

Den jag vill vara på bild

Handbok - fotografering i aktivitetsgrupp för personer med
mental ohälsa

Heidi Kuitula

Charlotta Nordlund

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Ergoterapeut
Identifikationsnummer:	17766 & 17635
Författare:	Heidi Kuitula & Charlotta Nordlund
Arbetets namn:	Den jag vill vara på bild Handbok - fotografering i aktivitetsgrupp för personer med mental ohälsa
Handledare (Arcada):	Marina Arell-Sundberg
Uppdragsgivare:	PAD-projektet
<p>Målet med examensarbetet var att skapa en handbok för professionella för att leda en aktivitetsgrupp för personer med mental ohälsa. Handbokens mål är att få möjligheten att engagera sig i meningsfulla aktiviteter och reflektera över sin självkänsla. Arbetet har fått sina riktlinjer av PAD (Positive Attitude Development)- projektet, som strävat efter att förändra negativa attityder kring mental ohälsa. Personer med mental ohälsa möter ofta på fördomar, negativa attityder och stigma i samhället. Detta kan leda till självstigmatisering, som påverkar negativt personens självkänsla.</p> <p>På individnivå kan man främja mental hälsa genom att förstärka personens självkänsla. Aktivitetsgrupper inom ergoterapi strävar alltid efter ett mål via aktiviteter, övningar och diskussioner. När personer får möta andra i samma livssituation och utföra aktiviteter, kan man få känsla av att höra till och lyckas. Då personen tar del av meningsfulla aktiviteter, aktiviteter som känns viktiga och värdefulla, har personen möjlighet att engagera sig i aktiviteter. Detta bidrar till individens känsla av egenmakt vilket kan leda till känsla av kontroll över sitt liv. Arbetet är verksamhetsinriktat och en produktutveckling. Modellprototypen utvecklades till en handbok - Den jag vill vara på bild. Modellen innehåller fyra gruppträffar. Handboken är utvecklad utav två prototyper, av vilka den andra genomfördes i samarbete med psykosociala förbundet Sympati rf. Utvärderingen visade att deltagarna upplevde att de lyckats med att lyfta fram sina styrkor i fotografin och upplevde aktiviteten meningsfull.</p>	
Nyckelord:	Mental ohälsa, självkänsla, aktivitetsgrupp, kreativa aktiviteter, meningsfulla aktiviteter, aktivitetsengagemang, empowerment, handbok
Sidantal:	45 + 19 + (30)
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Occupational Therapy
Identification number:	17766 & 17635
Author:	Heidi Kuitula & Charlotta Nordlund
Title:	Den jag vill vara på bild Handbook – photography in activity groups to people with mental illness
Supervisor (Arcada):	Marina Arell- Sundberg
Commissioned by:	
<p>The aim of the thesis was to create a handbook with a model of an activity group, to enable people with poor mental health to engage in meaningful occupations and to reflect their self-esteem. People with poor mental health often face prejudices, negative attitudes and stigma from the society. Consequently, this leads to self-stigma, which has a negative effect on one’s self-esteem. By getting an opportunity to produce something creative, while being part of a group, it creates the feeling of self-achievement, and the feelings of belonging. Additionally, this opens the path for occupational engagement and meaning in which a person gets empowered. This thesis is scoped through these three perspectives. This thesis is a practice-based method in nature, which resulted in a handbook. The handbook contains a group activity model that takes part in four different meetings. The model can be used by professionals to engage participants in photographing in pairs, also in taking part of exercises and discussions; therefore, the participants get to reflect upon their self-esteem. The handbook is developed out of two prototypes, of which the second model was tested in co-operation with Sympati rf, a psychosocial association. The second model was evaluated and developed to the final form of the handbook. The results of the evaluation are seen the participants` feeling of success in emphasizing their strengths through the photograph as well the meaningfulness of the activity.</p>	
Keywords:	Mental health, self-esteem, activity group, meaningful occupation, occupational engagement, empowerment, handbook
Number of pages:	45 + 19 + (30)
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Toimintaterapeutti
Tunnistenumero:	17766 & 17635
Tekijä:	Heidi Kuitula & Charlotta Nordlund
Työn nimi:	Den jag vill vara på bild Käsikirja – toiminnallinen valokuvausryhmä mielenterveyskuntoutujille
Työn ohjaaja (Arcada):	Marina Arell- Sundberg
Toimeksiantaja:	PAD-projekti
<p>Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda käsikirja ammatissa toimiville toiminnallisen ryhmän vetämiseen. Käsikirja sisältää mallin, jonka avulla mielenterveyskuntoutajat saavat mahdollisuuden osallistua mielekkääseen toimintaan ja reflektoida itsetuntoaan. Työ on saanut suuntaviivansa PAD-projektista (Positive Attitude Development), jonka tarkoituksena oli muuttaa asenteita mielenterveyteen liittyviin asenteisiin. Mielenterveyskuntoutajat kohtaavat usein ennakkoluuloja, negatiivisia asenteita ja leimaantumista yhteiskunnasta. Tämä johtaa usein myös itsensä leimaamiseen, joka vaikuttaa negatiivisesti ihmisen itsetuntoon.</p> <p>Yksilötasolla mielenterveyttä voidaan parantaa vahvistamalla henkilön itsetuntoa. Toimintaterapiassa käytettävissä toiminnallisissa ryhmissä pyritään erilaisten toimintojen, harjoitusten ja keskustelujen avulla saavuttamaan tavoite. Kun henkilö saa mahdollisuuden tavata muita samassa elämäntilanteessa mahdollistuu onnistumisen ja yhteenkuuluvuuden tunne. Kun henkilö osallistuu mielekkäisiin toimintoihin, on hänellä mahdollisuus toiminnan osallisuuteen. Tämä vaikuttaa yksilön kokemukseen itsestä oman elämänsä vaikuttajana. Työ on toiminnallinen opinnäytetyö ja tuotekehittely. Malliprototyypistä kehitettiin käsikirja- Den jag vill vara på bild (Kuka haluan olla kuvassa.) Käsikirja sisältää mallin neljän kerran toimintaryhmälle. Käsikirja on kehitetty prototyypistä, joka toteutettiin psykososiaalisen yhdistyksen Sympati:n kanssa. Tämä prototyyppi testattiin, arvioitiin ja kehitettiin käsikirjan malli nykyiseen versioonsa. Arviointi osoitti, että osallistujat kokivat onnistuneensa vahvuuksiensa esiin nostamisessa valokuvissa ja kokivat toiminnan mielekkäänä.</p>	
Avainsanat:	Mielenterveys, itsetunto, toiminnallinen ryhmä, luovat toiminnot, mielekkäät toiminnot, toiminnan osallisuus, voimaantuminen, käsikirja
Sivumäärä:	45 + 19 + (30)
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	

INNEHÅLL

1	Inledning	7
2	Mål och frågeställningar	8
3	Bakgrund	8
3.1	Mental hälsa	9
3.1.1	<i>Självstigmatisering</i>	10
3.1.2	<i>Självkänsla</i>	11
3.2	Aktivitetsgrupper med syfte och mål	12
3.3	Fotografering som terapeutisk och kreativ metod	14
4	Perspektiv	15
4.1	Aktivitetsengagemang	16
4.2	Meningsfulla aktiviteter	17
4.3	Individens process till empowerment	18
4.4	Sammanfattning av det teoretiska perspektivet	19
5	Metod	20
5.1	Produktutveckling	21
5.2	Etiska överväganden	23
6	Process	24
6.1	Genomförandet av aktivitetsgruppen med målgruppen	26
6.2	Centrala aspekter när man planerar en aktivitetsgrupp	29
7	Utvärdering	30
7.1	Utvärdering per gruppträff	30
7.2	Resultat från första träffen	31
7.3	Resultat från andra träffen och slutvärdering	32
7.4	Ledarnas utvärdering	33
7.5	Diskussion kring utvärdering	33
8	Produkt	35
9	Diskussion	36
9.1	Diskussion om produkt	39
9.2	Skribenternas tankar	41
10	Källor	42
11	Bilagor	46

Bilaga 1. Utvärderingsblankett för deltagare	47
Bilaga 2. Slututvärdering för deltagare.....	48
Bilaga 3. Riktgivande frågor åt ledarna	49
Bilaga 4. Prototyp 1	50
Bilaga 5. Prototyp 2.....	60
Bilaga 6. Arbetsindelning	64

1 INLEDNING

Personer med mental ohälsa möter ofta negativa attityder och fördomar från samhället, det handlar om okunskap och känslor som rädsla och avsky mot dessa personer. Detta leder i många fall till stigma, oönskad social stämpling, vilket leder till skam och lägre självuppskattning för personen. Detta kan utvecklas till självstigmatisering, då personen tar till sig de fördomar som finns och undviker t.ex. att söka vård eller jobb på grund av skam och låg självuppskattning. Det blir viktigt att klargöra vilka faktorer som påverkar självstigmatisering samt hur man kan förebygga och arbeta mot problemet. (Repo 2015 & Mielenterveystalo) Mental hälsa kan främjas på individnivå genom att förbättra självkänsla och välmående samt stöda i livshantering. På samfunds nivå kan man påverka med att öka socialt stöd, delaktighet och trygghet i närmiljön. På strukturnivå kan man påverka genom att öka ekonomisk trygghet och med beslut i samhället med att minska på ojämlikhet och diskriminering. (Institutet för hälsa och välfärd 2015)

Detta examensarbete är ett verksamhetsinriktat arbete. Produkten är en handbok som är riktad till professionella som arbetar med personer med mental ohälsa och som leder eller vill leda grupper. Handboken innehåller en modell av en aktivitetsgrupp med målgruppen, vuxna med mental ohälsa. Målet med aktivitetsgruppen är att ge möjligheten att reflektera över sin självkänsla, genom att engagera sig i meningsfulla aktiviteter och genom diskussioner i en trygg social miljö. Handboken innehåller en modell för fyra olika gruppgångar med aktiviteter, övningar och diskussion. Huvudaktiviteten är fotografering som deltagarna gör i par och målet är att få fram sina positiva egenskaper i bilden, där deltagarna får reflektera och via bilden få fram ”den jag vill vara på bild”.

Handboken utvecklades utav två olika prototyper, av vilka den andra modellen testades i samarbete med det psykosociala förbundet Sympati rf. (Sympati). Sympati är svenskspråkig förening med verksamhet som främjar mental hälsa. Deltagarna som var med i genomförandet av den andra prototypen var Sympatis medlemmar och föreningen lånade ut sina utrymmen vid dessa grupptillfällen.

Arbetet fick sina riktlinjer av PAD-projektet(Positive Attitude Development). Projektet PAD handlade om att ändra attityder och minska stigma som unga vuxna med mental

ohälsa möter i samhället. Målet med projektet var att få en öppen diskussion kring attityder och att främja unga vuxnas möjligheter till arbetsliv. PAD-projektet började i maj 2015 och gjorde samarbete med Yrkeshögskolan Arcada och Tallinn University. Projektledaren för PAD-projektet var överläraren Jukka Piippo. (Yrkeshögskolan Arcada, 2017) Projektets målgrupp var avgränsad till unga vuxna, alltså 18-29 åringar. Projektets aktiva verksamhet tog slut under våren 2017, vilket öppnade möjligheten för detta arbete att fokusera på en bredare målgrupp: alla vuxna. Projektet avslutades i slutet av 2017.

Arbetet är skrivet till största delen tillsammans. Teoridelarna delades mellan skribenterna i början av processen, därefter har dessa också bearbetats tillsammans. Indelningen finns som bilaga 6. Genomförandet av aktivitetsgruppen gjordes tillsammans och båda skribenterna fungerade som gruppleadare.

2 MÅL OCH FRÅGESTÄLLNINGAR

Målet var att skapa en handbok för professionella, vilken innehåller en modell för aktivitetsgrupp där vuxna med mental ohälsa får möjligheten att engagera sig i meningsfulla aktiviteter och reflektera över sin självkänsla.

Frågeställningar:

- Vilka aspekter bör man beakta då man planerar en aktivitetsgrupp där aktiviteten är meningsfull för målgruppen och där syfte är att stärka självkänslan?
- Hur kan man med meningsfulla aktiviteter möjliggöra aktivitetsengagemang?
- Hur skall en modell för gruppverksamheten se ut för att möjliggöra aktivitetsengagemang och ge utrymme för självreflektion?

3 BAKGRUND

I bakgrunden presenteras mental hälsa, något som vi alla människor har och vad som kan orsaka en obalans i ens mentala hälsa som kan leda till mental ohälsa. Mental ohälsa är förknippat med fördomar och därmed också stigma, som individen även kan utveckla till självstigmatisering. Självkänsla, som är ett tema för handboken, ger en förklaring på

vad det bygger sig på. Dessutom beskriver bakgrunden aktivitetsgrupper med syfte och mål, som används ofta som terapeutisk metod inom ergoterapi. Dessutom presenteras bakgrund till hur fotografi kan användas som terapeutisk och kreativ metod inom grupper.

3.1 Mental hälsa

Människan är en psykodynamisk varelse vilket betyder att den sociala, psykiska och fysiska hälsan är förknippade med varandra. Människan är naturligt aktiv, vilket kommer bäst i uttryck när hen mår bra och har en bra mental hälsa. En bra mental hälsa betyder positiva erfarenheter och en realistisk-optimistisk bild av sig själv samt bra självförtroende. Det är naturligt att balansen i ens mental hälsa förändras under livet och när den upplevs positiv, är det en resurs för individen själv. (Heikkinen-Peltonen et al. 2010, s.7-10).

Mental hälsa kan ses som en interaktion mellan individen och de levnadsförhållanden som man befinner sig i, vilka bildas av omgivningen och sociala omständigheter. Bra mental hälsa stärker ens möjligheter att klara av olika livssituationer. Detta innebär att ha förmågan att utveckla självkänsla, lära sig att kommunicera, uttrycka känslor och åsikter, forma och upprätthålla relationer samt utveckla empati för andra. Att ha mental hälsa innebär att klara av ändringar och övergångar i livet, att kunna adaptera till olika omständigheter, klargöra realistiska mål, sträva mot personliga mål och uppnå tillfredsställelse med sitt liv. (Blair et al. 2008)

Ergoterapins perspektiv på mentala hälsa är att man med aktiviteter kan påverka människans mentala hälsa och välbefinnande. Ergoterapeuter strävar med interventioner att få fram personens högsta nivå av förmågor så att personer får ökad livskvalitet och känsla av välmående (Creek 2008 s.37). Människan är naturligt aktiv och ofta fyller vi vår vardag med aktiviteter som känns meningsfulla. (Creek 2008 s.45) För att människan är naturligt aktiv, betyder det att aktivitet och engagemang skapar bättre livskvalitet. (Gamborg et al. 2013 s. 71-75)

I samhället antas människan vara antingen sjuk eller frisk, ibland är det lättare att definiera ett sjukdomstillstånd som är fysiskt, men då det handlar om mental ohälsa blir diskussionen känslig. Vem som helst kan drabbas av mental ohälsa. Enligt Suomen

Mielenterveysseura (2001) börjar sjukdomsförloppet med symptomen, som inte är en del av normala sinnestämningsvariationerna. Detta begränsar arbetsförmågan, sociala livet och växelverkan med andra människor. Många känner själv att de inte är i balans och behöver hjälp. Medan andra märker en förändring men har ingen sjukdomsinsikt, och känner därför inte behov av hjälp. (Niemi 2001 s.7)

Det finns olika sätt att befrämja mental hälsa, det kan handla om att erbjuda möjligheter och upplevelser där man får öva på olika färdigheter relaterat till vardagliga livet och sociala situationer. En metod är att förbättra personens självkänsla och upplevd självförmåga i t.ex. kreativa aktivitetsgrupper där personerna får skapa något de stolt kan visa till vänner och familj. (Creek 2008 s.25)

3.1.1 Självstigmatisering

Allmän stigmatisering sker då stora sociala grupper har stereotyper om en viss grupp och sedan bekräftar dessa stereotyper inte endast på tankenivå, utan också i sitt handlande. Inom mental ohälsa handlar det ofta om fördomar om att personerna är de själv orsakat det, att de är lata eller att de är skrämmande. Då fördomarna inte endast hålls på tankenivå utan påverkar ett socialt handlande, blir det stigma. Det kan handla om att man inte anställer eller inte hyr ut bostad för en person med mental ohälsa. Det är också vanligt personer med mental ohälsa inte erbjuds den vård de borde få, både till fysiska och mentala problem. Självstigmatisering är en process som sker då en person först blir medveten om de stigma som finns inom den gruppen de själva tillhör, personer med mental ohälsa, och sedan accepterar de stereotypier som det finns om denna grupp. Detta leder till att de accepterar och börjar ta denna stigmatisering till sig. (Fung et al. 2008)

Självstigmatisering påverkar negativt på individens självkänsla och upplevd självförmåga, d.v.s. tilltro till sin egen förmåga (self-efficacy). Självstigmatisering leder ofta till dålig självkänsla, då personen tänker att de inte duger och klarar dagliga situationer. Dålig självkänsla påverkar personens handlingar, där de undviker t.ex. att söka jobb för att de inte tror att de klarar av att sköta sitt jobb. Fördomar som finns mot personer med mental ohälsa kan vara att andra personer börjar tycka synd om dem eller att man tror att de är farliga. Detta kan ha speciellt negativa konsekvenser i form av

stigma, som leder till undvikande beteende mot personer med mental ohälsa, då t.ex. människor inte vill bo bredvid personer med mental ohälsa. (Corrigan et al. 2012)

Ett problem med självstigmatisering är att personer med mental ohälsa är rädda av att bli stämplade och söker sig därför inte till vård för sina mentala problem (Ben-Zeev et al. 2010). Ungas attityder gentemot mental vård är ofta negativ. Vuxnas fördomar och stigmatisering brukar vara något de utvecklat redan i sin ungdom. Media, speciellt filmer, är en orsak till stigmatisering av mental vård. (Godwin et al. 2016)

3.1.2 Självkänsla

Individen bygger upp en jag-bild redan under sina spädbarnsår. Denna bild byggs upp av interaktionen mellan föräldern och barnet. Barnet får uppmärksamhet av den vuxna och känner att hen är omtyckt. Denna positiva respons bygger upp en positiv jag-bild, som är självkänslan. (Keltikangas-Järvinen 2010)

Självkänsla är ens bild av sig själv, av sina styrkor och svagheter. En individ med bra självkänsla har en realistisk bild av sig själv, men använder inte svagheterna som förklaring till dåligt beteende utan strävar efter att ändra dem. En individ med bra självkänsla kan uppskatta sig själv och andra människor. En bra självkänsla ger redskap till ett självständigt liv och till självständiga beslut. (Keltikangas-Järvinen 2010)

Kulturen och normerna påverkar på individens självkänsla, likaså individens egenskaper. Den västerländska kulturen betonar på människornas aktivitet och prestationerna istället för en inre balans och tillfredställelse. Självkänslan byggs upp av olika delar som är individens styrkor. De delarna som är svagare kan kompenseras av de starkare delarna. För att människorna är sinsemellan olika och har olika styrkor, kan någons styrkor utifrån kulturen ses som ouppskattade. För sådana individer kräver en bra självkänsla ett hårt arbete. (Keltikangas-Järvinen 2010)

Självkänslan kan ändras från dag till dag, stund till stund. Framgång och misslyckande har en stor påverkan på självkänslan i stunden. Ett misslyckande kan sänka självkänslan i några sekunder och ett lyckande tvärtom. Det är individuellt hur kraftiga förändringarna i självkänslan efter upplevelsen är. (Keltikangas-Järvinen 2010)

3.2 Aktivitetsgrupper med syfte och mål

Gruppterapi är en allmänt använd terapiform i ergoterapi, där man använder aktivitet som metod. Inom ergoterapeutiska gruppterapi brukar gruppens innehåll vara aktivitetsbaserade och aktiviteten brukar ha ett direkt eller indirekt syfte. Fastän aktiviteter är det konkreta man gör, är den ändå inte det viktigaste utan de diskussioner och tankar som väcks parallellt hör också till terapiprocessen. Denna typ av aktivitet med indirekta syften används ofta i psykiatri eller mentalvården. För att människan är en aktiv och social varelse, är det viktigt att skapa en social kontext. I en socialmiljö med delaktighet kan det kännas tryggare att öva på kommunikation och socialt beteende. Det kan handla om t.ex. personer med mental ohälsa som försöker skaffa jobb, men vet att sociala sammanhang orsakar ångest. Gruppen har också en viktig roll med att ge en chans till individen att möta människor i samma situation och märka att man inte är ensam med sina problem. (Eklund 2010 s.87-98)

Cole (2005) har utvecklat en modell för att hålla grupper inom ergoterapi. Modellen innehåller sju steg för hur ledaren skall utföra en gruppträff. Metoden passar bra som ett underlag när man skall hålla grupper. Senare kan man adaptera tekniken enligt gruppens mål och enligt målgruppen. De sju stegen är: introduktion, aktivitet, dela med sig, bearbetning, generalisering, applicering och sammanfattning. Introduktionsdelen kan bestå av att alla får introducera sig själv. Det är inte viktigt endast för att lära sig namnen men också för att alla ska få känslan av att de är en del av gruppen. Introduktionen kan också innehålla en liten uppvärmning, det kan vara små enkla övningar där syftet är att få medlemmarna avslappnade, få deras uppmärksamhet och är som en slags förberedelse för själva aktiviteten. I introduktionen blir en viktig del också att förklara syftet med gruppen. Till introduktion hör också att informera medlemmarna om tiden och vad de skall göra under grupptillfället. Själva aktiviteten skall ha ett tydligt mål. Aktiviteten skall inte vara längre än en tredje del av tiden för hela grupptillfället. Det blir viktigt för ergoterapeuten att göra aktivitetsanalys redan då man planerar aktiviteten. Nästa steg, att dela med sig innebär att varje medlem i gruppen får dela med sig om det konkreta det gjort eller dela med sig om den upplevelsen. Processeringsdelen eller bearbetningen handlar om att uttrycka sig om vad man kände eller tyckte om själva upplevelsen, om ledaren och om varandra. Generaliseringen

innebär att ledaren i gruppen sammanfattar de tankar och funderingar som gruppen kommit med. Appliceringen hänger ihop med generaliseringen men på en följande nivå. Där blir ledarens uppgift att tillsammans med medlemmarna fundera hur man kan använda sig av det man upplevt och lärt sig i vardagliga livet. Sammanfattningen till sist skall vara alldeles kort och antingen ledaren eller medlem kan göra en sammanfattning om hela grupptillfället. Positiv avslutning är också att tacka medlemmarna för deltagandet och deras insats. (Cole 2005 s. 3-11).

Man kan dela in ergoterapeutiska grupper inom uppgiftsorienterade och stödorienterade. Uppgiftsorienterade fokuserar på färdigheter inom aktiviteter medan den stödorienterade fokuserar på att utveckla kommunikation och att uttrycka sig, dela och bearbeta upplevelser och känslor. Man kan också se grupper som projektorienterade eller självmedvetande grupp. Självmedvetande gruppen fokuserar på att höja medvetandet om den egna personen och förmågan. I denna grupp blir aktiviteten ofta något skapande. (Borg & Bruce 1991 s.6-7)

När man skall hålla en grupp är det flera aspekter man skall ta i beaktande i förväg. Till dem hör bland annat fysiska aspekter där man tänker på själva rummet, möblering och material. En bra gruppstorlek har fem till tio medlemmar. Hur länge ett grupptillfälle skall pågå beror mycket på aktivitetens form, men där skall man också minnas att beräkna tillräckligt med tid för de olika faserna med diskussion också. När man tänker på hur ofta grupptillfällen skall vara är en till två gånger i veckan bra. Hur länge gruppen skall bestå beror mycket på målet. Då måste man fundera över hur länge det tar för att uppnå målet. Mängden ledare kan vara en eller två. Två kan vara bra för att det kan bli svårt att både leda gruppen och sköta praktiska samt samtidigt också observera. (Borg & Bruce 1991 s.4-9) I processen är det viktigt att ergoterapeuten är känslig för brukarens meddelanden hen non-verbalt eller verbalt kommunicerar. Då det handlar om skapandet, är det viktigt att stämningen i gruppen är stöttande och öppen. Dessutom är det viktigt för brukarna att känna att ergoterapeuten är med hela tiden och stöder om något blir för svårt. (Gunnarsson m.fl. 2010 s.219-222)

3.3 Fotografering som terapeutisk och kreativ metod

Kreativitet används ofta som en aktivitet i ergoterapi för personer med mental ohälsa. Kreativa aktiviteter för fram brukarens subjektiva känslor och förmågor. Val av kreativa aktiviteter görs av klientens intressen. Kreativitet är en bra intervention när klienten har svåra saker att behandla och då kan det kännas jobbigt att prata om sina erfarenheter. I kreativa aktiviteter är uppmärksamheten på aktiviteten och den diskussionen som förs som ofta underlättar processen av att behandla svåra ämnen. Kreativa aktiviteter kan vara t.ex. drama, stickning, ritning och fotografering (Creek 2008 s.333-336)

Kreativitet är en process som uppbyggs av verk, arbetsmetoder, produkt och tankar som väcks samt diskussion som förs. Processen skapar meningsfullhet och värde i vardagen. Därför kan kreativitet ses som en resurs. (Gamborg 2013 s.23,27,31-32)

Kreativa aktiviteter ger möjlighet till att skapa aktivitetsidentitet, som många gånger har försvunnit under en period av aktivitetsdeprivation. Det är påvisat att då aktivitetsidentiteten förstärks ökar det individens livskvalitet och detta igen tillfrisknandet. Detta påverkar också den personliga- och sociala identiteten. Aktiviteterna kan lindra smärta och ångest och ge bättre färdigheter till att klara av att hantera olika situationer. (Hansen & Morville 2013 s.71-82)

Styrkan med kreativa aktiviteter är att man under aktiviteten kan glömma olika ramar och stereotyper och med öppet sinne låta kreativiteten föra med sig. Kreativa aktiviteter används terapeutiskt mycket för att uttrycka och kommunicera något. Med hjälp av aktiviteter som bild kan man uppleva verkligheten och det inre på nya olika sätt och dimensioner. Målet är ofta att få möjlighet till att undersöka sina känslor och lära känna sig själv bättre samt dela med sig sina tankar, känslor och erfarenheter med andra. Terapeuten kan ha flera syften parallellt med kreativa aktiviteten. De direkta syften kan vara att brukaren får utföra en produkt där indirekta syftet blir att brukaren får stärkt sin självkänsla genom att lyckas och därefter få färdigheter för att utmana sig själv i sin vardag. (Creek 2008 s.334-336)

Genom bild som kreativa aktiviteten kan det vara lättare att uttrycka sig, för att fastän man inte har gemensamt sätt att kommunicera kan alla förstå sig på bilder. Den väcker tankar och känslor som man inte alltid kan kommunicera i en situation. Bilden blir ett

sätt att reflektera över sig själv. Processen till produkten påverkar aktören längre än bara i stunden, dessutom kan produkten tas upp många gånger återigen och diskuteras. (Gunnarsson m.fl. 2010 s.219-222)

Fotografering är en av kreativitetens former. Man behöver inte vara utbildad inom fotograferingsterapi för att använda fotografering i terapiprocessen, utan det räcker med ett professionskunnande i terapiarbete. För att man arbetar med individens visuella verklighetsbilder är detta sättet effektivt med t.ex. personer som har svårt att tala om sina problem. (Phototherapy-center 2016)

Det terapeutiska, med fotografin som metod, är möjligheten att bevisa och uppleva någonting. Miina Savolainen har utvecklat hur man kan använda fotografi som pedagogiskt och terapeutisk metod, som hon kallar för ”voimaannuttava valokuvaus” (maktgivande fotografering). Hon diskuterar om att fotografin är som en spegel där man kan se många sidor av sig själv, och fortsätter att man inte bara ser på bilderna utan också upplever den med olika sinnen och känslor. Dessutom förenklar bilderna så att individen ser just det som finns där. Bilderna ger möjligheten att se av sina miner och kroppshållning hur man uttrycker sig och därifrån gå igenom sin historia. Genom att symboliskt bearbeta svåra teman kan ge uttryck för lättnad och ge ny energi. (Savolainen, 2018)

4 PERSPEKTIV

I detta kapitel presenteras det teoretiska perspektivet som kommer att stöda arbetet, aktivitetsgrupperna och ge fokus på utvärderingen av prototypen samt den slutliga produkten. Dessa perspektiv är stora helheter inom ergoterapi, som man oberoende målgrupp men speciellt inom mental ohälsa ofta strävar efter. Här presenteras aktivitetsengagemang, som är en pågående process som kan öka och minska i olika livssituationer. Aktivitetsengagemang är viktig del för att kunna forma sin identitet. Då man får ta del av aktiviteter som känns positiva och upplevs värdefulla blir aktiviteten meningsfull. Empowerment handlar om känsla av att ha kontroll, att kunna klargöra och uppnå mål. När personer får ta del av aktiviteter, hjälp med att hitta struktur och vara del av något kan personen få känsla av egenmakt. Dessa tre perspektiv presenteras och till slut finns det en sammanfattning över dessa tre och deras inverkan på varandra.

Empowerment översätts till egenmakt, i denna text har gjorts valet att använda empowerment när det refereras till själva begreppet och egenmakt då det handlar om känslan av egenmakt hos individen.

4.1 Aktivitetsengagemang

Aktivitetsengagemang kan ses som en egenskap hos en person. Aktivitetsengagemang kan ses som i vilken utsträckning en person lyckas upprätthålla fungerande rutiner, ha balans mellan aktiviteter, ha önskade meningsfulla aktiviteter, förmåga att vara delaktig i samhället samt fungera i socialt samspel med andra. Aktivitetsengagemang handlar också om hur personen tolkar, känner och samspelar i sin omgivning och i de handlingar som uppstår. Aktivitetsengagemang är en pågående process och den kan ha olika nivåer i olika skeden av livet. Mental ohälsa kan t.ex. ge ett minskat aktivitetsengagemang i dagliga aktiviteter. (Bejerholm et al. 2014 s.133-142)

Aktivitetsengagemang skapar möjlighet att utveckla sin identitet, mening samt mål och riktning för sitt liv för att ha känslan av att man har kapacitet och kompetens av att vara delaktig i samhället (Hultqvist et al. 2015). Att engagera sig i aktiviteter är viktigt för hälsa och välbefinnande. Mental ohälsa kan påverka människans engagerande i aktiviteter, både symptom och socialt stigma kan påverka att människan inte engagerar sig i meningsfulla roller och aktiviteter. Genom att återfå engagemang i sina dagliga aktiviteter hjälper det en att få rutiner och struktur, skapa känsla av identitet samt mening och egenmakt. Ergoterapeutens bidrag blir att skapa tillfällen där personer med mental ohälsa får ta del av meningsfulla aktiviteter. Att känna mening handlar ofta om att känna sig vara delaktig i samhället. Engagemang i arbete påverkar speciellt på återhämtning, men samtidigt är arbetsrollen det man mest fokuserat på i forskning. (Doroud et al. 2015)

Forskning visar att personer som deltar i dagverksamhet känner tillfredställelse och mer kompetenta då de får ta del av aktiviteter och vara tillsammans med andra. När de får möjligheten att självständigt utföra uppgifter och därefter lyckas med målet, ger de personen möjlighet att bli mer engagerad i aktiviteter och därmed bli mer medveten om sina egna möjligheter att kunna göra egna beslut. Detta är en viktig del av processen i att kunna ta kontroll över sitt vardagliga liv. Att lära sig nya saker och behärska

utmaning som kommer i samband med att uppnå sina mål anses enligt personerna vara både stressigt och positivt. Personer fick känsla av egenmakt då de fick hjälp att hitta struktur i vardagen och möjligheten att få välja mellan olika aktiviteter. Att ta del av aktiviteter och få känslan av att vara en del av gruppen är en viktig del av empowerment. För att uppnå egenmakt är det viktigt att personen ges möjligheten att få utmaningar och lära sig att klargöra och uppnå mål. Det blir viktigt för den professionella att stöda personen genom att ge tillräckligt med eget ansvar. Känslan av att ha ansvar förser en känsla av att känna sig viktig och att man har egenmakt. (Tjörnstrand et al. 2012)

Det är viktigt att se personers aktivitetsengagemang på en individnivå. Därför är det viktigt att ha aktiviteter som stöder känslan av att höra till och känslan om en själv. Att få möjligheten att engagera sig i aktiviteter stöder en att forma sin identitet och få känslan av att vara en del av något. Det blir viktigt för personer som blivit borta från arbetslivet att ändå få möjligheten att hitta en ny identitet. I processen att återhämta sig från mental ohälsa innehåller att få struktur i vardagen, att vara del av gemenskap. Arbete är ofta en aktivitet som man engagerar sig i och känns meningsfull, om man mister sitt arbete är det viktigt att hitta aktiviteter som ger samma syfte och mening. (Blank et al. 2015)

4.2 Meningsfulla aktiviteter

Begreppet kan få olika förklaringar och betydelsen beroende på vilket perspektiv man tittar på det. Ergoterapin ser meningsfulla aktiviteter som aktiviteter med syfte i vilka individen får engagera sig i. De dagliga rutinmässiga aktiviteterna som t.ex. att äta och sova, är något som har syfte och som man måste göra men som kanske inte känns meningsfulla för individen. För att människan är en psykofysisk varelse, och också har ett ”andligt” jag, personligheten, som har en inre motivation och vilja, känner människan drivkraft till vissa aktiviteter. Dessa är alltid individuella. Alla aktiviteter har mening men de kan kännas neutrala. Inom ergoterapi handlar det ändå om att då aktiviteten känns positiv och upplevs värdefull att utföra blir det meningsfull aktivitet. Aktiviteten blir meningsfull då den når ett mål som är antingen personligt eller kulturellt viktig för individen. (Argentzell & Leufstadius 2010 s.175-178)

Aktivitet har använts länge som det terapeutiska för välbefinnandet, om aktiviteten upplevs meningsfull har den ett starkt samband med hälsa och välmående. Ergoterapin ser uppnådd meningsfullhet när individen har ett syfte med aktiviteten och är själv engagerad. Varje individ känner meningsfullhet i olika aktiviteter. ”Att få vara kreativ och använda sin fantasi och sina resurser i en aktivitet med lagom nivå av utmaning upplevs som meningsfull.” (s.190) Då får individen använda sina tidigare erfarenheter och styrkor i en aktivitet. (Argentzell & Leufstadius 2010 s.175-200)

4.3 Individens process till empowerment

Empowerment översätts från det engelska ordet *power* som betyder styrka och kraft men också makt, och i denna betydelse förklaras empowerment som ”personer eller grupper, som befinner sig i en maktlös position och ska skaffa sig styrka som kan ge kraft att komma ur maktlösheten”. Det menas att kunna behärska och ta makt över sitt liv. (Askheim 2007 s.18-19). På individnivå kan empowerment ses som att ha känsla av kontroll, ha en bra självkänsla, positiv självbild och att kunna göra självständiga mål till sig själv. Empowerment på grupp-eller samhällelig nivå handlar om att stärka en specifik grupp genom att möta deras behov och genom att påverka kollektivt målgruppens ställning på en mer samhällelig nivå. (Hultqvist et al. 2015)

Styrka är något som man inte kan ge till någon: empowerment är en personlig och social process. (Siitonen 1999 s.117) Processen är alltid individuell och sker personligt men påverkas av andra människor och sociala miljöer. Processen sker och börjar när individen vet om sina mål, viljor, styrkor och litar på sina kunskaper. Individen skall själv känna sig vara möjliggörande i sin process. Det är också viktigt att sätta större och mindre mål som man strävar efter, när man nått ett delmål eller större mål ger det empowerment för att nå ett nytt mål. Processen ger egenmakt till individen. (Siitonen 1999 s.116-128.)

Det finns motstridigheter för professionella när de arbetar med empowerment då tanken är att maktgöra de maktlösa. Men som tidigare sagts är egenmakt inte något man kan ge någon annan, men professionella kan stöda en person att utveckla egenmakt genom att

hitta sina egna styrkor och krafter för att kunna ta initiativ i sitt egna liv och i samhället. (Askheim & Starrin 2007b s.214-217)

4.4 Sammanfattning av det teoretiska perspektivet

Detta kapitel sammanfattar de olika perspektiven som beskrivits ovan och deras samband med varandra. Dessutom förklaras hur dessa perspektiv blir del av aktivitetsgrupper.

Forskning som gjort med personer med mental ohälsa som besöker dagcenter, visar att med meningsfulla aktiviteter kan man på bästa sätt uppnå aktivitetsengagemang. Dessutom finns ett starkt samband mellan empowerment och aktivitetsengagemang. Hög nivå av empowerment korrelerar med högre grad av aktivitetsengagemang i dagliga aktiviteter och i samhället. Forskningen tar ställning till att man kan befrämja egenmakt genom att möjliggöra aktivitetsengagemang i meningsfulla aktiviteter och aktiviteter som ger tillfredsställelse. (Hultqvist et al. 2015)

Aktivitetsengagemang är en pågående process. Det handlar om hur personen tolkar, känner och samspelar i sin omgivning och socialt med andra samt i de handlingar som uppstår. (Bejerholm et al. 2014 s.133-142) Mental ohälsa kan sänka nivån på engagemang i meningsfulla aktiviteter och roller. Aktivitetsengagemang har en viktig roll i att få rutiner och struktur och skapa känsla av identitet, och därmed också med att ge känsla av mening och egenmakt. Därför blir aktivitetsengagemang också viktigt för hälsa och välbefinnande. Känsla av mening är också förknippat med känslan av att vara delaktig. (Doroud et al. 2015) Personer som deltar i dagverksamhet känner tillfredsställelse då de får möjligheten att engagera sig i aktiviteter och vara med andra. Där får de möjligheten att förutom lära sig nya saker också välja mellan aktiviteter, klargöra mål, lyckas i en självständigt utförd uppgift och därmed uppnå målet. Detta ger personerna känsla av egenmakt. (Tjörnstrand et al. 2012) Dessutom då aktivitet känns positiv, upplevs värdefull och når ett mål som är viktig för personen upplevs aktiviteten meningsfull. Aktiviteter som upplevs meningsfulla har också ett starkt samband med hälsa och välmående. (Argentzell & Leufstadius 2010 s.175-178) Empowerment handlar om att känsla av kontroll, detta kan skapas för en hel målgrupp genom att möta deras behov och påverka deras ställning. (Hultqvist et al. 2015) Processen till egenmakt

kräver ändå att individen vet om sina mål, viljor, styrkor och litar på sina kunskaper. (Siitonen 1999 s.116-128.) Det viktiga i empowerment är att det leder till delaktighet i samhället och dessutom med egenmakt kan man kontrollera sin självstigmatisering och minska på det (Hansson 2014 s.83-93).

Med fotograferingen som terapimetod strävar man efter egenmakt. Det blir viktigt att minnas att själva fotograferingen inte är verktyget, utan ett sätt som man kan använda för att nå egenmakt. Det terapeutiska blir möjligheten då brukaren får att se sig själv som en hel och harmonisk individ. Det är viktigt att man som terapeuter tror på individen och låter hans subjektiva känsla vara av den verklighet av bilden hen vill skapa av sig själv. Det som blir verkligt i en bild blir ens verklighet. Det man vill se och bekräfta, blir bekräftad genom fotografien. (Savolainen 2018)

Med de aktiviteter som är i handboken, kan en möjlighet till aktivitetsengagemang med meningsfulla aktiviteter skapas vilka bidrar till empowerment-processen. Som tidigare kommit fram om fotografi har den ett starkt samband med individens subjektiva känsla om egenmakt. Om individen får engagera sig i fotografering och upplever det meningsfullt kan det leda till en bra självkänsla och kontroll av sitt liv, det som empowerment omfattar. För att kunna möjliggöra detta innehåller handboken övningar och diskussioner som stöder processen, där deltagarna blir medvetna om sina viljor och styrkor, kan klargöra mål och via bekräftelse lita på sina kunskaper. Då hela processen möjliggörs för individen påverkar det också på individens hälsa och välbefinnande samt känsla av delaktighet.

5 METOD

Metoden i detta arbete är verksamhetsinriktad. Metoden skiljer sig från andra metoder, från vetenskapliga forskningar. I verksamhetsinriktade arbeten finns det alltid en slutprodukt. Denna metod har valts för att uppnå arbetets mål på bästa sätt. Här presenteras metoden med dess inriktningsområde och etiska övervägande samt arbetsprocessen.

Verksamhetsinriktade arbeten är olika typer av projekt som strävar efter att praktiskt nå ett mål. Målet kan vara t.ex. evenemang, verksamhet, handbok, utställning osv. Metoden skall väljas enligt det behov som projektet eller samarbetspartnerna vill ha. Examensarbetet skall vara praktisk och arbetslivsrelaterad samt påvisa en välgrundad kunskap och forskningsattityd. (Airaksinen & Vilkka 2003 s. 9-10)

I ett verksamhetsinriktat arbete är slutprodukten alltid något konkret. I processen är det viktigt att kunna vetenskapligt motivera de val man gjort för att det skall vara etiskt rätt med personer i en sårbar livssituation. Skillnaden mellan verksamhetsinriktade arbete och vetenskapliga arbeten är att man har processfrågor och ett mål istället för forskningsfrågor. (Airaksinen & Vilkka 2003)

Juha Varto diskuterar om verksamhetsinriktat arbete; det är viktigt att skapa ny information genom att kombinera kunskap och forskning med praktik. Denna information grundar sig på erfarenheter som man får av det praktiska jobbet och den s.k. tysta kunskapen. Den tysta kunskapen hjälper oss att klara av i jobbet och i livet överlag. Därför är det viktigt att framföra denna kunskap i verksamhetsinriktade arbeten. (Airaksinen & Vilkka 2003 s.7)

I detta arbete är produkten en handbok som innehåller en modell för aktivitetsgrupp. Den är utvecklad enligt produktutvecklings metoder.

5.1 Produktutveckling

Detta arbete presenterar ett verksamhetsinriktat arbete i vilket en produkt har utvecklats. Produkten handlar i detta fall om handbok med en modell för gruppverksamhet där vuxna med mental ohälsa genom engagemang i meningsfull aktivitet får möjligheten att reflektera över sin självkänsla.

Modellen för gruppverksamhet har genomgått två olika utvecklingsfaser. Den första fasen utmynnade i den första prototypen och efter genomförande och utvärdering utvecklades den andra prototypen – produkten – vilken vi i detta arbete kallar för ”modell för genomförande av aktivitetsgrupper”.

Denna produkt utvärderades av deltagaren med utvärderingsblanketter (se bilagorna 1&2) efter den genomförda gruppen. Dessutom utvärderades den av ledarna med frågor (se bilaga 3) som gjort i förväg samt diskussionerna efter grupperna.

Utvecklingsarbeten är projekt där man använder sig av vetenskaplig kunskap och erfarenheter som ger grunden till projektet, väcker fram olika idéer och innovativa lösningar för utvecklandet. Utvecklingsarbeten görs med en osäkerhet, man kan inte veta hur den slutliga produkten kommer att fungera och hurdant resultat det kommer att fås. (Lundequist 1995 s.53-54) Detta examensarbete handlar om produktutveckling, och därför är också utvärdering viktigt.

I detta arbete har vetenskaplig kunskap använts då produkten har skapats. Den teoretiska kunskapen hänger mycket samman ihop, huvudmålet har varit att ge personer med mental ohälsa möjligheten att engagera sig i meningsfulla aktiviteter och reflektera över sin självkänsla. Därför har teorin om självkänsla, aktivitetsengagemang, meningsfulla aktiviteter och empowerment blivit viktig. Som det tidigare kommit fram, då personerna ges möjligheten att utföra en aktivitet som känns viktig och har ett syfte blir det meningsfullt och personen blir engagerad. Samtidigt då de får klargöra och uppnå mål, känna att de lyckats med aktivitet kan det skapa egenmakt och öka personens självkänsla. Modellen i handboken är skapad genom att sträva efter att ge dessa möjligheter till personerna.

En produkt är ett objekt på en tillverkning eller förändring. För att kunna tillverka en produkt måste man börja med att bestämma hurdana egenskaper produkten skall ha. Produktbestämningen görs inte på den slutliga produkten utan på modellen av produkten. (Lundequist 1995 s.59)

I detta arbete är produkten en handbok, som utvecklats utav prototyper. Handboken är riktad till professionella som vill leda grupper med kreativ aktivitet för personer med mental ohälsa. Denna handbok innehåller en modell för en aktivitetsgrupp med fotografering som aktivitet. Modellen innehåller olika aktiviteter, övningar och diskussionsämnen.

I examensarbeten där målet är att utveckla en produkt, vet man inte från början hur den slutliga produkten skall se ut, utan det är något som sker under processens gång. Då

handlar det ofta om att man först gör en prototyp av produkten som sedan utvärderas och utvecklas till en produkt eller till en ny version av prototyp, som sedan igen utvecklas. (Höst 2006 s.103)

När man skapar en produkt, i detta fall handbok, skall målet synas och konkretiseras med innehållet i texten och med visuella medel i den slutliga produkten. Innehållet i texten skall vara sådan som är riktat mot användaren, så att den är förståelig och användbar. Typografi, textstorlek och helhetsutseende påverkar hur pålitlig produkten ser ut. Dessutom skall den slutliga, skriftliga produkten se personlig ut så att den står ut från andra produkter. (Airaksinen & Vilkka 2003 s.51-53). Efter att innehållen i handboken utvecklats och utvärderats gjordes en handbok. Handboken är gjord med ett professionellt program, för att få den att se personlig ut. Typografin och textstorleken har tagits i beaktan så, att den är läsbar och ser pålitlig ut.

5.2 Etiska överväganden

I arbetsprocessen genom arbetet har tidigare forskares arbeten tagits i beaktande och hänvisningar till deras publikationer har gjorts korrekt och med respekt, enligt Forskningsetiska delegationens praxis (2012). Detta betyder i praktiken att texten är skapad, dokumenterad och presenterad utifrån angivna källor, med omsorg och noggrannhet samt blivit kritiskt granskad av skribenterna.

Datainsamling och arbetsmetoderna har gått enligt de kriterier som är hållbara för vetenskaplig forskning. Planering, utföring och rapportering av forskningen har gjorts enligt de vetenskapliga förutsättningarna. Publicering av resultaten, eller i detta fall färdiga produkten presenteras med öppenhet och med ansvarsfull kommunikation. Även i egna resultat presenteras andra forskares arbeten korrekt och med respekt. (Arcada 2016)

Ergoterapins yrkesetiska grundprinciper poängterar att interaktion mellan ergoterapeuten och klienten handlar om respekt och tillit, oberoende av t.ex. klientens kön, etniska bakgrund och social status. Tystnadsplikten är något som följer alltid i ergoterapeutens arbete (Suomen toimintaterapeuttiliitto ry). Tystnadsplikten har följts

och den ansvarsfulla rollen har tagits som ergoterapiststudenter skall ha som på fält. Respekt har visats genom kommunikation av både non verbalt och verbalt, alla deltagare har blivit sedda och hörda samt blivit bekräftade. Alla deltagare har blivit bemötta jämlikt och att skapa tillit har medvetet strävats efter.

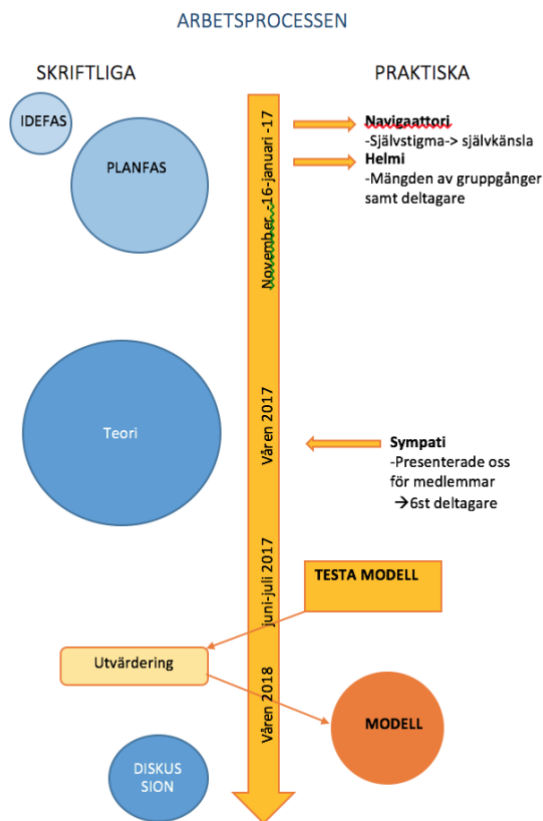
När prototypen genomfördes med deltagare blev alla informerade om forskningens syfte och att deltagandet var frivilligt. Deltagarnas integritetsskydd tagits i beaktande och de har förblivit anonyma, enligt Arcadas riktlinjer för god vetenskaplig praxis (Arcada 2016). Dessutom användes utvärderingen, resultaten och kommentarerna anonymt samt allt som hände i gruppen. Ansvar har tagits då målgruppen varit personer i sårbar livssituation. Utvärderingsblanketterna som deltagarna fyllt i förstördes efter att all data var insamlad. Bilderna som togs av deltagarna gavs till dem och raderades därefter från skribenternas kameror och dator.

6 PROCESS

Arbetsprocess har gått enligt följande.

Arbetet påbörjades med en sökning av tidigare forskning, som var relaterat till PAD-projektets mål och begränsningar. Tidigare forskning gav resultat av behov för konkreta metoder för att minska på självstigmatisering. Detta blev den första inspirationen för arbetet när mer forskning söktes. Verksamhetsinriktat som arbetsmetod lämpade sig bäst för ändamålet att minska på självstigmatisering. För att konkret kunna motarbeta självstigmatisering valdes aktivitetsgrupp för en lämplig arbetsmetod. Teorin och tidigare forskningen stödde detta val på grund av gruppens möjliga positiva inverkan på individen. Målet var att nå flera individer på en gång. Modellen skapades med grunden från teorin och forskningen. Den första prototypen skapades genom att först göra ett helhetsmål för fyra gångers grupp. I enlighet med Coles (2005) sju steg gjordes delmål för varje gruppträff. Aktiviteterna valdes utifrån tidigare kunskap och teori, vilka stödde delmålen. Övningarna valdes som stöd till aktiviteten av vilka de flesta var bekanta för ledarna. Kreativa aktiviteter är enligt teorin meningsfullt och därför valdes den för att bygga upp helheten. Fotograferingen som den kreativa aktiviteten valdes på grund av att det är trendigt, vilket också gör det meningsfullt för en större målgrupp. Dessutom

stödde Savolainens (2018) teorier om fotografins terapeutiska inverkan. Tidigare erfarenhet av att hålla grupper var som ett bra stöd när prototypen skapades. Den andra prototypen (prototyp 2) gjordes som en avskalad version av den första. I den andra togs med de aktiviteter som ansågs vara viktigaste för att huvudmålet.



Figur 1. Arbetsprocessen

I ett tidigt skede av processen kontaktades första möjliga samarbetspartner, Alvi (Alvi ry 2018). Under mötet bestämdes att temat för aktivitetsgruppen inte skulle vara självstigmatisering utan istället handla om självkänsla, för att behandla ett ämne som är mindre känsligt hos unga. Självkänslan togs med i arbetet i detta skedet, och blev fokuset för arbetet och aktivitetsgruppen. Samarbetet avslutades ändå på grund av tidtabeller som inte möttes.

Därefter kontaktades Helmi ry (Mielenterveysyhdistys Helmi). Vid mötet beslutades om gruppstorlek och gruppångar. Samarbetet lyckades inte på grund av att det inte fanns tillräckligt med intresse hos unga deltagare.

PAD-projektets aktiva verksamhet tog slut vid våren 2017, vilket utvidgade målgruppen från unga vuxna till vuxna.

En tredje samarbetspartner; Psykosociala föreningen sympati r.f., kontaktades och ett samarbete påbörjades. I föreningens medlemsblad informerades om ett infotillfälle där gruppledarna presenterade aktivitetsgruppen. Gruppen fylldes då sex personer anmälde sig till gruppen.

Prototyp 1 av handboken (se bilaga 4) hade en struktur som inte kunde användas pga. deltagarnas tidsresurser. Prototyp 2 (se bilaga 5) var en modifierad version, där modellen är reducerad till endast två gruppångar. Prototyp 2 testades i juni och en inofficiell träff ordnades i juli. Därefter utvecklades handboken baserad på resultaten av utvärderingen.

6.1 Genomförandet av aktivitetsgruppen med målgruppen

Genomförandet skedde i Sympatis utrymmen, rummet var gruppen hölls var vid ingången varifrån det är lätt att komma och avlägsna sig ifrån. Detta är en viktig del i aktivitetsgrupper, att man skall ha känslan att det är lätt att avlägsna sig om det känns så. En del deltagare kom försenat och då var det viktigt för deltagarna som var i tid att börja enligt planen, för att respektera de som kommit i tid. Gruppledarna bestämde sig för att vänta fem minuter före gruppen påbörjades. Alla anmälda deltog i gruppen.

Det uppkom bland deltagare missuppfattning om innehållet av aktiviteten i gruppen och osäkerhet om att ändå delta. Ledarna uppmuntrade att delta och prova på något nytt. Ledarna informerades också att deltagandet är frivilligt och att man får avlägsna när som helst.

Som uppvärmning fick alla deltagare välja tre stycken styrkekort (Pesäpuu ry 2018), som innehåller tecknad bild och en mening, med t.ex. ”jag är modig” och ”jag hjälper

andra”. Flera deltagare uttryckte att det var med konkreta, färdiga ord lättare att fundera kring sina styrkor. Under presentation av de valda korten tänkte diskussionen lätt styra sig från ämnet, därför uppmuntrade ledarna att fokusera på ämnet och hålla sig till några meningar.

Aktivitetdelen inleddes med en övning om hur den non-verbala kommunikation och kroppsställningar känns och syns. Det visade sig att ett större utrymme skulle ha varit bättre för övningen. Dessutom var det svårt att rita på pappret utan underlag. Deltagarna berättade om känslorna och tidigare erfarenheter, t.ex. i vilka situationer de känt spänning i axlarna eller ont i magen.

Till följande utfördes fotografi aktivitet i par. Gruppledarna gjorde beslutet att stanna inomhus p.g.a. tidsbrist. Aktiviteten inleddes med att visa hur kamerorna fungerar. Ledarna poängterade att de tekniska färdigheterna inte är viktigt, utan att kunna förmedla hur man vill se ut och att kunna förstå sitt pars önskemål. Av de diskussioner som paren hade berättade en deltagare till sitt par: ”Jag vill att jag är glad och avslappnad på bilden.”

Mellan aktiviteterna hölls en paus av deras initiativ. Deltagarna fick kaffe och tilltugg som föreningen bjöd på. Pausen hade en viktig betydelse då deltagarna fick ha paus från övningarna och fick diskutera fritt. Till sist diskuterades känslor och tankar om vad man lärt sig. Eftersom endast en del av deltagarna var aktiva i den fria diskussionen, ombads deltagarna i tur och ordning att beskriva med ett adjektiv hur aktiviteten kändes. Vid diskussionen kom det fram att fotografering upplevdes svår till en början men rolig när man kommit igång. Deltagarna upplevde att det i början var spännande att stå framför kameran. Det kom fram att det ändå kändes bra för att gruppen kändes trygg. I slutet av tillfället fyllde deltagarna en utvärderingsblankett, de påmindes om att utvärderingen inte utvärderade deras prestation utan prototypen av handboken.

Det andra tillfället hölls följande dag. Till tillfället kom fem av sex på plats. Deltagarna beskrev i introduktionen att de kände sig trötta, men att de valt ändå att komma till tillfället. Flera hade berättat för någon nära vän eller släkting att de varit med i gruppen och att de fått vara i fokus framför kameran, vilket de vanligen inte brukar göra.

Vid uppvärmningen valdes 5 stycken positiva egenskaper-kort, vilka presenterades med meningen ”Jag är...”. Dessutom valdes ett adjektiv, som personligen var viktigaste för en. Ledarna påminde deltagarna om hur de skulle presentera sina kort då de istället presenterade med ”jag valde..”

Aktiviteten påbörjades med att deltagarna fick se 20 stycken bilder på människor, främst ansikten från olika vinklar och med olika miner. Dessa bilder var av ledarna själva, på grund av etiska skäl men också för att visa att det är riktiga bilder. Deltagarna fick välja 1-2 bilder som tilltalade dem. Syfte med övningen var att reflektera hur man medvetet kan påverka bildens utseende. Aktiviteten att fotografera ansiktet skedde ute. Det blev tudelade åsikter om att stanna inomhus istället för att gå ut, tillsammans gjordes ett beslut om att gå ut som motiverades med att parken var på kort gå avstånd och natur ljuset som ger bättre kvalitet på bilderna. Deltagarna var ivriga på att fotografera och arbetade väldigt självständigt. Efter aktiviteten hölls en paus med kaffe inomhus. Under pausen lade ledarna bilderna till datorn. Deltagarna gavs möjligheten att välja några stycken favoritbilder, vilka framkallades senare. Hela gruppen tittade på alla bilder och deltagarna gav spontant komplimanger till varandra. En deltagare kommenterade om sin egen bild: ”Jag ser inte deprimerad ut här (i bilden) och det är jag ju inte mera.”

Följande övning handlade om att ge och få positiv feedback till varandra och sig själv, vilka de fick skriva på kort. Det var frivilligt att läsa dem högt och alla gjorde det. Sedan gavs de till varandra som en gåva, också till dem själva. I diskussionsdelen diskuterades aktuella känslor och tankar om övningarna. Dessutom lades tyngd på att diskutera hur man kan använda det lärda i framtiden. Deltagarna upplevde att det var under andra träffen lättare att hitta egenskaper som passar dem. Deltagarna uttryckte att det var trevligt att få träffa nya människor och lära känna en del bättre. Deltagarna berättade att det är viktigt att de andra deltagarna har likadana upplevelser och förstår en, för att öppet kunna delta i övningar och diskussioner.

Till slut gavs deltagarna positiv feedback om deras insats och engagerande i aktiviteterna. Ledarna tackade dem för det goda samarbetet, de öppna diskussionerna och sammanhållningen. Tillsammans gjordes en överenskommelse om att träffas en tredje gång i juli för att ha en fotografiutställning. Till slut fick deltagarna fylla i

utvärderingsblanketten. Ledarna upprepade att utvärderingen handlar om prototypen, och inte är en utvärdering av deltagarna.

6.2 Centrala aspekter när man planerar en aktivitetsgrupp

Här beskrivs centrala aspekter att ta i beaktande när man håller grupper som blir speciellt viktiga när målgruppen är personer med mental ohälsa. Dessa aspekter reagerade ledarna på under genomförandet av andra delen av prototypen och skrev ner i sin utvärdering. Aspekterna var något som ledarna anser att man speciellt borde ta fasta på när man skall leda grupper och förbereda sig på i förväg. En del aspekter är praktiska åtgärder som man kan förbereda i förväg medan andra handlar mer om ens egna kommunikation som ledare.

- Tiden
 - Vilken tid deltagarna orkar ta sig på plats på dagen.
 - Hur länge väntar man på försenade deltagare.
 - Att ha tid till allt planerat
- Pauser
 - Det kan vara viktigt för deltagarna att få hålla en paus, då de inte behöver koncentrera sig utan får diskutera fritt
- Motivering
 - Motivera att prova på nya saker och ta sig till nya ställen.
- Resurser, material
 - Att ha med sig material som behövs
 - Ha passande utrymmen, för att sitta och diskutera och göra övningar
 - Hurdant material finns gratis, finns att köpa eller går att göra själv
 - Kaffe för paus
 - Vem betalar framkallandet av bilderna
 - Finns det kameror, kan man låna eller t.ex. använda smarttelefoner
- Bekräftelse
 - Ledarens viktigaste roll är att bekräfta deltagaren. Hens åsikter, tankar, känslor och i aktivitet.
 - Deltagarna bekräftar också varandra i en trygg miljö.

7 UTVÄRDERING

Utvärdering är en viktig del av verksamhetsinriktat arbete, där man skall utvärdera och reflektera över om den form man valt varit lämpligt för sitt tema. Brukarnas syn blir viktig del av utvärderingen. (Haldin & Silius-Ahonen 2014) Efter båda gruppgångarna i genomförandet av prototypen fick deltagarna fylla i en utvärderingsenkät som beskrivs i följande stycket och resultat av dessa. Även ledarna gjorde egen utvärdering för sig själva.

Utvärderingen innehåller frågor som baserar sig på målen för gruppträffarna. Deltagarna utvärderade prototyp 2, vilken alltså genomfördes med målgruppen. Den slutliga produkten har inte utvärderats, men diskuteras i diskussionsdelen.

7.1 Utvärdering per gruppträff

Efter en gruppträff brukar deltagarna basera sin evaluering över träffen med de känslor som direkt blir kvar. En utvärdering i form av en enkät kan göras för att få fram djupare om träffen var effektiv och om målen för den specifika gruppträffen uppfylldes. Frågorna skall kopplas till målen och kan innehålla öppna frågor om t.ex. vad man lärt sig eller hur aktiviteterna kändes. Det kan också finnas frågor där man kan på en skala ringa in i vilken grad träffen kändes allmänt. I slutet kan man också lämna utrymme för fria kommentarer och förslag. (Borg & Bruce 1991 s. 163-165.)

För utvärderingen har en enkät gjorts. Frågorna baserar sig på de mål som gruppträffarna hade och allmänna frågor om sammanhållningen. Målen baserar sig på arbetets perspektiv och handlar därför om meningsfulla aktiviteter, egenmakt och aktivitetsengagemang. Frågor gällande ledarskap och gruppssammahållning är med för att de är viktiga aspekter för att nå målen. För att frågor kan tolkas på olika sätt har de gjorts medvetet så att det inte skall finnas möjlighet att tolka för brett. Utvärderingen finns som bilaga (bilaga 1&2). Utvärderingen gav resultat som sedan användes för att utveckla prototypen till en handbok.

Ledarna poängterade till deltagarna som svarade på enkäten att svaren användes anonymt och att enkäten utvärderar arbetet och innehållet samt ledarna, inte deras förmågor.

7.2 Resultat från första träffen

Här presenteras resultaten av utvärderingsenkäten som deltagarna svarat på.

1. Jag lyckades få fram mina styrkor i bilden
2. Att fotografera i par kändes meningsfullt
3. Jag fick möjligheten att reflektera över mina styrkor
4. Jag fick möjligheten att reflektera över vad självkänsla är
5. Jag hade känslan att jag kunde dela mina tankar med gruppen



Figur 2. Resultat av deltagarnas utvärdering efter första grupptillfället

Resultat för frågan ”Bra med denna gruppträff var:”

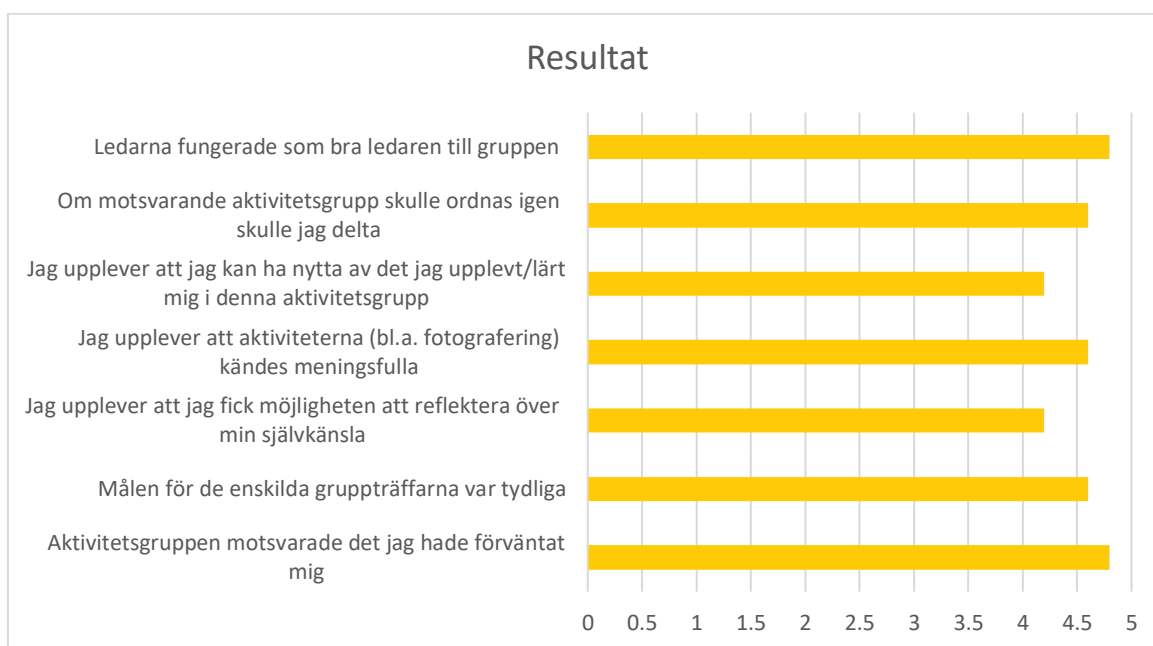
Deltagarna upplevde att de genom övningarna blev medvetna om hur man non-verbalt och omedvetet kommunicerar i näromgivningen. Aktiviteten upplevdes positiv och att stå framför kameran var en ny erfarenhet för många. Ett största tema som kom fram var deltagarnas upplevelse över gruppsamhörigheten. Deltagarna beskrev hur viktigt det var att gruppen var öppen och samarbetsvillig. Gruppen gav möjlighet till att träffa andra i samma livssituation och dela sina tankar med dem. Dessutom uppgav deltagarna om ledarnas kompetens och att kunna ha bra introduktion om målsättning. Ledarnas insats och engagerande möjliggjorde ökad självkänedom. Deltagarna upplevde att två gånger skulle bli för få gånger. Det kom en förbättrings förslag att bildkorten endast skulle

kunna ha bild. Helheten upplevdes överraskande positivt och temat var omtyckt. En kommentar var: ”Två timmar som satt en gyllene kant på vardagen, tack!”

7.3 Resultat från andra träffen och slutvärdering

Här presenteras resultaten av slutvärderingen som deltagarna svarat på.

1. Ledarna fungerade som bra ledaren till gruppen
2. Om motsvarande aktivitetsgrupp skulle ordnas igen skulle jag delta
3. Jag upplever att jag kan ha nytta av det jag upplevt/lärt mig i denna aktivitetsgrupp
4. Jag upplever att aktiviteterna (bl.a. fotografering) kändes meningsfulla
5. Jag upplever att jag fick möjligheten att reflektera över min självkänsla
6. Målen för de enskilda gruppträffarna var tydliga
7. Aktivitetsgruppen motsvarade det jag hade förväntat mig



Figur 3. Resultat av deltagarnas utvärdering efter andra gruppstillfället

Den skriftliga utvärderingen gav följande resultat. Deltagarna upplevde att aktiviteten att fotografera ute i parken var trevligt och meningsfullt. Att ta sig ut och få lyckade bilder upplevdes viktigt bland deltagarna. Här igen kom det tydligt fram att få vara del

av en grupp var betydelsefullt. Utav kommentarerna blev det sociala ett centralt tema, där de beskrev att det var viktigt att få träffa och lära känna nya människor. En kommentar om vad som var bra var: ”Att lära känna nya människor och sig själv”. Helheten upplevdes bra planerad och fungerande, med ansvarsfulla ledare. Det kom inga förbättringsförslag.

7.4 Ledarnas utvärdering

Ledarna kan också göra en utvärdering till sig själva över varje enskild gruppträff och göra en jämförelse mellan alla träffar. Man kan fundera över om allt gick enligt planen eller om det skedde förändringar och fundera över varför det blev så. (Borg & Bruce 1991 s. 165)

Riktgivande frågor (bilaga 3) gjordes för att stöda ledarnas utvärdering om gruppinnehållet och sin egen roll som ledare. Frågorna gjordes som stöd åt ledarna för att utvärdera det som kan observeras i gruppen. Frågorna handlar också om att hur ledarna kan med praktiska åtgärder utveckla prototypen och ledar-rollen.

Ledarna observerade under båda grupptillfällen att deltagarna behövde upprepning om instruktioner för övningarna, detta ansågs bero på låg koncentrationsförmåga bland målgruppen. Stämningen upplevdes öppen och positiv, p.g.a. att deltagarna var ivriga och engagerade i alla övningar och aktiviteter. Deltagarna var mer öppna i diskussionerna än vad ledarna hade förväntat sig. Deltagarna diskuterade också om känsliga ämnen och därför blev det lik som referensstöd till varandra. Samtidigt var det också en utmaning för deltagarna att kunna uttrycka sina styrkor istället för svagheter. Det krävde av ledarna att påminna och uppmuntra deltagarna att hitta och uttrycka sina positiva egenskaper. Som helhet upplevde ledarna att allt fungerade överraskande smidigt under båda gångerna utan problem. Alla deltagare var engagerade i övningarna och diskussionerna.

7.5 Diskussion kring utvärdering

I svaren på deltagarnas utvärdering kommer det fram mångsidig och användbar information om hur prototypens aktiviteter och övningar upplevdes. Men samtidigt kan

man se svagheter i enkäten. Vilket möjligen förklarar varför feedbacken främst är positiv. Frågeställningarna kunde omformuleras för att få mera förbättringsförslag. För att enkäterna för de två gruppgångarna har olika frågor/påståenden kan man inte dra slutsatser om det skett en förändring. Samtidigt blev resultaten för slututvärderingen inte tillräckligt omfattande då den var både utvärdering för andra träff och helheten. Utvärderingsblanketten behandlade inte tillräckligt om målet över att bli bekräftad och lyckas i aktiviteten, utan fokuserade mer på om de kändes meningsfulla.

Målet för den första gruppgången var: ”Varje deltagare har efter avslutad gruppträff skapat en egen självbild och klargjort sina styrkor. Varje deltagare har också genom bilden lyckats föra fram den styrka som formar hans positiva självkänsla.” Målet blir delvis uppnått, deltagarna var nöjda med att lyckas lyfta fram sina styrkor i fotografin och upplevde aktiviteten meningsfull. Resultaten visar att deltagarna var minst nöjda med att få möjligheten att reflektera över sin självkänsla. På den andra prototypen fanns inte den psykoedukativa diskussionen om självkänsla och övningarna fokuserade inte direkt på självkänsla med ens positiva egenskaper, utan om ens positiva förmågor och självbild.

Resultaten berättar att deltagarna kände tillit och kunde öppet diskutera och dela sina tankar. Detta kunde märkas under tillfällena. Tilliten i gruppen skapades i ett tidigt skede, vilket kan bero på att en del kände varandra från förut, alla var kvinnor, och att det fanns en bra gruppdynamik.

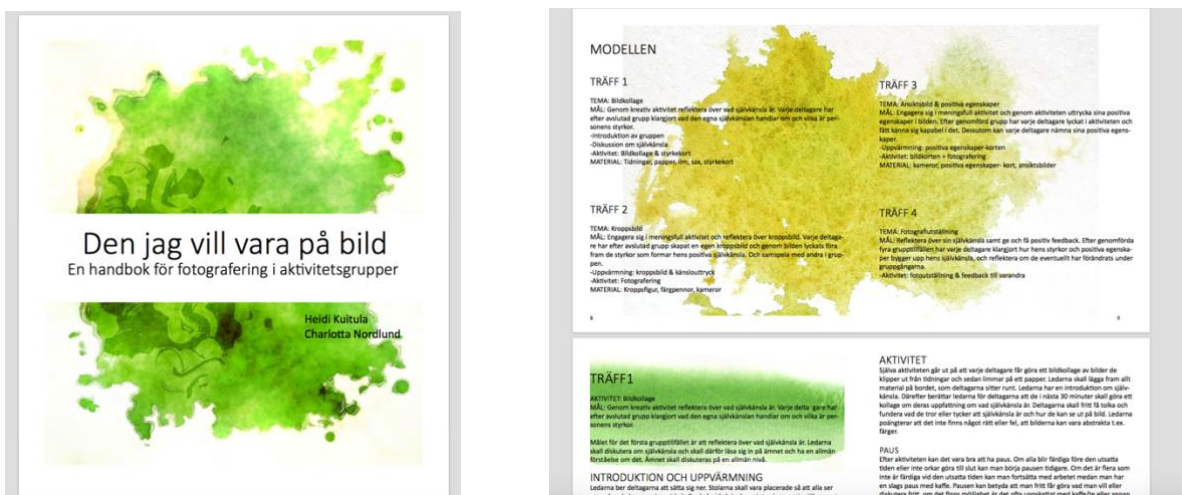
Andra gruppgångens mål var: ”Varje deltagare har efter avslutad grupp lyckats med och blivit bekräftad i aktiviteten. Deltagaren har fått engagera sig i meningsfulla aktiviteter och fått känna sig kapabel och kunnig i aktiviteten. Dessutom har deltagaren klargjort hur ens egna styrkor varit närvarande i bilderna.” Utifrån slututvärderingen var deltagarna mest nöjda med att aktivitetsgruppen motsvarade det som de hade förväntat sig samt med gruppledarnas insats. Dessutom var de nöjda med att aktiviteterna kändes meningsfulla. Deltagarna ansåg att målen för grupptillfällena var tydliga och att de skulle delta igen i en motsvarande grupp skulle ordnas.

I resultaten kan man se att deltagarna blev mer nöjda med att reflektera över sin självkänsla efter det andra grupptillfället. Enligt resultaten kan deltagarna endast delvis

uppleva nyttan av det de lärt sig. Detta kan ha fått bättre resultat om ledarna skulle ha kommit med en del konkreta exempel.

För den slutliga handboken är produkten väldigt lik prototyp 1, detta för att det blev tydligt i utvärderingen att två gånger blev allt för lite för att hålla en aktivitetsgrupp. Det var inte möjligt att uppnå de alla mål som var utsatta. Därför sattes tillbaka aktiviteter och övningar som passar för fyra gruppängar. Det som är skillnaden ändå från den första prototypen och själva handboken att det är flera saker som tagits med för att ta i beaktande målgruppen, t.ex. pauser. Tydligare beskrivningar har också getts om vad man kan göra om en viss situation uppstår eller om man inte har material som krävs. Det finns en del mer råd om att leda och hur viktigt det blir med att bekräfta och ge alla möjlighet till att få synas och dela med sig.

8 PRODUKT



Figur 4. Bild på den slutliga produkten, handboken: "Den jag vill vara på bild. En handbok för fotografering i aktivitetsgrupper."

Produkten som gjorts är en handbok för professionella, vilken innehåller en modell för hur man kan genomföra aktivitetsgrupp med fotografering som aktivitet för att ge utrymme för personer med mental ohälsa att reflektera över sin självkänsla. Handboken riktar sig främst till professionella som arbetar med personer med mental ohälsa och som vill använda sig av aktivitetsgrupper. Modellen är en produktutveckling, som har utvecklats av bakgrundskunskap och teoretiskt perspektiv som har ansetts vara relevant. Modellen har som en bas aktivitetsgrupp med mål som baserar sig på

aktivitetsengagemang, meningsfulla aktiviteter och egenmakt. Att reflektera över självkänsla genom fotografering som aktivitet är huvudtemat i hela modellen. Prototyp 2 testades och utvärderades och sedan vidareutvecklades till den slutliga handboken. Handboken är inte testad med en målgrupp.

För att kunna använda handboken behövs inte förkunskap i fotografering eller i att leda grupper. Även om modellen grundar sig mycket på ergoterapeutisk perspektiv, riktar den sig ändå för alla professionella som har erfarenhet av att arbeta med målgruppen. Modellen har tydliga anvisningar om hur man kan leda gruppen och det förutsätter att man noggrant läser igenom instruktioner och har förberett sig med allt nödvändigt material. Det blir viktigt att bekanta sig väl med materialet och med bakgrunden till modellen och ha förståelse för målgruppen samt kunskap om självkänsla och att leda grupper. För att ha en djupare förståelse och för att nå målen, är det viktigt att bekanta sig med perspektivet i arbetet. Då man har kunskap om aktivitetsengagemang, meningsfulla aktiviteter och egenmakt, kan man uppnå de alla under grupptillfällena.

Då man håller grupper med en målgrupp, som är i en sårbar livssituation, är det viktigt att veta sitt ansvar. Det som händer i gruppen, diskussionerna och materialet, är något som tystnadsplikten också täcker. Dessutom måste man vara medveten om hur man skall behandla svåra ämnen och diskussioner ifall det blir känsligt. När man når en trygg miljö kan detta leda till diskussioner som man som ledare måste kunna ta emot och behandla.

9 DISKUSSION

I detta stycket diskuteras hur de olika frågeställningarna besvaras genom arbetet. Dessutom diskuteras arbetsprocessen och om handboken som var slutprodukten. Till slut kommer ännu skribenternas egna tankar.

Det kom fram i början av arbetet om problemet kring negativa attityder inom mental ohälsa och den okunskap som finns som orsakar fördomar och stigma i samhället. Detta arbetet har granskat problemet ur ett individperspektiv och kommit med en lösning som kan användas med grupper. För att produkten blev en handbok är den tillgänglig och användbar för flera professionella som jobbar inom organisationer och föreningar, och på det sättet kan den också nå allt fler personer som tillhör målgruppen. Målgruppen är

personer med mental ohälsa och genom arbetet har det medvetet gjorts ett val av att inte specificera diagnoser för att inte skapa stereotyper, utan mental ohälsa har setts ur ett bredare perspektiv. Fokuset har istället varit på problematiken som är vanlig för denna målgrupp, vilka aspekter som är bra att ta i beaktande och samtidigt fokuserat på hur man kan befrämja individens resurser.

I arbetet svaras på den första frågeställningen om vilka aspekter som man bör ta i beaktande när då man planerar en aktivitetsgrupp där aktiviteten är meningsfull för målgruppen och syfte är att stärka självkänsla. Som det kommer tidigare fram; blir aktiviteten meningsfull då den når ett mål som är antingen personligt eller kulturellt viktig för individen (Argentzell & Leufstadius 2010 175-178). Detta har tagits i beaktande vid val av meningsfull aktivitet. För att kreativa aktiviteter är något som ofta används inom ergoterapi med mental ohälsa och som fungerar bra i grupper är det taget med i gruppmodellen.

”Att få vara kreativ och använda sin fantasi och sina resurser i en aktivitet med lagom nivå av utmaning upplevs som meningsfull” (Argentzell & Leufstadius s.190). Det direkta syftet i kreativa aktiviteter kan vara att brukaren får utföra en produkt där indirekta syftet blir att brukaren får stärkt sin självkänsla genom att lyckas och därefter få färdigheter för att utmana sig själv i sin vardag. (Creek 2008 s.334-336) Framgång och misslyckande har en stor påverkan på självkänslan i stunden. Ett misslyckande kan sänka självkänslan i några sekunder och ett lyckande tvärtom (Keltikangas-Järvinen 2010) För att självkänslan kan ökas genom att få känslan av att lyckas har det varit ett val att ta en aktivitet som är lagom krävande men var personen får möjligheten att lyckas. Det blir ledarens roll att bekräfta personen och adaptera aktiviteten till den nivå, att personen upplever att hen lyckats i aktiviteten.

Då personen ges möjligheten att få utmaningar och lära sig att klargöra och uppnå mål kan hen uppnå egenmakt. Det blir viktigt för den professionella att stöda personen genom att ge tillräckligt med eget ansvar. Känslan av att ha ansvar förser en känsla av att känna sig viktig och att man har egenmakt (Tjörnstrand et al. 2012). Detta hänger starkt ihop med känslan av att få lyckas. Det kan ge personen möjlighet till att förutom bara få känsla av att lyckas också få känslan av att man har kontroll och klarar större utmaningar också. Professionella kan stöda en person att utveckla egenmakt genom att

hitta sina egna styrkor och krafter för att kunna ta initiativ i sitt egna liv och i samhället (Askheim & Starrin 2007b s.214-217).

Fotografering som den kreativa aktiviteten valdes på grund av flera orsaker och det är mycket som stöder syftet när deltagarna får fotografera och bli fotograferade. Fotografering är trend i vår kultur, främst för att nästan alla har möjlighet till att fotografera med t.ex. sina mobiltelefoner. Att fotografera är ett sätt att kommunicera, med en bild kan man berätta mer än man kan uttrycka i ord. När man fotograferar i par sker alltid någon slags interaktion och kommunikation mellan den som fotograferar och den som blir fotograferad. Man måste först kunna uttrycka för den andra hur man vill se på bilden och på det sättet också göra upp små mål, som man endast kan nå via att uttrycka sina tankar och idéer. Den processen som sker från fotografering till den färdiga bilden ger möjlighet till att reflektera över sig själv och sina styrkor. När man dessutom blir bekräftad i detta kan det ske en positiv förändring i ens självkänsla. Bilderna förenklar så att individen ser just det som finns där (Savolainen 2018).

Den andra frågeställningen var: Hur kan man med meningsfulla aktiviteter möjliggöra aktivitetsengagemang? Som det tidigare kommit fram ser ergoterapin upp nådd meningsfullhet när individen har ett syfte med aktiviteten och är själv engagerad (Argentzell & Leufstadius 2010 s.175-200). Meningsfulla aktiviteter och aktivitetsengagemang är förknippade med varandra, för att det är lättare att skapa engagemang i aktiviteter då det upplevs meningsfulla. Därför är det viktigt att hitta vad som upplevs meningsfullt för individer men också på en mer allmän nivå kulturellt. Som det kom fram i tidigare forskning (Tjörnstrand et al. 2012) får individen möjlighet att bli engagerad i aktiviteter och bli medveten om sina egna möjligheter samt kunna göra egna beslut när hen får självständigt lyckas i en given aktivitet. I en annan forskning kom fram när man återfår engagemang i sina dagliga aktiviteter hjälper det en att få rutiner och struktur, skapa känsla av identitet samt mening och egenmakt (Doroud et al. 2015). När man får delta i meningsfulla aktiviteter påverkar det också på ens dagliga aktiviteter och ger där med mening i vardagen och inte bara under grupptillfället.

Den tredje frågeställningen var: hurdan modell i gruppverksamheten möjliggör aktivitetsengagemang och ger utrymme för självreflektion? Cole (2005) och de sju stegen som ger en modell för gruppverksamhet fungerar bra i detta arbete. Med aktivitetsgruppen som har en aktivitet direkta syfte är det också lättare att uppnå de indirekta syften, då två processer sker parallellt. Där personen får möjlighet till att engagera sig i meningsfull aktivitet, genom fotografering men samtidigt också få reflektera över sin självkänsla, som det indirekta syftet.

Gruppen har också en viktig roll med att ge en chans till individen att möta människor i samma situation och märka att man inte är ensam med sina problem (Eklund 2010 s.87-98). Gruppdynamiken som uppstår i en sluten grupp blir ett terapeutiskt medel, detta kan bidra till mer öppenhet inom gruppen (Leufstadius et al. 2010 s.228). Det blir alltså viktigt med en grupp där alla har känslan av att de hör till och att de får dela med sig med andra personer i samma situation. Det sociala blir det viktiga i gruppen, den skall kännas trygg och aning intim, med inte för många deltagare. Därför skall gruppen också vara en sluten grupp för att öka känslan av att kunna dela med sig. Det kom starkt fram i genomförande av prototypen, att deltagarna upplevde det sociala som väldigt viktigt. Gruppens stöd och uppmuntran blev en av de viktigaste aspekterna för att personerna kunde uppnå målen.

9.1 Diskussion om produkt

Det som kom fram i utvärderingen var feedbacken främst positiv vilket gjorde det krävande att utveckla modellen och försöka granska det kritiskt. En utmaning av utvärderingen var att mäta om deltagarna fick en förstärkt självkänsla, då självkänsla är subjektivt och alla individer kan uppleva det på olika sätt. Därför är också vårt främsta mål att få möjligheten att reflektera över sin egen självkänsla, istället för att förstärka den. På grund av avgränsad tid bland deltagarna måste den planerade prototypen utvecklas till en ny prototyp med två gruppgångar istället för fyra. Detta påverkade planen så att en stor del av psykoedukativa delen måste lämnas bort och därmed hade inte gruppen likadana möjligheter för att ta itu självkänsla ur en teoretisk synvinkel.

Utvärderingsblanketterna var inte tillräckligt omfattande och precis på frågorna. Även om deltagarna blev påmind om att det är anonymt kan det finnas en osäkerhet bland det också, då det är svårt att förbli anonym då det endast var sex deltagare. De resultat som kommer fram i utvärderingen visar ändå att det finns ett behov av denna slags gruppverksamhet och att deltagarna var väldigt nöjda med innehållet och uppläggnen. En annan aspekt man kan diskutera om testning av gruppen; alla deltagare var kvinnor. Här undrar vi om det var innehållet av gruppen som tilltalade mer kvinnor eller om informationen om gruppen nådde främst kvinnor? En grupp med blandning av män och kvinnor skulle ha kunnat påverka dynamiken i gruppen och kanske också hurdana resultat vi skulle ha fått av resultaten i utvärderingen. Det skapade samtidigt också en slags trygghet i gruppen.

Styrkor med denna handbok är att den är användbar för en väldigt stor målgrupp. Innehållet är något som passar även målgrupper som inte har mental ohälsa, för att självkänsla är något vi alla har. Dessutom är den lätt att använda och tillgänglig för alla professionella som är vana vid att hålla grupper eller vill börja göra det. Med denna modell är det en låg tröskel att börja hålla grupper. Svagheter med denna handbok är att den inte är testad med en målgrupp i dess slutliga form. Därför är det svårt att ta i beaktande hur en del övningar skulle gå till i praktiken och hur mycket tid de kräver. För att vi endast testat gruppmodellen med två gruppgångar är det svårt att utvärdera om målen skulle ha uppnåtts bättre då. Denna slutsats gjordes ändå och utvecklades till fyra gånger. Det som också blir oklart hur lätt det är att följa instruktionerna i handboken, då endast skribenterna själva har testat gruppen.

För vidare forskningen och utveckling kunde handboken ännu testas och utvärderas för att ännu ytterligare vidareutvecklas. Ett förslag är att man även kunde utveckla handbokens innehåll genom att fördjupa målet från att reflektera över självkänsla istället till att förstärka självkänslan och förebygga eller motverka självstigmatisering. Handboken kunde också utvecklas för en annan målgrupp eller med en annan kreativ aktivitet.

Dessutom anser vi att man bör hitta andra nya lösningar kring problemet med attityder om mental ohälsa. För att det redan finns mycket forskning om problemet, anser vi att det borde finnas mer öppna diskussioner och praktiska lösningar för att nå fler

människor för att ändra negativa attityder och fördomar, före det hinner leda till stigma. Vi skulle också vilja förändra uppfattningen om mental hälsa och ohälsa, och se det som något som vi alla har. Dessutom finns det ett behov att få reflektera över sin självkänsla, oberoende ålder och livssituation.

9.2 Skribenternas tankar

Vår resa till en färdig modell har varit rolig och spännande. Vi har fått arbeta med ett tema och en målgrupp som har intresserat oss och därför har arbetet känts viktigt. Processen har också lärt oss väldigt mycket av ergoterapeutens arbetskompetens och av oss själva som ergoterapeuter. För att vi själva har varit så inspirerad av iden har det också gjort svårt att objektivt utvärdera och reflektera produkten. Vi har ändå fått bra råd och handledning genom hela processen.

Vi anser att samarbetet mellan oss två har varit bra under arbetets gång. I själva skrivprocessen har det också varit nytta av att vara två personer då kunnat läsa igenom varandras delar och diskutera innehållet. Dessutom har det gett utrymme för mångsidigare diskussion kring olika val under processen av arbetets gång. Dessutom har vi kunnat dela med till varandra om egna erfarenheter, främst om vad vi lärt oss på våra praktiker om att hålla grupper, idéer för övningar och vad man skall ta i beaktande.

Vår arbetsprocess har tagit en lång tid av många olika skäl. En praktisk sak har varit p.g.a. att vi har sökt samarbetspartner och gemensamma passande tider med dem. Samtidigt har det varit bra för att vi har lärt oss mycket av att arbeta med människor och vi har fått bekanta oss med flera olika organisationer som ordnar verksamhet i olika former för människor med mental ohälsa. Dessutom var Charlotta på utbyte hela hösten 2017 och vi lät arbetet vila den stunden. Senare har vi sett det också ha positiva effekter på arbetet. För att vi tog konkret avstånd av arbetet kunde vi läsa den mer kritiskt efter pausen.

Den tidigare erfarenheten av att hålla grupper hjälpte oss att våga ställa oss som ledare. Dessutom är vi kreativa och tycker om att göra något konkret som kan hjälpa vidare. Vårt gemensamma intresse att jobba med mental ohälsa har gett betydelse för arbetet. Vi fick värdefull tyst kunskap om oss själva som ergoterapeuter, gruppleadare och kollega, om att vara med människor och att vara med personer med mental ohälsa. Detta

examensarbete har gett oss också möjligheten att reflektera över våra egna attityder kring mental ohälsa och lärt oss hur stort problemet egentligen är kring negativa attityder. Under arbetet, när vi testade grupperna, gav det också möjligheten att reflektera över våra egna självkänslor och fundera över hurdana vi vill se ut på bild.

10 KÄLLOR

Alvi ry. 2018 Tillgänglig: <http://www.alvi.fi> Hämtad: 28.3.2018

Airaksinen, H. & Vilkkä, T. 2003. *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Kustannusosakeyhtiö Tammi. 168 s.

Arcadas vetenskapligt praxis, 2014. Tillgänglig: https://start.arcada.fi/sites/default/files/dokument/ovriga%20dokument/god_vetenskaplig_praxis_i_studier_vid_arcada_2014.pdf Hämtad:27.10.2016

Argentzell, Elisabeth & Leufstadius Christel. 2010. *Meningsfull aktivitet och psykiskt funktionshinder*. I: Eklund, M., red. Gunnarson, B., red. Leufstadius, C., red. Aktivitet och relation. Mål och medel inom psykosocial rehabilitering. Studentlitteratur AB, Lund. 275 s.

Askheim Ole Petter & Starrin Bengt. 2007a, *Empowerment-ett modeord*. I: Askheim, O.P. Starrin, B. red. Empowerment i teori och praktik. Gleerups Utbildning AB. 234 s.

Askheim Ole Petter & Starrin Bengt. 2007b, *Utmaningar inom socialt arbete*. I: Askheim, O.P. Starrin, B. red. Empowerment i teori och praktik. Gleerups Utbildning AB. 234 s.

Bejerholm, Ulrica & Areberg, Cecilia. *Factors related to the return to work potential in person with severe mental illness*. I: Scandinavian Journal of Occupational Therapy. 2014; 21 s. 277-286

Blair, Sheena E. E. Hume, Clephane A. Creek, Jennifer. 2008. *Occupational perspectives on mental health and well-being*. I: Occupational Therapy and Mental Health. Elsevier, Philadelphia. S. 17, 37,45

Blank, Alison Anne. Harries, Priscilla & Reynolds, Frances 2015. *'Without Occupation You Don't Exist'* I: Occupational Engagement and Mental Illness. Journal of Occupational Science. vol 22. s. 197-209

Borg, Barbara & Bruce, Mary-Ann. 1991. *The Group System*. I: The Therapeutic Activity Group in Occupational Therapy. SLACK Incorporated, Thorofare. s. 4-9

- Cole, Marilyn B. *Group Dynamics in Occupational Therapy*. I: The Theoretical Basis and Practice Application of Group Intervention. 2005, SLACK Incorporated. 3.uppl Thorofare
- Creek Jennifer, 2008. *Creative activities*. I: Occupational Therapy and Mental Health. Elsevier, Philadelphia.
- Doroud, Nastaran. Fossey, Ellie & Fortune, Tracy 2015. *Recovery as an occupational journey: A scoping review exploring the links between occupational engagement and recovery for people with enduring mental health issues*. I: Australian Journal of Occupational Therapy. vol.62 s. 378-392
- Eklund Mona. 2010. *Grupper i arbetsterapi*. I: Aktivitet och relation, mål och medel inom psykosocial rehabilitering. Eklund Mona red., Gunnarsson Birgitta red., Leufstadius Christel red. Studentlitteratur AB Lund. 275 s.
- Forskningsetiska delegationen, 2012. *God vetenskaplig praxis*. Tillgänglig: <http://www.tenk.fi/sv/god-vetenskaplig-praxis-anvisningar/god-vetenskaplig-praxis> Hämtad: 18.4.2017
- Gamborg Gunner, 2013. *Kreativiteten är svårt för alla*. I: Kreativitet i arbetsterapi, Gamborg, G.red., Madsen, J.red., Hansen B.W.red. Studentlitteratur. 202 s.
- Gunnarson, B., Leufstadius, C. & Tjörnstrand, C. 2010. *Skapande aktiviteter*. I: Eklund, M., red. Gunnarson, B., red. Leufstadius, C., red. Aktivitet och relation. Mål och medel inom psykosocial rehabilitering. Studentlitteratur AB, Lund. 275 s.
- Haldin, Denice & Silius-Ahonen Ellinor, 2014. *Om verksamhetsinriktade examensarbeten*. Arcada. Tillgänglig: arcada.fi/sv
- Halkola, Ulla. 2009. *Mitä valokuvaterapia on?* I: Halkola, U. Red., Koffert T. Red., Koulu, L. Red., Mannermaa, L.red. Duodecim. 256 s.
- Hansen & Morville, 2016. *Kreativa aktiviteters rehabiliterande kraft*. I: Kreativitet i arbetsterapi, Gamborg, G.red., Madsen, J.red., Hansen B.W.red. Studentlitteratur. 202 s.
- Hansson, Lars. 2014. *Empowerment och brukarflytande*. I: Brunt, D. & Hansson, L. red. Att leva med psykisk funktionsnedsättning- livssituation och effektivvård- och stödinsatser. Studentlitteratur, Lund. 398 s.
- Hultqvist, Jenny. Eklund, Mona & Leufstadius, Christel. 2015. *Empowerment and occupational engagement among people with psychiatric disabilities*. Scandinavian Journal of Occupational Therapy, vol 22, s. 54-61

- Höst, M. Regnell, B & Runeson, P. 2006. *Att genomföra examensarbete*. Studentlitteratur, Lund. 153 s.
- Institutet för hälsa och välfärd. *Främjande av psykisk hälsa*. 2015. Tillgänglig: <https://thl.fi/sv/web/psykisk-halsa/framjande-av-psykisk-halsa> Hämtad: 14.3.2018
- Keltikangas-Järvinen Liisa. 2010. *Hyvä itsetunto*. WSOY. 252 s.
- Kurtén, Ylva. 2013. *Självkänsla*. Publicerad: 6.10.2013 Tillgänglig: <http://www.1177.se/Tema/Psykisk-halsa/Diagnoser-och-besvar/Barn-och-unga/Sjalv-kansla/> Hämtad 16.1.2018
- Lundequist, Jerker. 1995. *Design och produktutveckling: metoder och begrepp*. Studentlitteratur AB. 135 s.
- Mielenterveysyhdistys HELMI ry. 2018. Tillgänglig: <https://mielenterveyshelmi.fi/helmi-ry/> Hämtad 28.3.2018
- Niemi, Hannele, 2001. *Elämän vuoristoradalla*. Mielenterveyspotilaan, kuntoutuajan ja omaisen opas. Erikoispaino Oy. 41 s.
- Peltonen-Heikkinen R. Innamaa M. Virta M. 2010. *Mieli ja terveys*. Edita Prima, Helsinki. 319 s.
- Pesäpuu ry. Tillgänglig: <http://verkkokauppa.pesapuu.fi/product/109/vahvuuskortit> Hämtad: 7.2.2018
- Phototherapy Centre, 2016. Tillgänglig: <https://phototherapy-centre.com/finnish/> Hämtad: 22.11.2016
- Psykosociala föreningen Sympati rf. Tillgänglig: http://www.sympati.fi/om_sympati/ Hämtad: 28.3.2018
- Repo, Päivi. *Mielenterveysonget ajavat nuoria eläkkeelle ennätysmäärin*. Helsingin Sanomat. 2015. Tillgänglig: <http://www.hs.fi/kotimaa/a1420179850294> Hämtad: 15.11.2016
- Savolainen, Miina. 2018. *Voimauttava valokuvaus*. Tillgänglig: <http://www.voimauttavavalokuva.net/menetelma.htm> Hämtad: 1.2.2018
- Siitonen, Juha. 1999. *Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua*. Oulun yliopisto, Oulu, s.116-128
- Suomen toimintaterapeuttiliitto ry, 2016. *Toimintaterapeuttien ammattieettiset ohjeet*. Tillgänglig: <http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/site/assets/files/1080/ammattieettisetohjeet2016.pdf> Hämtad: 8.2.2018

Tjörnstrand, Carina. Bejerholm, Ulrika & Eklund, Mona 2012. *Participation in day centres for people with psychiatric disabilities- a focus on occupational engagement*. British Journal of Occupational Therapy. vol. 76(3) s. 144-150

Utbildningsstyrelsen 2013. *Tunnetaitoja oppii harjoittelemalla*. Tillgänglig: http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen/tunnetaitoja_oppii_harjoittelemalla#alku
Hämtad: 1.4.2017

Yrkeshögskolan Arcada, 2017. <http://inside.arcada.fi/the-pad-project/the-pad-project-what-is-it/>

11 BILAGOR

Innehållsförteckning

- Bilaga 1 _____ Utvärderingsblankett för deltagare
- Bilaga 2 _____ Slututvärderingsblankett för deltagare
- Bilaga 3 _____ Riktgivande frågor åt ledarna
- Bilaga 4 _____ Prototyp 1
- Bilaga 5 _____ Prototyp 2
- Bilaga 6 _____ Arbetsindelningen

Produkten; handboken, är ett skilt dokument

BILAGA 1. UTVÄRDERINGSBLANKETT FÖR DELTAGARE

Ringa in mest passande svarsalternativ på en skala av 1-5, där 1 motsvarar ”stämmer inte alls” och 5 motsvarar ”stämmer mycket bra”

1. Jag lyckades få fram mina styrkor i bilden

1 2 3 4 5

2. Att fotografera i par kändes meningsfullt

1 2 3 4 5

3. Jag fick möjligheten att reflektera över mina styrkor

1 2 3 4 5

4. Jag fick möjligheten att reflektera över vad självkänsla är

1 2 3 4 5

5. Jag hade känslan att jag kunde dela mina tankar med gruppen

1 2 3 4 5

Svara på följande med hela meningar

6. Bästa med denna gruppträff var:

7. Detta fungerade inte eller kunde göras på annat sätt:

8. Övriga kommentarer

BILAGA 2. SLUTUTVÄRDERING FÖR DELTAGARE

Ringa in mest passande svarsalternativ på en skala av 1-5, där 1 motsvarar ”stämmer inte alls” och 5 motsvarar ”stämmer mycket bra”. Skriv även kommentarer under om du har något du vill tillägga.

1. Aktivitetsgruppen motsvarade det jag hade förväntat mig

1 2 3 4 5

8. Målen för de enskilda gruppträffarna var tydliga

1 2 3 4 5

9. Jag upplever att jag fick möjligheten att reflektera över min självkänsla

1 2 3 4 5

4. Jag upplever att aktiviteterna (bl.a. fotografering) kändes meningsfulla

1 2 3 4 5

5. Jag upplever att jag kan ha nytta av det jag upplevt/lärt mig i denna aktivitetsgrupp

1 2 3 4 5

10. Om motsvarande aktivitetsgrupp skulle ordnas igen skulle jag delta

1 2 3 4 5

7. Ledarna fungerade som bra ledaren till gruppen

1 2 3 4 5

Övriga kommentarer:

BILAGA 3. RIKTGIVANDE FRÅGOR ÅT LEDARNA

Riktgivande frågorna för ledare till utvärderingen:

1. Stämningen under denna gruppträff var...
2. Hur många deltagare var på plats?
3. Förstod deltagarna instruktionerna?
4. Kunde deltagarna koncentrera sig genom uppvärmning och aktiviteten?
5. Deltog alla i diskussionen?
6. Var deltagarna engagerade i de olika stegen, i vilka mer/mindre?
7. Verkade deltagarna förstå målen med denna gruppträff?

BILAGA 4. PROTOTYP 1

Aktivitetsgruppens mål är att ge en möjlighet att engagera sig i meningsfulla aktiviteter och reflektera över sin självkänsla. Aktivitetsengagemang skapar möjlighet att utveckla sin identitet, mening samt mål och riktning för sitt liv för att ha känslan av att man har kapacitet och kompetens av att vara delaktig i samhället (Hultqvist, J et al. 2015). Aktivitetsengagemanget har en positiv inverkan på individens självkänsla. Självkänsla är ens bild av sig själv, av sina styrkor och svagheter. En bra självkänsla ger redskap till ett självständigt liv och till självständiga beslut. (Keltikangas-Järvinen 2010)

Aktivitetsgrupper är ett bra tillfälle för att uppleva tillsammans och dela med sig. Diskussionerna och tankarna som väcks parallellt med aktiviteterna har en stor betydelse i en aktivitetsgrupp. Gruppen har också en viktig roll med att ge en chans till individen att möta människor i samma situation och märka att man inte är ensam med sina problem. (Eklund, 2010, s.87-98)

Coles sju steg är en tillförlitlig metod som fungerar för gruppen. Man kan adaptera tekniken enligt gruppens mål, som i vårt fall är att ge möjlighet till aktivitetsengagemang och reflektera över sin självkänsla. De sju stegen är: introduktion, aktivitet, dela med sig, bearbetning, generalisering, applicering och sammanfattning. Ledaren skall göra en aktivitetsanalys redan i planeringsskedet, före man börjar en grupp. (Cole, M. B 2005, s. 3-11)

Det är viktigt att i förväg ta i beaktande flera olika aspekter. Till dem hör bland annat fysiska aspekter där man tänker på själva rummet, möblering och material. Det är också viktigt att ha ett klart tema och mål för varje grupptillfälle. Tiden skall vara planerad så att man hinner göra aktiviteterna men också ha diskussionen mellan de olika faserna. (källa). Den fysiska omgivningen är mötesplatsen för gruppträffarna och den skall helst alltid vara på samma plats, och i ett rum som känns hemtrevligt. Man kan skapa en omsättning genom att lägga stolar i ring så att det skapar en sammanhållning i gruppen. Att alla deltagare sitter vid samma bord och delar materielen när de gör ett kollage under lättare interaktion mellan deltagare, vilket också kan skapa en djupare diskussion efter att kollagen är färdiga. (Borg, B & Bruce, M A 1991, s. 29-30)

Gruppträffarna är ca 1,5 timme. En tredje del dvs. 30 minuter går till själva aktiviteten. Till de olika introduktions-och diskussionsdelarna går det till varje del ca 5-15 minuter.

TRÄFF 1

AKTIVITET: Bildkollage

Mål: Genom kreativ aktivitet reflektera över vad är självkänsla. Varje deltagare har efter avslutad grupp klargjort vad den egna självkänslan handlar om och vilka är personens styrkor.

→(När de får möjligheten att självständigt utföra uppgifter och därefter lyckas med målet, ger de personen möjlighet att bli mer engagerad i aktiviteter och därmed bli mer medveten om sina egna möjligheter att kunna göra egna beslut. Detta är en viktig del av processen i att kunna ta kontroll över sitt vardagliga liv)

Målet för det första grupptillfället är att reflektera över vad självkänsla är. Vi har valt att diskutera om självkänslan på en allmän nivå så att det inte blir för känsligt för någon av deltagarna. Vi vill ändå diskutera begreppet eftersom målet för aktivitetsgruppen är att reflektera över sin självkänsla. En ökad positiv självkänsla kan förebygga eller motverka självstigmatisering. Självstigmatisering påverkar negativt på individens självkänsla och upplevd självförmåga (Corrigan et al. 2012).

Den fysiska omgivningen är mötesplatsen för gruppträffarna och den skall helst alltid vara på samma plats, och i ett rum som känns hemtrevligt. Man kan skapa en omsättning genom att lägga stolar i ring så att det skapar en sammanhållning i gruppen. Att alla deltagare sitter vid samma bord och delar materielen när de gör ett kollage under lättare interaktion mellan deltagare, vilket också kan skapa en djupare diskussion efter att kollagen är färdiga. (Borg, B & Bruce, M A 1991, s. 29-30)

Uppvärmningen, som sker före själva aktiviteten, är med för att lätta stämningen och förbereda deltagarna inför aktiviteten. Uppvärmningen kan också vara diskussion om tankar och känslor istället för aktivitet. (Cole 2005, s.4).

Introduktion och uppvärmning

Ledarna ber deltagarna att sätta sig ner. Stolarna skall vara placerade så att alla ser varandra, de kan vara i en cirkel eller halvcirkel. Ledarna introducerar sig själva samt berättar om gruppens tema och mål. Ledarna berättar praktisk information om gruppträffarna och poängterar att det är frivilligt. Sedan kan ledarna fråga om någon har frågor. Sedan får alla i gruppen introducera sig själva med namn och t.ex. vad deras förhållande är till fotografering/bilder.

Som en liten uppvärmning kan ledarna lägga ut kort av olika bilder på bordet av vilka alla deltagare får välja ett kort och sedan får de visa kortet till alla och berätta med en mening varför de valt detta kort.

Aktivitet

Själva aktiviteten går ut på att varje deltagare får göra ett bildkollage av bilder de klipper ut från tidningar och sedan limmar på ett papper. Deltagarna får olika teman som de skall tänka på när de bygger ihop sitt kollage. Temat är här självkänsla, då får de fritt tolka och fundera vad de tror eller tycker att självkänsla är och hur de kan se ut på bild. Ledarna poängterar att det inte finns något rätt eller fel, att bilderna kan vara abstrakta t.ex. färger. Kreativa aktiviteter styrka är att man under aktiviteten kan glömma olika ramar och stereotyper och med öppet sinne låta kreativiteten föra med sig, en sådan aktivitet är att göra kollage (Creek, 2008, s.334). Kollagen sparas till nästa gång för bas till aktiviteten som sker följande gång.

Dela med sig

Sedan får alla deltagare visa och kortfattat berätta hur de tänkt när de gjort ihop sitt kollage. Därefter skall ledaren bekräfta den personen som berättat, det kan vara verbalt eller non verbalt med t. ex. ett leende. Om någon känner att de inte vill berätta kan ledaren försöka empatiskt uppmuntra deltagaren att berätta men om deltagaren inte ändå vill behöver det inte göras. Det är viktigt att ingen får en negativ upplevelse eller känner sig tvingad för något. (Cole, 2005, s.8)

Bearbetning(processing)

Sedan följer en diskussionsdel. I bearbetningen frågar ledarna deltagarna vad de tyckte om aktiviteten och vilka känslor det väckte. De kan också handla om känslor som dyker upp gällande gruppen, ledaren eller annat under grupptillfället.

Generalisering

När alla fått uttrycka sig skall ledarna generalisera eller sammanfatta de tankar och känslor som kommit upp i diskussionen. Ofta kan det komma fram olika teman men de kan också handla om olikheter som kommit fram i diskussionen.

Applicering

Sedan kan ledarna tillsammans med deltagarna fundera vad de lärde sig denna gång och fundera hur man kan ha nytta av det man lärt sig. Ledarna kan berätta mer om vad det finns för teori om självkänsla och diskutera skillnader med självkänsla, självförtroende och jag- bild. Det handlar om att pedagogiskt påverka på individens utvecklande av sina resurser (Hansen & Jörgensen, 2016, s.62)

Sammanfattning

Sedan sammanfattar en ledare kortfattat om hela grupptillfället. Till slut kan ledarna tacka deltagarna för deras insats och berätta vad de kommer att göra följande gång.

Träff 2 Aktivitet: Fotografering med kroppsspråk i fokus

Mål: Reflektera över olika känslor och att få möjligheten att bli bekräftad genom aktiviteten.

→(Målet är ofta att få möjlighet till att undersöka sina känslor och lära känna sig själv bättre samt dela med sig sina tankar, känslor och erfarenheter med andra. Bild som aktivitet)

→ fotografien är som en spegel där man kan se många sidor av sig själv, och fortsätter att man inte bara ser på bilderna utan också upplever den med olika sinnen och känslor. Dessutom förenklar bilderna så att individen ser just det som finns där.

Målet för den andra träffen är att genom aktiviteten, fotografering, fundera, planera och reflektera över att hur bilden skall se ut. Teman är att ta en bild av hela människan, hela kroppen. Prata om hur olika kroppsställningar pratar om kroppsspråk och hur kroppsspråket pratar om känslor.

I aktiviteter där man får skapa något får man möjlighet reflektera över olika känslor och upplevelser samt lära känna sig bättre. (Leufstadius et. al. 2010s. 220) Att få använda sina resurser i en aktivitet där man får vara kreativ och som känns lagom utmanande upplevs ofta meningsfullt. Aktiviteten skall vara aning krävande men inte kännas svår för att personen skall få känslan av kompetens. (Leufstadius & Argentzell. 2010, s. 190-191)

Introduktion och uppvärmning

Ledarna ber deltagarna att sätta sig ner. Ledarna berättar om vad som skall hända under denna gruppträff och kan påminna om vad gruppens mål är. Sedan frågar ledarna av deltagarna om de har tankar om förra gången samt vilka känslor och förväntningar deltagarna har för denna gång.

Uppvärmningen går ut på att föreställa sig och känna i kroppen hur olika sinnesstämningar känns och sedan rita ner på en ritad kroppsfigur lägga ett märke för var i kroppen olika känslor och sinnesstämningar känns. Ledarna ber deltagarna att stå upp och därefter läser upp en sinnesstämning eller känsla per gång och deltagarna får med kroppsspråk/rörelser testa var i kroppen det känns. Sedan får de lägga ett märke på en gemensam ritad kroppsfigur var de kändes i kroppen. De får lägga ett märke på flera ställen. (Utbildningsstyrelsen, 2013) Dessa kan t.ex. tas upp: glädje, sorg, spänning, avslappning, nyfikenhet, nöjdhet, besvikelse, självsäkerhet...

Aktivitet

I andra träffens aktivitet får deltagarna para ihop sig och fotografera varandra. De kan få bestämma själva eller så kan ledarna dela in paren, beroende på situationen. Temat för denna gång är kroppsställningar och kroppsspråk. Paren får sätta sig ner och diskutera

hurdana bilder de vill att den andra ska ta av en. Här kan de sparade bildkollagen vara en bra hjälp för att få diskussionen i gång och användas som inspiration. Ledarna kan också ha med sig bilder av människor med olika kroppsställningar som man kan diskutera, om deltagarna har svårt att komma igång. Paret skall kunna fråga hurdan bild den andra vill ha och kunna återge vad den andra sagt, för att säkra att de förstått den andra. Här kan ledarna gå runt och stöda deltagarna i diskussionen.

Sedan får alla par gå till ett annat utrymme eller gå utomhus och fotografera varandra. De turas om att fotografera varandra. Här kan ledarna stöda paret i dialogen när de diskuterar hur de vill se ut på sina bilder. För att avsluta aktiviteten samlar ledarna alla till samma utrymme. Det är viktigt att få en trygg och förtroendeväckande relation och situation till att fotografera för att det handlar om känsliga situationer där man blir fotograferad, fotografin är en möjlighet till självobservation (Halkola 2009 s.13-14).

Dela med sig

Istället för att dela med sig sina bilder för hela gruppen får paret gå igenom bilderna tillsammans och berätta för varandra vilka de gillar och varför. Dessutom skall varje deltagare välja några (Xst) som är deras egna favoriter, dessa skall ledarna framkalla inför sista gruppträffen.

Bearbetning

I diskussionen är alla deltagare med. Ledarna frågar hur aktiviteten kändes och vilka känslor den väckte. Här kan man diskutera hur det var att arbeta i par, och fundera över vad som kändes lätt eller svårt.

Generalisering

När alla fått uttrycka sig skall ledarna generalisera eller sammanfatta de tankar och känslor som kommit upp i diskussionen.

Applicering

Sedan kan ledarna tillsammans med deltagarna fundera vad de lärde sig denna gång och fundera hur man kan använda det man lärde sig i vardagen eller i framtiden. Man kan reflektera tillbaka till uppvärmningsövningen samt själva aktiviteten och hitta en

koppling. Här kan man också diskutera om målet uppnåtts, om fotograferingen kändes meningsfull.

Sammanfattning

Sedan sammanfattar en ledare kortfattat om hela grupptillfället. Till slut kan ledarna tacka deltagarna för deras insats och berättar vad de kommer att göra följande gång.

Träff 3 Aktivitet: Fotografering med ansiktsuttryck i fokus

Mål: Engagera sig i meningsfull aktivitet och höja medvetandet av sig själv och därmed reflektera över sin självkänsla.

Den tredje träffens målsättning är att väcka diskussion om vad ansiktsuttryck väcker för tankar. Diskussionen går kring att vad man vill att bilden av ansiktet skall berätta om oss. Bilderna väcker en terapeutisk process där känslorna, sinnen och minnen är starkt närvarande (Halkola 2009 s.13), dessutom ger bilden en chans för deltagaren att se sig själva i en ny synvinkel. Resultaten är svåra att mäta, det handlar om deltagarnas subjektiva känsla om att vad de lärt sig som de får utvärdera enligt utvärderingsblanketten.

Självkänsla handlar om hur nöjda och accepterade vi är mot oss själva som person. Ens självkänsla kan höjas då man får ta del av nya erfarenheter och lyckas, samt bli bemött med respekt. (Kurtén, 2013).

Att engagera sig i aktiviteter, få känslan av att vara en del av gruppen och få känsla av att ta ansvar kan skapa känsla av egenmakt. (Tjörnstrand, C. et al. 2012) Detta får kan deltagaren möjlighet till då de får engagera sig att fotografera en annan deltagare samt få ansvar av att ta en bild av den andra.

Introduktion och uppvärmning

Ledarna ber deltagarna att sätta sig ner. Ledarna berättar om vad som skall hända under denna gruppträff och kan påminna om vad gruppens mål är. Sedan frågar ledarna vilka

känslor och förväntningar deltagarna har denna gång och om de har några tankar om förra gången.

Uppvärmningen går ut på att titta på bilder av ansikten och diskutera olika ansiktsuttryck samt känslor. Ledarna lägger ut bilderna på ett bord och deltagarna skall diskutera och sedan para ihop olika ansiktsuttryck med olika sinnesstämningar och känslor. Här skall ledarna poängtera att det inte finns några rätt eller fel svar.

Aktivitet

Under tredje gruppträffen får deltagarna igen fotografera varandra i par men denna gång är temat ansiktet och ansiktsuttryck. Man kan byta par eller hålla samma par. Paren får diskutera hurdana bilder de vill ha och diskutera hur man kan uttrycka olika känslor med ansiktsuttryck. Igen för att få igång diskussionen kan eventuellt bildkollagen användas igen samt bilder av ansikten med olika miner, ansiktsuttryck och olika vinklar av ansikten. Dessutom kan de diskutera vilka vinklar som får fram deras bästa sidor. Paren får gå till andra utrymmen eller utomhus och fotografera. Ledarna kan stöda paren i aktiviteten och processen. Sedan samlar ledarna gruppen till gemensamma utrymmet.

Dela med sig

Här får paren igen gå igenom tillsammans bilderna och diskutera vilka de gillar mest och motivera det. De bilder de väljer skall ledarna framkalla till följande gång.

Bearbetning

Sedan deltar hela gruppen i diskussionen. Ledarna frågar hur aktiviteten kändes och vilka känslor den väckte. De kan fråga deltagarna om det var lättare eller svårare att fotografera hela personen eller ansikten och hur kändes det att bli fotograferad. Man kan diskutera om det är lättare att fotografera eller stå framför kameran, och varför.

Generalisering

När alla fått uttrycka sig skall ledarna generalisera eller sammanfatta de tankar och känslor som kommit upp i diskussionen.

Applicering

Sedan kan ledarna tillsammans med deltagarna fundera vad de lärde sig denna gång och fundera hur man kan använda det man lärde sig i vardagen eller i framtiden.

Sammanfattning

Sedan sammanfattar en ledare kortfattat om hela grupptillfället Till slut kan ledarna tacka deltagarna för deras insats och berätta vad de kommer att göra följande gång. Här kan de påminna om att nästa gång är sista gång.

Träff 4 Aktivitet: Fotografiutställning

Mål: Reflektera över sig själv och sin självkänsla

Den fjärde och sista tillfällets mål är att sammanfatta gruppen och diskutera om hela processen. Ledarna har framkallat fotografin som deltagarna har valt för framkallning och vi gå igenom dem. Sista gruppträffen är diskussionsdelen mer i fokus. Diskussionen fokuserar sig på bild-processen, hur det varit att bli fotograferad och hur det kändes att ta fotografin av andra. Ledarna kan fundera över att vad man lärt sig under grupptillfällena och att hur man kan använda det lärda i framtiden. Under sista gången får deltagarna också utvärdera helheten och ge feedback åt ledarna.

Självkänsla är något som blir starkare om man får vara i en social miljö där man känner sig omtyckt och betydelsefull. Känsla av makt påverkar också en självkänsla (Kurtén, 2013) Att få bekräftelse av gruppen och få känsla av egenmakt ger deltagarna möjlighet att reflektera över sin självkänsla.

Introduktion och uppvärmning.

Ledarna ber deltagarna att sätta sig ner. Ledarna berättar om vad som skall hända under denna gruppträff och kan påminna om vad gruppens mål är. Sedan frågar ledarna vilka känslor och förväntningar deltagarna har denna gång och om de har några tankar om förra gången.

Sista gången

Aktivitet och dela med sig

Sista gången är aktiviteten att dela med sig de bilder deltagarna tagit under andra och tredje träffen. Först får alla titta på allas bilder som lagts på som på en utställning. Sedan sätter sig alla ner och varje deltagare får i tur och ordning berätta om sina bilder. Här kan ledaren uppmuntra andra deltagare att ge positiva kommentarer om andras bilder.

Bearbetning

Sista gången frågar ledarna hur det kändes att titta på egna och varandras bilder. De kan också diskutera om de alla fyra gruppträffarna och vilka aktiviteter som väckte mest tankar eller känslor.

Generalisering

När alla fått uttrycka sig skall ledarna generalisera eller sammanfatta de tankar och känslor som kommit upp i diskussionen.

Applicering

Sedan kan ledarna tillsammans med deltagarna fundera vad de lärde sig under de alla fyra gångerna och beskriva hur man kan använda det man lärt sig i vardagen eller i framtiden.

Som avslutning sker en liten aktivitet där alla får ge varandra en bild. Ledarna placerar olika bilder på ett bord av vilka deltagarna får välja en bild för varje deltagare som de vill ge till dem och berätta vad eller varför de ger den bilden. På baksidan kan de även få skriva den andras namn och en hälsning om man vill. Efter det får alla i tur och ordning berätta om vilka bilder man valt och till vem man vill ge dem.

Sammanfattning

Som avslutning sammanfattar ledarna detta grupptillfälle samt kortfattat alla gruppträffar som en helhet. Ledarna berättar att detta var sista gången och att gruppen är avslutar nu. Ledarna tackar för allas insats. Här får deltagarna fylla i en slututvärdering.

BILAGA 5. PROTOTYP 2

Aktivitetsgruppens mål är att ge en möjlighet att engagera sig i meningsfulla aktiviteter och reflektera över sin självkänsla. Aktivitetsengagemang skapar möjlighet att utveckla sin identitet, mening samt mål och riktning för sitt liv för att ha känslan av att man har kapacitet och kompetens av att vara delaktig i samhället (Hultqvist, J et al. 2015). Aktivitetsengagemanget har en positiv inverkan på individens självkänsla. Självkänsla är ens bild av sig själv, av sina styrkor och svagheter. En bra självkänsla ger redskap till ett självständigt liv och till självständiga beslut. (Keltikangas-Järvinen 2010) Aktivitetsgrupper är ett bra tillfälle för att uppleva tillsammans och dela med sig.

Diskussionerna och tankarna som väcks parallellt med aktiviteterna har en stor betydelse i en aktivitetsgrupp. Gruppen har också en viktig roll med att ge en chans till individen att möta människor i samma situation och märka att man inte är ensam med sina problem. (Eklund, 2010, s.87-98)

Coles sju steg är en tillförlitlig metod som fungerar för gruppen. Man kan adaptera tekniken enligt gruppens mål, som i vårt fall är att ge möjlighet till aktivitetsengagemang och reflektera över sin självkänsla. De sju stegen är: introduktion, aktivitet, dela med sig, bearbetning, generalisering, applicering och sammanfattning. Ledaren skall göra en aktivitetsanalys redan i planeringsskedet, före man börjar en grupp. (Cole, M. B 2005, s. 3-11)

Det är viktigt att i förväg ta i beaktande flera olika aspekter. Till dem hör bland annat fysiska aspekter där man tänker på själva rummet, möblering och material. Det är också viktigt att ha ett klart tema och mål för varje grupptillfälle. Tiden skall vara planerad så att man hinner göra aktiviteterna men också ha diskussionen mellan de olika faserna. (källa). Den fysiska omgivningen är mötesplatsen för gruppträffarna och den skall helst alltid vara på samma plats, och i ett rum som känns hemtrevligt. Man kan skapa en omsättning genom att lägga stolar i ring så att det skapar en sammanhållning i gruppen. Att alla deltagare sitter vid samma bord och delar materielen när de gör ett kollage under lättar interaktion mellan deltagare, vilket också kan skapa en djupare diskussion efter att kollagen är färdiga. (Borg, B & Bruce, M A 1991, s. 29-30)

Gruppträffarna är ca 1,5 timme. En tredje del dvs. 30 minuter går till själva aktiviteten. Till de olika introduktions-och diskussionsdelarna går det till varje del ca 5-15 minuter.

TRÄFF 1:

MÅL: Varje deltagare har efter avslutad grupp skapa en egen självbild och klargjort sina styrkor. Varje deltagare har också genom bilden lyckats föra fram den styrka som formar hans positiva självkänsla.

Introduktion och uppvärmning

Ledarna ber deltagarna att sätta sig ner. Stolarna skall vara placerade så att alla ser varandra, de kan vara i en cirkel eller halvcirkel. Ledarna introducerar sig själva samt

berättar om gruppens tema och mål. Ledarna berättar praktisk information om gruppträffarna och poängterar att det är frivilligt. Sedan kan ledarna fråga om någon har frågor. Sedan får alla i gruppen introducera sig själva med namn och t.ex. vad deras förhållande är till fotografering/bilder.

Som en introduktion till uppvärmningen berättar ledarna kort om självkänsla. Sedan lägger ledarna kort av olika bilder på bordet av vilka alla deltagare får välja tre kort som beskriver deras styrkor. Sedan får de visa korten till alla och berätta med en mening varför de valt dessa kort.

Aktivitet

Aktiviteten går ut på att reflektera över sin kroppsbild och olika sinnestämningar och att fotografera varandra. Därefter får deltagarna föreställa sig och känna i kroppen hur olika sinnesstämningar känns och rita ner på en ritad kroppsfigur lägga ett märke för var i kroppen olika känslor och sinnesstämningar känns. Ledarna ber deltagarna att stå upp och därefter läser upp en sinnesstämning eller känsla per gång och deltagarna får med kroppsspråk/rörelser testa var i kroppen det känns. Sedan får de lägga ett märke på en gemensam ritad kroppsfigur var de kändes i kroppen. De får lägga ett märke på flera ställen. (Utbildningsstyrelsen, 2013) Dessa kan t.ex. tas upp: glädje, sorg, spänning, avslappning, nyfikenhet, nöjdhet, besvikelse, självsäkerhet...

Aktiviteten fortsätter med fotografering i par. Då får deltagarna para ihop sig och fotografera varandra. De kan få bestämma själva eller så kan ledarna dela in paren, beroende på situationen. Temat för denna gång är kroppsställningar och kroppsspråk. Paren får sätta sig ner och diskutera hurdana bilder de vill att den andra ska ta av en. Ledarna kan också ha med sig bilder av människor med olika kroppsställningar som man kan diskutera, om deltagarna har svårt att komma igång. Paren skall kunna fråga hurdan bild den andra vill ha och kunna återge vad den andra sagt, för att säkra att de förstått den andra. Här kan ledarna gå runt och stöda deltagarna i diskussionen. Sedan får alla par gå till ett annat utrymme eller gå utomhus och fotografera varandra. De turas om att fotografera varandra. Här kan ledarna stöda paren i dialogen när de diskuterar hur de vill se ut på sina bilder. För att avsluta aktiviteten samlar ledarna alla till samma utrymme. Det är viktigt att få en trygg och förtroendeväckande relation och situation till att fotografera för att det handlar om känsliga situationer där man blir fotograferad, fotografin är en möjlighet till självobservation (Halkola 2009 s.13-14).

Dela med sig

Istället för att dela med sig sina bilder för hela gruppen får paren gå igenom bilderna tillsammans och berätta för varandra vilka de gillar och varför. Dessutom skall varje deltagare välja några (Xst) som är deras egna favoriter, dessa skall ledarna visa upp under sista gruppträffen för hela gruppen.

Bearbetning(processing)

Sedan följer en diskussionsdel. I bearbetningen frågar ledarna deltagarna vad de tyckte om aktiviteten och vilka känslor det väckte. De kan också handla om känslor som dyker upp gällande gruppen, ledaren eller annat under grupptillfället.

Generalisering

När alla fått uttrycka sig skall ledarna generalisera eller sammanfatta de tankar och känslor som kommit upp i diskussionen. Ofta kan det komma fram olika teman men de kan också handla om olikheter som kommit fram i diskussionen.

Applicering

Sedan kan ledarna tillsammans med deltagarna fundera vad de lärde sig denna gång och fundera hur man kan ha nytta av det man lärt sig.

Sammanfattning

Sedan sammanfattar en ledare kortfattat om hela grupptillfället. Till slut kan ledarna tacka deltagarna för deras insats och berätta vad de kommer att göra följande gång. Dessutom får deltagarna fylla i en utvärderingsblankett.

TRÄFF 2:

MÅL: Varje deltagare har efter avslutad grupp lyckats och blivit bekräftad i aktiviteten. Deltagaren fått engagera sig i meningsfulla aktiviteter och fått känna sig kapabla och kunniga i aktiviteten. Dessutom har deltagaren klargjort hur ens egna styrkor har varit närvarande i bilderna.

Introduktion och uppvärmning

Ledarna ber deltagarna att sätta sig ner. Ledarna berättar om vad som skall hända under denna gruppträff och kan påminna om vad gruppens mål är. Sedan frågar ledarna vilka känslor och förväntningar deltagarna har denna gång och om de har några tankar om förra gången.

Uppvärmningen går ut på att titta på självporträtt och diskutera vad bilden berättar om en själv. Varje deltagare får välja en bild som beskriver mest en själv. Här skall ledarna poängtera att det inte finns några rätt eller fel svar.

Aktivitet

Under gruppträffen får deltagarna igen fotografera varandra i par men denna gång är temat ansiktet och ansiktsuttryck. Man kan byta par eller hålla samma par. Paren får diskutera hurdana bilder de vill ha och diskutera hur man kan uttrycka olika känslor med ansiktsuttryck. Dessutom kan de diskutera vilka vinklar som får fram deras bästa sidor. Paren får gå till andra utrymmen eller utomhus och fotografera. Ledarna kan stöda paren i aktiviteten och processen. Sedan samlar ledarna gruppen till gemensamma utrymmet.

Dela med sig

Här får paren igen gå igenom tillsammans bilderna och diskutera vilka de gillar mest och motivera det. De bilder de väljer skall ledarna visa upp senare under tillfället. Det fortsätter med att vi ser tillsammans tittar på de bilderna deltagarna valt och ger varandra positiv feedback.

Bearbetning

Sedan deltar hela gruppen i diskussionen. Ledarna frågar hur aktiviteten kändes och vilka känslor den väckte. De kan fråga deltagarna om det var lättare eller svårare att fotografera hela personen eller ansikten och hur kändes det att bli fotograferad. Man kan diskutera om det är lättare att fotografera eller stå framför kameran, och varför.

Generalisering

När alla fått uttrycka sig skall ledarna generalisera eller sammanfatta de tankar och känslor som kommit upp i diskussionen.

Applicering

Sedan kan ledarna tillsammans med deltagarna fundera vad de lärde sig denna gång och fundera hur man kan använda det man lärde sig i vardagen eller i framtiden.

Sammanfattning

Sedan sammanfattar en ledare kortfattat om hela grupptillfället. Till slut kan ledarna tacka deltagarna för deras insats. Dessutom får deltagarna fylla i en utvärderingsblankett.

BILAGA 6. ARBETSINDELNING

Arbetet är delat enligt följande:

-Heidi: Empowerment, kreativitet, självkänsla, meningsfulla aktiviteter, fotografering, produktutveckling, abstrakt(finska), handbok

-Charlotta: Självstigmatisering, aktivitetsengagemang, utvärdering, modell/prototyp, abstrakt(svenska och engelska)

Tillsammans: Inledning, mental hälsa, verksamhetsinriktat arbete, gruppterapi, kreativitet

Därefter har vi jobbat tillsammans med våra texter och kommit till kompromisser och slutsatser. Stora delar av texter är bearbetade tillsammans. Dessutom har mycket av skriven text fallit bort i processen. Rapportdelen (processen, produkten och diskussionen) har vi skrivit tillsammans.