg har en stressa dag....så kobler jeg ut når jeg setter meg ned og begynner å lage noe – jeg gjør det. Det gir meg ro, også en god følelse etterpå, fordi jeg har gjort noe.»

5.1.2 Mestring

I siste sitatet i punktet over, sier informanten at det gir en god følelse i etterkant av den kreative aktiviteten. Denne gode følelsen mener jeg gjerne kan sees i sammenheng med begrepet *mestring*.

Flere av informantene nevner viktigheten av å kunne *mestre* noe, og at dette igjen fører til bedre selvtillit og selvfølelse. En informant sier:

»Hvis du f.eks sitter med en kabal på PC`en, så kan det fort gå 2 timer, men du har ikke noe igjen for det, du blir bare irritert på deg selv for at du har kastet bort 2 timer. Når du sitter og gjør noe kreativt, så er de 2 timene så givende, om ikke det er det store kunstverket, så har du i hvert fall produsert noe – du har gjort noe konstruktivt! Og det er det som er forskjellen, det gir deg noe....det gir deg så god følelse innvendig. Du vokser på det, og du får bedre selvtillit og selvfølelse – spesielt selvfølelsen.»

En annen sier:

»Det er viktig for meg å få skryt av det jeg lager – og jeg får mye skryt. Jeg gir bort mye av det, fordi folk har lyst på det. Det er veldig OK, for du føler at du er flink i noe.... og det er noe som jeg har litt behov for, for en har jo gjerne dårlig selvtillit og slik. Alle mennesker har litt behov for å høre at man er flink i noe.»

Noen informanter nevner at det ikke er selve aktiviteten som er det viktigste, men det å gjøre noe som du mestrer – om det så bare er og tre perler på ei snor. Det er ikke snakk om å lage store kunstverk, men lage noe som man får til – som man mestrer. Man kan begynne i det små og etter hvert hvis man ønsker, lage større prosjekter. En informant sier også at i en slik prosess er det godt å være på en plass der man føler seg trygg, med flere «i samme båt» - man blir da *bedre og bedre i sammen*.

5.2 Sosialt samvær

5.2.1 Å ha en plass å gå til

Svært mange av informantene trekker fram verdien av «å ha en plass å gå til». To av dem sier:

»Det var et kurs jeg meldte meg på. Dette synes jeg var gøy, og hadde derfor lyst til å fortsette....og så er det for å komme seg ut, ikke minst. Det var vel egentlig det viktigste ...for å ha noe å gå til.»

».....du treffer andre, og ikke bare det....du har en plass å gå til – og kommer deg ut av døra.»

Mange informanter forteller om betydningen av å ha struktur på livet. Det er viktig for dem «å komme seg ut». Dagene blir fort lange hvis man har lite «å ta seg til» - man kjeder seg, og sover gjerne utover formiddagen:

»Jeg tror det er veldig mange som kunne ha godt av å ha gått her....dem som bare sitter inne og ikke kommer seg ut. Av og til har jeg den følelsen at jeg ikke orker å stå opp for å komme meg hit, men når jeg først er her, så er det bare positivt! For hadde jeg blitt liggende i senga, så hadde jeg bare sovet....og våknet opp og vært sint.»

Flere er også uføretrygdede, og mener at man da er mye mer utsatt for å oppleve ensomhet – man mister jo en del av «den sosiale biten» som i de fleste tilfellene følger med når man er i jobb.

»....jeg har et ganske stort nettverk, så blir jeg allikevel ensom.....for jeg har ikke jobb, jeg kan ikke jobbe – jeg er uføretrygdet. Og det gjør at du ofte blir veldig ensom.... jeg vet ikke riktig....det blir rett og slett for kjedelig – og ensomt. Jeg har minstepensjon, jeg kan ikke gå på dyre kurs. Så det er så godt å komme hit....her kan jeg sitte å lage ting til en overkommelig pris, pluss at jeg glemmer det at jeg kan bli ensom....for det og ikke jobbe, det gjør at du isolerer deg mer og mer.»

Flere av informantene sier at de opplever at de har oppnådd merkbar bedring i sin psykiske helse etter at de begynte å gå på aktivitetssenteret. En av informantene sier:

»Jeg ser på dette (senteret) som en viktig del av det å komme seg ut og bli bedre. Det er ikke så lenge siden jeg ikke tok bussen – jeg ble kjørt inn hit. Så ble det slutt på kjøringen og jeg måtte begynne jeg med litt busstrening - og nå tar jeg bussen hit, frem og tilbake, og kommer meg ut flere dager i uken. Hadde det ikke vært for denne plassen, så hadde jeg bare sittet hjemme.»

En annen beskriver nokså detaljert hvordan hun har opplevd bedringen:

«Jeg ble hentet da jeg var innlagt på «Psykiatrien», jeg skulle på kurs her på senteret og male på glass. Herremingud, tenkte jeg, først var jeg livredd - kurset var i 2 etasje, og jeg tenkte det verste, for da kan du jo ikke komme ut. Jeg fikk det jo til, på en måte, og jeg var så kry! Alle fikk se glassene – se hva jeg har laget! Og det gav meg et veldig godt selvbilde. At jeg fikk til noe, jeg som aldri har trodd at jeg fikk til noe – så det var helt enormt! Slik begynte det – jeg hadde så angst at jeg holdt på å tørne, men dette klarte jeg! Og jeg vokste og jeg vokste! Denne plassen og de aktivitetene, det har reddet meg til det jeg er i dag!»

5.2.2 Trygghet

Et av spørsmålene i intervjuguiden var: «Hvordan er det å være her?» De fleste informantene opplever det som svært givende og positivt å være på det senteret de bruker. De beskriver det med uttrykk som; «veldig allright, «det er ei lette!», «det er så godt sosialt», «det er jo bare fantastisk!», «det er godt å være her». Flere trekker også fram betydningen av å være del av et *lite* miljø. Noen opplever større grad av utrygghet hvis det er for mange, eller ukjente, folk i rommet:

»Når jeg er sammen med kjente folk, så mestrer jeg mer. Det er best med en mindre gruppe, f.eks på 5 stk....for da blir det lettere for dem som er litt redde – at man får litt luft rundt seg.»

»Det er mange som liker å være i små grupper, og det må man ta vare på – at hver enkelt har mulighet til det.....det er noen som ønsker å ha det litt stille og rolig, og sitte for seg selv med sin aktivitet. For hvis du er sliten, og har vært sliten over lang tid, så kan det fort bli for mye. Man kan heller begynne i det små, og gå gradvis oppover. Senteret eller gruppen kan bli for stor, og det blir da lett for mye «ståk og tjo hei» - man får ikke konsentrert seg, og man blir ikke lagt merke til.»

»Jeg sliter med litt angst, så jeg går her på onsdagen....det synes jeg er greit, for da er det ikke så mange. Det er visst flere her på mandagen, forstod jeg....så jeg synes det er greit på onsdagen. Jeg sitter mest for meg selv, men du har jo de andre rundt bordet da.»

Flere informanter ser på det som svært verdifullt at det er «stor takhøyde» på senteret, og at de i stor grad kan «være seg selv». Det ene aktivitetssenteret har mer kursvirksomhet enn det andre, men selv under kurs er det akseptert at deltakerne jobber i sitt tempo, og tar pauser når de har behov for det. Hvis noen har en dårlig dag, og ikke ønsker å lage noe, så er dette helt ok – da kan man heller slappe av i sofakroken med en kaffe. Denne «takhøyden» oppleves som trygg og god.

»Det er 10 ganger bedre å gå her enn på den andre psykiatriske institusjonen – jeg ble ikke god av å gå der, jeg hadde egentlig ikke noe der å gjøre. Der var det gruppeterapi og sånn, men det passer ikke for alle. Her kan jeg være meg selv....alle har jo sitt....men det er ikke noe vi ønsker å snakke om. Men man kan også snakke om det....hvis man vil, men det er ikke noen som maser her.» «Vi tar det egentlig i det tempoet vi vil, og koser oss veldig mye....så vi har det veldig greit her.»

» Det er ei lette å være her! Det å være sammen med noen, også valget med å kunne trekke seg tilbake igjen, og så gå litt sånn frem og tilbake, i det humøret, eller den sinnstemningen du er i.....også er det godtatt. Ting er godtatt her....du må ikke være noe spesielt, du kan bare være deg selv. Er du lei deg en dag, så er det greit, og er du veldig glad en dag, så er det også greit.»

»Den sosiale biten er viktig, men det hadde ikke vært så greit å komme hit hvis vi bare

skulle ha sittet her og røyket, det hadde jeg ikke hatt tålmodighet til. Jeg liker å ha det slik at jeg kan gå rundt litt å arbeide, at jeg kan styre det litt selv.....så arbeider jeg litt, og så går jeg inn og tar meg en røyk, og så går jeg ut igjen og arbeider videre.....det er slik jeg liker det.»

5.2.3 Etablering av verdifulle relasjoner med andre i liknende situasjon

Alle informantene sier noe om viktigheten av å etablere nye relasjoner - få nye venner. De fleste har ingen jobb å gå til, og aktivitetssenteret er da en viktig arena for etablering av nye relasjoner, og ivareta allerede etablerte vennskap.

Flere nevner det sosiale som svært vesentlig når de holder på med sin kreative aktivitet. De sitter som oftest sammen i grupper, småprater og hjelper hverandre ved behov. Noen opplever at de ofte får inspirasjon fra andre, som igjen utvikles til gode ideer til egne arbeider.

Mange av informantene har brukt aktivitetssenteret i flere år, og verdsetter de etablerte vennskapene høyt.

»Vi pleier som regel å være veldig mange som sitter sammen. Noen strikker, noen maler og litt forskjellig – vi pleier å være en hel gjeng.»

»Vi sitter av og til flere som gjør forskjellige ting rundt bordet, f.eks. sølvarbeid, sying og andre ting. Jeg pleier å si til dem på røykerommet at nå må vi gjøre noe annet, vi kan ikke bare sitte her å røyke! Jeg prøver å dra de med meg, ellers så blir det så mye røyking.....så det må vi prøve å dempe. Men der er veldig sosialt her – det er det!

Noen informanter fremhever det å være «i samme bås» som svært viktig for dem. De opplever det som trygt, og mener de møter mer forståelse og imøtekommenhet. At man i stor grad kan «være seg selv», både når man har en god dag og når man har en dårlig dag - det er noe med å vite «hvor skoen trykker». En av informantene sier:

»Jeg tror ikke noen som går her tenker at de skal bli noe stort, jeg tror det viktigste er kosen og varmen her, og at man treffer likesinnete. Det er så godt her, sier mange. Og det skal det være, tryggheten skal være der.....du kommer ikke videre uten.»

»....selv om du sitter i samme rom, så er det noen som lager sitt «lille gjerde» rundt seg på en måte, uten å vise det, men som du likevel ser.....og da henvender du deg ikke så mye til dem, før de henvender seg til deg. Jeg «senser» disse tingene ganske fort; »okey, da lar jeg henne være» - det er veldig viktig å respektere dette.»

Det er ikke kun kreative aktiviteter som de to sentrene tilbyr, men også flere andre aktiviteter som informantene opplever som svært verdifulle. Disse varierer selvfølgelig noe fra det ene senteret til det andre, men alle aktivitetene har i stor grad fokus på sosialt samvær. Dette kan

for eksempel være; bingo, rekefest med lotteri, «åpent hus» der man får kaffe og kan kjøpe billige smørbrød, «kosekveld» med kaker og annet, turer i nærområdet med innleid buss. Det ene senteret har også flere ganger reist på ferietur til utlandet (de betaler da kun en egenandel – resten betales av senteret). Når noen av brukerne har fødselsdag, så feires dette med kake:

»Av og til sitter vi ute i sofaen og bare prater. Første torsdagen i måneden så er det smørbrød og kaker for dem som har bursdag. Jeg er ikke redd for å gå opp her – jeg er ikke det.....og det er litt godt. Det er den eneste plassen jeg har greid å gå så lenge – å gå fast på. Ellers så har jeg en tendens til å trekke meg bort igjen.....men her har jeg faktisk vært hele veien. Det er godt å være her.

En annen informant fremhever også det gode fellesskapet:

»Vi er på turer sammen, vi leier busser....vi har i hvert fall ca 2-3 slike felles turer i året. Og det fellesskapet som er på en slik plass som denne, det finner du ingen andre plasser. Du kan gå på kurs på Aftenskolen, det koster «det hvite ut av øyet»....men når du har gått ut av den døra, så har jo de glemte deg. Du betyr jo ikke noe for dem – de har glemte deg da. Du har betalt et par tusen eller mer for det glasskurset, og så er jo ikke du noe mer for dem. Ferdig. Der er ingen varme! Og det er den varmen vi må ha....og vi må ha tid! For det trenger folk som er psykisk syke. De trenger en klem av og til! De trenger at noen viser at de bryr seg!

Flere av informantene forteller at de på sine respektive sentre, har fått mange nye venner som de også treffer av og til på fritiden. En informant sier:

»Jeg har fått en del venner her. Noen går jeg også sammen med på fritiden. Jeg ble bedt med ut på lørdag av ei som går her, men jeg måtte takke nei, økonomien sa nei»

5.3 Utfordrende økonomi

Flere informanter forteller at økonomien deres kan være en utfordring. Som tidligere nevnt, er mange av dem uføretrygdet, noe som gjerne innebærer at økonomien til tider kan være noe anstrengt. Begge aktivitetssentrene har rimelige priser på materiell (glass, maling, sølv og liknende), noe flere brukere sier er svært viktig for dem. Mat og kaffe er også rimelig – på det ene senteret kan brukerne få kjøpt middag til ca 60 kroner, og det andre senteret har av og til «åpent hus» der det selges smørbrød til 20 kroner pr. stk. To av informantene sier:

»Det er greie priser her, de er overkommelig for enhver. Og det er veldig, veldig viktig - for ellers så mister du folk. Det er mange som går på minstetrygd, eller pensjonister, og ting er så dyrt i dag at da stopper det av seg selv. Her betaler du for materialene, og du behøver jo ikke lage 5000 ting. Det er jo bare det å holde på med noe.»

»Det er jo greie priser her, men det er jo begrenset hva man har råd til.....i hvertfall hvis jeg skal lage 2-3 glassfat på en dag. Det koster mellom 125 og 175 kroner for et fat, så det begrenser seg jo. Men de er jo greie her – vi har en bok vi skriver opp det vi lager, og så trenger vi ikke betale med en gang.»

Andre tiltak som brukerne setter pris på er for eksempel utenlandsturer der de kun betaler en egenandel - resten blir betalt av aktivitetssenteret. Det blir også kjøpt inn lokalavis, VG og Dagbladet som kan leses av dem som ønsker det.

Det er flere informanter som selger tingene de lager, eller gir dem bort i gave. Dette er for mange en god ekstraintekt som kommer godt med. Noen informanter forteller at de selger tingene sine på for eksempel julemesser, eller til venner, familie og andre bekjente:

»Jeg prioriterer å komme hit og lage sølvsmykker, for det er litt greit å komme seg ut, og så tjener jeg jo litt ekstra når jeg selger smykkene.»

»Jeg betaler materialprisen, jeg betaler ikke noe mer. Jeg selger litt av det jeg lager, og gir som gaver, og folk får meg til å lage gaver til andre. Men jeg er veldig billig på det, for jeg synes jo det er gøy å lage tingene – så det viktigste er ikke pengene. Jeg føler ikke for å selge det så dyrt.»

Det ene aktivitetssenteret skal på sikt flytte sammen med 2 andre sentrer, og det vil da blant annet bli etablert en utsalgsenhet (butikk) der brukerne kan selge tingene sine. Dette er noe de berørte informantene ser frem til.

Det ene senteret har kursvirksomhet (i kreative aktiviteter) i hvert fall 2 ganger i uken – hvert kurs koster kr 200,- for 14 ganger à 3 timer. Informantene som deltar her, er svært fornøyd med dette tilbudet:

»Men de kursene her.....vi betaler 200 kroner for et kurs, og skulle du tatt det kurset en annen plass, så hadde det kostet flere tusen.»

Noen av informantene sier at de godt kunne tenke seg å delta på flere kurs, spesielt informantene ved det senteret som har lite kursaktivitet. Flere sier at de blir inspirert og lærer en del av hverandre, men de kunne gjerne ønske at det ble arrangert flere kurs innen kreative aktiviteter. En av informantene sier:

»De kunne ha kjørt litt mer kurs.....for det er mange andre ting vi kan lære, og det er mye jeg hadde hatt lyst til å lære. Jeg hiver meg gjerne på så lenge det er noe nytt å lære. Nei, jeg savner flere nye kurs – det skulle det veldig gjerne ha vært..... det er forfriskende og det er bra.»

Noen sier at økonomien setter en grense for kursaktiviteten deres:

».....hvis man kunne fått litt mer bevilgninger, slik at man kanskje kunne gått på to kurs for samme prisen. For hvis du skal gå på 2-3 kurs, og i tillegg betale for materialet, så kan det bli litt dyrt.....for jeg kunne godt tenke meg å gå på flere kurs.»

På spørsmålet «Er du kjent med om det finnes muligheter i kommunen til å søke om økonomisk støtte til kurs, kursmaterieell etc» svarer alle informantene nei. En av dem sier:

»Det eneste jeg vet er at du kan få et sånn ledsagerbevis gjennom kommunen. Hvis du f.eks skal på kino eller en konsert så betaler du bare en pris for to. Si du skal på en konsert til 600 kroner, så betaler du bare 600 for 2 stk, i stedet for 1200.»

Som tidligere nevnt utvidet jeg intervjuguiden med et spørsmål om «grønn resept» (ref. kap. 4.4 Intervjuguide). De fleste informantene var kjent med ordningen, og noen hadde også selv brukt resepten. Denne deltagelsen ble av noen beskrevet som «følte seg litt utenfor gruppen», «ingen nærhet og varme» og «for mye fokus på slanking, kropp og prestasjoner». Flere av informantene var tydelige på at det burde finnes alternativer til «grønn resept», da fysisk aktivitet ikke passer for alle. En av dem sier:

»Jeg synes det er viktigere med aktiviteter som å lage ting og komme seg ut av hjemmet, enn det er med å løpe i skogen. For å løpe i skogen kan du gjøre med venner. Jeg har også hatt en sånn grønn resept, og det var greit i begynnelsen, men det passet ikke helt for meg, og jeg tror ikke det passer for alle....det var ikke den der varmen der, som en psykisk syk person trenger. For alt går jo ikke som en dans på roser når du er psykisk syk. Du har lett for å misforstå, du trenger den der oppbakkinga.....og det får du ikke ved å hesblese deg gjennom skogen.....da har du ikke pust til å snakke » «.....for mange kan det være mye viktigere med en «grønn resept» på f.eks et kurs der du kan lære å lage ting.»

En annen informant sier dette om fysisk aktivitet og psykisk helse:

*»Fysisk aktivitet for meg, det er å spasere, eller holde seg litt i aktivitet – ikke bare trening. Selv om jeg liker å trene, så blir det for lett fokus på kropp og utseende – og så blir det et press til slutt. Det tror jeg er en skummel utvikling.»
«...f.eks når man kommer ut i fra psykiatrien, kommer ut i fra isolasjonen, så må man ha et eller annet å gjøre på fritiden – om det er en time eller to i uken, samme hvor lenge det er, men helst noen tilrettelagte ting, f.eks et kurs, som fanger interessen.»*

5.4 Andre funn

På spørsmålet om noen av informantene de siste 2-3 årene har merket noe til økte, reduserte eller nedlagte aktivitetstilbud i kommunen, svarer noen at de har hørt om nedleggelse, men ikke selv vært direkte involvert i dette.

6.0 DISKUSJON

6.1 Diskusjon av funn opp mot *flyt*-teorien

Alle informantene mine mener at kreative aktiviteter gir dem positive opplevelser og følelser av velvære. De beskriver opplevelsen med ord som; ro, avslapning, «senkede skuldre» og koble av fra vonde tanker, stress og smerter. En av informantene sier at det er så godt å konsentrere seg om noe, da klarer hun å senke skuldrene. En annen sier hun får en *veldig, veldig god følelse* når hun holder på med kreative aktiviteter. Grethe Fischers studie (2009) viste liknende funn; som at det var *gleden ved aktiviteten* som var den sentrale motivasjonskilden, og studiens konklusjon var at aktiviteten (her: maling) kan være en mulig vei til økt velvære, og dermed en kilde til helse.

Morais et al. (2013) fant i sin studie at modellering av leire hadde en stor verdi for pasientene; den hjalp dem til å bli roligere, føle mer glede samt lindring av sykdomssymptomer. Flere nevnte at arbeidet med leiren hadde en beroligende effekt. Noen av informantene mine trekker også fram verdien av å jobbe med et materiale som leire; «...*den er så god å ta i, og du får til et eller annet*».

Det er grunn til å tro at denne gode følelsen, roen og smertelindringen som informantene mine beskriver, kan sammenlignes med opplevelsen av *flyt*. Dette begrepet (*flyt*) er i følge Csikszentmihalyi (2002) forbundet med stor lystfølelse og glede, og oppstår først og fremst når vi holder på med aktiviteter som vi foretrekker. Man er da gjerne fullstendig oppslukt av aktiviteten, og opplever handlekraft og mestring.

Flere av informantene mine nevner viktigheten av å kunne *mestre* noe, og at dette igjen fører til bedre selvtillit og selvfølelse. En av dem sier at det er viktig for henne å få skryt av det hun lager, for da føler hun at hun er flink i noe. Stickley et al., (2007) viser til liknende funn; blant annet at kreative aktiviteter helt klart kan være en kilde til ros og bekreftelse, og fremme følelser av egenverdi.

Både Parr (2006) og Normann (2003) sier at det å skape noe innenfor kunstnerisk virksomhet trenger ikke bare være noe som gir terapeutisk avkastning, det kan også ha en verdi i seg selv. Normann (2003) sier at det å bruke skaperkraften sin, se resultatene av den, og eventuelt vise produktene til andre mennesker, gir oss en følelse av å være noe, å være levende – ikke bare hjelpetrengende, men et menneske med verdi! En av informantene mine fortalte at det betydde svært mye for henne å vise arbeidet sitt til de andre kursdeltakerne. Hun som i utgangspunktet ikke hadde trodd at hun fikk til noe, hadde klart å male på glass. Dette var noe hun mestret, og som ifølge henne selv gav henne et veldig godt selvilde.

Ros og bekreftelse kan som sagt fremme følelser av egenverd. Men hva da hvis brukeren selv er svært fornøyd med arbeidet sitt, og rosen og bekreftelsen uteblir? Av og til skjer slike situasjoner - det er ikke alle som liker de samme tingene, vi har forskjellig smak. Men denne problemstillingen ble ikke nevnt av noen av informantene, så det er ingen grunn til å tro at dette er noe stort problem for dem.

Flere av informantene i denne studien sier at det viktigste er ikke å lage store prosjekter, men lage noe man får til – som man mestrer. Man må «begynne i det små», så kan man etter hvert, hvis man ønsker, lage noe større. Det er viktig at det er en balanse mellom de utfordringer man blir utsatt for og de ferdigheter man har, sier Csikszentmihalyi (2002). Hvis utfordringen er for stor, så kan man oppleve angst og uro.

Flere av informantene sier at de har dager fylt med stress, smerter og vonde tanker og at det da er godt å komme på aktivitetssenteret for å «koble av». En grunn til at de klarer å «koble av» på senteret kan tenkes å være at valg av kreativ aktivitet samsvarer i stor grad med deres ferdigheter, slik at de oppnår mestring og *flyt*-opplevelser. Mulig også at kursinstruktøren der er bevisst på at brukerne kan ha ulike behov i forhold til aktivitetsvalg, og veileder i forhold til dette.

En av informantene sier at det ikke er selve aktiviteten som er det viktigste, men det å gjøre noe som du får til – om det så bare er å tre perler på en snor. Topor (2006) sier at for eksempel å male kan for noen være et verktøy til det å kunne uttrykke seg; fargenes spill mot hverandre kan bli en struktur og en ramme rundt det vanskelige indre kaos man iblant kan oppleve. På den måten kan de kaotiske følelsene bli både forståelige og håndterlige.

Med utgangspunkt i dette kan det tenkes at det for noen brukere av og til kan være nok med en pensel, et lerret, noen fargeklatter, eller treing av fargerike perler på en snor, for å gi en opplevelse av velvære, avslapning og *flyt*.

Men etter en stund kan det oppleves kjedelig å kun tre perler på en snor, man har gjort det så mange ganger at det blir for enkelt. Csikszentmihalyi (2002) sier at ved utfordringer som ligger klart lavere enn ferdighetene våre, så opplever vi kjedsomhet, som igjen gir færre *flyt*-opplevelser. Det er grunn til å tro at noen av informantene mine opplever at aktivitetsutfordringene til tider er for lave, for de uttrykker ønsker om å lære mer; de kunne godt tenke seg å delta på kurs i andre kreative aktiviteter. En av dem sier at hun savner flere nye kurs, hun deltar med en gang det er noe nytt å lære, for det er så forfriskende.

På den annen side så finnes det også muligheter for å lære av hverandre på aktivitetssenteret. Flere av informantene forteller at de henter inspirasjon og lærdom fra de andre, og at det er rom for ros og bekreftelse av arbeidene. Det kan også tenkes at det på senteret er muligheter

for å strekke egne grenser; å presse seg litt. Når flere sitter sammen rundt et bord og arbeider med prosjekter av ulik vanskelighetsgrad, vil sannsynligvis noen, på et eller annet tidspunkt ønske og avansere litt. De beundrer gjerne sidemannens prosjekt og blir gradvis mer og mer mentalt klar for å starte på et større arbeid. Og i følge Csikszentmihalyi (2002) er det når en person presser egne grenser og bryner seg på utfordringer litt i overkant av egne ferdigheter, at *flyt*-opplevelser oppstår. Ut i fra dette er det sannsynlig at informantene mine kan oppleve stor grad av *flyt* både når de deltar på nye kurs og når de henter inspirasjon fra andre brukere. Disse *flyt*-opplevelsene er viktige i forhold til å bygge opp en psykisk «kapital» i kroppen som kan brukes i møte med tider med krevende oppgaver (Andersen og Hanssen, 2012).

6.2 Diskusjon av funn opp mot bedringsteorier

Flere av informantene mine sier at de har oppnådd merkbar bedring i sin psykiske helse etter at de begynte å bruke aktivitetssenteret. Nå skal man ikke gi senteret all kreditt for at en bruker oppnår bedring, de fleste har gjerne familie og andre venner som også kan være betydningsfulle. Men i følge Topor (2002) *så er det nettopp de menneskene som er «med dem» og «omkring dem» i hverdagslivet som har stor betydning under bedringsprosessen* – og for mange brukere er en del av hverdagslivet å oppholde seg på et aktivitetssenter. Så det kan være grunn til å tro at et slikt senter kan være en viktig arena i forhold til oppnåelse av bedring. Når i tillegg mange brukere har felles interesser, som for eksempel kreative aktiviteter, kan det ligge godt til rette for etablering av gode relasjoner. I følge (Stickley et.al., 2007) kan kreative aktiviteter fremme betydning av sosial tilhørighet.

De fleste av informantene mine opplever det som svært givende og positivt å være bruker av aktivitetssenteret sitt. Flere av dem trekker også frem betydningen av å være del av et lite miljø - noe som oppleves som trygt og godt. Psykolog Nathalie Rogers vektla lignende verdier; sentrale tanker i praksisen hennes var blant annet «*å skape et trygt rom for kreativ utfoldelse....*» (Ødegaard, 2003).

To av informantene mine vektlegger muligheten til å sitte for seg selv, eller i små grupper, når man jobber med aktiviteten sin, slik at man, ved behov, kan ha det litt stille og rolig rundt seg. Når man befinner seg i en bedringsprosess går man noen skritt fram og noen tilbake (Topor og Borg 2007), det er derfor grunn til å tro at mange brukere vil oppleve det som trygt å vite at det er «rom for» og selv bestemme i hvilken grad de ønsker å involvere seg med de andre brukerne på senteret - alt etter hvor de befinner seg i bedringsprosessen. På den annen side er

det viktig at brukeren er seg selv bevisst i forhold til ikke å isolere seg helt eller delvis over lengre tid, men gradvis oppsøker de andre brukerne igjen når hun holder på med kreative aktiviteter. Topor (2006) sier også at for å oppnå bedring er det viktig å klare å bryte isoleringen.

Ødegaard (2003) sier at det er helt sentralt at brukere som sliter med psykiske lidelser har noe trygt og fast å gå til. En plass der de kan dele følelser og smerte, og være seg selv, på godt og vondt.

Det å kunne *være seg selv*, er også noe flere av mine informanter verdsetter. De opplever at det er «stor takhøyde» på senteret; det er «lov» å ha dårlige dager, og man jobber i det tempoet man føler for der og da. Denne «takhøyden» oppleves som trygg og god.

En av informantene mine sier at det er mye bedre for henne å gå på aktivitetssenteret enn på en psykiatrisk institusjon hun tidligere gikk på. Der deltok hun på gruppeterapi, noe som absolutt ikke passet for henne – hun ble ikke god av å gå der. Videre utdypet hun at her på aktivitetssenteret kan hun *være seg selv*, det er ingen som maser, og hun kan snakke om det hun ønsker å snakke om, når hun selv vil. Nordbø og Thorød (2013) sin undersøkelse viste et liknende funn; der deltakerne opplevde at virksomheten på aktivitetssenteret var et godt supplement til, og for noen en erstatning for samtaleterapi.

Det er interessant å se disse funnene opp mot Topor sin teori om at det er gode relasjoner med andre mennesker som kan ha stor betydning i en bedringsprosess, det trenger ikke være noen av psykiatriens profesjonelle behandlere (Topor, 2002).

Informanten min erfarte at gruppeterapi ikke passet for henne, og opplevde det muligens som ubehagelig å utveksle private, vonde følelser og opplevelser med personer hun nesten ikke kjente eller hadde kjemi med. Ut i fra mine funn kan det tenkes at det på et aktivitetssenter er en større fleksibilitet i forhold til å gjøre egne valg i forhold til *hvem* man ønsker å ha en relasjon med, og ikke minst *når* man selv ønsker å snakke om personlige ting.

På den annen side er det nok mange som i en bedringsprosess kan ha stort utbytte av for eksempel gruppeterapi. Men så lenge vi mennesker er forskjellige, med ulike behov og ønsker, så er det viktig at en hver har mulighet til og selv kunne bestemme eller påvirke sitt eget forløp i denne prosessen.

Deegan er også tydelig på at det finnes alternativer til tradisjonell terapitenkning. Hun fremhever begrepet «personlig medisin» som en viktig faktor i forhold til bedring. Den personlige medisinen kan for eksempel være et *sunt miljø*, eller *å male* hvis du er kunstnerisk. Dette kan styrke selvtiliten, dempe angsten og gi tilfredshet og ro (Deegan, 2004). Det er da

nærliggende å tro at det å drive med kreative aktiviteter på et aktivitetssenter kan for mange brukere være en personlig medisin, som igjen kan være en viktig faktor i en bedringsprosess. Noen av informantene mine kommer med utsagn som: «eneste plassen jeg har greid å gå så lenge på», «det er 10 ganger bedre å gå her enn på den andre psykiatriske institusjonen», «denne plassen, og disse aktivitetene har reddet meg til det jeg er i dag».

Det kan være flere grunner til at noen opplever større bedring av å gå på et aktivitetssenter enn andre psykiatriske institusjoner. En grunn kan muligens være at miljøet er mindre på et aktivitetssenter - et lite, trygt miljø er noe flere av informantene mine fremhever som viktig for dem. En annen grunn kan være bedre samhold – da mange av brukerne på et aktivitetssenter også har felles interesser (kreative aktiviteter) i tillegg til erfaringer med psykiske utfordringer. Det kan også tenkes at mange av brukerne opplever en større fleksibilitet i forhold til at de selv kan velge *når*, og *om* de vil ha fokus på sine psykiske utfordringer. Noen av mine informanter nevner denne fleksibiliteten som betydningsfull, og Topor (2006) understreker også at det er viktig at man har innflytelse over og tar del i egen rehabilitering for å oppnå bedring.

Men så lenge bedring er en prosess, vil de fleste brukerne i perioder ha ulike behov. Så det kan tenkes at et opphold på for eksempel et DPS i en periode av livet kan oppleves som at det fremmer bedring, mens en annen periode oppleves som mindre tilfredsstillende - muligens det da vil være bedre for brukeren å gå på et aktivitetssenter. Dette vil variere for de fleste - alt etter hvor i bedringsprosessen man befinner seg. Topor (2002) sier at for noen handler det i en bedringsprosess om å gå noen skritt frem og noen tilbake, og betydningsfulle arenaer for oppnåelse av bedring kan like gjerne være steder uten tilknytning til noen form for pleie og behandling (Topor og Borg, 2007).

Mange av informantene mine trekker frem verdien av å ha «en plass å gå til». Flere er uføretrygdete, og de mister da det sosiale som gjerne følger med i et arbeidsmiljø. Dagene kan fort bli lange, kjedelige og ensomme hvis de ikke kommer seg «ut av døra».

Topor og Borg (2007) sier det er viktig at brukeren lever i et miljø der det finnes muligheter for å eksperimentere/prøve seg fram – for eksempel å ha en jobb å gå til, eller delta i en «virksomhet» som har betydning for brukeren. Dette kan være viktige faktorer som kan medvirke til bedring.

En arbeidsplass kan være en arena der man etablerer vennskap/bekjentskap. Et aktivitetssenter kan også være en «virksomhet» der det knyttes vennskapsbånd. Mange av brukerne er i tillegg også interessert i kreative aktiviteter, noe som igjen legger til rette for et fellesskap der man

kan snakke om, og diskutere felles interesser. Flere av mine informanter har vært brukere av sitt aktivitetssenter i en årrekke, og gir uttrykk for at de har fått flere gode venner der, noen omgås også på fritiden.

Topor og Borg (2007) sier at det er flere faktorer som kan medvirke til bedring, blant annet at brukeren lever i et miljø der han har mulighet for å eksperimentere/prøve seg fram. Som bruker av et aktivitetssenter har man som oftest denne muligheten. Flere av informantene mine nevner verdien av og selv kunne bestemme, alt etter dagsformen, i hvilken grad de ønsker å engasjere seg i den kreative aktiviteten. Hvis man har en dårlig dag, så er det «tillatt» og godtatt at man deltar i mindre grad, eller bare blir hjemme. Denne fleksibiliteten kan nok være svært viktig for mange, men på den annen side er det også da en risiko for at man kan isolere seg, noe som ifølge Topor (2006) kan være til hinder i en bedringsprosess. Men ut i fra mine funn virket det ikke som at uteblivelse fra senteret var noe problem, de fleste informantene prioriterte og delta jevnlig på aktivitetene. De gav uttrykk for at trivselen var stor og at de kreative aktivitetene engasjerte dem i så stor grad at det var viktig for dem og møte opp.

Det å ha en fast jobb innebærer som oftest at man må forholde seg til faste tidspunkt – at man har en viss struktur i hverdagen. Å være bruker av et aktivitetssenter innebærer også at man må forholde seg til faste tidspunkt, man må til en viss grad planlegge hverdagen slik at man klarer å møte til kursstart eller andre arrangementer. Flere av informantene mine sier at disse rutinene er viktige for dem, hvis ikke kan dagene fort bli lange og ensformige – og de kan gjerne sove til langt ut på formiddagen. Mange sier at det er viktig for dem å ha en *struktur på livet*.

På en måte kan man ane noen paralleller her; å være bruker av et aktivitetssenter kan muligens for noen oppleves som, eller gi assosiasjoner til «å gå på jobb» - da med tanke på at brukeren må forholde seg til senterets åpningstider, han *produserer noe* i kraft av den kreative aktiviteten, samt at mange selger også sine ferdige produkter. Så ut i fra denne tankegangen er det nærliggende å si at et aktivitetssenter kan ha flere betydningsfulle funksjoner for en bruker.

Alle informantene mine sier noe om viktigheten av å etablere nye relasjoner. De fleste har ingen jobb å gå til, og aktivitetssenteret er da en viktig arena for etablering av nye vennskap, og ivareta allerede etablerte vennskap. Flere nevner det sosiale som svært vesentlig når de holder på med sin kreative aktivitet. De sitter som oftest sammen i grupper, småprater og gir hverandre råd og tips. Det er interessant å se dette opp i mot resultatene fra Dynamitt 2008

(2008) som viste at 70% av deltakerne fikk utvidet sitt nettverk og bedre helse gjennom å delta på kreative kurs sammen med andre mennesker med psykiske utfordringer.

En av informantene mine fortalte at hun ofte forsøker og «dra med seg» røykerne ut av røykerommet slik at de heller skal holde på med kreative aktiviteter. Hun synes det er alt for mye røyking, og ønsker å dempe dette. Røyking er helseskadelig, så det kan jo være et bra tiltak og bidra til å redusere dette. På den annen side kan man jo gjøre seg noen refleksjoner om det å røyke kan ha tilsvarende effekt som kreative aktiviteter - i forhold til samhold og avstressing? Hvis man for eksempel er helt ny på aktivitetssenteret, og i tillegg røyker, så har man umiddelbart noe felles med de andre røykerne. Et røykerom kan da være en arena hvor man lett kan stifte bekjentskap, og i tillegg vil sannsynligvis de fleste, når de tar seg en røyk, også oppleve ro og avslapning. En av informantene mine sier at hun synes det av og til er godt og bare være sosial i sofaen med en røyk og kaffe - det er ikke alle dager hun ønsker å være kreativ.

Akkurat som kreative aktiviteter har stor betydning for mange brukere, så har nok røyking også en stor betydning for mange. Men det vil alltid være noen som av helsemessige årsaker ikke kan oppholde seg i røykfylte rom, så det er viktig at det på et aktivitetssenter finnes arenaer for både røykere og ikke-røykere.

Det er ikke kun kreative aktiviteter de to sentrene i undersøkelsen min tilbyr, men også flere andre aktiviteter, som blant annet rekefest, bingo, bussturer og «kosekveld» med kaker og annet. Det ene senteret har også flere ganger reist på ferietur til utlandet. Alle aktivitetene har i stor grad fokus på sosialt samvær, og oppleves som svært verdifulle for informantene mine. Hvis man støtter seg til Topor (2002) som sier at *gode relasjoner med andre mennesker kan ha stor betydning i en bedringsprosess*, så er det all grunn til å tro at disse aktivitetene med stort fokus på sosialt samvær, også er viktige faktorer i en bedringsprosess.

De fleste aktivitetene på sentrene, både de kreative og de andre, koster penger, og flere av informantene mine forteller at økonomien deres kan være en utfordring. Mange av dem er uføretrygdet, noe som innebærer at de i perioder har en anstrengt økonomi. Begge aktivitetssentrene har rimelige priser på både mat/kaffe og kurs/materiell til kreative aktiviteter, noe som er svært viktig for informantene.

Topor (2006) sier at for mange brukere som ikke har full jobb eller er uføretrygdet kan økonomien være en stor utfordring. Å bli «tvunget» til å kjempe for å overleve på grunn av dårlig økonomi er ingen bra start på et bedringsarbeid.

Med utgangspunkt i mine funn, er det grunn til å tro at mange brukere av aktivitetssentre til tider har en anstrengt økonomi, så det er da viktig at tilbudene som finnes der ikke koster for mye. Hvis mat/kaffe og kurs/materiell er for dyrt, så kan det for mange begrense, eventuelt utelukke aktiviteter de ønsker å delta på. Det kan da tenkes at en bedringsprosess kan forsinkes dersom denne begrensningen medfører at brukeren ikke har anledning til å delta og heller sitter hjemme. Topor og Borg (2007) sier at en noenlunde stabil økonomi er en forutsetning for et sosialt liv. Det må selvsagt brukes fornuft, det er innlysende at de fleste brukere ikke har mulighet til å lage for eksempel 10 arbeider på en gang. Overkommelige priser gir brukeren mulighet til å være bruker av et aktivitetssenter, drikke en kopp kaffe og gjøre en kreativ aktivitet – noe som igjen innebærer etablering av relasjoner, et sosialt liv og gode bidrag i en bedringsprosess.

Resultatene fra studien *Dynamitt 2008* (2008), der 150 brukere deltok på kurs i kreative aktiviteter, viste at 90% av informantene oppgav at gratis kurs var avgjørende for deltagelsen. Videre oppgav over 70% at de hadde fått utvidet sitt nettverk og bedre helse. Disse funnene samsvarer i stor grad med funnene i min undersøkelse; de fleste av informantene mine sier at det er svært viktig for dem at kurs og materiell har rimelige priser. Flere av dem sier at de har fått utvidet sitt nettverk etter at de begynte å gå på aktivitetssenteret og at de har blitt bedre i sin psykiske helse.

På den annen side kan muligens disse fordelene, som rimelige eller gratis kurs, billig mat og kaffe, for noen brukere fungere selvekskluderende, ved at de prioriterer aktivitetssentrene fremfor «vanlige» møtesteder som for eksempel kafeer eller kino. Optimalt så bør økonomien tillate at man i tillegg til aktivitetene på senteret også av og til har mulighet til et kinobesøk eller lignende. I hvert fall hvis man støtter seg til den siste studien til Topor (2015), som viste at deltakerne der oppnådde tydelig bedring av selvfølelse, depresjon, angst og sosiale nettverk, da de i en periode fikk utbetalt ekstra penger hver måned.

Flere av informantene mine sier at de selger produktene de lager, noe som i tillegg gir gode ekstrainntekter. Noen selger til venner og bekjente, eller de deltar på salgsmesser eller lignende. Det kan muligens for mange brukere være en utfordring å delta på en messe, men som Topor og Borg (2007) sier, så er det i en bedringsprosess viktig å *prøve seg fram*. Og for å komme noen skritt videre må man av og til utfordre seg selv litt, og så gir det i tillegg en god følelse at noen vil kjøpe produktet ditt; at noen verdsetter det du har laget.

Det er grunn til å tro at en slik ekstrainntekt vil gi mange brukere bedre livskvalitet i forhold til at det gir mulighet til å delta på flere kurs eller andre sosiale aktiviteter - men også en mer stabil økonomi.

Flere av informantene mine ønsker et bredere kurstilbud. De fortalte at de henter mye inspirasjon og lærdom fra andre brukere, men savner å kunne lære noe nytt. Det kan være en økonomisk utfordring for aktivitetssentrene å ha eksterne kursinstruktører, men en mulighet kan være å sende en (eller flere) av brukerne på kurs, så kan han/de senere lære teknikkene videre til de andre på et internt kurs.

Csikszentmihalyi (2002) sier at ved utfordringer som ligger klart lavere enn ferdighetene våre, så opplever vi kjedsomhet. Ut i fra dette er det nærliggende å tenke at hvis brukerne jevnlig får utfordringer via ny lærdom fra et bredere kurstilbud, kan dette bidra til at kreativiteten i større grad vil «blomstre», noe som sannsynligvis vil gi flere muligheter for å oppleve tilstanden «flyt». Og jo mer påfyll «flyt»-kontoen vår får, jo bedre rustet står vi til å takle utfordringer og nedturer – noe som igjen kan bidra positivt i en bedringsprosess.

Som tidligere nevnt, så koster det penger å gå på et kurs i kreative aktiviteter, og prisene varierer. Private aktører (for eksempel Aftenskolen) arrangerer kurs som det er mulig å delta på, men dette begrenser mange brukere av både økonomiske og personlige årsaker.

Kursprisen er høy, og mange vil også vegre seg for å oppsøke slike arenaer da det blir for utfordrende å delta. En av informantene mine deltok på et slikt kurs og beskrev denne «plassen» som et sted uten *varme* og *felleskap*. En bedringsprosess handler for mange om å gå noen skritt fram og noen tilbake (Topor og Borg, 2007). Det er da nærliggende å tro at mange brukere i perioder vil oppleve en bedre læringssituasjon på et aktivitetssenter, som i større grad representerer et felleskap og varme, enn en privat aktør. Men når brukeren er kommet lengre i sin bedringsprosess, og økonomien tillater det, så vil kanskje behovet være større for å delta på et privat kurs.

Noen av informantene mine nevnte ordningen med «grønn resept» (frisklivsresept) (ref. kap. 4.4). De mener at fysisk trening absolutt ikke passer for alle, og at det bør finnes alternativer til opplegg/tiltak som kan gi bedre helse – ikke minst den psykiske helsen.

Det er jo en interessant diskusjon om en «resept» på for eksempel et kreativt kurs hos en ekstern aktør kan være et like godt alternativ til en brukers bedringsprosess, som en «grønn resept» kan bidra til bedre fysisk helse? Dersom flere brukere kan få en slik «resept» hos fastlegen sin (eller spesialisthelsetjenesten), så har de jo også en større mulighet til å delta sammen med en venn på samme kurset - noe som kan bidra til større trygghet, og ikke minst hygge i form av sosialt samvær. En trang økonomisk situasjon vil i hvert fall ikke hindre en kursdeltagelse.

I følge Deegan kan for eksempel å male, hvis man har slike interesser, være en «personlig medisin» som blant annet styrker selvtilliten og gir tilfredshet og ro (Deegan, 2004). Hvis man trekker dette utsagnet videre og ser det i sammenheng med en alternativ «resept» på et kreativt kurs, så kan man kanskje også se på dette som en resept på «personlig medisin». En ordning med en slik resept vil sannsynligvis gi ringvirkninger i form av at flere brukere da vil lære nye aktiviteter/teknikker, noe som igjen kommer de andre brukerne på aktivitetssenteret til gode - ikke minst de brukerne som ennå ikke er helt komfortable med å delta på kurs i regi av private aktører.

Imidlertid uttrykte de fleste av mine informanter at «grønn resept» ikke passet for dem, men mange andre mennesker kan selvsagt ha stort utbytte av en slik resept. Dersom man ser dette i lys av en bedringsprosess, vil det optimale være at det finnes ordninger som ivaretar både dem som har behov for en «grønn resept» og dem som heller trenger noe annet, som for eksempel en resept på kreative aktiviteter.

Topor har ut i fra egen forskning konkludert med at det er to faktorer som er avgjørende for at alvorlig psykisk syke mennesker skal bli friske. Det ene er at han/hun må klare å bryte ut av isoleringen og skape personlige relasjoner med andre mennesker. Det andre er at han/hun må ha innflytelse over, og ta del i egen rehabilitering (Topor, 2006). Dette understøttes av flere av informantene mine som er tydelig på at hvis de ikke hadde hatt aktivitetssenteret å gå til, så hadde de isolert seg ytterligere. For mange av dem var det første møtet med senteret i forbindelse med deltakelse på et kreativt kurs, og dette første møtet, var så givende og positivt at det ble starten på mange år med flere kurs og andre sosiale aktiviteter.

En av refleksjonene jeg gjorde etter analysearbeidet var at *en* enkel påmelding og deltakelse på et kreativt kurs, gav for mange brukere, store positive ringvirkninger i form av kreativ utfoldelse, bedre livskvalitet, andre sosiale aktiviteter og etablering av nye, varige relasjoner. Dette kan illustreres på følgende måte:

Man kan gjerne si at den ene aktiviteten påvirker den andre: For ikke å isolere seg, så deltar en bruker på et kreativt kurs på aktivitetssenteret. Deltakelsen på kurset gir velvære og sosial tilhørighet. Han deltar derfor på flere kurs, etablerer nye og varige relasjoner og deltar på andre sosiale arrangementer der.

Ut i fra dette funnet er det grunn til å tro at aktivitetssenteret på sikt vil ha stor betydning for brukerne - ved at de blir mindre isolerte, og på en måte tar de del i egen rehabilitering ved å gjøre de valgene de selv gjør. Så hvis man støtter seg til Topors bedringsteori, så kan det tenkes at en slik «kjedereaksjon» kan bidra til gode vekstforhold i en bedringsprosess.

Om det er kreative aktiviteter eller aktivitetssenteret som en møteplass som har størst betydning for brukeren, vil være individuelt. For de brukerne som har stor interesse for den kreative aktiviteten og som i tillegg selger sine produkter, vil muligens den kreative aktiviteten ha størst betydning – aktiviteten blir da også som en slags jobb. Men funnene i denne studien peker i retning av at det for de fleste brukerne sannsynligvis er aktivitetssenteret som en møteplass som har den største betydningen, og så inngår den kreative aktiviteten i denne helheten.

Topor sier at en avgjørende faktor for å bli bedre eller frisk er at man må klare å bryte isoleringen og skape personlige relasjoner med andre mennesker (Topor, 2006). Ut i fra funnene mine ser det ut til at kreative aktiviteter kan være en «medhjelper» i prosessen med å bryte denne isoleringen, slik at brukeren lettere kan komme i gang med den viktige nettverksbyggingen.

7.0 AVSLUTNING

Hensikten med studien har vært å få en økt forståelse av hvilken betydning kreative aktiviteter har for brukere av aktivitetssentre.

Det kan se ut som at denne studiens funn peker i retning av at aktivitetssenteret som møteplass har for brukerne større betydning enn den kreative aktiviteten i seg selv. Sentrene er arenaer der det etableres verdifulle relasjoner, som gjerne varer over år. Flere av disse relasjonene har stor verdi for brukerne – mange treffes jevnlig på aktivitetssenteret og har også kontakt utover dette. Men mye tyder på at kreative aktiviteter kan være en viktig faktor i *prosessen* med etableringen av relasjonene; brukeren oppsøker et aktivitetssenter for å drive med en kreativ aktivitet, han blir i den forbindelse kjent med andre brukere som har den samme interessen, og relasjoner etableres. Funnene peker også i retning av at aktiviteten i seg selv kan skape et samhold som kan virke positivt på selvfølelsen; som at brukerne inspirerer og hjelper hverandre, og gir positive tilbakemeldinger/skryt av hverandres arbeider. Videre skaper kreative aktiviteter gode *flyt*-opplevelser, noe som gir brukerne velvære, avslapning og god mestringfølelse. Aktivitetene kan også bidra til bedre økonomi, da salg av arbeidene kan gi kjærkomne ekstrainntekter.

Det er grunn til å tro at alle de nevnte funn, i varierende grad, kan være viktige bidrag til gode vekstforhold i en bedringsprosess. Mange av informantene mine sier også at de er blitt bedre i sin psykiske helse av å gå på aktivitetssenteret.

Selv om funnene i denne studien peker i retning av at det er aktivitetssenteret som møteplass som har størst betydning for de fleste brukerne, så viser også flere funn at kreative aktiviteter har stor betydning for mange brukere. Kreative aktiviteter kan muligens sees på som en «inngangsbillett» til gode relasjoner, samtidig som de også kan gi gode *flyt*-opplevelser – begge deler viktige bidrag til en bedringsprosess.

Det er derfor etter min mening viktig at kommunene prioriterer å opprettholde, og/eller etablere nye aktivitetssentre med kreative aktivitetstilbud til de menneskene som har ønske om å benytte et slikt tilbud. Et annet aktuelt tiltak kan være å etablere en ordning med «resept» på et kreativt kurs eller annen aktivitet som er tilpasset den enkeltes behov.

Alle mennesker kan i perioder i livet ha krevende psykiske utfordringer, og veien tilbake kan da for mange være tung og vanskelig uten nettverk og gode aktivitetstilbud i hverdagen.

Men i følge sentrale lover og forskrifter (2016) skal tjenestetilbudet til mennesker med psykiske lidelser styrkes i kommunene, samt være av god kvalitet og tilpasset den enkeltes behov (se kap. 1.2). Så i følge dette, så burde det ligge til rette for at de brukerne som ønsker å

drive med kreative aktiviteter på et aktivitetssenter til en hver tid har et slikt tilbud tilgjengelig i nærmiljøet sitt.

Selv om funnene mine bygger på et lite datamateriale, mener jeg det er sannsynlig at de kan gjenkjennes og ha relevans også ved andre kreative aktivitetssentre. Jeg ser at det er flere andre områder det kunne vært spennende å forske videre på, som for eksempel:

- Betydningen av kreative aktiviteter sett i forhold til samtaleterapi.
- Brukeres opplevelse av mestring knyttet til kreative aktiviteter – sett i forhold til mestringsteorier.

LITTERATURLISTE

- Andersen, F.Ø., Hanssen, N. (2012). *Flow i hverdagen – navigasjon mellom stress, kaos og kjedsomhet*. Fagbokforlaget. Utgitt 01.05.2012.
- Csikszentmihalyi, M. (2002). *FLOW. The classic work on how to achieve happiness*. Rider. The Random House Group. 1992, 2002.
- Cuddy, L., Crawford, F., Page, A.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*, 2012, 19, 327-333
- De nasjonale Forskningsetiske komiteene.(2010). Registrering og lagring av lyd- og billedata. Hentet 03.10.2014. <https://www.etikkom.no/Forskningsetikk/Etiske-retningslinjer/Medisin-og-helse/Kvalitativ-forskning/7-Registrering-og-lagring-av-lyd--og-billedata/>
- Deegan, P., Borg, M., Karlsson, B. (2004). Vi må våge å bryte stillheten. Patricia Deegan (P.D.) i samtale med Marit Borg og Bengt Karlsson, *Tidsskrift for psykisk helsearbeid (TPH)*. Nr. 04. 2004
- Dynamitt 2008 – Prosjektrapport. (2008). Et samarbeidsprosjekt mellom Fontenehuset, *Mental Helse, Røde Kors, Stavanger 2008*, Helse Stavanger og Stavanger kommune. Hentet 04.11.2014: www.fritidforalle.no/media/26471/dynamittrapport1.pdf
- Fischer, G. (2013). *Å male bilder som en kilde til velvære*. Tidsskrift for psykisk helsearbeid, Vol.10. No.1. 2013. Universitetsforlaget.
- Helsedirektoratet. (2011). Veileder for kommunale frisklivssentraler – Etablering og organisering. Sist endret: April 2013. Hentet 01.09.2015: <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/53/IS-1896-Frisklivsveileder.pdf>
- Kristiansen, L.D. og Bay, Dorte. (2011) En hermeneutisk analyse af samspillet mellem den frivillige og den offentlige sektor. *Aalborg Universitetet*. Hentet 04.10.2014: [www.projekter.aau.dk/projekter/da/studentthesis/hermeneutisk-analyse-af-samspillet-mellem-de-frivillige-og-offentlige-sektor\(84f135de-f115-4af7-b7ef-e430f48a4740\).html](http://www.projekter.aau.dk/projekter/da/studentthesis/hermeneutisk-analyse-af-samspillet-mellem-de-frivillige-og-offentlige-sektor(84f135de-f115-4af7-b7ef-e430f48a4740).html)
- Kvale, S. (2005). *Interview. En introduktion til det kvalitative forskningsinterview* (1.utgave, 12. opplag ed.). København: Hans Reitzels Forlag.
- Kvale, S. og Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju* (2. utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Ljungquist, I., Topor, A., Forssell, H., Svensson, I., Davidson, L. (2015). Money and Mental Illness: A study of the Relationship between Poverty and Serious Psychological Problems. Received: 18 February 2015 / Accepted: 22 September 2015. *Community Ment Health J*. Springer Science + Business. Media New York 2015.
- Lov om kommunale helse- og omsorgstjenester m.m. (helse- og omsorgstjenesteloven). Lovdata. (2016). Kunngjort: 24.06.2011. Sist endret: 01.10.2015. Siste ikrafttredelse:

01.01.2016. Hentet 22.01.2016: https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2011-06-24-30#KAPITTEL_1

Malterud, K. (2011). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning* (3.utgave, 2 opplag 2013). Oslo. Universitetsforlaget .

Minde, Å. (2000). *Kunsten som sjelens arkitekt*. (1. utgave, 1. opplag). Oslo: Gyldendal Akademisk 2000.

Morais, A. H de., Roecker, S., Salvagioni, D. A. J., Eler, G. J. (2013). Significance of clay art therapy for psychiatric patients admitted in a day hospital. *Invest Educ Enferm*. 2014;32(1).

Nasjonalmuseet. (2014) Conference about Edvard Munch's work. University of Oslo, Helga Eng's Building. Hentet 11.oktober 2015:
www.nasjonalmuseet.no/no/utstillinger_og_aktiviteter/arrangementer/andre_steder/Finito%2FNon-Finito%3A+Intentionality+and+the+Modern+Fragment.b7C_wlfSXL.ips

Nordbø, A. og Thorød, A.B. (2014). Jeg har funnet nye kilder i meg selv. En studie av virksomme prosesser i kreativ skrijving og maling. *Fontene forskning*. Nr.1 2014, s.31-42.

Nordmann, T. (2004). Terapi og skapende aktivitet. *Artikkel i Rus & avhengighet 03/2004*. Idunn. Universitetsforlaget AS. Hentet 24.mars 2016:
www.idunn.no/rus/2004/03/terapi_og_skapende_aktivitet

Parr, H. (2006). Mental health, the arts and belongings. *Transactions of the Institute of British Geographers*, 31(2), 150-166.

Regjeringen.no. Rusmidler og psykisk helse. Hentet 1.februar 2016, fra Helse- og omsorgsdepartementets hjemmeside:
http://www.regjeringen.no/nb/dep/hod/tema/psykisk_helse.html?id=11695#

Sakariassen, E.F. (2011). Stor takk til Madlatun. Hentet 28.april 2013:
<http://faretsakariassen.wordpress.com/2011/05/07/stor-takk-til-madlatun/>

Slettebø, Å. (2013). Forskningsetikk og om FEK og REK. *Forelesning i emnet ME-419*. Institutt for helsefag, Fakultet for helse- og idrettsfag, Universitetet i Agder, Kristiansand, våren 2013.

Stickley, T., Hui. A., Morgan. J. & Bertram. G. (2007). Experiences and constructions of art: A narrative-discourse analysis. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 2007, 14, 783-790.

Topor, A og Borg, M. (2007). *Relationer som hjælper. Om återhämtningsprocesser vid svåra psykiska problem*. 2007 Alain Topor, Marit Borg och Kommuneforlaget AS, Oslo.

Topor, A. (2002). *At komme sig – Et litteraturstudie om att komme sig efter alvorlig psykisk lidelse*. Köpenhamn.: Videncenter for socialpsykiatri.

Topor, A. (2006). *Hva hjelper? Veier til bedring fra alvorlige psykiske problemer*. 2004 Alain Topor og forlaget Natur och Kultur, Stockholm. Til norsk ved Aslaug Grøtan. Kommuneforlaget 2006.

Topor, A. (2004). *Vad hjälper? Vägar till återhämtning från svåra psykiska problem*. Stockholm: Alain Topor och Bokforlaget Natur och Kultur.

Ødegaard, A.J. (2003). *Kunst- og uttrykksterapi. Fra kaos til form*. Oslo: Universitetsforlaget.

VEDLEGG: 6 STK

Vedlegg 1

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet

«Hvilken betydning har kreative aktiviteter for brukere på aktivitetssentre innen psykisk helsevern?»

Bakgrunn og hensikt

Dette er et spørsmål til deg om å delta i en forskningsstudie som utgjør mitt masterprosjekt i psykisk helsearbeid ved Universitetet i Agder. Prosjektet er godkjent av etisk komité.

Jeg ønsker å intervju 5-6 av dere som er brukere av aktivitetssentre/brukerstyrte sentre, og driver med kreative aktiviteter som maleaktiviteter, keramikk- og glasskunst. Dette vil være en åpen samtale hvor jeg ikke legger så mange føringer, men hvor du får fortelle fritt om dine erfaringer og opplevelser vedrørende din kreative aktivitet (hvilken betydning har dette for deg - gode/vonde opplevelser, eventuell bedring, mestring etc).

Hva innebærer studien?

Hvis du er villig til å delta, så ring meg (tlf.: 47905639) eller send meg en tekstmelding eller mail: kristinth63@gmail.com. Jeg vil da ta kontakt med deg, så vi kan avtale tid og sted for intervjuet. Jeg er nokså fleksibel – du må gjerne bestemme hvor intervjuet skal foregå; f.eks på universitetet, på aktivitetssenteret ditt eller en annen plass. Intervjuet vil vare i ca. 1 time, og vil bli tatt opp på bånd. Hvis du underveis skulle ha behov for å ta en liten pause, eller skulle ha lyst til å slette noe av det du har sagt, er dette selvfølgelig fullt mulig.

Prosjektet innebærer ingen direkte ulemper for deg. Men om vi i løpet av intervjuet kommer inn på tema som du synes er vanskelig å snakke om, vil jeg ta hensyn til det.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Informasjonen som registreres om deg skal kun brukes slik som beskrevet i hensikten med studien. Alle opplysningene vil bli behandlet uten navn eller annen direkte gjenkjenning opplysninger – navn, steder og annet vil bli kodet. Når prosjektet er avsluttet vil alle data bli makulert. Det vil ikke være mulig å identifisere deg i resultatene av studien når disse publiseres.

Det er frivillig å delta i studien. Du kan når som helst og uten å oppgi noen grunn trekke ditt samtykke til å delta i studien. Dersom du ønsker å delta, undertegner du samtykkeerklæringen nederst på siden og leverer dette arket til meg når vi møtes til intervjuet. Om du på et senere tidspunkt likevel ønsker å trekke deg, eller har spørsmål til studien, tar du bare kontakt med meg igjen - eller min veileder:

Anne Brita Thorød, tlf.: 37233753. Mail: anne.b.thorod@uia.no

Hilsen Kristin Thorvaldsen
Student ved UIA. Master i psykisk helsearbeid

Samtykke til deltagelse i studien

Jeg bekrefter at jeg har fått informasjon om studien og er villig til å delta.

.....
(Sted og dato)

.....
(Din signatur)

INTERVJUGUIDE:

Spm 1.: Hvilke kreative aktiviteter holder du på med her på senteret?

Spm 1b: Hvorfor er det nettopp den aktiviteten (maling, glasskunst etc) du driver med? Er det nokså tilfeldig, eller har du valgt dette fordi det var den aktiviteten du ønsket mest?

Spm 2.: Hvordan er kurstilbudet innen kreative aktiviteter her på senteret?

Spm 3.: Sitter du for deg selv når du maler etc, eller er dere samlet i grupper - med eller uten aktivitetsleder?

Spm 4.: Hvordan er det å være her?

Spm 5.: Kan du sette noen ord på, ev tanker og følelser du kan ha når du holder på med å male, forme etc. Fortell gjerne om en opplevelse; positiv eller negativ.

Spm 6.: Hvilken betydning har aktiviteten din (maling, glasskunst etc) for hverdagen din?

Spm 7.: Driver du også med denne aktiviteten (maling, glasskunst etc) hjemme?

Spm 8.: Har du de siste 2 – 3 årene merket noe til ev. økte eller reduserte aktivitetstilbud i kommunen her, eller ev. nedleggelse av aktivitetssentre?

Spm 9.: Hva betyr denne plassen for deg?

Spm 10.: Er det noe du ellers vil fortelle/dele med meg?

Ekstra spørsmål: Hvis man f.eks har høyt blodtrykk eller er overvektig, kan man få en “grønn resept” hos fastlegen. Man må da over tid følge et opplegg med bl.a. fysisk aktivitet. Er du kjent med dette tilbudet, og har du noen tanker om f.eks en ordning med liknende resept på kurs i kreative aktiviteter?

Fra: post@helseforskning.etikkom.no [mailto:post@helseforskning.etikkom.no]

Sendt: 17. november 2014 12:24

Til: Anne Brita Thorød

Emne: Sv: REK sør-øst 2014/1868 Hvilken betydning har kreative aktiviteter for brukere på aktivitetssentre innen psykisk helsevern?

Vår ref.nr.: 2014/1868 C

Hei.

Vi viser til innsendt skjema for fremleggingsvurdering for ovennevnte prosjekt.

Søker angir følgende om formålet med prosjektet: *Prosjektet skal besvare følgende spørsmål: «Hvilken betydning har kreative aktiviteter (maleaktiviteter, keramikk- og glasskunst) for brukere på aktivitetssentre innen psykisk helsevern?» Jeg vil intervju 5-6 brukere på to eller tre forskjellige aktivitetssentre, og er interessert i deres historier; opplevelser vedrørende bedring, mestring etc.*

Helseforskningsloven gjelder for medisinsk og helsefaglig forskning, etter § 4 forstått som *virksomhet som utføres med vitenskapelig metodikk for å skaffe til veie ny kunnskap om helse og sykdom.*

Formålet med dette prosjektet er å undersøke hvilke subjektive erfaringer brukere innen psykisk helsevern har av meningsfulle fritidsaktiviteter underveis i behandling Det er således ingen ny behandling som undersøkes. Prosjektet kan - så langt vi vurderer - heller ikke generere ny kunnskap om helse eller sykdom, slik det kreves etter helseforskningslovens § 4.

Prosjektet faller derfor ikke inn under bestemmelsene i helseforskningsloven, jf. helseforskningslovens §§ 2 og 4.

Prosjektet kan gjennomføres uten REK-godkjenning.

Vi antar for øvrig at prosjektet kommer inn under de interne regler for behandling av opplysninger som gjelder ved ansvarlig virksomhet. Søker bør derfor ta kontakt med enten forskerstøtteavdeling eller personvernombud for å avklare hvilke retningslinjer som er gjeldende.

Vi gjør oppmerksom på at konklusjonen er å anse som veiledende jfr. forvaltningsloven § 11.

Dersom dere likevel ønsker å søke REK, vil søknaden bli behandlet i komitémøte, og det vil bli fattet et enkeltvedtak etter forvaltningsloven.

Med vennlig hilsen

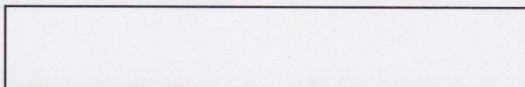
Tor Even Svanes

seniorrådgiver

post@helseforskning.etikkom.no

T: 22845521

**Regional komité for medisinsk og helsefaglig
forskningsetikk REK sør-øst-Norge (REK sør-øst)**
<http://helseforskning.etikkom.no>



Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS

NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Anne Brita Thorød
 Institutt for folkehelse, idrett og ernæring Universitetet i Agder
 Serviceboks 422
 4604 KRISTIANSAND S

Harald Hårfagres gate 29
 N-5007 Bergen
 Norway
 Tel: +47-55 58 21 17
 Fax: +47-55 58 96 50
 nsd@nsd.uib.no
 www.nsd.uib.no
 Org nr. 985 321 884

Vår dato: 23.12.2014

Vår ref: 40984 / 3 / AMS

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 30.11.2014. Meldingen gjelder prosjektet:

40984	<i>Hvilken betydning har kreative aktiviteter for brukere på aktivitetssentre innen psykisk helsevern?</i>
Behandlingsansvarlig	Universitetet i Agder, ved institusjonens øverste leder
Daglig ansvarlig	Anne Brita Thorød
Student	Kristin Thorvaldsen

Personvernombudet har vurdert prosjektet, og finner at behandlingen av personopplysninger vil være regulert av § 7-27 i personopplysningsforskriften. Personvernombudet tilrår at prosjektet gjennomføres.

Personvernombudets tilråding forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, ombudets kommentarer samt personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, <http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/skjema.html>. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://pvo.nsd.no/prosjekt>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 31.12.2015, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Katrine Utaaker Segadal

Anne-Mette Somy

Kontaktperson: Anne-Mette Somy tlf: 55 58 24 10

Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.

Avdelingskontorer / District Offices:

OSLO: NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47-22 85 52 11. nsd@uio.no

TRONDHEIM: NSD, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47-73 59 19 07. kyrre.svarva@svt.ntnu.no

TROMSØ: NSD, SVF, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47-77 64 43 36. nsdmaa@sv.uit.no

Vedlegg: Prosjektvurdering

Kopi: Kristin Thorvaldsen kristinth63@gmail.com

Personvernombudet for forskning



Prosjektvurdering - Kommentar

Prosjektnr: 40984

FORMÅL

Formålet er å få en økt forståelse av hvilken betydning kreative aktiviteter (maleaktiviteter, keramikk- og glasskunst) har for brukere på aktivitetssentre innen psykisk helsevern.

VURDERING

Personvernombudet har vurdert at prosjektet er unntatt konsesjonsplikt. Vi har tatt høyde for at opplysningene som framkommer i intervjuer kan være indirekte personidentifiserende. Opplysningene skal behandles elektronisk og vil være sensitive.

REKRUTTERING

De som vil delta kontakter studenten etter å ha mottatt informasjon.

INFORMASJON OG SAMTYKKE

Informasjonsskriv og samtykkeerklæring er noe mangelfullt utformet. Vi ber derfor om at følgende endres:

- At prosjektet er godkjent av etisk komité endres til : prosjektet er tilrådd av Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD).

Revidert informasjonsskriv skal sendes til personvernombudet@nsd.uib.no før utvalget kontaktes.

SENSITIVE OPPLYSNINGER

Det behandles sensitive personopplysninger om helseforhold, jf. personopplysningsloven § 2 nr. 8 c).

INFORMASJONSSIKKERHET

Personvernombudet legger til grunn at forsker/student etterfølger Universitetet i Agder sine interne rutiner for datasikkerhet. Dersom personopplysninger skal lagres på privat pc, bør opplysningene krypteres tilstrekkelig.


PROSJEKTLUTT OG ANONYMISERING

Forventet prosjektlutt er 31.12.2015. Ifølge prosjektmeldingen skal innsamlede opplysninger da anonymiseres. Anonymisering innebærer å bearbeide datamaterialet slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes. Det gjøres ved å:

- slette direkte personopplysninger (som navn/koblingsnøkkel)
- slette/omskrive indirekte personopplysninger (identifiserende sammenstilling av bakgrunnsopplysninger som f.eks. bosted/arbeidssted, alder og kjønn)
- slette lydopptak

4.12.2015

Innlevering skjema - Kommentar

Innlevering skjema - Kommentar**Navn:** Kristin Thorvaldsen**Les kommentarer i besvarelsen din:**  Hvilken betydning har kreative aktiviteter for brukere på aktivitetssentre innen psykisk helsevern?**Kommentar:** Fek behandlet din søknad om etisk godkjenning av prosjektet "«Hvilken betydning har kreative aktiviteter for brukere på aktivitetssentre innen psykisk helsevern?»» 23.02.15.
Fek har ingen etiske betenkeligheter under forutsetning av godkjenning fra Nsd, og at det gjennomføres som beskrevet i søknaden.
Lykke til!
På vegne av Fek

Anne Skisland

Karakter:**Evaluerings:** Godkjent**Avbryt**

Vidar Ekse

Fra: Kristin Thorvaldsen <kristinth63@gmail.com>
Sendt: 21. desember 2015 20:15
Til: Vidar Ekse
Emne: Fwd: Prosjektnr: 40984. Hvilken betydning har kreative aktiviteter for brukere på aktivitetssentre innen psykisk helsevern?

Fra: Anne-Mette Somby <anne-mette.somby@nsd.no>
Emne: **Prosjektnr: 40984. Hvilken betydning har kreative aktiviteter for brukere på aktivitetssentre innen psykisk helsevern?**
Dato: 21. desember 2015 15:54:42 CET
Til: kristinth63@gmail.com

FORLENGET PROSJEKTPERIODE

Vi har registrert at prosjektet er forlenget til 30.6.16.

Vennlig hilsen

--

Anne-Mette Somby
Seniorrådgiver

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS
Seksjon for personverntjenester
Harald Hårfagres gate 29, 5007 BERGEN

Tlf. direkte: (+47) 55 58 24 10
Tlf. sentral: (+47) 55 58 81 80
Faks: (+47) 55 58 96 50
Email: Anne-Mette.Somby@nsd.no
Internettadresse www.nsd.uib.no/personvern