

# Utvärdering av pilotprojektet Konst och Hemslöjd i Emmaboda (KoHiE)

---

**Christen Erlingsson, Med Dr.**

Docent vid Institutionen för hälso- och vårdvetenskaper  
Linnéuniversitetet, Kalmar



Ansvarig forskare och rapportens författare:

**Christen Erlingsson, Med Dr.**

Docent vid Institutionen för hälso- och vårdvetenskaper

Linnéuniversitetet, Kalmar

[christen.erlingsson@lnu.se](mailto:christen.erlingsson@lnu.se)

## Sammanfattning

Pilotprojektet *Konst och Hemslöjd i Emmaboda* (KoHiE) genomfördes som en del av det treåriga programet *Hälsa och kultur i hälsolänet Kalmar län*. KoHiE hade som mål att undersöka om kulturinsatser i form av studiecirklar har effekt på upplevd hälsa och rehabilitering hos personer med psykisk ohälsa. Hypotesen var att deltagande i kulturaktiviteter är en rehabiliteringsform som underlättar återhämtning och därigenom främjar hälsan hos deltagarna. Två cirklar, en baserad på konstaktiviteter, den andra på tovning, genomfördes under hösten 2015 fram till maj 2016. Varje cirkel pågick under 10 veckor med två träffar i veckan á tre timmar/träff och leddes av en konstnär och en ullslöjdare.

Utvärdering av KoHiE skedde vid tre datainsamlingstillfällen (vid cirkel 1 start, vid cirkel 2 start, och vid avslutning av cirkel 2). Vid dessa tillfällen var det möjligt för deltagare att låta sig intervjuas och lämna in en enkät. Tio personer medverkade vid utvärderingen och totalt genomfördes 16 intervjuer och 14 enkäter inlämnades. Intervjuerna analyserades med manifest innehållsanalys och enkäterna med deskriptiv statistik.

Resultatet var entydigt att KoHiE har erfarits som hälsofrämjande och som ett forum för personlig utveckling och återhämtning. I resultatet framgick att deltagarna mår bättre efter att ha deltagit i aktiviteten och att verksamheten uppfattades som mycket positiv, motiverande och inspirerande. Träffarna upplevdes som ett andningshål och en plats där man kände sig lugn och fokuserad så att man inte längre tänkte på vardagens bekymmer. Gemenskapen i gruppen var av central betydelse i resultatet. Att skapa tillsammans med andra upplevdes som värdefull då det blev en kraftfullare dynamik och öppet klimat att erbjuda och få återkoppling och stöd. Träffarna utgjorde också en plattform att bygga nya sociala nätverk. Något som har uppfattats vara extra värdefullt i sammanhanget är att gruppens deltagare delar samma problematik i vardagen med att må dåligt psykiskt. Deltagarna berättade om ökad självuppskattning och självförtroende och att det hade blivit lättare att umgås socialt.

Resultatet tydliggör att aktiviteterna har hjälpt deltagarna att få tillbaka sin framtidstro och för många var det att hitta en väg framåt, se möjligheter, och att utvecklas, både privat och i offentliga arenor. För en deltagare ledde deltagandet till att hon t.o.m. slutat använda psykofarmaka just för att upprätthålla sin mentala skärpa under KoHiE träffarna.

En av deltagarna var en asylsökande kvinna. Hennes berättelse stödjer ett antagande att denna och liknande aktiviteter, dvs. kreativa, handfasta, praktiska aktiviteter i en grupp tillsammans med svenskfödda deltagare, har en enorm potential i att bistå med en smidig övergång för nyanlända, både gällande att lindra symtom från traumatiska minnen såväl som att inge hopp, självförtroende, självuppskattning att man är en värdefull människa.

KoHiE var planerad som ett återhämtningsorienterat rehabiliteringsprojekt med förhoppningar om att höja välbefinnande och hälsa hos personer med psykisk ohälsa. Deltagarnas mycket positiva erfarenheter av att medverka i denna skapande aktivitet ger tydlig evidens på att KoHiE varit framgångsrik. Rekommendationen är därför att liknande cirkelverksamhet för kulturaktiviteter bör finnas att tillgå och det är högst befogat att implementera verksamheter liknande KoHiE som en beständig del av kommunal omsorg.



# Innehållsförteckning

<b>Bakgrund och inramning av utvärderingsstudien .....</b>	<b>6</b>
Hälsa och kultur i hälsolänet Kalmar län .....	6
Pilotprojekt - Konst och Hemslöjd i Emmaboda (KoHiE) .....	6
<b>Syfte .....</b>	<b>7</b>
<b>Metod.....</b>	<b>7</b>
Urval och rekrytering .....	7
Datainsamling genom enkät .....	7
Datainsamling genom intervju .....	8
Dataanalys .....	8
<b>Resultat.....</b>	<b>9</b>
Medverkan i KoHiE-utvärderingen.....	9
Resultat av enkätanalys .....	10
Resultat av intervjuanalys .....	11
Förväntningar inför deltagandet .....	11
Förhoppningar .....	11
Tillförsikt blandat med farhågor.....	12
Föreställningar inför deltagandet om cirkelaktiviteternas påverkan på hälsa .....	13
Föreställningar om hälsa i samband med deltagandet.....	13
Förutsättningar för att hälsan ska kunna påverkas av deltagandet.....	13
Hälsomässigt utgångsläge för deltagarna .....	13
Uppfattningar av aktiviteternas innehåll och organisation.....	14
Konst- och tovning som aktivitet .....	14
Cirkelledaren .....	15
Aktiviteternas upplägg och struktur .....	15
Individens dagsform och deltagandet.....	17
Gemenskapens betydelse.....	17
Konsekvenser av att ha deltagit i KoHiE .....	18
Reflektioner över fortsatt satsning på kulturaktiviteter .....	19
En asylsökandes perspektiv.....	19
Med hennes egna ord .....	20
Reflektioner över hur aktiviteterna kan förbättras .....	21
<b>Etiska och metodologiska överväganden .....</b>	<b>23</b>
<b>Diskussion och slutsats.....</b>	<b>24</b>
<b>Deltagarnas rekommendationer .....</b>	<b>27</b>
Planering inför uppstart av ny aktivitet.....	27
Träffarnas upplägg och planering.....	27
Frivillighet utan tvång - förväntan men inte krav.....	28
Stöd att komma till aktiviteten.....	28
Förslag på aktiviteter i framtiden .....	28
<b>Referenser .....</b>	<b>29</b>

## Bakgrund och inramning av utvärderingsstudien

### Hälsa och kultur i hälsolänet Kalmar län

*Kulturplanen för Kalmar län* (2012) uttrycker visionen, ”Kultur är en central utvecklingsfaktor och drivkraft för Kalmar län. Det handlar om människors välbefinnande, i alla åldrar. Det handlar om personlig, social och ekonomisk samhällsutveckling och om miljö och ett hållbart samhälle”. Med detta som utgångspunkt inleddes *Hälsa och kultur i hälsolänet Kalmar län*, ett tre-årigt program (2013-2016) initierat av Regionförbundet tillsammans med samarbetspartners; regionala kulturorganisationer i Kalmar län, kommunerna i Kalmar län, Linnéuniversitetet och Folkhögskolorna. Kalmar läns museum leder och koordinerar programmet.

En övergripande målsättning i *Hälsa och kultur i hälsolänet Kalmar län* var att idéer, metoder och erfarenheter skulle vara prövade i pilotprojekt, dokumenterade och utvärderade i samverkan med universitet. Länets diverse kulturinstanser uppmuntrades att söka medel för genomförande av pilotprojekt inriktade på att öka hälsa och välbefinnande hos länets invånare genom kulturinsatser. *Konst och Hemslöjd i Emmaboda* är en av dessa pilotprojekt.

### Pilotprojekt - Konst och Hemslöjd i Emmaboda (KoHiE)

Pilotprojektet KoHiE finansierades av Samordningsförbundet i Kalmar län. KoHiE grundas på premissen att det finns ett behov av kulturinsatser som riktar sig till människor med nedsatt psykisk hälsa. I projektbeskrivningen uppges målet vara ”att undersöka om kulturinsatser har effekt på upplevd hälsa och rehabilitering hos personer med psykisk ohälsa.” Hypotesen var att deltagande i kulturaktiviteter är en rehabiliteringsform som underlättar återhämtning och därigenom främjar hälsan hos deltagarna. Om interventionen gav ett positivt utfall var projektledningens förhoppning att de vunna erfarenheter kan ligga till grund för skapande av en modell som kan spridas i länet och på sikt bli en del av den ordinarie verksamhetens stöd och bistånd för personer med psykisk ohälsa.

Den tilltänkta målgruppen var personer (18-64 år) boende i Emmaboda kommun med lättare psykiska diagnoser som besökt hälsocentralen under våren 2014. Vid rekryteringen skulle dessa personer må relativt bra och inte ha akuta psykiska besvär. Det planerades för ca 8-10 deltagare rekryterade av handläggare från Försäkringskassan eller genom kontakt med socialpsykiatri i Emmaboda kommun. Rekryteringen pågick under våren 2015 och en introduktionsträff anordnades under juni månad. Rekryteringen till KoHiE visade sig dock vara mycket problematisk med bortfall av presumtiva deltagare redan innan projektet satt igång. Ett aktivt och regelbundet deltagande förblev ett önskemål mer än en realitet. Nyrekrytering av deltagare till aktiviteterna pågick kontinuerligt fram till projektets mittpunkt.

Pilotprojektet var designat som en intervention grundat på två studiecirkel med skapande kulturaktiviteter. Varje cirkel pågick under tre månader, två träffar/veckan och ca tre timmar/träff. Den första cirkeln (aug. – dec. 2015) hade sin utgångspunkt i konst. I samverkan med en konstnär fick deltagarna prova på tekniker som vattenfärger, äggtempera-färger, kollage mm. Cirkel nummer två (jan. - april 2016) hade sin utgångspunkt i hemslöjd. Den leddes av en ullslöjdare och deltagarna arbetade med olika tovningstekniker. Aktiviteterna genomfördes i lokaler på Allaktivitetshuset Loket i Emmaboda.

Vid projektmöten berättade projektledning och cirkelledarna att deltagandet blivit varierande från träff till träff gällande antal deltagare och vilka deltagare som närvarade. Detta blev speciellt påtagligt under cirkel 1 som hade planerats som en genomtänkt serie av träffar med

en tydlig progression från den ena träffen till nästa där aktiviteterna byggde på varandra. Cirkel 1 ledaren beskrev det ojämnt och oberäkneliga deltagandet som mycket problematiskt när inte samma deltagare kom till nästföljande träff och inte hade hängt med på tidigare träffar. Därutöver skulle vissa av de planerade aktiviteterna i cirkel 1 utövas av fler än en-två personer. Dock var det ibland endast en-två deltagare som kom till en träff. Svårigheter uppstod också ibland med icke-ändamålsmässiga lokaler och att man ibland var tvungen att byta lokal från den ena träffen till nästa.

## Syfte

Syftet med utvärderingsstudien var att undersöka dels deltagarnas erfarenheter av att ha medverkat i projektet dels deras uppfattningar om den egna hälsan innan, efter och i samband med sin medverkan i KoHiE.

## Metod

Utvärderingsstudien har sin utgångspunkt i ett s.k. ”brukarperspektiv”, och grundas i ett antagande att studiens syfte endast kan besvaras av deltagarna själva. Därför har studien designats för att kunna fånga deltagarnas erfarenheter och uppfattningar om projektet och om sin hälsa i samband med sitt deltagande i KoHiE. Utvärderingsstudien är en s.k. *mixed method* studie, dvs. inkluderar både kvantitativa och kvalitativa element. Enligt ursprungsdesign skulle det genomföras individuella intervjuar med samtliga cirkeldeltagare (planeringstal 8-10 deltagare) vid tre utvärderingstidpunkter, dvs. innan cirkel 1, mellan cirkelarna, och vid slutet av cirkel 2. Datainsamling genom intervjuer skulle kompletteras med en enkätundersökning vid samma tre tidpunkter, också med samtliga deltagare.

## Urval och rekrytering

Urvalet för utvärderingsstudien var samtliga personer som rekryterades till KoHiE, dvs. personer med nedsatt psykisk hälsa i kontakt med vård och omsorg. Deltagarna därför kan anses tillhöra en sårbar grupp i dubbel bemärkelse: dels för att de har en diagnos som tyder på att de kan ha svårt i sitt dagliga liv; dels pga. att rekrytering till KoHiE skedde via organisationerna deltagarna möjligen var beroende av för bidrag och stöd. Därför fanns det en risk att deltagarna i KoHiE också kunnat uppleva sig vara i en beroendesituation medan de medverkade i utvärderingsstudien; en situation som kan påverka datainsamlingen om deltagaren känner sig manad att svara ”i linje med” vad de uppfattar är förväntad och ”godtagbar” respons. Därför var strävan att genomförande av utvärderingsstudien skulle hållas så separat som möjligt från genomförande av KoHiE. Deltagarna i KoHiE fick muntlig och skriftlig information om utvärderingsstudien t.ex. att det var inget tvång att ingå i utvärderingsstudien och sitt deltagande i KoHiE inte skulle påverkas (se avsnitt ”Etiska och metodologiska övervägande”).

## Datainsamling genom enkät

Projektet utvärderades dels genom en enkät. Enkäten skulle fyllas i vid tre tillfällen;

Tillfälle 1 – innan/vid början av cirkel 1 med konst

Tillfälle 2 – efter cirkel 1/vid början av cirkel 2 med tovning

Tillfälle 3 – i samband med slutet av cirkel 2 med tovning

På enkätens framsida finns fem påstående som deltagarna tog ställning till genom att kryssa i en fem-gradig skala. Ett kryss i ruta ”1” indikerar att deltagaren anser att påståenden ”Stämmer inte” och ett kryss i ruta ”5” innebär att deltagaren ”Instämmer” med påståenden;

- Jag bedömer att min hälsa är god i dagsläget
- De kulturella aktiviteterna har gett mig mer energi
- Jag känner mig mer rofylld efter att ha deltagit i en kulturell aktivitet
- Jag känner mer glädje efter att ha deltagit i en kulturell aktivitet
- Jag tror att min hälsa skulle kunna förbättras i positiv riktning om jag fick möjlighet att delta mer regelbundet i kulturella aktiviteter

Första gången deltagarna fyllde i enkäten bads de ta ställning till påståenden 2-4 som hypotetiska påståenden. På baksidan av enkäten bes deltagaren uppskatta "... hur bra eller dåligt Ditt hälsotillstånd är, som Du själv bedömer det." Man svarade genom att sätta ett kryss på en skala liknande en termometer där noll motsvarar sämsta tänkbara tillstånd och 100 motsvarar bästa tänkbara tillstånd. Enligt ursprungsdesignen skulle enkäterna delas ut samt inhämtas av forskaren i samband med att deltagaren intervjuades.

### **Datinsamling genom intervju**

Projektet har också utvärderats genom individuella intervjuar. Planering innan projektstart var att genomföra intervjuar med varje deltagare vid de tre utvärderingstillfällena, dvs. inhämta data om deltagarnas utgångsläge (s.k. "baseline"), och om läget under och vid tidpunkten där KoHiE avslutades. De cirkeldeltagare som hade visat intresse att delta i utvärderingen kontaktades av antingen projektledaren eller av en boendestödjare i Emmaboda kommun som i sin tur bokade intervjutider. Forskaren i sin tur hade kontakt med cirkeldeltagarna endast under intervjutillfällena.

Intervjuerna genomfördes i ett avskilt rum där intervjun kunde genomföras ostörd. Intervjutillfället inleddes med tid för frågor angående utvärderingsstudien. Forskningsetiska aspekter för att skydda deltagarna förklarades också, dvs. att man inte riskerade några repressalier pga. deltagandet/icke-deltagande i utvärderingsstudien (t.ex. påverkan på offentligt stöd/bidrag); att man kunde avbryta sitt deltagande när man vill och utan att behöver uppge en förklaring; att endast behöriga har tillgång till insamlad data som behandlas konfidentiellt; och att publicerat resultat är avidentifierat. Cirkeldeltagarna som ingick i utvärderingsstudien skrev på ett informerat samtycke innan intervjun påbörjades. Intervjuerna spelades in via mobiltelefon. Direkt efter intervjutillfället sparades inspelningarna över i en databas med åtkomst genom en säkerhetskod enbart känd av forskaren. Transkribering av intervjuerna från tillfälle 1 och 2 genomfördes av forskaren. Intervjuerna från tillfälle 3 transkriberades av en professionell transkriberingstjänst.

### **Dataanalys**

Enkätsvar analyserades med deskriptiv statistik. Två frågor i enkäten efterlyste deltagarens hälsoläge, nämligen påståendet "Jag bedömer att min hälsa är god i dagsläget" (skala 1-5 där 1 = "Stämmer inte" och "5" = "Instämmer") och uppskattning av "... hur bra eller dåligt Ditt hälsotillstånd är, som Du själv bedömer det" genom att sätta ett kryss på en bild av en termometer (0 = sämsta möjliga; 100 = bästa tänkbara). För att kunna jämföra svaren på påståendet (1-5) med hur deltagarna kryssade i termometern (0-100) omvandlades 1-5 skalan till 1=20, 2=40, 3=60, 4=80, och 5=100 (se Figur 5).

De transkriberade intervjuerna analyserades med manifest innehållsanalys (Berg & Lune, 2014). Samtliga intervjutexter lästes igenom för att få en uppfattning av materialet i sin helhet. Sedan begrundades varje intervjutext för sig för att identifiera skillnader och likheter samt mönster i materialet för att sedan jämföra med de andra intervjuerna. Delar av texten (t.ex. några ord, en eller flera meningar, eller ett stycke) som förmedlade en mening markerades. Dessa meningsenheter kodades sedan och organiserades i nio övergripande områden.



## Resultat

Problematiska omständigheter i genomförandet av utvärderingsstudien var deltagarnas fluktuerande medverkan, få inlämnade enkäter, och att enkätundersökningen inte bidrog med tillräcklig användbara data. Resultaten av de individuella intervjuerna utgör basen för utvärderingsstudien.

### Medverkan i KoHiE-utvärderingen

Rekryteringen till KoHiE visade sig vara problematisk; en situation som i sin tur påverkade medverkan i utvärderingsstudien. Av de personer som matchade rekryteringsbeskrivningen och som inbjöds att delta genom kontakter med socialpsykiatrin eller arbetsförmedlingen hade många personligt svårt, mådde för dåligt eller hade förhinder som gjorde att de inte kunde delta. Projektledningen, med hjälp t.ex. av cirkelledarna och verksamhetsansvarig på Allaktivitetshuset Loket i Emmaboda, ansträngde sig för att lokalisera ytterligare några personer till pilotprojektet. Deltagarna rekryterades kontinuerligt fram till cirkel 2 start vilket resulterade i fyra nya deltagare i KoHiE. Av de intervjuade deltagare var det fyra som rekryterats till KoHiE genom kontakter med socialpsykiatrin eller arbetsförmedlingen. De övriga intervjuade deltagarna berättade att de hade hört talas om projektet genom informella kanaler.

... så började (*KoHiE deltagare*) på det här, precis när jag började må som dåligast liksom... så jag hängde med på ett bananskal.

Jag fick reda på det av (*KoHiE deltagare*) som är facebook-vän med mig och berättade att hon skulle gå och det ville jag också sa jag. Så då kontaktade jag (*verksamhetsansvarig på Alla Aktivitetshuset Loket*).

Trots stor flexibilitet i planeringen och inbokning av intervjutider förblev uppgjorda planer för genomförande av 24-30 intervjuar tillsammans med 24-30 inlämnade enkäter ett mål som inte realiserats. Intervjuandet och enkätundersökningen påverkades kraftigt av den individuella deltagarens ork, lust och/eller schemamässiga möjlighet att delta.

Första intervjudagen vid tillfälle 1 hade sju personer blivit inbokade. En person blev akut sjuk, två meddelade att de inte orkade och en bestämde sig för att inte medverka i en intervju. Ingen av de övriga inbokade kom till lokalen för intervjun förrän assisterande boendestödare personligen tog kontakt och frågade hur det stod till. Det blev två genomförda intervjuer den dagen. Redan här blev det mycket påtagligt vilken betydelse deltagarnas dagsform hade för deltagandet i utvärderingen av KoHiE. Totalt deltog 10 personer i KoHiE, samtliga kvinnor, 21- 70 år (medeltal 40 år). Dessa deltagare samtyckte också till att medverka i utvärderingsstudien (se Tabell 1).

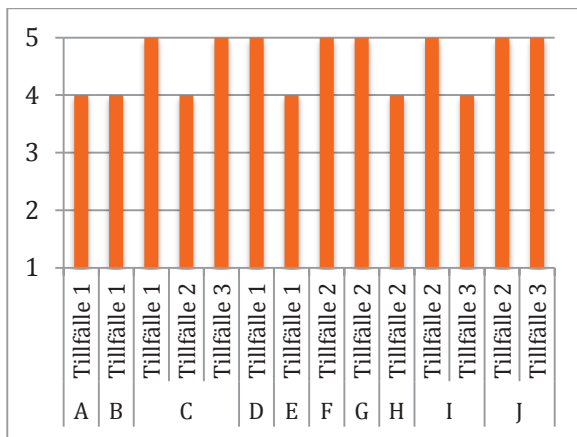
Tabell 1. Genomfört intervju och/eller inlämnad enkät vid tillfälle 1, 2, och 3 för de tio deltagare i KoHiE som medverkade i utvärderingsstudien.

Deltagare	Tillfälle 1 Vid cirkel 1 start	Tillfälle 2 Vid cirkel 2 start	Tillfälle 3 Vid cirkel 2 slut
A	Intervju + enkät	---	---
B	Intervju + enkät	---	Intervju
C	Intervju + enkät	Intervju + enkät	Intervju + enkät
D	Intervju + enkät	---	Intervju
E	Intervju + enkät	---	---
F	---	Intervju + enkät	Intervju
G	---	Intervju + enkät	---
H	---	Intervju + enkät	---
I	---	Enkät	Intervju + enkät
J	---	Intervju + enkät	Intervju + enkät

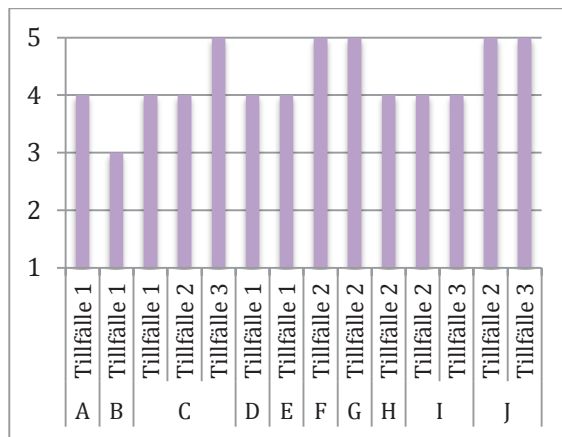
En person som rekryterades lagom till Cirkel 2 uppstart var asylsökande, relativt nyanländ till Sverige, och i början av sina studier för att lära sig det svenska språket. Engelska är ett språk som deltagaren fullständigt behärskar och som råkar vara intervjuande forskarens modersmål. Därför genomfördes intervjuerna med henne på engelska. Citaten hämtade från intervjuar med denna deltagare har av forskaren översatts till svenska i föreliggande rapport.

## Resultat av enkätanalys

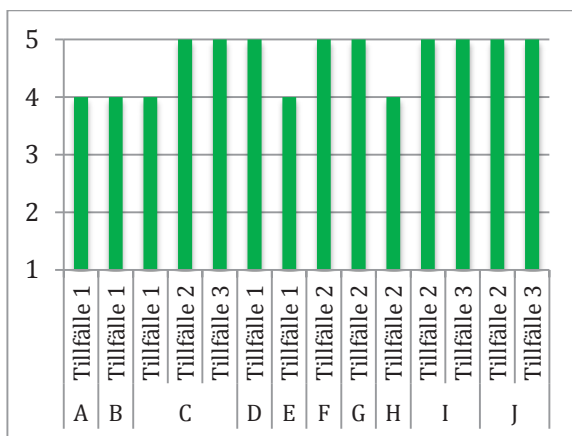
Enligt studiedesign skulle varje deltagare fylla i en enkät vid varje utvärderingstillfälle i samband med intervjun. På grund av den problematiska rekryteringsprocessen, tillsammans med uteblivna intervjuer, blev det ibland projektledaren eller cirkelledaren som assisterade vid utlämning och insamling av enkäter. De 14 inlämnade enkäter representerar knappt hälften av den förväntade mängden enkäter. Detta innebär att resultatet av enkätanalysen enbart kan anses vara indikativa av möjliga trender i deltagarnas svar (se figur 1 - 4). Som syns i figurerna 1 - 4, var det endast en enda gång en deltagare angav ”3” som svar (se figur 2). Samtliga övriga svar var på 4 eller 5, dvs. att deltagaren instämde med påståendet. Med andra ord, mycket positiva svar, oavsett datainsamlingstillfälle.



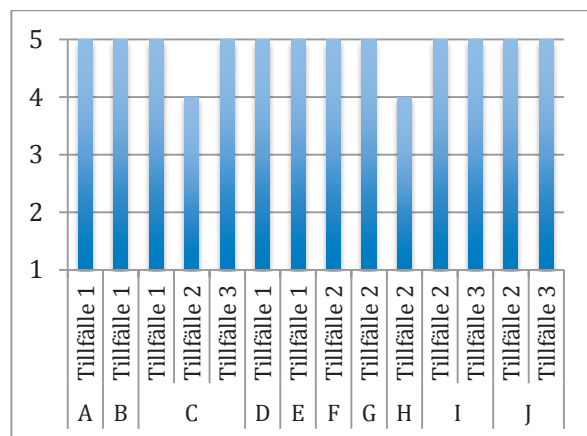
Figur 1. Påstående- ”De kulturella aktiviteterna har gett mig mer energi.” Enkät svar (1 = stämmer inte; 5 = instämmer) från deltagarna A-J vid utvärderingstillfälle 1, 2 och 3.



Figur 2. Påstående- ”Jag känner mig mer rofylld efter att ha deltagit i en kulturell aktivitet.” Enkät svar (1 = stämmer inte; 5 = instämmer) från deltagarna A-J vid utvärderingstillfälle 1, 2 och 3.

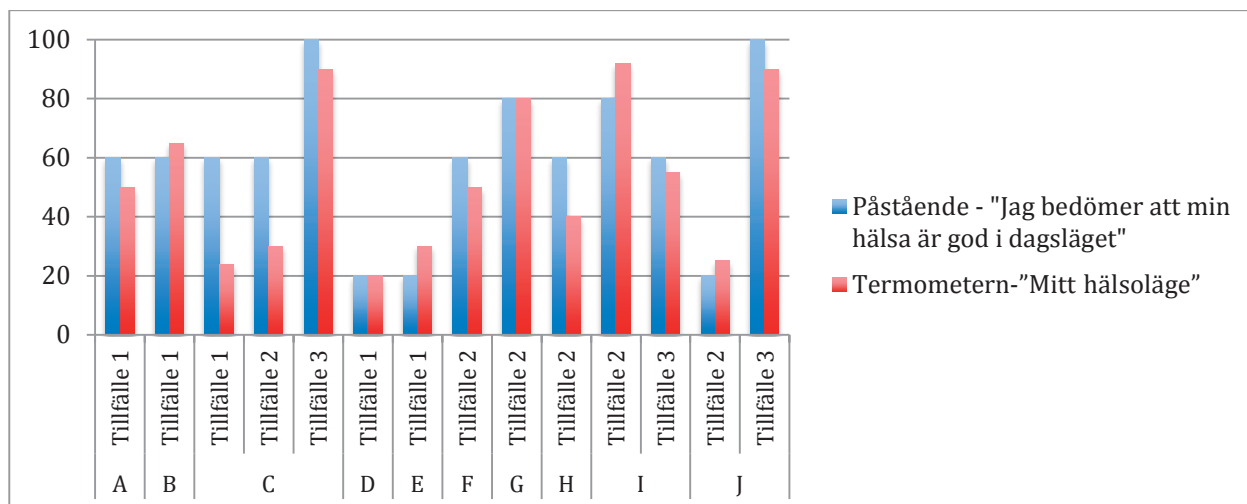


Figur 3. Påstående- ”Jag känner mer glädje efter att ha deltagit i en kulturell aktivitet.” Enkät svar (1 = stämmer inte; 5 = instämmer) från deltagarna A-J vid utvärderingstillfälle 1, 2 och 3.



Figur 4. Påstående- ”Jag tror att min hälsa skulle kunna förbättras i positiv riktning om jag fick möjlighet att delta mer regelbundet i kulturella aktiviteter.” Enkät svar (1 = stämmer inte; 5 = instämmer) från deltagarna A-J vid utvärderingstillfälle 1, 2 och 3.

Enkät svar gällande uppskattad hälsa visade dock ett annat mönster (se Figur 5). Det är intressant att jämföra deltagarnas svar på påståendet, ”Jag bedömer att min hälsa är god i dagsläget” med hur deltagarna svarade på ”... hur bra eller dåligt Ditt hälsotillstånd är, som Du själv bedömer det” genom att kryssa i en skala liknade en termometer. Svar på påståendet och placering av krysset på termometern visade ibland på att hälsan uppskattades olika hos samma deltagare vid samma tillfälle. Detta indikerar att de flesta deltagare tolkade påståendet och ”termometern” på olika sätt, ibland som om två helt olika frågor hade ställts t.ex. svar från deltagare ”C” vid tillfälle 1 & 2 (se Figur 5).



Figur 5. Enkät svar vid tillfälle 1, 2, och 3 från deltagarna A-J för påståendet ”Jag bedömer att min hälsa är god i dagsläget” (20 = ”stämmer inte”; 100 = ”stämmer”) jämfört med hur samma deltagare kryssade i ”termometern” som svar på ”Hur bra eller dåligt Ditt hälsotillstånd är, som Du själv bedömer det” (0 = sämsta möjliga; 100 = bästa tänkbara).

## Resultat av intervjuanalys

Intervjuanalys resulterade i att deltagarnas utsagor grupperades i nio övergripande områden;

- Förväntningar inför deltagandet
- Föreställningar inför deltagandet om cirkelaktiviteternas påverkan på hälsa
- Hälsomässigt utgångsläge för deltagarna
- Uppfattningar av aktiviteternas innehåll och organisation
- Individens dagsform och deltagandet
- Gemenskapens betydelse
- Konsekvenser av att ha deltagit i KoHiE
- Reflektioner över fortsatt satsning på kulturaktiviteter
- Reflektioner över hur aktiviteterna kan förbättras.

### Förväntningar inför deltagandet

*... att träffa folk, göra någonting, skapa någonting.*

Deltagarnas förväntningar uttrycktes både som förhoppningar och som tillförsikt blandat med farhågor.

### Förhoppningar

Innan påbörjat deltagande uttryckte samtliga att de var positiva till KoHiE och såg fram emot att medverka i cirkelaktiviteterna; detta trots att många samtidigt uttryckte att de inte visste så mycket om vad det hela skulle handla om. Dock berättade flera att de vill ”åka dit och testa” och att det var mycket bra att det överhuvudtaget skulle finnas någonting att göra.

Jag hade ingen aning, jag ville bara vara med på någonting!

Man känner sig lite mer mänsklig när man får göra ... saker bara för att det är roligt. ... med inget annat syfte ... du vet ... som terapi eller såna grejor.

Ja just att få komma hit och leka. ... Det är så skönt att bara få göra något och inte prestera någonting. Utan leka.

Och sen vet jag att jag mår bättre av att jag har någonstans att gå till istället för att bara vara hemma. Så det var självklart för mig att jag skulle ge detta en chans.

Alltså jag inte riktigt förväntat mig något så där... bara det där att det är väldigt skönt att bara få göra någonting sådär. Jag vet ju att det är bra att komma ut ur lägenheten liksom fast att jag gärna skulle vilja sitta här... hela tiden. Samtidigt som när jag sitter här känner jag att jag inte vill det. Men förväntningarna är väl att man ska få förhoppningsvis känna att man orkar vara med och slutföra det.

Många hoppades på att cirkelaktiviteterna skulle hjälpa dem komma igång med ett socialt umgänge. Andra nämnde att de längtade efter att lära sig något nytt och hoppades på att bli inspirerade och att återfå energi i sitt liv.

Jag hoppas på att utvecklas socialt, för det har jag ganska svårt för, ja att umgås med människor.

Det går bättre när man får lära sig nånting ... Ibland längtar man bara efter att ha någon att fråga - någon som kan. Så att man kan lära sig något ordentligt från grunden.

... på sistone har jag inte haft orken eller drivkraften, så jag hoppas väl på att få den tillbaka.

### **Tillförsikt blandat med farhågor**

Inför båda cirklarna var det blandade känslor hos deltagarna på grund av bl.a. farhågor att de kanske inte skulle klara av det sociala umgänget som en gruppaktivitet innebär.

Man får väl se om det håller sen - om jag får totalångest att jag inte kan göra det här.

... att det skulle vara mycket folk och att man skulle behöva ta hänsyn till andra.

Samtidigt som många ansåg att målning och konst var "... som gjutet för mig" fanns det andra som inte delade samma entusiasm och var mer tveksamma. Konstaktiviteten beskrevs av några som extra utmanande, pga. upplevd prestationsångest och/eller rädslan att andra skulle se och döma vad man hade skapat.

... när det ska vara så här rent konstnärligt då känner jag så här att jag får lite dåligt självförtroende ... när man bara ska hämta saker ur sig själv. Det är då det blir... lite prestationsångest. Att jag vet att jag får lite ångest över sådana där saker också. Att jag får någon spärr ... Men jag försöker ändå.

... att komma över sin rädsla och faktiskt visa någon vad jag har gjort ... det är inte ofta jag gör det.

Inför andra cirkeln var det deltagare som tyckte att aktiviteten med ull lät mycket spännande och t.o.m. roligande. "Kanske kan bli bra med ull... det är inte så pretentiöst." Innan cirkel 2 startades var det dock en annan deltagare som mycket tydligt uttryckte att hon ej såg fram emot att arbeta med ull.

## **Föreställningar inför deltagandet om cirkelaktiviteternas påverkan på hälsa**

*Frihet och möjlighet att göra någonting spontant. Det är hälsa. Träffa folk det är hälsa.*

Inför medverkan i aktiviteterna berättade deltagarna om sina föreställningar om/hur sin hälsa kanske kunde påverkas av deltagandet. Deltagarna också berättade vad de ansåg vara förutsättningar om hälsan ska påverkas av deltagandet i cirkelaktiviteterna.

## **Föreställningar om hälsa i samband med deltagandet**

Generellt, i intervjuerna som genomfördes innan påbörjat cirkeldeltagande, uttrycks föreställningar om att aktiviteterna skulle kunna bidra till att man mår bättre.

... oavsett vad man lider av har dem flesta ångest som kommer på köpet ... och den kan vara väldigt svårhanterlig men ... där kan konsten vara ett viktigt redskap som man känslomässigt paddlar över. Ja alltså ... man kan översätta känslan i en målning.

... jag tror alltid det är bra som människor, även sådana som inte tror sig vara konstnärliga eller så, så tror jag att det är bra att uttrycka sig på olika sätt.

... att måla och såhär varit en väldigt viktig del att få kunna ta tag i känslor och kunna ta tag i sånt som finns inuti ... man kan få tillgång på det på annat vis. Man kan uttrycka sig genom bild och musik och konst och så väldigt stor betydelse för just psykiskt välmående. För det finns väldigt mycket som man inte kan sätta ord på som är svårt att uttrycka.

## **Förutsättningar för att hälsan ska kunna påverkas av deltagandet**

Deltagarna diskuterade också förutsättningar som borde uppfyllas om hälsan ska påverkas. Dessa var: förståelse hos andra för varför man ibland inte orka delta, att gruppen består av människor man tycker om, att det är en aktivitet man gillar, att det inte skulle bli för mycket krav, och att man tillåtas fokusera på nuet ”och inte bli stressad av massa annat.”

Om det är saker som jag är intresserad av tror jag absolut det - att det kan vara positivt för min hälsa.

Det framfördes att sociala kontakter kan vara skrämmande och att man måste få ta den tid man behöver för att komma igång med aktiviteterna. Det trycktes speciellt på hur betydelsefullt det är att aktiviteten har en fast rutin, struktur och kontinuitet.

Det jag vill är att vara social, men det är jobbigt ... nästan att man måste vänja sig vid det. Små steg i taget.

... att man gör det till en rutin... att ta sig någonstans att träffa människor. Sen när detta slutar så kommer man liksom sakna det och kanske söka sig utåt till aktiviteter man hittar.

För min egen del ... är det ju mycket saker som händer under tiden, som gör att mitt mående liksom åker upp och ner, men då har man också de här fasta, att måndagar och fredagar går jag dit liksom och sitter där och gör det, så det blir liksom en hållpunkt i ... och den är inte för krävande samtidigt ... och det är som sagt någon positiv sak, något kreativt.

## **Hälsomässigt utgångsläge för deltagarna**

*Ibland mår man ju så dåligt att man sprängs nästan...*

Av de som intervjuades innan de började delta i aktiviteterna var det ingen som beskrev sin hälsa som god. Vid den tidpunkten beskrev de flesta deltagare sitt hälsomässiga utgångsläge som ”dåligt” eller ”någonstans mitt emellan.”

... ja jag har kommit ur det här jobbigaste ... halvkapacitet. Så känns det. Så stora tuffa grejer blir fortfarande jättesvåra att handskas med ... men... man behöver inte ha panik över allting.

Det är svårt... alltså jag skulle nog säga bortdomnad... har väl känt att det inte har haft någon mening ... Och då kan det vara extra bra att ha något att se fram emot att göra och så.

Jag har mått dåligt ganska länge så här. Och nu har det strulat sig lite extra mycket med mitt liv...

Idag mår jag bättre än... andra dagar denna vecka till exempel. Men samtidigt så har jag mått bättre... men jag har mått sämre också... alltså jag är någonstans mitt emellan idag.

### **Uppfattningar av aktiviteternas innehåll och organisation**

*Här har jag alltid mått väldigt bra. Ja det har liksom varit som ett andningshål.*

Deltagarna reflekterade kring cirklars innehåll, dvs. att syssla med konst och tovning och om cirkelledarnas bidrag. Mycket diskussion fördes kring de praktiska aspekterna av deltagandet, såsom cirklarnas upplägg och struktur.

#### **Konst- och tovning som aktivitet**

Deltagarnas utsagor bekräftar deras uppskattning av aktiviteterna, konst och tovning; detta trots uttryckta farhågor som t.ex. att man inte vill arbeta med ull och att konstcirkeln skulle bli för utmanande och leda till prestationsångest. Båda aktiviteterna beskrevs i positiva ordalag som ”jätteroligt”, ”givande” och ”spännande.” Deltagandet beskrevs som en källa till inspiration och uppläggets kravlöshet uppskattades.

... att träffa på nya material också. För mig har ju det här med ullen då ... skapat nya idéer som jag inte har tänkt på innan så där, så det har ju varit väldigt främjande.

Jag upplevde det så väldigt kravlöst ... jag bara ville ... för jag tyckte det var roligt och så. Väldigt givande.

Deltagarna beskrev hur de kunde vara helt fokuserade på aktiviteten och att allt upplevdes hänga ihop; kropp och medvetande, händer och tankar. Man kände sig hel och lugn; en känsla man också kunde hitta till utanför projektet, ”som en meditation.”

Annars har det varit väldigt skönt och dem här uppgifterna har kunnat vara på sådant sätt att dem varit genomsköljande ... Jag får en sådan här bild av en diskmaskin som bara går... blurp, blurp, blurp ... Det var bara att testa nya saker och se här och nu. Det är inte så mycket andra tankar om det som händer. Det går ändå - liksom att göra begripliga- för dem hänger ihop. Alltså kropp och medvetande... på något vis blir det handgripligt.

Ja, alltså det ... det blir ett sånt lugn, allting blir lugnt när man sitter och plötsligt är fokuserad. Och den där känslan kan man plocka fram ibland. Efteråt ... det känns väldigt bra. Jag menar - kan jag uppnå det lugnet genom och sitta och använda händerna och sinnet ... så kan jag ju göra det utan också, det blir ju som en meditation.

### **Cirkelledaren**

Cirkeldeltagarna tyckte att det var mycket positivt att cirkelledarna var aktiva konstnär och slöjdare; ”... eftersom det är vad hon jobbar med så har hon ändå lite mer att ge.” Ledarna beskrevs bl.a. som intressanta, kompetenta och ”en urkraft.” Deltagarna upplevde det speciellt positivt att man aldrig kände sig tvungen att aktivt delta och att ledaren var generös med positiv återkoppling på det man hade skapat. Det var också uppskattat att ledaren hörde sig för när man inte kom till en träff, t.ex. genom att skicka en textmeddelande.

Båda cirkelledarna har ju varit väldigt bra, tycker jag ... peppande och förstående.

Det var väldigt kul för man fick alltid beröm för det man gjorde. Och alla fick det.

Vi har ju inte haft någon press på oss att vi måste arbeta ... så det har ändå känts skönt att komma hit även ifall man bara sitter och ... ja utan att göra någonting.

... efter varje gång, så säger hon ju typ att jag hoppas vi ses nästa gång, att vi ses igen. Och sen dem gånger jag har varit hemma så har hon sms-at och frågat hur det är och sådär och att hon hoppas att jag kommer nästa gång. Och det har gjort mig väldigt glad. Det är väl det som fått mig att jag går dem gångerna jag inte är här för att dem faktiskt frågar var man är.

Hon frågade om hon, om hon hade gjort bra ifrån sig eller ... hon ville ha kritik och sa att vad hon kunde göra bättre ... så att hon också kan utvecklas ... Och det tyckte jag också var väldigt bra att hon faktiskt vill det.

### **Aktiviteternas upplägg och struktur**

Många deltagare nämnde att cirkelnas planering, framför allt vad gäller cirkel 1, kunde med fördel ha haft mer struktur. Man saknade också information om vad de olika träffarna skulle handla om, och speciellt information inför nästkommande träff.

Det handlar ju egentligen inte om att någon har gjort fel. Utan det är ju liksom hur kombinerar man det med en hög med människor där fram för allt ångesten är väldigt stor del av vardagsproblematiken. Det är ju det man måste få ihop på något vis. Och där är ju alltid struktur liksom så här och veta innan vad man har och vänta sig ... det lugnar ju ner lite i alla fall.

Som framgår av citatet ovan menade deltagarna att tillgång till information kanske kan lugna ner ångesten. Därtill ansågs det att om man vet vad man kommer att gå miste om, kanske man peppas att delta även när man mår dåligt. Deltagarna tyckte också att man inte skulle hålla på med en sak för länge. En tredje synpunkt var att det måste bli en ökad flexibilitet i konstaktivitetens upplägg. De intervjuade deltagare som medverkade i cirkel 1 var överens om att man inte bör planera utifrån ett antagande att de flesta och samma deltagare kommer att närvara vid varje träff. Deltagarna ansåg att man borde ta med detta i planeringen av liknande cirklar med samma målgrupp, dvs. rekrytering av personer med psykisk ohälsa.

Sen har jag tänkt ofta på att när jag kommit hit (*till cirkel 1*) så har det varit lite så att vi inte riktigt vetat vad vi ska göra ... och först tänkte jag att det måste vara svårt att kunna planera när man inte vet hur många som kommer och så på grund av hur alla mår ... och att det kanske man borde ta med, alltså tänka på mer i sin planering.

Det (*cirkel 2*) var ju på ett sätt lättare, för att ja, dels så var det att vi liksom fick arbeta mer fritt med själva materialet, alltså med våra egna idéer med materialet ... Alltså först att lära sig alla tekniker och sen ... arbeta med egna projekt. Och de projekten kunde se ut lite hur som helst då, utifrån en själv. ... Men bara det

här att det var ull, man visste att det var ull varje gång... bara det gjorde att det var lite lättare, tror jag... känns lättare att komma till något när man vet att idag ska vi arbeta med ull, än att fundera på vad ska vi göra idag, undrar om det är det där eller det där, jag kanske inte kan det här och vad ska dom andra tycka alltså så. Det skapar mer... osäkerhet när det är så många olika tekniker. Jag tyckte det var jätteroligt, men jag kan tänka mig för någon annan kanske det är lite... skrämmande ...

Andra uppfattningar som framkom angående struktur och upplägg handlade om antal träffar, antal deltagare och tid på dagen. Generellt var de intervjuade deltagare nöjda med att man träffades två gånger i veckan. Det ansågs lagom att varje träff varade ca tre timmar och lagom med ca 5-6 deltagare/grupp. De flesta tyckte också att tiden mitt på dagen var bra. Under intervjuerna vid tillfälle tre frågades efter hur många veckor deltagarna ansåg att en cirkel borde pågå. Med tovningscirkeln färsk i minnet var det en enhällig uppfattning att cirkeln kunde ha fortsatt hur länge som helst. Samtliga önskade att kommunen snabbt skulle sätta in en ny omgång. Några deltagare hade dock schemakrock med andra aktiviteter där de förväntades delta men berättade att de ansträngde sig att ordna/boka om just för att kunna delta i KoHiE. En sak som deltagarna inte uppfattade lika positivt var lokalerna, t.ex. att det blev två olika lokaler bokade för cirkel 1. Att träffarna hade en kontinuitet genom ett fast schema med regelbundna träffar var ett viktigt element för deltagarna.

Först tyckte jag att det var väldigt mycket, sen tyckte jag att tre timmar också var väldigt länge... men sen efter första träffen... jag märkte nästan inte av att det var tre timmar för det var så himla roligt.

Vi hade ju (*under cirkel 1*) två olika lokaler. Och det var ju väldigt svårt och hålla reda på. Och visst, det kanske inte var så himla svårt och så här byta lokal om man gick fel, men det har verkligen underlättat att vara i samma lokal.

För många saker, såna som handlar om det kreativa, det är ju lätt att man skjuter undan. För man måste göra alla måsten först. Och när man avsätter tid till det då, ... man mår ju mycket bättre av det. ... men det var ett gott måste ... det är ju som motion och så här. Även om det kan vara liksom jobbigt ibland så har det ändå den positiva effekten av att man mår bättre efteråt.

Man visste att dem dagarna ska jag bara göra det här. Så det tycker jag har känts skönt, att det blivit en rutin ....

... det påverka hälsan för min del för att det blir just att så där kontinuerligt... två gånger i veckan komma iväg på något sådant här sak och verkligen göra det... struktur ... den här åtskilda tiden till verkligen något bra ... det är ju väldigt viktigt för välmåendet.

Två andra synpunkter kom också fram i intervjuerna angående träffarnas upplägg. En deltagare ansåg att det skulle vara dagliga träffar under första månaden. En annan deltagare jämförde hur det skulle vara om man kunde komma och medverka när man ville utan att föranmäla sig jämfört med situationen att andra har en förväntan om att man deltar;

Å ena sidan så vore det ju liksom, lite lugnare, lite mindre press, om man bara kunde droppa in när man kände för det. Men samtidigt så tror jag att man någonstans behöver lite förväntan på sig - att det kan vara hälsosamt liksom ... Det gör det också till ... en större seger när man faktiskt tar sig dit ... till någonting där folk förväntade och hoppas på att man ska dyka upp. Jag tror det är nyttigt.



## Individens dagsform och deltagandet

### *De dagarna man mår sämre vill man inte träffa människor.*

Samtidigt som deltagarna var mycket positivt inställda till deltagandet i cirkelaktiviteterna berättade de om tillfällena då man mår dåligt och hur detta spelar stor roll och utgör ett hinder för att man skall orka delta.

Under första cirkeln speciellt så ibland var det inte så många som kunde komma. Men alla har ju var och en sitt liv. Och jag märker ju på mig, att jag ser fram emot och komma t.ex. som i måndags. Och sen på måndag morgon så är det ... ja, så är det ... avknapp. Och då får jag ringa återbud. Och sen sitter jag hemma och tänker varför? ... Jag kunde ju lika gärna sitta där och gnälla! (*skrattar*)

Några deltagare berättade om en negativ spiral när de ville delta men dock inte orkade, och det i sin tur gjorde att de mätte sämre.

Men samtidigt känner man att även om man vill gå så orkar man inte och det har jag haft väldigt mycket ångest för.

En deltagare tog sig över tröskeln och deltog, ångesten till trots. Vid avslutning av cirkel 2 berättade hon;

... alltså i början då så hade jag ångest nästan varje gång jag skulle ta mig hit, att jag mätte dåligt och kände att ... jag orkar inte idag. Men så tog jag mig iväg ändå. Men nu har det blivit mer att jag vill stiga upp tidigt så jag kommer tio minuter tidigare. Och jag har inte känt... ångest alls en enda gång.

## Gemenskapens betydelse

### *Alla stunder vi har suttit och pratat och alla skratt vi har fått!*

Gemenskapen i gruppen framfördes som ett viktigt skäl till varför aktiviteterna upplevdes så positivt och som en inspirationskälla. Att träffa de andra i gruppen och umgås blev en motivationsfaktor i sig att närvara vid träffarna. Gruppens sammansättning, dvs. personer som har det tufft psykisk, var också en anledning till att samtalen under aktiviteterna blev uppskattade.

Det var inte bara jag som gör det ensam utan det är andra runt omkring. Jag får inspiration när det är andra som målar också.

Jag har känt stor gemenskap i alla fall och har känt att det varit väldigt skönt att höra ifall det är någon som har berättat om deras problem. Jag tror inte det hade varit samma sak om det hade varit personer som inte har haft samma.

Det beskrevs som en viktig faktor att man arbetade tillsammans med andra i en grupp och hur det blev en annorlunda och kraftfullare dynamik än om man hade varit ensam. Deltagarna stöttade och uppmuntrade varandra.

Jag har kommit hit utan motivation till att göra någonting så där. Men ändå har gruppen fått mig att komma gång och göra saker, och det hade inte hänt om jag hade varit själv... så det är jag jättetacksam för.

Det är ju inte så utvecklande att bara sitta och mala på med sina egna idéer hela tiden utan det händer ju något i mötet med andra, och tankar... det har varit väldigt kul tycker jag.

Just det här att man har någon bredvid ... som skjutsar på lite, ja, men tänk så här, gör så här... Man kan hjälpa varandra i det och att kommer man förbi den här... tröskeln över sin egen ångest ... då kommer man vidare.

Jag är sån där att jag kan ju sitta ensam hur mycket som helst egentligen och hålla på med mitt ... men att då arbeta tillsammans med andra och anpassa sig då... har ju varit viktigt på ett sätt. ... se vad de andra gör ... man utvecklas ju tillsammans med andras tankar också. ”Men hon gör så” och ”Så där kan man göra” och ”Oj!”... det är ett givande och tagande där. Så det har varit väldigt viktigt för min del och det tror jag att de andra också tycker.

Deltagarna berättade hur mycket kamratskapet betytt för dem. Några berättade om sina planer att på egen hand träffa varandra också efter avslutat cirkelverksamhet.

Och vi då har tänkt på och träffas efteråt också som grupp. Och det hade vi ju inte gjort om vi inte hade träffats här. Att det här föder ju liksom ... det blir bara mer och mer. Det liksom ökar kontaktnätet ... när man samlas kring något.

### Konsekvenser av att ha deltagit i KoHiE

#### *Jag är lite förvånad själv över att det har blivit så himla bra!*

KoHiE hade tydliga konsekvenser för de intervjuade deltagarna. Många berättade om hur mycket bättre de mådde efter att ha deltagit i aktiviteterna. Deltagarna berättade om sina erfarenheter t.ex. att inspireras; att vilja göra saker hemma; ha fått ökad självinsikt, självförtroende och självuppskattning; och börjat kunnat umgås socialt.

Ja, jag känner mig verkligen som en annan person, om jag jämför hur jag är nu, emot bara i början av denna aktivitet. Och jag gör mycket mer saker hemma, än att så bara vara hemma ... Jag har kommit igång med allt det kreativa som jag tyckte om innan ... Jag har fått inspirationen tillbaka till att vilja göra saker. Och den har jag verkligen saknat innan, för den har varit helt borta.

Ja, alltså i början då så var jag väldigt orolig för att det var så många i gruppen. Men nu när det har varit kanske bara två eller tre stycken så har jag nästan, så här ”Ah, vad tråkigt att det inte kom så många idag!” Så även där har det blivit en helomvändning - att det är intressant att lära känna nya människor ... till och med min (*familjemedlem*) blev jätteförvånad när jag så började prata med en människa som jag inte kände. Det var någon som kom fram och frågade om vägen och jag ... var jätteglad och började prata med den damen om jättemycket saker och sen då när hon hade gått, så sa han bara, ”Jaha, okej, vad har hänt med dig?!” ... (*skratt*)... och var jätteförvånad. Så familjen har också märkt att jag har blivit ... alltså förändrat mig. Ja, det är ju då man verkligen inser så här på riktigt att jag mår bättre. Så det känns som att jag är på väg på riktigt nu att ta mig framåt.

En av deltagarna berättade hur hon hade fått tillbaka sin framtidstro och hur deltagandet i KoHiE har lett henne in i nya spår och kanske en ny karriär;

Detta har fått mig till att inse ... mer om mig själv i framtiden ... och lärt känna mig själv mer. ... Jag vill hellre ... jobba med någonting kreativt, för jag har alltid älskat det. ... Så det känns som en väldigt stor lättnad också att så här veta vad man alltså vill inrikta sig på i alla fall. Och det har jag inte insett innan. Det har varit så himla jobbigt att inte veta det!

... en kurs ... en slöjdedarutbildning. Så om man går den så kan man få hålla i en klubb för barn mellan sju och fjorton år. Och jag älskar och ta hand om barn och ... det fick mig att ... se en framtid ... så jag har valt att gå den kursen nu.

Jag tänkte det med utbildningen som jag ska gå, att även ifall det bara är den just nu så kanske den utbildningen antagligen leder mig in på nästa spår. Så att jag har hittat min inriktning nu.

En annan deltagare berättade att hennes deltagande i KoHiE har lett till att hon slutat ta psykofarmaka;

Jag har skippat nästan alla medicinerna jag har gått på ... Jag inser ju att jag kan få igång mycket av min ... vad ska jag säga ... styrka. Utan ett piller. Jag har ju fått ... Jesus alltså! Dom skriver bara ut en massa. Och är man ledsen och inte kan hitta på någonting - ja, då kan man ju ta ett piller och så är den dagen borta, för då blir man som en lobotomerad zombie. Och ... nu ... Jag har skippat allt utom en ... Och det är bra. För på något sätt så kan man sätta igång en process själv, i sin själ, om man gör någonting ... Jag upplever mer av nuet. Jämfört med tidigare. Och jag har insett att tidigare har jag bara lagt locket på, va? Jag tror att man skulle kunna dra ner på många medicineringar om man hade mer sånt här.

För en deltagare, som inte orkade medverka så ofta i aktiviteterna, var dessa träffar ändå av stor betydelse och något som höjde självuppskattningen;

I och med att jag inte har varit med så mycket så har det ju inte kunnat göra så jättemycket skillnad. Däremot dom gånger som jag faktiskt har gått, då har det ju varit ... rent positivt liksom. Det har varit ... bra för mig. Känner jag ju ... Det är väl ... helt enkelt känslan av och klara att ta sig iväg någonstans. ... Och göra någonting. Det är bra. ... redan där så är det något som hjälper mig ... Jag är nöjd. Jag är stolt över att jag gjorde ... så mycket som jag gjorde.

### Reflektioner över fortsatt satsning på kulturaktiviteter

*”Satsa på detta! Det ger en må bra-känsla.”*

Deltagarna var enhälliga att liknande aktiviteterna också skall finnas i framtiden och lämnade starka rekommendationer till kommunen att satsa på denna typ av verksamhet. Helst av allt önskade deltagarna att det hade funnits en fortsättning i direkt anslutning till cirkel 2 och att denna typ av verksamhet skulle vara ständigt pågående.

Det finns inte så mycket sånt, det gör det inte. Och det är lite synd. ... det borde finnas något sånt här... ja, som är hela tiden. För jag tror det kan hjälpa många... Alltså någon typ av kreativ aktivitet där man kan vara ... så engagerad som man vill liksom. Där det inte är så höga krav.

Jag verkligen hoppas att fler personer ska få möjlighet att gå denna, för att även ifall människor kanske inte har det som hobby på samma sätt som jag, så tror jag ändå att det är en väldigt bra aktivitet för att få folk till att komma ut och komma igång med att göra mer saker hemma.

Jag skulle ju verkligen vilja att det finns ... alltså att denna fortsätter. Och om det finns möjlighet skulle jag gärna gå den flera gånger igen så. Men mest då för att jag vet alltså hur stor skillnad den kan göra.

Saken är den, att för att det ska få god effekt på hälsan ... eller, det får ju god effekt på hälsan, absolut ... men om man då slutar där, då liksom sjunker det ju ner till ... alltså då går det ju till noll igen. Så det är just att hitta en form som är ... för alltid, eller så att det är ... ständigt pågående.

### En asylsökandes perspektiv

*With a fresh mind*

En av de nyrekryterade deltagarna till cirkel 2 är asylsökande och tämligen nyligen anlant till Sverige. I likhet med övriga deltagare i cirkel 2, beskrev denna deltagare aktiviteten som

något myndigheterna bör satsa på. Hon upplevde också deltagandet som något positivt för psykisk hälsa och berättade hur deltagandet fick henne att känna sig avslappnad och glad.

Hon poängterade att största nytta med att delta för egen del var att aktiviteten erbjöd stunder där hon var helt fokuserad och upptagen ("busy") med att lära sig nya saker och att skapa. Hon menade att när man blir så fokuserad på uppgiften, klarar inte hjärnan av att samtidigt vara upptagen med oroliga tankar på hur familjen i hemlandet har det, eller grubblande om den egna situationen med långa väntetider och ovisshet inför beviljandet av ett uppehållstillstånd.

Denna deltagare var övertygad om att aktiviteten bör vara tillgänglig för nyanlända för att främja deras psykisk hälsa, integrera dem i den svenska kulturen, och som en förberedelse inför ett självförsörjande liv här. Hon var, speciellt i intervjun vid avslutning av cirkel 2, mycket tydligt i sitt budskap att aktiviteter som denna hemslöjdsrelaterade cirkel vore ett utmärkt sätt att engagera andra i samma situation som hon själv, dvs. de som är nyanlända, i en ny kultur, sysslolösa, och lidande i sina minnen och orolig inför framtiden. Hon menade att aktiviteten både avledde från det negativa samtidigt och bidrog med positiva aspekter som t.ex. att man upplever sig som en värdefull människa. Hon berättade också om en framtidsvision där utbildning som den i cirkel 2 i praktiskt handarbete kan utgöra ett fundament för invandrare att starta egna företag i sitt nya hemland Sverige, speciellt för de som ej har någon tidigare utbildning.

#### Med hennes egna ord ...

I Sverige är jag trygg ... situationen min familj befinner sig i stressar mig. Därför deltar jag i aktiviteten. Efter jag har varit med blir jag mer avslappnad. Jag känner mig tillfreds och att jag inte är en värdelös person.

... det ger mig tillfälle att gör mig själv stressfri.

Om man är inaktiv och sysslös, med inget att ta sig för, kommer man definitivt att tänka på saker som stressar en.

I mitt hemland finns mycket depression och spänning. Men vi organiserar inte aktiviteter som den här och vi borde göra det. Vi skulle göra sådana aktiviteter som jag har lärt mig här. Människor borde träffas och diskuterar andra kulturer och aktiviteter. De bör lära sig olika saker.

Att vara en asylsökande ... att vänta på att registreras ... vänta på intervjun. Jag har redan intervjuats och jag väntar. Min läkare, min advokat... de känner till min situation... vilka hot som finns mot min familj. Jag förlorade min far före året på grund av dessa hot. Detta gör mig mycket upprörd och stressad. Ingen kan förstå. Jag väntar på besked ... Hela mitt liv hänger på beskedet.

I min hemstad var jag ... alltid upptagen från morgon tills kväll - i jobbet, hemma. Jag var sysselsatt. Så när jag kom hit och fick vänta på resultaten från intervjuerna ... Ett helt år var jag bara inomhus. Jag vill inte gå ut. Jag tänkte jämt. Varje dag tänkte jag på min familj, vad de skulle kunna göra mot dem. Och jag började gråta, gråta, gråta hela nätterna. Men min läkare sa till mig att jag måste delta i aktiviteten. Då gick jag ur huset och började gå på cirkeln ... Jag försöker glömma de saker som gör mig illa - som retas i min hjärna - om hoten. Jag försöker sysselsätta mig med det som jag lär mig i aktiviteten.

Denna aktivitet har hjälpt mig mycket ... Så jag tycker att nästa projekt bör vara speciellt för psykisk hälsa... att hålla våra hjärnor upptagna ... då kan vi inte tänka på negativa saker. Här pratar jag om när man är asylsökande. Flesta

asylsökande i Sverige bara sitter i förläggningarna och hotell och väntar på besked och väntar på att registreras och väntar... I deras situation får de mycket stress och de är i stress. Så vem som nu sköter projektet – de bör starta nya projekt inriktat på psykisk hälsa. Det är mycket viktigt.

Jag har sett människorna i förläggningarna. De spenderar hela dagar inne på sitt rum eller bara ströva omkring och älta sin situation. Istället bör de delta i aktiviteter som denna. För de är inte värdelösa personer. De har många färdigheter. Om de kunde delta i ett projekt som detta skulle det underlätta för alla. Den stressen de upplever i förläggningen. De ältar negativa saker. Så jag tror att det här kan hjälpa de också.

Aktiviteter bör vara hemslöjd- och konst-relaterade... Skapar man någonting, är det med hjärnan. Därför – för psykisk hälsa – om hjärnan är upptagen med någonting... skapande... kommer den inte att fastna någon annanstans.

Projektet ska inte bara vara för svenskar. Det bör vara – speciellt idag - för invandrarna. De behöver sådana aktiviteter i deras liv... De kan lära sig... De kan starta ett företag som grundar sig i det de lärt sig. De kan tillverka hemslöjdsprodukter. För de flesta jag har träffat är utbildade. De kan använda sina händer och kan tillverka saker. Då kan de stå på egna ben. De bör inte tiggas bland folk.

Jag är en utbildad person. Om jag får ett positivt besked (*från migrationsverket*) kommer jag definitivt att använda mina examina när jag söker arbete. Men de som inte har utbildning och kom som asylsökande. De är här nu och även om deras ansökan beviljas... Vad kommer de att syssla med? De kan utföra kroppsarbete. Men om sådant arbete inte finns? De kan använda sina händer att tillverka saker.

Vad (*cirkelledaren*) sa var att vem som helst kan starta ett företag. Det tänkte jag också!

Jag sa till henne (*cirkelledaren*)... Ni bör prata med andra också - de som kommer ifrån andra länder och få de att delta. De kan tillföra något också. Olika kulturer. Människor kan lära sig, som jag har lärt mig, en del av denna kultur.

### Reflektioner över hur aktiviteterna kan förbättras

I samtliga intervjuer kom synpunkter fram om hur aktiviteterna skulle kunna förbättras. Vid sista intervjutillfället efterlystes deltagarnas rekommendationer och tips, genom att ställa specifika frågor t.ex. "Om du skulle skicka ett avslutande budskap till projektledarna och kommunen, vad är ditt meddelande?"

Även om samtliga intervjuade var positivt inställda till aktiviteterna blev det dock en hel del reflektioner över vad den som anordnar en sådan verksamhet bör tänka på, framför allt när man rekryterar bland människor som har det tufft psykiskt, och hur man sprider/gör tillgängligt informationen om att aktiviteten finns. Deltagarna poängterade också att man måste hålla sina fördomar i styr och ha en förståelse för att man ibland kanske inte orkar delta pga. att man mår psykiskt dåligt, t.ex. att det inte beror på att man inte vill delta eller att man är lat. Gällande cirkel 1 och projektets start datum ansågs det inte vara så lyckat att påbörja någonting på hösten - en årstid som beskrevs som tung och extra tuff.

Alltså jag hade ingen aning om detta... förrän min kontaktperson berättade det för mig... försöka få ut det till ställen med personer som har svårigheter eller och jag vet inte exakt vart alla är... men jag till exempel går ju i terapi och så... så

man kanske kan ha någon enkät eller någon liten lapp om det där ... att få ut det till fler personer. Så att man lättare kan se det.

Det är lite sådana här valmöjligheter som man gärna vill ha men man vet inte vart man ska leta efter det. Så det är väl från båda hållen, vi vet inte vad vi ska hitta och ni vet inte var, hur man ska hitta oss.

... att det var ju höst. Det får man ju alltid liksom räkna med. Men det är ju så att hösten är ju gråare och det är svårare och ta sig ut då, om man redan mår dåligt.

Jag tror ju att det är viktigt just för oss som varit sjukskrivna ... att man måste inte förklara sig eller så ... utan att det finns en generell förståelse ... till exempel dem som inte har kunnat komma för dem har mått dåligt eller av olika anledningar ... ingen som tänker ... dem är bara lata eller så - utan man förstår det verkligen.

Också praktiska saker diskuterades t.ex. att det är viktigt med en fast lokal som är anpassad för ändamålet. Några deltagare nämnde att man bör ta hänsyn till om det är problematiskt för deltagare att ta sig till aktiviteten. Här nämndes speciellt situationen när det är för långt avstånd eller på annat sätt omöjligt att gå till aktiviteterna eller när man måste åka färdtjänst. En deltagare nämnde att vid för dåligt väder hade hon inte råd till bussbiljetten vilket innebar att hon fick avstå från att delta.

Det blev också en hel del förslag på hur man kan förbättra verksamheten inför framtiden. Som tidigare beskrivit, var det ett starkt önskemål om ökat struktur i form av förhandsinformation om lokal, datum och tid, samt om vad man skulle syssla med nästkommande träff. En deltagare föreslog att man satsar på att skapa "riktiga saker"; detta för att det är en aktivitet som i sin tur kan höjer självkänslan.

... mer slöjd generellt sett ... Och fram för allt ... om man säger riktiga saker ... alltså slöjd ... för med sig någonting som man kan använda varje dag eller så. Man har och man ser – det här har jag gjort. Som man inte liksom bara slänger undan i en låda eller liksom en mapp eller så, utan ... som gör god nytta liksom. För risken är, kan jag tycka, med just olika aktiviteter för personer som är sjuka eller förbrukade på något sätt, man har bränt ut sig ... Det kvittar liksom om jag finns eller inte ... Jag menar tankarna kan ju gå mycket så ... Jag kan ingenting och så där. Men om det man gör bidrar till nytta för ja, någon annan eller så, så höjs ju också den egna värdekänslan.

En annan deltagare påpekade att "har man liksom varit borta någon gång så är det lättare att vara borta igen" och föreslår att deltagarna får mer handfast stöd i att komma till aktiviteterna, ex. att en boendestödare hämtar och följer med deltagaren.

Men sen tror jag att det har varit lite för flytande ibland också ... för dem som inte har kommit att dem skulle må bättre av att kanske vara lite mer så där att "nu måste ni komma!" Kanske att boendestödjarna skulle liksom få en större roll där som att kanske följa med. Se till att dem kommer iväg. Och kanske just det här att följa med hit ... att det skulle kunna vara en trygghet att någon följer med.

När deltagarna fick frågan om vad de kunde tänka sig som cirkelämne utöver konst eller tovning kom flera förslag fram, såsom träslöjd, vävning, och att dreja, skulptera och forma med lera. Det poängterades som mycket viktigt att det ska vara en aktivitet där man skapar med händerna.

## Etiska och metodologiska överväganden

Rekryteringen till KoHiE projektet skedde primärt genom de tjänstemän, personal och myndigheter som cirkeldeltagarna är beroende av i andra sammanhang för stöd och tillgång till resurser. Det var projektledare och cirkelledare som rekryterade till utvärderingsstudien bland deltagarna i cirkelaktiviteterna. Detta innebär att det var samma personer som bad cirkeldeltagarna lämna sina åsikter om aktiviteterna som teoretisk hade makten att kunna neka fortsatt deltagande. Med andra ord, rekryteringen skedde med hjälp av personer som cirkeldeltagarna var i en beroendeställning till. Även om information om frivillighet och konfidentiellt vid medverkan i utvärderingen har förmedlats både skriftligt och muntligt, kan man inte utesluta att rekryteringsförfarandet upplevdes av cirkeldeltagarna som att deras medverkan i utvärderingen var något påtvingat och att endast ”lämpliga” åsikter skulle lämnas om man fortsättningsvis ville delta i aktiviteterna och/eller i förlängning få stöd och resurser från kommunen. Samma fundering finns kring situationen att det blev cirkelledarna/projektledaren som ibland delade ut/inhämtade enkäter när forskaren inte träffade alla vid datainsamlingstillfällena pga. av att deltagaren inte önskade/kunnat medverka.

Mot denna bakgrund tog forskaren ett forskningsetiskt beslut att så långt som möjligt hålla genomförandet av utvärderingsstudien separat från aktiviteterna i KoHiE projektet. Resonemanget var att detta bäddade för att i största möjliga mån kunna skydda deltagarna och försäkra en skyddad miljö för dem att lämna sina åsikter, uppfattningar och berätta om sina upplevelser i samband med att delta i KoHiE. Detta eftersträvades genom t.ex. att forskaren inte återrapporterade till projektledningen vem som faktiskt kom på inbokade intervjuer eller lämnade information om data på individnivå. Enda undantag är resultat från en cirkel 2 deltagare som är asylsökande. Det mesta av det hon berättade om är specifikt relaterat till hennes egen situation som asylsökande och en reflektion över betydelsen av aktiviteterna för en asylsökande. Då hennes utsagor avtäckte ytterligare ett viktigt perspektiv på cirkelaktiviteternas relevans i det svenska samhället idag, har hon tillfrågats och gett sitt samtycke till att hennes utsagor har lyfts fram på individnivå.

Rekryteringen till KoHiE visade sig vara problematisk. En till problematisk omständighet var deltagarnas fluktuerande medverkan som starkt påverkades av den individuella deltagarens ork, lust och/eller schemamässiga möjlighet att delta. Enligt studiedesignen skulle samtliga cirkeldeltagare (planeringstal 10 deltagare) ingå i utvärderingen. Med andra ord, enligt den preliminära planeringen, skulle utvärderingen resulterat i 30 ifyllda enkäter och 30 genomförda intervjuar. Verkligheten visade sig vara en annan. De 16 genomförde intervjuar och 14 inlämnade enkäter representerar knappt hälften av den förväntade mängden. Detta i och för sig behöver inte tolkas som ett misslyckande, utan som ett intressant fynd för sig som är värt att reflektera över inför rekrytering och genomförande av liknande projekt i framtiden.

Att nyrekrytering nödvändigtvis fortsatte utanför den tilltänkta målgruppen t.ex. genom personliga kontaktnät blev egentligen ett lyckokast. Denna ”ringar-på-vattnet” rekryteringsprocess ledde till oväntade och möjligen annorlunda perspektiv på aktiviteten. Exempel på detta trädde fram i berättelserna av en asylsökande kvinna som var mitt uppe i processen att söka uppehållstillstånd.

Av etiska skäl separerades utvärderingsstudien från KoHiE aktiviteterna. Nackdelen av att separera utvärderingsstudien och projektet var att datainsamlingen blev haltande gällande utdelning och insamlande av ifyllda enkäter. Det var en oförutsedd situation att så många deltagare, av någon anledning, inte träffade forskaren vid samtliga datainsamlingstillfällen för att intervjuas och fylla i enkäten. Situationen löstes delvis genom att cirkelledarna eller projektledningen ibland skötte utlämning och inhämtning av enkäterna. Det var dock en icke-

optimal situation för att kunna hantera enkätsvaren som konfidentiella. Med facit i hand och med nyvunna kunskap om hur problematisk det var för många deltagare att komma till inbokade tider för intervjuer, förstår man att ett annat system hade varit att föredra, exempelvis kodade enkäter som kunde skickas i ett svarskuvert direkt till forskaren. Med tanke dock på hur resultatet av enkätundersökningen blev, dvs. tämligen onyanserade och ibland svårtolkade data, kanske är ut- och inlämningshanteringen av mindre betydelse.

Anledningen till att enkätsvaren var så enhälliga positiva kan bara spekuleras över. Kanske motsvarar resultatet deltagarnas uppfyllda längtan att vara "... med på *någonting!*" Det genomgående positiva resultatet från enkäterna kan också möjligen tolkas som att deltagarna vill visa sin tacksamhet då de flesta deltagare var i någon form av beroendeställning för stöd i vardagen av de som var med och anordnade projektet. En tredje möjlig förklaring är att enkätresultatet speglar en korrekt bild av deltagarnas uppfattningar. Att intervjudata också visade övervägande mycket positiva uppfattningar på KoHiE-projektet talar för denna tolkning.

Frågeställningarna i enkäten verkar inte heller vara helt oproblematiska. På två ställen i enkäten bes deltagaren bedöma det egna hälsoläget. Det visade sig att samma deltagare, vid samma tillfälle, allra oftast svarade olika på dessa frågeställningar, dvs. uppskattade sin hälsa på ett sätt när de tog ställning till ett påstående och på ett annat sätt när de kryssade i den termometer-liknande skala (se Figur 5). Att deltagarna verkade tolka de två punkter i enkäten som helt olika frågor pekar på att enkätens frågeställningar och/eller instruktioner för ifyllande var otydliga. Med tanke på den begränsade mängden inlämnade enkäter, de nästan uteslutande positiva svar, och att två liknande frågeställningar besvarades olika, kan resultatet av enkätanalysen enbart anses vara indikativa av möjliga trender i deltagarnas svar. I framtida utvärderingar av liknade aktiviteter föreslås därför att denna enkät bytts ut.

## Diskussion och slutsats

Kulturaktiviteter har framförts vara verksamheter som främjar välbefinnande och återhämtning hos personer med psykisk ohälsa (Staricoff, 2006). Pilotprojektet KoHiE hade som mål att undersöka om kulturinsatser i form av studiecirkel har effekt på upplevd hälsa och rehabilitering hos personer med psykisk ohälsa. Hypotesen var att deltagande i kulturaktiviteter är en rehabiliteringsform som underlättar återhämtning och därigenom främjar hälsan hos deltagarna. Syftet med denna utvärderingsstudie var att undersöka dels deltagarnas erfarenheter av att ha medverkat i projektet dels deras uppfattningar om den egna hälsan innan, efter och i samband med medverkan i KoHiE.

Vad innebär då rehabilitering och återhämtning? Rehabilitering förklaras i Socialstyrelsens termbank som, "insatser som skall bidra till att en person med förvärvad funktionsnedsättning, utifrån dennes behov och förutsättningar, återvinner och bibehåller bästa möjliga funktionsförmåga samt skapar goda villkor för ett självständigt liv och ett aktivt deltagande i samhällslivet." (Socialstyrelsen, <http://termbank.socialstyrelsen.se>). Utgångspunkten för detta perspektiv är själva funktionshindret och målet blir att individen kompenseras för och utvecklar färdigheter (Klamas, 2010). Psykiatrisk rehabilitering främjar ökad livskvalitet, integrering i samhället och återhämtning från mental ohälsa (Anthony & Farkas, 2009).

Återhämtning beskrivs som en unik och personlig process där attityder och värderingar är under förändring (Anthony, 1993). Återhämtning har liknats med en livslång resa (Deegan, 1996; Jacobson & Greenley, 2001) och en process. Den innebär hopp, helande, empowerment och att hitta tillbaka till att leva ett socialt liv (Jacobson and Greenley, 2001). Utifrån denna



beskrivning och med facit i hand kan det konstateras att kulturaktiviteten KoHiE, som ett återhämtningsorienterat rehabiliteringsprojekt, har varit framgångsrikt.

Databassökningar gör det klart att det finns många forskningsstudier som har undersökt konstens och kulturaktiviteters betydelse för återhämtning från psykisk ohälsa. Våldigt många är inriktade på interventioner med konst som terapeutisk verktyg, på svenska kallad "bildterapi." Värt att notera är att "terapi genom konst" och att uppleva "kulturella aktiviteter som terapeutisk" kan innebära olika saker. Det ska poängteras att KoHiE inte var en bildterapeutisk insats, utan ett återhämtningsorienterat rehabiliteringsprojekt med utgångspunkt i skapande aktiviteter. Med andra ord, i KoHiE fanns ingen terapeut och det vilade på varje enskild deltagare att själv avgöra om verksamheten varit terapeutisk och ett stöd i återhämtningsresan.

Det var fjorton, dvs. tämligen få, studier som lokaliserats i databaserna som redovisar evalueringar av samhälls-baserade verksamheter som KoHiE och som utgick ifrån att kulturella aktiviteter kan vara hälsofrämjande för personer med psykisk ohälsa. I samtliga studiers resultat framgick det att deltagarna mådde bättre efter att ha deltagit och att verksamheten varit mycket positiv (Argyle & Bolton, 2005; Griffith, 2008; Heenan, 2006; Horhagen, Fostvedt, Alsaker, 2014; Howells & Zelnik, 2009; Lawson, Reynolds, Bryant & Wilson, 2014; Lipe, Ward, Watson, Manley, Keen, Kelly & Clemmer, 2012; Lloyd, Wong, & Petchkovsky, 2007; Parr, 2006; Spandler, Secker, Kent, Hacking, & Shenton 2007; Stickley & Eades, 2013; Stickley & Hui, 2012; Stickley, Hui, Morgan, & Betram, 2007; Van Lith, 2014; Van Lith, Fenner & Schofield, 2011).

I likhet med KoHiE, berättar många studier om att aktiviteterna upplevts motiverande och inspirerande (Horhagen et al, 2014; Lawson et al, 2014; Spandler et al, 2007; Stickley et al., 2007; Van Lith, 2014; Van Lith et al, 2011). Samtidigt ansåg KoHiE deltagarna det viktig att miljön/aktiviteten inte ställer för höga krav på t.ex. att det inte finns något tvång i delaktighetsgraden. Uppskattad kravlöshet är något som också berörs i andra studiers resultat (Griffith, 2008; Parr, 2006; Spandler et al, 2007; Van Lith et al, 2011) och något som bör beaktas speciellt vid planering av likartade verksamheter.

I likhet med KoHiE, berättar många studier att deltagarna upplevt kulturverksamheten som ett andningshål (Argyle & Bolton, 2005; Griffith, 2008; Lawson et al, 2014; Parr, 2006; Stickley & Hui, 2012; Stickley et al., 2007; Van Lith, 2014), och en plats där man kände sig lugn (Argyle & Bolton, 2005; Griffith, 2008 ; Heenan, 2006; Lipe et al, 2012; Parr, 2006; Spandler et al, 2007; Stickley & Hui, 2012; Stickley et al., 2007; Van Lith, 2014; Van Lith et al, 2011). Den lugna miljön underlättade för KoHiE deltagarna att vara helt fokuserade på uppgiften. Det var ett viktigt element. När man är fokuserad och koncentrerad tänker man inte längre på vardagens bekymmer. Samma erfarenhet beskrivs i ett flertal studier (Argyle & Bolton, 2005; Griffith, 2008; Horhagen et al, 2014; Lawson et al, 2014; Lipe et al, 2012; Spandler et al, 2007; Stickley & Hui, 2012; Stickley et al., 2007; Van Lith et al, 2011) och ibland diskuteras som att man befinna sig i "flow" (Griffith, 2008; Lawson et al, 2014). En KoHiE deltagare berättade hur hon kunde plocka fram denna känsla av fokuserat lugn också utanför träffarna och därmed återfånga upplevelsen, nästan som en meditation (*jfr* Van Lith, 2014).

Mycket tydligt är att gemenskapen i gruppen är det som är det centrala i resultatet. Att skapa tillsammans med andra upplevdes som positivt då det blev en kraftfullare dynamik (se också Howells & Zelnik, 2009; Stickley et al., 2007), och öppet klimat att erbjuda och få återkoppling och stöd (se också Horhagen et al, 2014; Howells & Zelnik, 2009; Lawson et al, 2014; Spandler et al, 2007; Van Lith et al, 2011). Deltagarna berättade att man planerar fortsätta träffa varandra i framtiden och om den nyvunna vänskap som man hade gått miste om, hade man inte deltagit i KoHiE. Andra studier berättar också om betydelsen av

konstprojekt som en plattform för att bygga nya sociala nätverk (Griffith, 2008; Horhagen et al, 2014; Lawson et al, 2014; Stickley & Hui, 2012; Van Lith et al, 2011). Något som har uppfattats vara extra värdefullt i sammanhanget är att gruppens deltagare delar samma problematik i vardagen, dvs. att ofta må dåligt psykiskt (Griffith, 2008; Parr, 2006; Spandler et al., 2007; Stickley & Hui, 2012; Van Lith et al., 2011). Detta lyftes fram som speciellt viktigt av deltagarna i KoHiE och som en förutsättning att gruppen fungerat så bra.

Andra mycket positiva resultat i utvärderingen handlade om vilka följder det blev av att ha deltagit i KoHiE. De flesta av dessa finns med i andra studiers resultat av att ha deltagit i konstinriktade projekt, t.ex. ökad självuppskattning och självförtroende (Argyle & Bolton, 2005; Griffith, 2008; Heenan, 2006; Lloyd et al, 2007; Stickley & Eades, 2013), att lättare kunna umgås socialt (Lawson et al, 2014; Lipe et al., 2012; Parr, 2006; Stickley & Eades, 2013; Van Lith et al., 2011), och att ha fått tillbaka sin framtidstro (Lloyd et al, 2007; Stickley & Hui, 2012). Mycket spännande är berättelserna som kom fram i KoHiE utvärdering om att aktiviteterna har stött dem i processen att hitta en väg framåt och att kunna se möjligheter att utvecklas, både privat och i arbetslivet. För en deltagare har en helt ny karriär inom slöjdutbildning blivit möjligt. Sådana positiva utfall sågs också i andra studier där projekten beskrivits som s.k. ”stepping stones”/spångbrädor (Heenan, 2006; Parr, 2006; Stickley & Eades, 2013; Stickley & Hui, 2012) eller broar (Griffith, 2008) till att upptäcka nya dimensioner i livet där effekterna av deltagandet blir som ringar i vattnet (”ripple out effects”) (Lawson et al., 2014). I KoHiE utvärderingen blev ett överraskande resultat av deltagandet att en i gruppen berättade hur hon har hade slutat använda psykofarmaka och andra mediciner, just för att upprätthålla sin mentala skärpa under KoHiE träffarna; ett utfall som har noterats i litteraturen (Staricoff, 2004) dock som ”icke frekvent” (Lipe et al, 2012). KoHiE deltagarnas starka berättelser om sina återhämtningsresor talar sitt tydliga språk; cirkelverksamhet baserad på skapande kulturaktiviteter bör finnas tillgänglig som stödresurs för personer som mår dåligt psykisk.

Att man ibland mådde sämre och dagsformen gjorde att man inte orkade delta diskuterades av deltagare i KoHiE som någonting som hör till situationen och som projektledarna måste ta med i planeringen. Just dagsformen spelade stor roll både i rekryteringen, datainsamlingen och för programmet under cirkel 1. Om detta är unikt eller om det är en vanlig situation i andra projekt går inte att läsa in andra utvärderingsstudier, trots att det finns studier som liknar KoHiE upplägg och urval (t.ex. Stickley & Eades, 2013; Stickley & Hui, 2012). Med tanke på vilken påverkan dagsformen hade på KoHiE projektet föreslås därför att detta undersöks särskilt i framtida studier.

Ett annat resultat i denna utvärderingsstudie som skiljer sig från andra studier rör sig om produktens betydelse, dvs. produkt vs dess producerande. Är det produkten som bär meningen eller är det alstrets skapande kontext som är huvudsaken? Ett flertal studier lyfter fram betydelsen av det som deltagare har skapat under aktiviteten, dvs. betonar produktens betydelse som ett medel att uttrycka känslor, bearbeta svåra händelser (Lloyd et al., 2007; Parr, 2006; Spandler et al., 2007; Stickley et al., 2007; Van Lith et al., 2011), och viktig i sig för återhämtningsprocessen (Van Lith 2014). Trots den öppna intervjuformen i utvärderingen av KoHiE, var det ingen deltagare som spontant diskuterade detta. Inledningsvis nämnde deltagarna hur positivt t.ex. konstaktiviteter är för att kunna uttrycka sina känslor. De beskrev t.ex. konsten som ett sätt att ”känslomässig paddla över” det svårhanterliga som översätts i en målning. Vid tillfälle 2 och 3 poängterade deltagarna fortfarande hur betydelsefullt det var att verksamheten var baserad på skapande aktiviteter, men ingen berättade om ett visst alster som ett uttrycksmedel för att bearbeta sin situation med psykisk ohälsa. Däremot var det gemenskapens betydelse för känslomässigt stöd som framträder i resultatet som mest centralt. Frågan om mening skapas genom att ”producera” ett objekt eller genom kontexten där

objektet framställs är viktig att undersöka vidare och bör tas med i utvärderingar av framtida projekt.

En deltagare som rekryterades vid cirkel 2 start var en asylsökande kvinna. Hennes berättelser speglar både de uppfattningar som fanns i gruppen generellt och hur hon upplevde aktiviteten som något som kunde vara till fördel för andra nyanlända. Denna deltagare pratade väldigt varmt om aktiviteten och att det absolut bör vara tillgänglig för andra nyanlända som plötsligt befinner sig i en ny kultur, sysslolösa, och lidande i sina minnen av det de har flytt ifrån och lidande i sin oro inför framtiden. Hennes berättelse stödjer hypotesen att denna och liknande aktiviteter, dvs. kreativa, handfasta, praktiska aktiviteter i en grupp tillsammans med svenskfödda deltagare, har en enorm potential att bistå en smidig övergång för nyanlända, både gällande att lindra symtom från traumatiska minnen så väl som att inge hopp, självförtroende, självuppskattning att man är en värdefull människa och inte bara en belastning. Hennes vision var att aktiviteten kan utvecklas till att bli ett fundament på vilken nyanlända, främst kvinnor, skulle kunna bygga egna företag i framtiden. Till det kan man lägga fördelarna av att lära sig svenska förankrat i en praktisk och social miljö samtidigt som man bygger nätverk och lär sig mer om det nya hemlandets kultur och handkraft.

KoHiE var planerad som ett återhämtningsorienterat rehabiliteringsprojekt med förhoppningar om att höja välbefinnande och hälsa hos personer med psykisk ohälsa. Deltagarnas mycket positiva erfarenheter av att medverka i denna skapande aktivitet ger tydlig evidens på att KoHiE varit framgångsrik och att liknande cirkelverksamhet för kulturaktiviteter bör finnas att tillgå.

## Deltagarnas rekommendationer

Deltagarna var nöjda med upplägget och överens om att liknande aktiviteterna också ska finnas i framtiden. Deltagarna önskade att det hade funnits en fortsättning i direkt anslutning till cirkel 2, att kommunen satsar på denna typ av verksamhet, och att denna typ av verksamhet skulle vara ständigt pågående.

Utifrån de resultat som framkommit i denna utvärdering listas här deltagarnas rekommendationer och tips;

### Planering inför uppstart av ny aktivitet

- Att aktiviteten väljs med omsorg för att vara så intressant/lockande som möjligt för presumtiva deltagare
- Att det satsas på att upplysa om kommande aktiviteter genom att sprida information i olika miljöer och genom många olika kanaler
- Att hösten som tidpunkt för uppstart av ny cirkelverksamhet bör undvikas
- Att rekryteringen baseras på att bjuda in deltagare som delar samma typ av situation/erfarenheter/ohälsa-problematik.

### Träffarnas upplägg och planering

- Att ca 5-6 deltagare samt ledare träffas två gånger i veckan, mitt på dagen, ca tre timmar/träff
- Att det finns *en* fast lokal som är anpassade för ändamålet
- Att det finns ett fast schema med regelbundna träffar
- Att förhandsinformation är lättillgänglig inför nästkommande träff gällande lokal, datum och tid, samt vad man skulle syssla med

- Att det finns en grad av flexibilitet i träffarnas planeringen, t.ex. att man inte planerar utifrån ett antagande att de flesta och samma deltagare kommer att närvara vid varje träff.
- Att cirkelledaren är erfaren konstnär/slöjdare positiv inställd till att leda aktiviteten, engagerad och stödjande

#### Frivillighet utan tvång - förväntan men inte krav

- Att verksamhetsansvariga/cirkelledarna poängterar frivilligheten i deltagandet och att närvaron inte är något tvång
- Att verksamhetsansvariga/cirkelledarna har en förståelse/ håller sina fördomar i styr gällande varför deltagarna ibland inte orka delta
- Att verksamhetsansvariga/cirkelledarna inte ställer för mycket/för höga krav på deltagarna, t.ex. att närvara eller producera alster.
- Att det finns en förväntan hos cirkelledaren att alla (vill) deltar
- Att cirkelledaren kontaktar de deltagare som inte kommer till en träff, t.ex. genom att skicka ett textmeddelande.
- Att deltagaren tillåtas fokusera på nuet och få ta den tid man behöver för att komma igång med aktiviteterna.

#### Stöd att komma till aktiviteten

- Att man bör ta hänsyn till om det är problematisk för deltagare att ta sig till aktiviteten, t.ex. pga. långt avstånd, behov av att åka färdtjänst eller vid begränsad ekonomisk möjlighet att åka kollektiv
- Att det finns ett mer handfast stöd för att komma till aktiviteterna, ex. att en boendestödjare hämtar och följer med deltagaren.

#### Förslag på aktiviteter i framtiden

- Deltagarna var positiva till konst och tovning som aktiviteter.
- Att det är en aktivitet där man skapar med händerna.
- Förslag på andra tänkbara aktiviteter var träslöjd, vävning, drejning, skulptering och forma med lera.

## Referenser

- Anthony, W. (1993). Recovery from mental illness: The guiding vision of the mental health service system in the 1990's. *Psychosocial Rehabilitation Journal*, 16, 11-23.
- Anthony, W. A., & Farkas, M. D. (2009). *Primer on the psychiatric rehabilitation process*. Boston: Boston University. Center for Psychiatric Rehabilitation.
- Argyle, E., & Bolton, G. (2005). Art in the community for potentially vulnerable mental health groups. *Health Education*, 105(5), 340-354. doi: 10.1108/09654280510617178
- Berg, B., & Lune, H. (2014). *Qualitative research methods for the social sciences* (8<sup>th</sup> ed.). Harlow, UK: Pearson Education Limited.
- Boardman, J. (2011). Social exclusion and mental health – how people with mental health problems are disadvantaged: An overview. *Mental Health and Social Inclusion*, 15(39), 112 – 121. doi: 10.1108/20428301111165690
- Deegan, P. (1996). Recovery as a journey of the heart. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 19(3), 91-97.
- Griffiths, S. (2008). The experience of creative activity as a treatment medium. *Journal of Mental Health*, 17(1), 49-63. doi: 10.1080/09638230701506242
- Heenan, D. (2006). Art as therapy: An effective way of promoting positive mental health? *Disability & Society*, 21(2), 179-191. doi: 10.1080/096875900500498143
- Horhagen, S., Fostvedt, B., & Alsaker, S. (2014). Craft activities in groups at meeting places: Supporting mental health users' everyday occupations. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 21, 145-152. doi: 10.3109/11038128.2013.866691
- Howells, V., & Zelnik, T. (2009). Making art: a qualitative study of personal and group transformation in a community arts studio *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 32(3), 215–222. doi: 10.2975/32.3.2009.215.222
- Jacobson, N., & Greeley, D. (2001). What is recovery? A conceptual model and explication. *Psychiatric Services*, 52(4), 482 - 485. doi: <http://dx.doi.org/10.1176/appi.ps.52.4.482>
- Klamas, M. (2010). Av egen kraft tillsammans med andra. Personer med psykiska funktionshinder, socialt stöd och återhämtning (Akademisk avhandling, Nr. 2010:2, Institutionen för socialt arbete). Göteborg: Göteborgs universitet.
- Lawson, J., Reynolds, F., Bryant, W., & Wilson, L. (2014). 'It's like having a day of freedom, a day off from being ill': Exploring the experiences of people living with mental health problems who attend a community-based arts project, using interpretive phenomenological analysis. *Journal of Health Psychology*, 19(6), 765-777. doi: 10.1177/1359105313479627.
- Lipe, A.W., Ward, K.C., Watson, A.T., Manley, K., Keen, R., Kelly, J., & Clemmer, J. (2012). The effects of an arts intervention program in a community mental health setting: A collaborative approach. *The Arts in Psychotherapy*, 39, 25-30. doi: 10.1016/j.aip.2011.11.002
- Lloyd, C., Wong, S.R., & Petchkovsky, L. (2007). Art and recovery in mental health: A qualitative investigation. *British Journal of Occupational Therapy*, 70(5), 207-214. doi:10.1177/030802260707000505
- Olin Lauritzen, S. (2001). Vardagliga föreställningar om hälsa och sjukdom. I *Humanistisk hälsöforskning: En forskningsöversikt*, R. Qvarsell & U. Torell (Eds.), (pp. 87-127). Lund: Studentlitteratur.
- Parr, H. (2006). Mental health, the arts and belongings. *Transactions of the Institute British Geography*, 31, 150–166.
- Polit, D.F., & Beck, C.T. (2016). *Nursing Research: Generating and Assessing Evidence for Nursing Practice* (10th international ed.). Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins.
- Regionförbundet i Kalmar län. (2013). Hälsa och kultur – i Hälsolänet Kalmar (PM).
- Regionförbundet i Kalmar län. (2011). Kulturplan Kalmar län 2012-2014.
- Socialstyrelsen. Termbank. [Elektronisk] Tillgänglig via: <http://termbank.socialstyrelsen.se/> (Hämtad 2016-07-19).
- Spandler, H., Secker, J., Kent, L., Hacking, S., & Shenton J. (2007). Catching life: The contribution of arts initiatives to recovery approaches in mental health. *Journal of Psychiatric & Mental Health Nursing*, 14, 791–799.

- Staricoff, R. L. (2004). Arts in health: A review of the medical literature. London: Arts council, England. doi: 10.1177/1466424006064300
- Staricoff, R. L. (2006). Arts in health: The value of evaluation. *The Journal for the Royal Society for the Promotion of Health*, 126(3), 116-120. doi: 10.1177/1466424006064300
- Stickley, T., & Eades, M. (2013). Arts on prescription: A qualitative outcomes study. *Public Health*, 127(8), 727-734. doi: 10.1016/j.puhe.2013.05.001
- Stickley, T., & Hui, A. (2012). Social prescribing through arts on prescription in a UK city: Participants' perspectives (Part 1). *Public Health*, 126, 674-579. doi: 10.1016/J.puhe.2012.04.002
- Stickley, T., Hui, A., Morgan, J. & Betram, G. (2007). Experiences and constructions of art: A narrative-discourse analysis. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 14(8), 783-790. doi: 10.1111/j.1365-2850.2007.01173.x
- Topor, A. (2001). Managing the contradictions. Recovery from severe mental disorders. Akademisk avhandling, Stockholm studies in social work, ISSN 0281-2851;18. Institutionen för socialt arbete, Stockholms Universitet.
- Van Lith, T. (2014). "Painting to find my spirit": Art making as the vehicle to find meaning and connection in the mental health recovery process. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 16, 19-36. doi: 10.1080/19349637.2013.864542
- Van Lith, T., Fenner, P., & Schofield, M. (2011). The lived experience of art making as a companion to the mental health recovery process. *Disability and Rehabilitation*, 33(8), 652-660 doi: 10.3109/09638288.2010.505998



