



SAHLGRENSKA AKADEMIN

INSTITUTIONEN FÖR NEUROVETENSKAP OCH
FYSIOLOGI
ARBETSTERAPI

Arbetsterapeuters erfarenhet av att arbeta med skapande aktiviteter för personer med diagnostiserad ätstörning.

Författare, Sophia Ahlquist & Emelie Ranft

Examensarbete:	15 hp
Program:	Arbetsterapeutprogrammet 180 hp
Kurs:	ARB341 Själständigt arbete i arbetsterapi (examensarbete)
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	VT 2025
Handledare:	Kristin Lork Leg.arbetsterapeut, Med. dr
Examinator:	Isabelle Andersson Hammar, Docent i arbetsterapi

Sammanfattning

Examensarbete:	15 hp
Program:	Arbetsterapeutprogrammet 180 hp
Kurs:	ARB341 Självständigt arbete i arbetsterapi (examensarbete)
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	VT 2025
Handledare:	Kristin Lork Leg.arbetsterapeut, Med. dr
Examinator:	Isabelle Andersson Hammar, Docent i arbetsterapi
Sökord:	Arbetsterapi, Kreativa aktiviteter, Ätstörning, Psykisk ohälsa

Bakgrund	Skapande aktiviteter som intervention för arbetsterapeuter är en av de grundläggande hörnstenarna i professionen och har funnits sedan arbetsterapins start. Att arbeta med skapande aktiviteter inom psykiatri är vanligt och kan bidra till att patienter upplever större meningsfullhet i vardagen. Personer med diagnostiserad ätstörning har ofta ett mindre deltagande i meningsfulla aktiviteter i vardagen på grund av att större delen av deras vardag fokuseras på kropp och mat. Detta kan leda till nedstämdhet och isolering.
Syfte	Syftet med studien var att beskriva hur arbetsterapeuter upplever skapande aktiviteter för personer med diagnostiserad ätstörning.
Metod	En kvalitativ intervjustudie med induktiv ansats. Graneheim och Lundmans kvalitativa innehållsanalys användes för databearbetning.
Resultat	Resultatet visade att skapande aktiviteter har en positiv inverkan på patienter med diagnostiserad ätstörning och bidrar till rehabilitering och tillfrisknande från sjukdomen.
Slutsats	Arbetsterapeuter kan använda skapande aktiviteter inom ätstörningsbehandling som intervention för att patienten ska kunna uppnå känsla av välbefinnande och meningsfullhet i sin vardag.

Abstract

Thesis: 15 hp
Program: Occupational Therapy program 180 hp
Course: ARB341 Bachelor thesis in Occupational therapy
Level: First Cycle
Semester/year: ST 2025
Supervisor: Kristin Lork Occupational Therapist, PhD
Examiner: Isabelle Andersson Hammar, Associate Professor in Occupational therapy
Keyword: Occupational therapy, Creative activities, Eating disorder, Mental illness

- Background** Creative activities as an intervention for occupational therapists are one of the foundational cornerstones of the profession and have been present since the inception of occupational therapy. Working with creative activities in psychiatry is common and can help patients experience greater meaning in their daily lives. Individuals with diagnosed eating disorders often have lower participation in meaningful activities in their everyday lives because a significant part of their day is focused on the body and food. This can lead to depression and isolation.
- Aim** The purpose of the study was to describe how occupational therapists perceive creative activities for individuals with diagnosed eating disorders.
- Method** A qualitative interview study with an inductive approach. Graneheim and Lundmans qualitative content analysis was used for data processing.
- Result:** The results showed that creative activities have a positive impact on patients with diagnosed eating disorders and contribute to rehabilitation and recovery from the illness.
- Conclusion** Occupational therapists can use creative activities in eating disorder treatment as an intervention to help the patient achieve a sense of well-being and meaning in their daily life.

Innehållsförteckning

Bakgrund	1
Syfte	2
Metod	22
Databearbetning	3
Etiska övervägande.	4
Resultat.....	5
Diskussion	8
Resultatdiskussion.....	8
Metoddiskussion.....	9
Slutsats	10
Referenser.....	11

Bakgrund

Enligt Wagman (1) grundar sig arbetsterapi i antagandet att aktivitet främjar hälsa. Utgångspunkten är att en person har hälsa när möjligheten finns att kunna göra det personen behöver på det sätt som hen själv önskar i det sammanhang hen befinner sig i. Människor bör ges förutsättningar att kunna möjliggöra de aktiviteter som önskas och som upplevs meningsfulla för personen själv. Arbetsterapeuter kan bidra till att möjliggöra en mer meningsfull vardag för alla (1). Genom interventioner som bidrar till en meningsfull vardag där skapande aktivitet kan vara en del, kan arbetsterapeuter möjliggöra för återhämtning och tillfrisknande.

Skapande aktiviteter är något som funnits inom arbetsterapi sedan arbetsterapiens start och beskrivs som en av hörnstenarna inom professionen (2). Skapande aktiviteter kan utföras på många olika sätt såsom konst, skådespeleri, matlagning och olika typer av hantverk. Skapande aktiviteter kan även bidra till god kroppskänedom, möjlighet till självuttryck, reflektion och att hantera vardagen. Vid arbetsterapeutiska interventioner kan skapande aktiviteter användas som medel för att uppnå patienters önskade mål i den miljö aktiviteten ska utföras i (2).

Wilcock (3) beskriver att skapande aktiviteter som är meningsfulla för personen bidrar till en känsla av tillhörighet och förankring i samhället. Upplevelsen och definitionen av vad en skapande aktivitet innebär är upp till personen själv och är högst personligt. Aktiviteten bör vara meningsfull för personen och genereras i kreativa processer (2). Det som avgör huruvida det kreativa görandet är meningsfullt eller inte för individen beror på hur hen upplever aktiviteten. På ett fåtal arbetsterapeutiska verksamheter i Sverige används skapande aktiviteter som intervention, vanligast är inom psykiatri och för patienter med ätstörning (2).

Ätstörning drabbar personer i alla åldrar, i Sverige uppskattas idag ca 200 000 personer leva med ätstörning. Symptomen och förloppen för en ätstörning kan variera kraftigt beroende på diagnosen men även mellan olika personer. En ätstörning handlar oftast inte om hur personen ser på sitt utseende så som kroppsform eller vikt, det handlar om personens tankar och känslor kring mat (4). Enligt Statistiska centralbyrån (5) har antalet personer inom öppenvården som fått diagnosen ätstörning de senaste 20 åren ökat med cirka 360% (5). Kvinnor drabbas oftare än män, enligt "Nationellt kvalitetsregister för ätstörningar" (6) utgör män och pojkar som drabbas av en ätstörning en av tio till en av fem beroende på åldersgrupp. Många med diagnostiserad ätstörning är under 15 år men även människor över 60 år kan drabbas av ätstörningar. Det finns ett stort mörkertal då det kan finnas en skam och rädsla för att söka hjälp för en ätstörning vilket gör det svårt att säga exakt prevalens och incidens inom detta område (6). Det finns flera olika typer av ätstörning, anorexia är den mest kända och kan bli livshotande (4). Anorexia kännetecknas oftast av ett för lågt energiintag tillsammans med stora mängder motion. Det är vanligt att den som lider av anorexi ställer perfektionistiska krav, inte bara på kroppsvikten, utan också när det gäller andra områden i livet (7). Bulimi är en annan diagnos inom ätstörning där personen hetsäter stora mängder mat (8). För att motverka effekten av hetsätandet använder man olika strategier som att framkalla kräkningar, använda laxermedel och urindrivande medel eller ägna sig åt överdriven träning (7). Gemensamt för dessa två diagnoser är rädslan för att gå upp i vikt. Det finns ofta en förvrängd kroppsbild och att självkänslan helt och hållet är kopplad till vikten vid ätstörningsdiagnoser (7). Enligt Socialstyrelsens nationella riktlinjer för ätstörning (4) är individanpassning för behandling av ätstörning viktigt för att uppnå goda resultat vid behandling. Ett hinder som

ofta ses inom vården och behandlingen av ätstörning är bristen på kunskap och resurser vilket leder till att många inte får den vård och det stöd hen behöver för att bli frisk (4).

Enligt St-Pierre et al. (9) beskrivs det hur en ätstörning kan ta över vardagslivet samt att stora delar av vardagen rubbas när den enskilde endast fokuserar på ätstörningen. När deltagandet i meningsfulla aktiviteter minskar och engagemanget i skadliga aktiviteter ökar, såsom till exempel överdriven fysisk träning, kan detta leda till nedstämdhet och isolering (9). I The Value and Meaning in Occupations model (Valmo-modellen) (10) beskrivs perspektivtriaden. Makroperspektivet är det som består av en människas alla enskilda göranden och aktiviteter i vardagen som tillsammans bildar hela livsrepetoaren. Något som också beskrivs i Valmo-modellen (10) är skötsel, rekreation, lek och arbetsaktiviteter. Genom att upprätthålla en balans mellan dessa aktiviteter upplevs ett värde i det vardagliga livet som i sin tur bidrar till att bibehålla hälsa och välbefinnande (10). En överkonsumtion av kroppsfixering leder till att andra meningsfulla aktiviteter åsidosätts och en kraftig obalans i livet skapas (9). I Valmo-modellen (10) beskrivs även värdetriaden med tre olika värddimensioner: konkret, socio-symbolisk och självbelönande. Dessa tre dimensioner är närvarande i allt görande men kan variera beroende på tillfredsställelsen i ett görande. Värderar personen sitt görande som värdefullt kommer hen antagligen utföra det igen men om personen värderar sitt görande som värdelöst eller jobbigt kommer hen antagligen inte upprepa det. Vid till exempel anorexi blir diagnosen en trygghet för personen som hjälper hen att inte behöva ta ansvar och bli vuxen (11). Svälten och viktnedgången blir som en försvarsmekanism som i sin tur signalerar till personen att anorexin är en del av identiteten och på så vis acceptabelt vilket leder till att beteendet upprätthålls och upplevs som värdefullt (11).

Eftersom upplevelsen och effekten av skapande aktiviteter anses vara en subjektiv upplevelse hos enskilda individer då det involverar sinne och kropp kan det vara utmanande att forska på ämnet (2). Kunskapsgapet till denna studie är att det inte finns mycket forskning kring ämnet skapande aktivitet vid ätstörning. Artiklar och litteratur om både arbetsterapi kopplat till ätstörning men även hur arbetsterapeuter kan arbeta med skapande aktiviteter som intervention är få. Därför kan detta ses som ett område där det kan finnas intresse och nytta av mer forskning för att få ökad förståelse vad skapande aktiviteter kan bidra med inom arbetsterapeutiska interventioner riktade mot personer med en ätstörning (2). Mer forskning inom området behövs för att främja skapande aktivitet och kunna påvisa användbarheten i verksamheter där det idag inte används.

Syfte

Syftet med studien var att beskriva arbetsterapeuters erfarenhet av att arbeta med skapande aktiviteter för personer med diagnostiserad ätstörning.

Metod

Studien har en kvalitativ design med induktiv ansats. Genom en kvalitativ design fångas deltagarnas subjektiva upplevelser och erfarenheter av att arbeta med skapande aktiviteter. Författarna är intresserade av att analysera och fördjupa sig i deltagarnas berättelse genom att förstå, tolka och beskriva det som sägs under en intervju (12).

Urval

Ett strategiskt urval gjordes genom att kontakta verksamheter i hela Sverige via mail och

sociala medier “*Arbetsterapeuter på facebook*”, där det finns arbetsterapeuter som arbetar eller har arbetat med personer som har diagnostiserad ätstörning och använder/har använt skapande aktivitet. Inklusionskriterierna för att delta i studien var att deltagaren ska vara legitimerad arbetsterapeut som arbetar eller har arbetat med skapande aktiviteter de senaste 3 åren för personer med diagnostiserad ätstörning. Antal deltagare till studien var fem yrkesverksamma arbetsterapeuter som arbetar kliniskt med olika lång arbetslivserfarenhet av skapande aktiviteter. Information skickades till deltagarna i form av ett informations- och samtyckesbrev via mail där syftet med studien beskrevs, vilka rättigheter deltagaren har vid deltagande samt hur all data kommer att hanteras.

Datainsamling

Datainsamlingen skedde genom semistrukturerade intervjuer (12) via zoom, intervjuerna tog ca 60 minuter och ljudinspelades via dator. Författarna ställde öppna frågor med stöd av en intervjuguide. Genom öppna frågor skapades möjligheten för intervjupersonerna att svara fritt och kunna reflektera kring frågorna. Författarna ställde följdfrågor för att skapa ett djup och tydliggöra svaren ytterligare. Exempel på frågor från intervjuguiden:

Har du kunnat se att skapande aktiviteter bidrar till förändring hos patienterna?

Hur upplever du att denna typ av intervention tagits/tas emot av de patienter du mött/möter?

Vilka resultat har du sett av interventionen skapande aktiviteter?

En av intervjuerna skedde enskilt då en av författarna har haft denna person som handledare vid verksamhetsförlagd utbildning och därmed finns en tidigare koppling till intervjupersonen.

Databearbetning

Bearbetning av den insamlade datan gjordes genom Graneheim och Lundmans kvalitativa innehållsanalys (13). Transkribering av intervjuerna gjordes individuellt och delades upp mellan författarna. Därefter tog författarna tillsammans ut meningsenheter som ansågs svara till syftet, efter detta skapades en tabell i Word för att få en tydligare översikt. I nästa steg togs överflödiga ord bort genom att kondensera meningsenheterna. Efter att de kondenserade meningsenheterna skapats formulerades koder, målet med koderna var att de skulle vara korta, innehållsrika och tydliga. Koderna från alla intervjuer sammanfördes och analyserades för att sedan bilda olika underkategorier som därefter formade huvudkategorier och ett tema (13). I tabell 1 exemplifieras ett urval av meningsenheter, kondensering, kod, underkategori och kategori. Under hela arbetet med den insamlade datan har fokuset varit att hitta information som svarar till syftet.

Tabell 1: Tre exempel på urval från studiens innehållsanalys från meningsenhet, kondensering, kod, underkategori, huvudkategori till tema.

Meningsenhet	Kondensering	Kod	Underkategori	Kategori	Tema
Så att jag märker ju verkligen hur skapandet kan, liksom stärka självkänslan och stärka självförtroendet då att det kan ge ringar på vattnet sen så att de vågar lite mer hemma.	Skapandet kan stärka självkänslan och självförtroendet och ge ringar på vattnet.	Skapandet stärker självkänslan och självförtroendet .	Lustfyllda aktiviteter är utvecklande	Stärka självkänsla genom meningsfulla aktiviteter	Kreativitet främjar tillfrisknande från ätstörning
Sen är det många som då tycker efter hand att det var ju väldigt bra att man gör det vecka efter vecka för för de har tränat på att släppa kontrollen.	Många som tycker det är bra att göra vecka efter vecka för att träna på att släppa kontrollen	Veckovis upprepning för att släppa på kontrollen.	Våga släppa kontrollen över förväntat resultat	Släppa kontrollen i aktivitet	Kreativitet främjar tillfrisknande från ätstörning
...brukar också bli bra för dem att prata om det i grupp liksom.	Bra att prata i grupp	Gruppsamtal positivt	Skapande öppnar upp till samtal och samhörighet	Frigörelse från ätstörda tankar	Kreativitet främjar tillfrisknande från ätstörning

Etiska övervägande

För att forskning ska bli transparent behöver forskarna se till de för- och nackdelar som kan uppkomma i samband med studien. De fördelar författarna ser i denna studie är en bredd i intervjupersoner genom deras lokalisering i Sverige samt många år inom yrket. En nackdel som författarna ser är kopplingen mellan en intervjuperson och en av författarna.

Författarna till denna studie skickade en samtyckesblankett via mail till deltagarnas chefer och till deltagarna själva för att informera om studiens tillvägagångssätt (12). Information om att den insamlade datan kommer sparas konfidentiellt enligt *General data protection regulation* (GDPR) (14) fanns också med.

Under hela genomförandet av denna studie var författarna medvetna om sin förförståelse (12). En av författarna har haft en av intervjupersonerna som handledare vid verksamhetsförlagd utbildning och närvarade därför ej vid intervjutillfället med denne person då det finns en tidigare relation mellan dessa två parter vilket kan påverka intervjun.

Båda författarna hade personliga erfarenheter av ämnet i form av allmän samhällskunskap om ätstörningar och en medvetenhet fanns om att detta kan ha påverkat resultatet av studien. Under utförandet av intervjuerna har författarna bemött deltagarna med respekt (12) och varit lyhörda. Vid urvalet av deltagarna har författarna varit tydliga med syftet med studien och vilka metoder (12) som användes för att säkerställa att arbetsterapeuter med passande erfarenheter deltog.

Resultat

Resultatet av analysen visar att alla intervjuade arbetsterapeuter har liknande positiv erfarenhet av att arbeta med skapande aktivitet för personer med diagnostiserad ätstörning. Analysen resulterade i temat *“Kreativitet främjar tillfrisknandet från ätstörning”*, det avspeglar hur skapande aktiviteter kan leda till ett tillfrisknande med hjälp av kreativitet och skapande. I temat identifierades tre huvudkategorier som beskriver arbetsterapeuternas erfarenhet av att arbeta med skapande aktivitet för personer med diagnostiserad ätstörning. *“Stärka självkänsla genom meningsfulla aktiviteter”* återger hur skapandet kan väcka och återuppliva intressen för personer med ätstörning då detta ofta prioriterats bort. *“Släppa kontrollen i aktivitet”* beskriver svårigheten för denna patientgrupp att kunna släppa kontrollen i aktiviteten och hur arbetsterapeuterna genom skapande aktivitet kan arbeta med detta. *“Frigörelse från ätstörda tankar”* beskriver hur arbetsterapeuter arbetar med skapande för att ge patienterna en paus från de tankar som är kopplade till ätstörningen. Nedan visas en sammanställning av teman, kategorier och underkategorier som svarar till syftet (se figur 1).



Figur 1: Sammanställning av tema, kategorier och underkategorier som beskriver arbetsterapeuters erfarenhet av att arbeta med skapande aktivitet för personer med diagnostiserad ätstörning.

Stärka självkänsla genom meningsfulla aktiviteter

Arbetsterapeuter som har erfarenhet av att arbeta med skapande aktiviteter för personer med diagnostiserad ätstörning menar att patientgruppen ofta tappar meningsfulla aktiviteter då ätstörningen kan ta över patientens hela liv. Under respektive underkategori: *finna glädje i bortglömda aktiviteter*, *finna glädje i nya aktiviteter* och *lustfyllda aktiviteter* är utvecklande beskrivs deltagarnas upplevelse mer detaljerat.

Finna glädje i bortglömda aktiviteter

Arbetsterapeuterna menar att patienterna beskriver att de tidigare haft aktiviteter som de funnit meningsfulla men de har hamnat i skymundan när ätstörningen tagit över och patienterna upplever då brist på meningsfulla aktiviteter. Med hjälp av skapande aktiviteter menar arbetsterapeuterna att patienter får möjlighet att återfinna glädje i tidigare aktiviteter.

"Patienterna får tillbaka meningsfulla aktiviteter, att de då har vågat. De kanske har varit väldigt kreativa tidigare, men ätstörningarna har tagit över, de har isolerat sig, tappat sina tidigare intressen och där kanske man väcker någonting."

- deltagare 4

Finna glädje i nya aktiviteter

Arbetsterapeuterna menar att de patienter som får arbeta med skapande aktivitet kan ibland hitta nya meningsfulla aktiviteter genom de gruppinterventioner som genomförs under behandlingen. Det kan vara allt från att måla till att börja med någon typ av handarbete som patienten finner glädje och lugn i även utanför behandlingen.

Lustfyllda aktiviteter är utvecklande

Genom att få utöva aktiviteter som känns lustfyllda kan självkänslan hos ätstörningspatienter öka. Arbetsterapeuternas erfarenhet av detta är att de märker att patienterna blir tryggare i sig själva och kan distansera sig från sin ätstörning när de får möjlighet att uppleva vad de själva blir glada av och inte vad ätstörningen säger till de att de ska göra. Genom att få prova på olika skapande aktiviteter och upptäcka vad de tycker är roligt blir det stärkande för självkänslan.

"...men då skrattar vi ju med varandra och det är också viktigt att de får utrymme för att faktiskt få skratta. För det är också en del av ätstörningen att jag inte är värd att få äta, jag inte värd att få ha roligt eller skratta. Det är skönt när man får sådana stunder med patienten där det blir skratt i nuet." - deltagare 4

Släppa kontrollen i aktivitet

Flera arbetsterapeuter menar att personer med diagnostiserad ätstörning ofta är högpresterande på arbetet, i skolan och privatlivet. Detta leder till att personerna ofta mår väldigt dåligt över att inte ha kontroll inför den förväntade aktiviteten och vad som ska hända. Arbetsterapeuterna arbetar därför mycket med att våga släppa kontrollen för vad som kommer hända och vad som förväntas av patienterna. Under respektive underkategori: *våga släppa kontrollen över förväntat resultat*, *genom lekfullhet och lust avdramatiseras prestationen* och *positiv erfarenhet trots påfrestande aktivitet* beskrivs deltagarnas upplevelse mer detaljerat.

Våga släppa kontrollen över förväntat resultat

Arbetsterapeuterna menar att det finns en hög ångest hos patienterna vid uppstart av skapande aktiviteter. Då deras prestationskrav på sig själva är hög triggas det ångesten när något ska skapas. Dock beskriver flertalet av arbetsterapeuterna att ju fler gånger en ångestfylld aktivitet utförs desto mer vågar patienterna släppa kontrollen och inte fokusera så mycket på vilket resultat som förväntas. Arbetsterapeuterna menar också att det är viktigt att vara tydlig med sina patienter att det inte är resultatet av skapandet som är viktig utan processen.

“Det är inte resultatet som räknas utan det är vad du känner och reflektera kring aktiviteten när du gör den.” - deltagare 3

Genom lekfullhet och lust avdramatiseras prestationen

Genom att använda aktiviteter som är lekfulla och kreativa bidrar detta till att prestationskraven minskar och aktiviteten kan upplevas som övervägande lustfylld. När patienterna arbetat sig igenom aktiviteten brukar ångesten minska, menar arbetsterapeuterna.

*“Sen att det är mycket kring avdramatisera tror jag, att få in lite mer lekfullhet, lite lustfyllt och lite kreativitet att vi... Att när man har jobbat sig igenom den här prestationsångesten så brukar det släppa och då kan de nästan du vet, men herregud ska vi redan sluta, att när man väl kommer in i det här flowet, det är så härligt att se”
- Deltagare 5*

Positiv erfarenhet trots påfrestande aktivitet

Arbetsterapeuterna menar att patienterna ofta upplever aktiviteterna som ångestfyllda och krävande då de tvingas att bearbeta och konfrontera delar som är psykiskt påfrestande. Patienterna finner ofta en lättnad efteråt och tycker det varit skönt att ge uttryck för känslor kopplat till ätstörningen.

Frigörelse från ätstörda tankar

Arbetsterapeuterna menar att deras erfarenhet från sina patienter är att deras tankar dygnet runt upptas med ätstörningstankar. Vid skapande aktiviteter får patienten vila från dessa tankar då det krävs mycket fokus vid kreativa processer. Under respektive underkategori: *lättnad att uttrycka känslor i annat än ord, bearbetning av känslor i skapandet och skapande öppnar upp till samtal och samhörighet* beskrivs deltagarnas upplevelse mer detaljerat.

Lättnad att uttrycka känslor i annat än ord

Genom att arbeta med färg i skapande aktiviteter kan uttryck för känslor underlättas. Istället för att använda ord kan patienterna med hjälp av färg uttrycka sina känslor kring sin ätstörning. Arbetsterapeuterna menar att patienter ofta tycker att skapandet blir tydligt för den enskildes mående när färgen avspeglar känslor och tankar.

“Och sen så tycker jag också att det är ett bra medel att få fatt i lite andra saker än ordet”. - deltagare 2

Bearbetning av känslor i skapande

Arbetsterapeuterna menar att det blir en form av bearbetning av känslor när deras patienter får

arbeta med olika metoder för att externalisera ätstörningen från individen. Det kan bli mycket diskussioner och ett bra sätt att bearbeta känslor genom det som kommer av skapandet.

“...det blir ju ett sätt att externalisera, alltså separera sjukdomen från individen, att jag är inte min sjukdom.” - deltagare 2

Skapande öppnar upp till samtal och samhörighet

Vid användande av skapande aktiviteter för personer med diagnostiserad ätstörning har arbetsterapeuterna i studien erfarenhet av att detta bidrar till att patienterna vågar öppna upp sig och prata mer. Skapande kan bidra till reflektion över sin ätstörning och när detta görs i grupp upplevs en känsla av samhörighet och det blir lättare att börja prata runt ämnet ätstörning.

“Ja, men när man gör det i grupp så är det väldigt fint att det kan fördjupas av att de blir validerade av de andra deltagarna. Att när du säger så där så känns det för mig också eller det där var ju väldigt modigt eller att de får direkt feedback av någon som är i en liknande situation.” - Deltagare 3

Diskussion

Resultatdiskussion

Syftet med denna studie var att beskriva arbetsterapeuters erfarenhet av att arbeta med skapande aktiviteter för personer med diagnostiserad ätstörning. Resultatet av studien visar att skapande aktiviteter kan bidra till tillfrisknande för denna patientgrupp. Genom att arbeta med kreativa aktiviteter kan det användas som ett medel för att hitta strategier att hantera de svårigheter som en ätstörning ger i vardagen. I Valmo-modellen (10) belyses vikten av att upprätthålla balans mellan skötsel, rekreation, lek och arbetsaktiviteter för att bibehålla hälsa och välbefinnande. Flera av arbetsterapeuterna i denna studie menar att patienterna har avsaknad av glädje och lustfyllda aktiviteter. En stor del av deras vardag går ut på att upprätthålla sin ätstörning i form av att kontrollera kaloriintag, överdriven träning och svält. Macroperspektivet i Valmo-modellen (10) beskriver det enskilda görandet i vardagen, arbetsterapeuterna i denna studie menar att patienternas fokus u vardagen handlar om att tillfredsställa sin ätstörning vilket leder till en rubbning och obalans i vardagen. Likt St. Pierre (9) menar arbetsterapeuterna i denna studie att en överkonsumtion av kroppsfixering leder till att andra meningsfulla aktiviteter åsidosätts och en kraftig obalans i livet skapas.

Resultatet visar att genom att erbjuda aktiviteter som innehåller färg, form och hantverk av olika slag bidrar det till att ätstörningspatienter får öva på att lämna tankarna på mat och kropp för en stund. Genom att utföra skapande aktivitet i grupp genererar det en känsla av samhörighet och studiedeltagarna menar att det i sin tur bidrar till tillfällena där det finns glädje och skratt. Enligt Hansen B.W et al. (2) främjar skapande aktiviteter som utförs i grupp kamratskap och social interaktion där idéer, erfarenheter, glädje och lärande utbyts. Skapande aktiviteter i grupp främjar möjligheten att ge, ta emot och prova nya färdigheter tillsammans i en unik gemenskap där ingen ifrågasätts (15). Att få utrymme för glädje och prova på olika skapande aktiviteter kan bli en start för att våga prova nya saker som kan leda till ett mer balanserat vardagsliv som inte bara fokuseras på mat och kropp. Detta är effekter som arbetsterapeuterna i denna studie har erfarenhet av att skapande aktiviteter bidragit med hos

många ätstörningspatienter.

Att personer med ätstörning ofta har ett starkt kontrollbehov och perfektionistiska drag är vanligt menar samtliga arbetsterapeuter som intervjuats i denna studie. Perfektionism kan leda till att det blir svårt att njuta av olika aktiviteter, det kan näst intill bli omöjligt att ägna sig åt fritidsaktiviteter (7). Samtliga arbetsterapeuter i denna studie berättar om erfarenheter där de sett patienter ha stora svårigheter med att släppa kontrollen i aktivitet. Därför använder de olika skapande aktiviteter där det inte finns något fokus på resultatet. Ju fler gånger sådana övningar görs, ju lättare har de sett att det blir för patienterna att våga släppa kontrollen och istället vara i nuet och fokusera på färg, form eller material som används.

Enligt Perruzza et al. (16) bidrar kreativa aktiviteter bland annat till att bygga en bättre självkänsla, kunna uttrycka sig bättre och få en känsla av syfte. Många gånger har arbetsterapeuterna i denna studie upplevt att de patienter som de använt skapande aktiviteter fått ökad självkänsla. Genom att få utföra olika kreativa aktiviteter som innefattar hantverk samt färg och form kan nyfikenheten väckas hos dessa patienter. Desto längre i behandlingen patienterna kommit, desto mer vågar de prova, de tar oftare egna initiativ och de uttrycker mindre ångestpåslag vid uppstart av aktiviteter.

Författarna till denna studie finner studien användbar för yrkesverksamma arbetsterapeuter och övriga professioner inom hälso- och sjukvård som har ett intresse eller vill få mer information om hur skapande aktivitet kan främja ett tillfrisknande från ätstörning. Studien kan även styrka användbarheten av skapande aktivitet i verksamheter där det idag inte används.

Metoddiskussion

Syftet med studien var att beskriva arbetsterapeuters erfarenheter av att arbeta med skapande aktiviteter för personer med diagnostiserad ätstörning, genom en kvalitativ intervjustudie med en induktiv ansats (12). Detta för att fånga arbetsterapeuters erfarenhet av skapande aktivitet för personer med diagnostiserad ätstörning. Alla deltagare i denna studie är yrkesverksamma arbetsterapeuter som alla arbetar inom psykiatrisk vård för personer med diagnostiserad ätstörning, vilket författarna anser styrker studiens trovärdighet. Alla deltagare i studien har olika lång erfarenhet av att arbeta med skapande aktiviteter. Tre intervjupersoner arbetar inom samma region medan resterande två befinner sig i olika delar av Sverige. Författarna hade sett det önskvärt att addera ytterligare en eller två intervjupersoner till studien för att stärka trovärdigheten i resultatet. Författarna kan även se en fördel i att ha en större spridning i var intervjupersonerna är lokaliserade, då detta kan nyansera hur skapande aktiviteter används i olika delar av Sverige.

En av intervjuerna genomfördes enskilt då en av författarna hade en relation till intervjupersonen. Författarna ser dock inte att detta påverkat resultatet då samtliga intervjuer har givit liknande svar och slutsatser från intervjupersonerna. Alla intervjuer genomfördes utefter samma struktur via zoom för att kunna skapa flexibilitet för intervjupersonerna samt kunna träffa intervjupersoner över hela landet. Nackdelen som författarna ser med zoom är att kroppsspråket inte blir lika tydligt som vid en fysisk intervju. Intervjuerna var alla unika men genomfördes utefter samma intervjuguide med varierande följdfrågor.

Som analysmetod valde författarna Graneheim och Lundmans kvalitativa innehållsanalys (13) vilket författarna anser gav en bra uppbyggnad och vägledning i analysarbetet som bör ha stärkt tillförlitligheten i studien. Transkriberingen, kondensering och kodning av intervjuerna skedde enskilt för att optimera tiden. Författarna gick sedan igenom allt material tillsammans för att skapa underkategorier, huvudkategorier och tema, vilket författarna ser som stärkande för studiens giltighet. Författarna anser även att resultatet av studien visar det som ämnades att undersökas och ser därmed att giltigheten för studien är god.

Båda författarna har en tidigare förförståelse i ämnet vilket setts övervägande som en fördel då det har bidragit till att lättare förstå vad intervjupersonerna syftar till men även kunna få ett djup i intervjuerna och ställa relevanta följdfrågor.

Under bearbetningen av datan har båda författarna tack vare sin förförståelse i ämnet upplevt det som en tillgång för att enkelt hitta data genom intervjuerna som svarar till syftet. Förförståelsen har sets som en tillgång genom hela arbetet då det förenklat processen genom att författarna har en likvärdig uppfattning kring ämnet. Författarna är även medvetna om att förförståelsen kan ha påverkat resultatet, författarna har dock varit återhållsamma med sina egna tolkningar och försökt vara transparenta genom arbetet med den insamlade datan.

För att möjliggöra överförbarhet av studien har författarna i största möjliga mån varit transparenta kring hur urval, datainsamling, analys och övriga omständigheter format och påverkat studiens resultat.

Slutsats

Sammanfattningsvis visar studien att arbetsterapeuterna upplevde skapande aktiviteter som positivt och effektivt vid behandling för personer med diagnostiserad ätstörning. Genom att använda skapande aktiviteter såsom hantverk samt färg och form kan det bidra till att stärka självkänsla, skapa samhörighet, dämpa prestationsångest, generera glädje samt ge mod att våga prova meningsfulla aktiviteter som skapar möjligheten att tillfriskna från en ätstörning.

Vidare forskning behövs inom detta ämne för att bidra till det preventiva arbetet mot psykisk ohälsa och ätstörning, resultatet av denna studien visar på goda resultat i verksamheter som använder skapande aktiviteter. Denna studie har gjort att författarna kunnat tydliggöra vad arbetsterapeuter kan bidra med genom att använda skapande aktiviteter för patienter med diagnostiserad ätstörning.

Referenser

1. Wagman P (red.). Hälsa och aktivitet i vardagen – ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv. Nacka: Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter; 2022. Kapitel 2, Aktivitetsbalans i hälsofrämjande i arbetsterapi; s 27-36
2. Hansen B.W, Erlandsson L. K, & Leufstadius C. A concept analysis of creative activities as intervention in occupational therapy. Scand J Occup Ther. 2020; 28(1): 63–77 <https://doi.org/10.1080/11038128.2020.1775884>
3. Wilcock AA, Hocking C. An occupational perspective of health. 3. ed. Thorofare, N.J: Slack; 2015.
4. Socialstyrelsen. Nationella riktlinjer. [Internet]. Stockholm: Socialstyrelsen; 2024 . [citerad 2024-12-16]. Hämtad från: <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/nationella-riktlinjer/2024-5-9039.pdf>
5. Statistikmyndigheten [Internet]. Stockholm : Statistikmyndigheten; 2024. [citerad datum 2024 Dec 16]. Hämtad från: https://sdb.socialstyrelsen.se/if_par/resultat.aspx
6. Nationellt kvalitetsregister för ätstörningsbehandling. Riksät Årsrapport 2022 [Internet]. Stockholm: Thomas Parling; 2022. [citerad 2025-02-03]. Hämtad från: <https://registercentrum.blob.core.windows.net/riksat/r/Riks-t-rsrapport-2022-rNwuoSVbR.pdf>
7. Antony MM, Swinson RP, Fredholm E. När perfekt inte duger : [strategier för att hantera perfektionism]. första upplagan. Stockholm: Natur & kultur; 2014.
8. Nitsch A, Dlugosz H, Gibson D, Mehler PS. Medical complications of bulimia nervosa. Cleve Clin J Med. 2021 Jun 2;88(6):333-343.
9. St-Pierre M-J, Therriault P-Y, Faghihi U, Monthuy-Blanc J. Eating disorders: When food “Eats” time. Appetite. 2023;(185).
10. Erlandsson L, Persson D. ValMO-modellen: arbetsterapi för hälsa genom görande. 2 uppl. Lund: Studentlitteratur; 2020.
11. Clinton D, Isomaa R. Förstå och bemöta ätstörningar. 2 uppl. Lund: Studentlitteratur; 2022.
12. Henricson M, Billhult A. Kvalitativ metod. I: Henricson M, redaktör. Vetenskaplig teori och metod: från idé till examination inom vård- och hälsovetenskap. 3 uppl. Lund: Studentlitteratur; 2023. s. 25-115.
13. Graneheim UH, Lundman B. Kvalitativ innehållsanalys. I: Höglund-Nielsen B, Granskär M, redaktörer. Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård. 3 uppl. Lund: Studentlitteratur; 2017. s. 219-234.
14. Dataskyddsförordningen (2018:218) [Internet]. Stockholm: Justitiedepartementet L6 [uppdaterad 2018-04-19; citerad 2025-02-03] Hämtad från: https://www.riksdagen.se/sv/dokument-och-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/lag-2018218-med-kompletterande-bestammelser_sfs-2018-218
15. Griffiths S, Corr S. The use of creative activities with people with mental health problems: a survey of occupational therapists. Br J Occup Ther. 2007;70(3):107–14.

16. Perruzza N, Kinsella EA. Creative arts occupations in therapeutic practice: a review of the literature. Vol. 73, Br J Occup Ther. Sage Publications Ltd. (UK); 2010 p. 261.