

# Kvinner opplevelse av helse og velvære i kunst og håndverksaktiviteter

*Håndverk har stått sentralt i ergoterapi siden fagets begynnelse (Horghagen m. fl, 2007), men kreativitet og aktivitet har tidvis kommet i skyggen av medisinsk tenkning der sykdom og behandlingsperspektiv var den mest vanlige måten å nærme seg pasienten på.*

*I denne artikkelen vil jeg gjennomgå litteratur og forskning som beskriver kunst og håndverksaktiviteter knyttet til helse og velvære. Jeg har valgt et aktivitetsvitenskapelig syn på helse som utgangspunkt og vil diskutere funn med dette i fokus.*

AV LISEBET SKEIE SKARPAAS

Som ergoterapeut har jeg sett hvordan kunst og håndverksaktiviteter kan være meningsfulle for mennesker både som terapi og som fritidsaktiviteter. En viktig grunnantagelse i ergoterapi er at meningsfulle aktiviteter er helsefremmende og fører til velvære og utvikling. Jeg er interessert i sammenhengen mellom kreativ aktivitet og helse for alle mennesker, uavhengig av sykdomsperspektivet. Hva sier aktivitetsvitenskapen om aktivitet som er helsebringende? Kan kunst og håndverksaktiviteter gi mennesker opplevelse av helse og velvære? Hvordan beskrives kunst og håndverksaktiviteter i aktivitetsvitenskapelig forskning?

## Bakgrunn

Fra kunstterapien er en viktig innsikt at kreative aktiviteter kan øke følelsen av kontroll og gi rom for å uttrykke følelser (Reynolds, 2004). Om denne kunnskapen er gjeldende når de samme aktivitetene utføres som fritidsaktivitet er imidlertid usikkert. Pierce (2001) hevder at det er behov for å undersøke de subjektive og kontekstuelle erfaringene mennesker har ved ulike aktiviteter. I forhold til kunst og håndverksaktiviteter har blant andre Reynolds (2004) tatt fatt i dette. Forskningsbasert kunnskap er på kunst og helsefeltet i stor grad hentet fra behandling og rehabilitering, i mindre grad fra forebyggende helsearbeid og i svært liten grad fra kunst og kulturforskning (Knudtsen, 2005). Teoridannelse knyttet til forholdet mellom helse og kreative aktiviteter er i en startfase, og det er fortsatt behov for å undersøke denne sammenhengen (Reynolds, 2004).

Med kunst og håndverksaktiviteter mener jeg her alle

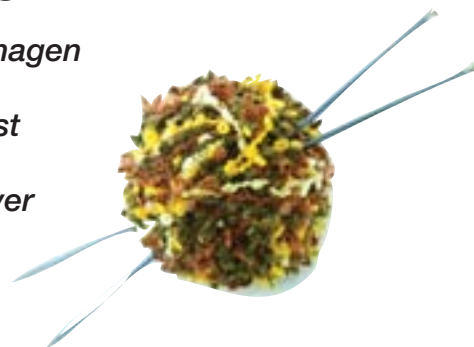
former for produksjon av objekter som kan utføres ved hjelp av hendene, eksempelvis strikkede plagg og malerier. Kunst og håndverksaktiviteter kan sies å inngå i en samlebetegnelse som kreative aktiviteter (Schmid, 2004). Tradisjonelt var håndverk ferdigheter man måtte ha for eksempel for å skaffe seg klær. I dag er kunst og håndverksaktiviteter for folk flest fritidsaktiviteter, og Drake (ifølge Horghagen m. fl, 2007) hevder at håndverksaktiviteter har fått en ny oppblomstring i den vestlige verden i dag.

Det har tradisjonelt vært kvinner som har sydd og laget ting til familien. Mye av forskningen på kunst og håndverksaktiviteter gjort innen aktivitetsvitenskap er også relatert til typisk kvinneaktiviteter, som strikking, brodering og lignende (Reynolds, 2004). Dette gjenspeiles i utvalgene som er brukt i de refererte studiene, som nesten utelukkende består av kvinner (Reynolds, 2004; Dickie, 2003; Wickstrøm, 1993). Jeg har på grunn av dette valgt et kvinneperspektiv i denne artikkelen.

Hjorth (1996) definerer helse som evnen til å mestre hverdagens krav. WHO's helsedefinisjon inkluderer fysisk, psykisk og sosialt velvære, og gjør rom for en forståelse av helse som noe mer enn en tilstand som er medisinsk definert. Wilcock (2005) spør seg om vi kan definere helse som «happiness and fitness». Velvære assosieres sterkt med glede (happiness), og situasjoner der mennesker opplever velvære er oftest i aktivitet, i tillegg framholdes relasjoner. Det er ikke bare hva mennesker gjør, men også med hvem de gjør aktiviteten, som er viktig for opplevelsen av velvære (Wilcock, 2005).

## Helse og velvære i et aktivitetsvitenskapelig perspektiv

Aktivitet er beskrevet som den grunnleggende prosessen ved å være og å gjøre i dagliglivet (Whiteford m. fl, 2000). Ergoterapeuter setter fokus på aktivitet som det grunnleggende i sin teoretiske og praktiske base, og utforsker aktivitet som determinant for helse og tilfredshet. Gjennom positive og negative erfaringer med aktivitet utvikler mennesker seg gjennom hele livet (Whiteford m. fl, 2000). Aktivitetsvitenskap er studien av mennesker som handlende individer. Aktivitet i denne sammenheng kan defineres som alt mennesker trenger, ønsker og må gjøre – og inkluderer å gjøre, å være og å bli med funksjonelle hensik-



*Jeg er utdannet ergoterapeut ved Høgskolen i Bergen, og har jobbet som ergoterapeut i psykiatrien før jeg startet på Master i Helsevitenskap ved NTNU i 2005. Denne artikkelen er skrevet i forbindelse med at jeg tok Aktivitetsvitenskap på HiST som en del av masteren.*



ter; av sosiale, fysiske, mentale og spirituelle årsaker, for overlevelse, for helse, for å møte forpliktelser, av valg eller vane, og i tillegg for å finne mening og hensikt i livet (Wilcock, 2005). Aktiviteter er helsebringende når de gir mulighet for valg, mening, hensikt, balanse, utfordring, frihet, kreativitet, vekst, mulighet, kapasitet til å endre eller hanskles med miljøet, tilfredsstillelse av mentale, fysiske og sosiale behov, samt stimulerende og lystbetont arbeid og fritid. For å være helsefremmende og forebyggende må aktiviteter gjøre folk i stand til å nå personlige mål og potensial (Wilcock, 2005).

Wilcock (1993) beskriver hvordan mennesket i en naturlig tilstand gjennom historien har levd slik at det har fått brukt sitt potensial og oppnådd helse gjennom de aktivitetene som var nødvendige for å overleve. Det materialistiske samfunnet har tatt fokus bort fra menneskets biologiske behov, og det er system og økonomi som styrer våre valg. Teknologien har blitt et mål i seg selv, og fremmer i dag produksjonen framfor menneskelige behov – teknologi og den sosiale strukturen som støtter den er ikke egnet for å opprettholde aktivitetsbalanse for majoriteten av menneskene, og resultatet er kjedsomhet og utbrenthet. Selv om samfunnet vi lever i har en mengde aktivitetstilbud som kan tilfredsstille alle våre biologiske behov for aktivitet, kan mennesker bli hindret i sin valgfrihet på grunn av mange faktorer, som økonomi eller materielle ressurser (Wilcock, 1993).

En sirkel av forbruk og behov for penger er vanskelig å komme utenom i dagens samfunn. Og materielle ting gjør ikke mennesket sunt og lykkelig alene. I følge Wilcock (1993) må våre biologiske behov for aktivitet tilfredsstilles. Hun sier; *The greater the need for the created rather than for creating the less health enhancing it becomes* (s. 8). Folk trenger å bruke sin kapasitet gjennom å engasjere seg i individuelt motiverende aktiviteter over tid, og hvis de gjør det vil helsa deres bli bedre – i tillegg til de andre behovene som blir dekket.

## Metode

Datainnsamlingen til dette litteraturstudiet startet med søk i kvalitetssikre databaser (Medline, Bibsys) med søkeordene; kunst, håndverk, kultur, kvinner, helse og livskvalitet i ulike kombinasjoner. Studier der temaområdet var kunst og håndverksaktiviteter med helseperspektiv ble inkludert, mens studier hvor kunst og kulturaktivitet ble brukt som terapi ble ekskludert. Utvalget må betegnes som strategisk, da dette ikke er en systematisk gjennomgang av all litteratur på fagfeltet, men et utvalg gjort på bakgrunn av relevans for problemstillingen. For å bli inkludert måtte litteraturen være av nyere dato, det vil si fra midten av 1990-tallet og fram til søk ble gjort høsten 2006. Videre søkte jeg etter artikler innenfor aktivitetsvitenskapens fagfelt (internasjonale ergoterapi- og aktivitetsvitenskapelige tidsskrift) som kunne belyse kvinner i kunst og håndverksaktiviteter i et aktivitetsvitenskapelig perspektiv.

Jeg ser på kunst og kulturaktivitet som en meningsfylt aktivitet for mennesker, uavhengig av sykdomsperspektivet, og har derfor også valgt å se på menneskets aktivitet som et grunnleggende behov gjennom å studere pensum-

litteratur i videreutdannelsen i aktivitetsvitenskap ved HiST. I tillegg, for å få teoretisk bredde, har jeg sett på forskning som er gjort på sammenhengen mellom kunst og kulturaktivitet og helse utenfor aktivitetsvitenskapen. Jeg har så tatt på meg aktivitetsvitenskapelige briller (Malterud, 2003), som sier noe om hvordan og hvorfor aktivitetene gir mening, og knyttet dette til forskningen.

I analysen har jeg brukt elementer fra systematisk tekst-kondensering, som er en metode som brukes for å utvikle kunnskap innen et felt ved å lete etter essensen eller vesentlige kjennetegn (Malterud, 2003).

Dekontekstualiseringen av materialet hjelper til å få et overblikk, der sentrale tema kan komme fram. For å sikre at formidlingen av resultatene ikke blir for reduksjonistisk er det viktig å rekontekstualisere materialet (Malterud, 2003), for å se om delene stemmer med helheten. Samtidig gir relesing av materialet mulighet for å oppdage nye sammenhenger og viktige poenger.

I kvalitative studier er det alltid mulighet for flere tolkninger av materialet. For å sikre troverdigheten av mine fortolkninger er det viktig at jeg har vært bevisst min egen forforståelse, spesielt siden temaet er et personlig interesseområde hvor jeg har klare meninger om sammenhenger (Malterud, 2003). Utgangspunktet mitt er at jeg som ergoterapeut og menneske opplever at meningsfylte aktiviteter, som for meg kunst og håndverksaktiviteter er, gir en følelse av velvære som jeg tror påvirker helsen min positivt. Her har jeg brukt en aktivitetsvitenskapelig referanseramme. Aktivitetsvitenskap bygger i hovedsak på fenomenologisk forskning, der man antar at subjektiv viten er gyldig. Teori kan fremme en kritisk tolkning (Malterud, 2003).

Kritikk til metoden kan være at jeg ikke har klart å skaffe et fullstendig utvalg av relevante artikler. Jeg har funnet lite litteratur knyttet til betydningen av kunst og håndverksaktiviteter for mennesker generelt i et aktivitetsvitenskapelig perspektiv. Det meste av forskningen jeg har funnet på området er gjort kvalitativt, med informanter som på en eller annen måte lider et aktivitetstap på grunn av for eksempel kroniske sykdommer. Reynolds (2004) forklarer at det finnes lite litteratur ut fra at teoridannelse omkring helse og kreative aktiviteter er i en startfase. Mye av den aktivitetsvitenskapelige litteraturen kommer fra andre kulturer enn den norske, noe som kan være en feilkilde i forhold til min tolkning og forståelse.

## Resultat

### Kunst og kulturaktivitet knyttet til kvinners helse

En viktig grunnantagelse i ergoterapi er at meningsfulle aktiviteter er helsefremmende og fører til velvære og utvikling. Persson (2001) har forsket på meningsaspektet ved daglige aktiviteter og relasjoner mellom aktivitet, mening og helserelaterede faktorer hos voksne og eldre, med og uten kronisk smerte. Han har blant annet funnet at personer med kroniske smerter beskriver såkalte flow-opplevelser (karakteriseres av å bli helt oppslukt av aktiviteten) i aktivitetsgrupper som gav følelse av velbehag og lindret eller bortglemt smerte. Persson har også funnet sammenheng mellom aktivitetsnivå og grad av overlevelse hos eldre kvinner, hvor økt aktivitet gav høyere overlevelse. Han



fant signifikante sammenhenger mellom aktivitetsopplevelse og helse, og tydeligst var sammenhengen mellom generelle positive opplevelser i aktivitet og psykologisk og egnevurdert generell helse. Resultatene hans underbygger ergoterapiens antagelse om at det er sammenheng mellom mening og aktivitet, og han fant at meningsopplevelsene både var aktivitets- og verdirelaterte.

La Cour med flere (2005) fant i en studie av eldre med livstruende sykdom at deltagelse i kreative aktiviteter, her ved dagbehandling med ergoterapeut, kan fremme forbindelser til hverdagslivet og styrke opplevelsen av å være seg selv som et aktivt menneske tross usikkerhet som følge av livssituasjonen. Wickström og medarbeidere (1993) fant at eldre kvinner som fikk kunststimulering i form av bilder både fikk det signifikant bedre emosjonelt, samt at blodtrykket sank og den enkeltes medisinske helse ble bedre sammenlignet med kvinner som bare fikk sosial kontakt uten kunst. I en annen studie fant han at estetiske opplevelser som dans, musikk, litteratur og bilder var viktige for å eldes på en god måte, og at de virket som forbindelse til hverdagslivet. De estetiske uttrykksformene bidro til fysiske, intellektuelle og sosiale aktiviteter. De var relatert til følelsen av å være utenfor tid og rom, og var en kilde til glede (Wickström, 2004).

Batt-Rawden og Tellnes (2005) fant i en studie av sykemeldte at to tredjedeler av deltagerne hadde fått bedre helse, livskvalitet og funksjon når de fikk utvikle sine evner og kreativitet. De sykemeldte fikk tilbud om lokalbasert natur-kultur-helse aktiviteter i form av tur i skogen, fysiske aktiviteter, hagearbeid, musikk, sang, maling, dansing, kjønnsdelte dialoggrupper, etikk og lokalhistorie som en del av rehabiliteringen. Å delta i disse ulike temagruppene gav økt selvtilit. Utvalget rapporterte økt helse, livskvalitet og funksjon også relatert til å komme tilbake til jobb.

Festervoll (2001) spør seg i boken «Kultur og helse – i samspill for det gode liv» om kvinner i samfunnet i dag har mistet en del av sin kulturelle tilhørighet ved at utdanning og arbeid tar så stor del av livet. Tidligere var kvinner ofte aktive i dugnadsarbeid, «kvinneforeninger» og som organisatorer for sine barns og menns kulturelle fritidsaktiviteter. Om-sorgsoppgavene som før var lagt til hjemmet, som pass og stell av barn og eldre, er nå en del av de offentlige oppgavene.

## Kunst og håndverksaktivitet ut fra aktivitetsvitenskapelig ståsted

Kunst og håndverksaktiviteter kan lett kombineres med familieliv (Dickie og Frank, 1996). Produktene må ha et marked, og i utviklingsland finner vi dette historisk gjennom Arts and Crafts bevegelsen, og i vesten ser vi salg via ulike markeder (Dickie, 2003). Dickie og Frank (1996) hevder at håndverksaktiviteter kan gi utløp for både personlige og sosioøkonomiske behov og har mulighet for å ha mange ulike betydninger.

Reynolds (2004) har gjort en eksplorerende studie av langtidssyke som driver med tekstilhåndverk. Den kreative prosessen beskrives i kvalitative vurderinger som multidimensjonal; noen sier å lage tekstilkunst er en måte å hanskkes med ubehag og symptomer på, enkelte sier de får uttrykt angst og følelser omkring tap gjennom kunsten,

mens de fleste vektlegger tekstilhåndverkets rolle i å etablere en tilfredsstillende identitet og i å gjenvinne kontroll og livskvalitet. Jenny sier (Reynolds, 2004);

*If I'm not feeling very confident, I do cross-stitch, whereas if I'm in a more confident mood, I'll paint. But that requires, in my opinion, more articulate-ability, because cross-stitch, all you have to do is be able to count and do a cross and let's face it, anybody could do it, but it's also very satisfying, because you have an end result.*

Tekstilhåndverk gir mulighet for læring og personlig utvikling, og Reynolds sier at det er mulig alle disse effektene er gjeldende for kreative aktiviteter generelt.

I studien av langtidssyke går Reynolds (2004) videre inn på om tekstilhåndverk gir noen spesielle erfaringer som skiller den fra andre kreative aktiviteter. Den viser seg å ha flere fordeler; å lage tekstilhåndverk er lett tilgjengelig, i moderne tid gir den mulighet for stor bredde i teknikk og form og kunstnerne har gjerne flere prosjekter parallelt for å øke mulighet for valg og autonomi. Tekstilhåndverk har lange tradisjoner, også sosiale tradisjoner, som gir mulighet for sosial kontakt. Mange former for tekstilhåndverk krever mye tid, og dette kan gi en fremtidsorientering. Samtidig er prosessen og produktet ofte synlig i hjemmet, noe som gir positive følger for selvbildet; *You can say «I did that.» I'm still in use for this world.* (Reynolds, 2004).

Reynolds (2004) studie viser at engasjement i arbeid med tekstilhåndverk påvirker følelsen av velvære gjennom en rekke erfaringer, som flow-opplevelser, mestring og kontroll. Hun refererer til en review av Diener, Lucas og Oishi (2002) som beskriver at flere studier viser at velvære ikke kommer av bare å minske stress og håndtere ulike erfaringer. Velvære er assosiert med flere ulike subjektive opplevelser som positive følelser, optimisme og selvtilit. Samt et akseptabelt nivå av autonomi i forhold til livsstil og aktiviteter. Velvære assosieres med mulighet for å nærme seg verdifulle mål og mulighet for læring og personlig utvikling er viktige opplevelser. I tillegg er mulighet for flow og positive sosiale relasjoner slik at en opplever å ha en verdifull posisjon i et sosialt nettverk viktig for følelsen av velvære (Diener m. fl, 2002).

Ergoterapeuter har lenge vært opptatt av hvordan aktivitet påvirker menneskers helse og velvære gjennom livet, men den senere tiden er fokus også rettet mot hvordan aktivitet er knyttet til utviklingen av og opprettholdelsen av aktivitetsidentitet og hvordan mening i livet og selvtilit er knyttet til aktivitetsidentiteten. Kielhofner (2002) definerer aktivitetsidentitet som; *a composite sense of who one is and wishes to become as an occupational being generated from one's history of occupational participation (s.119).*

Howie (2004) undersøkte hvordan kreative aktiviteter, forstått som meningsfull aktivitet som ikke er arbeid, formet og opprettholdt pensjonisters aktivitetsidentitet. Studien viste fire ulike temaer som hadde relevans for utvikling og opprettholdelse av aktivitetsidentiteten. Disse temaene leder oss til å fokusere på å gi oppmerksomhet til verdien i menneskelige relasjoner, å se at både endringsprosesser, kapasiteter og interesser som varer over tid har betydning for selvbevissthet og støtte en pågående reflek-



sjonsprosess i forhold til forståelsen av selvet slik det blir uttrykt gjennom håndverket. Utvikling, uttrykk for og opprettholdelse av en akseptabel personlig og sosial identitet har tidligere vist seg sentral for følelse av velvære og tilpasning til livshendelser, og studien viste hvordan kreative aktiviteter kunne bidra til dette. Isabel beskriver en livslang interesse for; *texture, line, and color*. Thelma reflekterer mens hun ser på alt hun har strikket; *I don't know who I am really. I'm me I suppose, and that's (hand knitting) part of my life... and it's been that for a long time* (Howie, 2004). Studien beskriver også viktigheten av å ha et produkt i kommentarer som; *I did that; that was all done by me*.

Jackson med flere (1998) fant gjennom «The Well Elderly Study» at å opprettholde individuelt meningsfulle aktiviteter i livet hadde positiv effekt på eldre hjemmeboendes helse og velvære. Pendleton (1996) gjorde i startfasen til aktivitetsvitenskap som disiplin flere dybdestudier av aktivitet, blant annet beskriver hun aktiviteten å sy med hånd. Hun ønsket å øke kunnskapen om det komplekse fenomenet aktivitet, og hvilken betydning aktivitet har i menneskers liv. Hun beskriver hvordan håndarbeid har vært en terapeutisk aktivitet gjennom hele ergoterapiens historie, og brukt både som en nødvendig ferdighet og som en fritidsaktivitet. Håndarbeid kan gi mulighet for å uttrykke kreativitet og individualitet, noe som kan øke selvilliten. Mange som syr for hånd uttrykker også en følelse av velvære når de er engasjert i et syprosjekt.

## Diskusjon

Gjennom å se på forskning knyttet til kunst og håndverksaktiviteter, både i og utenfor aktivitetsvitenskapen, har jeg funnet mye som tyder på at slike aktiviteter dekker mange av kravene Wilcock (2005) stiller for at de skal være helsebringende. Jeg vil nå sammenfatte og diskutere resultatene som er presentert og si noe om relevans for ergoterapi.

Wilcock (1993) kritiserer dagens samfunn for å skape fremmedgjøring i forhold til arbeidsoppgaver. Kunst og håndverksaktiviteter gir i de fleste tilfeller et produkt, og dette kan fylle mange ulike funksjoner. I et samfunn hvor vi sjelden ser konkrete produkter av vårt lønnsarbeid, kan slike aktiviteter være tilfredsstillende og dekke et behov. I tillegg kan produktet være et synlig bevis på endringsprosess, øke selvbevissthet, og kan gi status eller brukes som gave. Å ha noe synlig å vise til ser i materialet ut til å være spesielt viktig for dem som er satt utenfor arbeidslivet på grunn av sykdom (Howie, 2004; Reynolds, 2004). Mange ergoterapeuter arbeider med mennesker som av ulike grunner er utenfor arbeidslivet, og kunst og håndverksaktiviteters mulighet for et produkt kan dekke et behov som ellers ikke blir tilfredsstilt.

Å engasjere seg i kunst og håndverksaktiviteter viser seg å gi mulighet for å hankses med ubehag og symptomer (Reynolds, 2004) ved at aktiviteten tar fokus bort fra sykdommen, slik at den oppleves som mindre i bevisstheten, samtidig som ubehag kan glemmes dersom man går inn i en meningsfull aktivitet. Dette potesialet kan ergoterapeuter bruke for å styrke menneskers opplevelse av å ha helse framfor uhelse. Ifølge retninger i kunstterapien kan kreative aktiviteter gi mulighet for å uttrykke følelser, og særlig



**Dickie og Frank (1996) hevder at håndverksaktiviteter kan gi utløp for både personlige og sosioøkonomiske behov og har mulighet for å ha mange ulike betydninger.** Foto: Michal Mrozek

da følelser som er vanskelige å uttrykke med ord eller er ubevisste (Reynolds, 2004). I studiene som ikke har et klinisk utvalg har ikke denne muligheten for uttrykk blitt særlig vektlagt (Reynolds, 2004). Dette kan tyde på at kunst og håndverksaktiviteter primært dekker andre behov når kunsten blir produsert i hjemmet.

Gjennom datamaterialet fra de gjennomgåtte studiene har det vært overraskende stort fokus på identitet, både hvordan en ønsket identitet skapes gjennom kunst og håndverksaktivitet, og hvordan slik aktivitet kan bidra til gjenetablering og endring av menneskers identitet (Reynolds, 2004). Vi snakker også i denne sammenheng om aktivitetsidentitet (Howie m. fl, 2004). At aktivitet er nært knyttet til identitet er viktig kunnskap for ergoterapeuter som møter mennesker som ofte lider aktivitetstap i forbindelse med skade eller sykdom. Gjennom den kreative prosessen ved å skape er det mange som opplever å få uttrykt sin individualitet som kan gjøre at selvilliten blir styrket (Pendleton, 1996). Mennesker søker kontroll i livet sitt, og det å oppleve valgmulighet og kontroll over aktiviteter er viktig for livskvalitet og helse. Spesielt er dette nevnt i forbindelse med studier hvor informantene har lidd en form for funksjonstap, hvor kunst og håndverksaktiviteter kan bidra til å gi en tilstrekkelig følelse av kontroll og valgmulighet (Reynolds, 2004).

Mange beskriver hvordan engasjement i kunst og håndverksaktiviteter gir inspirasjon og åpner nye dører for læring og personlig utvikling (Reynolds, 2004). Spesielt i studier av eldre som drev med kunst og håndverk kom prosessen og produktets mulighet for refleksjon fram (Howie, 2004). Noen beskrev hvordan objektene kunne fortelle om hvordan de hadde det, både i nåtid og i fortid. Som ergoterapeut kan aktivitetene og produktene som skapes i håndverk være en måte å nærme seg pasienter på, for å bli bedre kjent og gi rom for refleksjon rundt for eksempel veien videre. Estetiske aktiviteter kan også fungere som bindeledd til hverdagen når mennesker opplever aldring eller sykdom (La Cour, 2005; Wickström, 2004). Aktiviteten kan både gi mulighet for å være aktiv i seg selv, men kan i mange tilfeller også avle aktivitet, både fysisk, intellektuelt og sosialt.

Pendleton (1996) beskriver hvordan informantene opp-

# faglig

lever følelse av velvære når de er engasjert i et prosjekt. Mange av studiene (Reynolds, 2004; Howie, 2004; Persson, 2001; Pendleton, 1996) beskriver at informantene opplever velvære når de driver med kunst og håndverksaktiviteter, og velvære blir i aktivitetsvitenskapen beskrevet som viktig for opplevelse av god helse (Wilcock, 2005; Reynolds, 2004). Persson (2001) fant sammenheng mellom positive opplevelser og god helse. Lokalbaserede natur-kultur-helse aktiviteter viste seg å gi bedre helse, livskvalitet og funksjon hos sykemeldte (Batt-Rawden og Tellnes, 2005). Slike aktiviteter setter fokus på andre faktorer enn de materielle, og kan på den måten være et alternativ for mennesker å komme nærmere sitt biologiske behov for aktivitet. Velvære knyttet til engasjement i aktivitet og sosial helse er i liten grad gitt klinisk oppmerksomhet. Helse som ressurs i hverdagen, ikke som mål i livet, og som positivt konsept som vektlegger personlige og sosiale ressurser, er beskrivelser brukt av WHO som passer godt inn i en aktivitetsorientert (ergoterapeutisk) tankegang (Wilcock, 2005). Opprettholdelse av meningsfulle aktiviteter gjennom livet er viktig for god helse (Jackson m. fl, 1998).

Reynolds (2004) er den som særlig beskriver en håndverksaktivitets særegenhet framfor andre aktiviteter. Hun sier samtidig at mange av håndverksaktivitetens positive effekter for folk ikke synes å være særegne for aktiviteten tekstilarbeid som hun beskriver. I arbeid som ergoterapeut kan kunnskap om de ulike aktivitetenes særegne fordeler være nyttig i tilrettelegging for aktivitet. Man kan også diskutere hvorvidt det er det personlige meningsaspektet i aktiviteten som er det sentrale, eller om kunst og håndverksaktiviteter har noe spesielt å tilby.

Kjønnsrollene har endret seg over tid, og det siste århundret har kvinnes plass gått fra å være i hjemmet, til tilnærmet likestilling mellom mann og kvinne, der kvinnene deltar på lik linje som menn i arbeidslivet. Det er mulig å tenke seg at endringen i aktivitetsmønster i den vestlige verden i dag påvirker kvinner i enda større grad enn menn, da de ikke bare har gått ut i lønnsarbeid, men samtidig tapt mange av sine tidligere roller i hjemmet (Festervoll, 2001), eller i det minste tiden til å fylle rollene. Menn arbeidet i større grad utenfor hjemmet også før dette, men det er klart begge kjønn er påvirket av utviklingen mot kontorarbeid, stillesitting og avstand til produkt av det man gjør. Som Wilcock (1993) og Festervoll (2001) hevder, kan dette skape fremmedgjøring. Det er mulig kunst og håndverksaktiviteter kan veie opp for i alle fall

noe av denne fremmedgjøringen, for eksempel ved å tilby tradisjonelle røtter til aktiviteter som er kulturelt fundamentert og som har blitt gjort gjennom generasjoner, samt gi nærhet til produktet.

Å ha individuelt meningsfulle aktiviteter som man engasjerer seg i over tid kan være viktig for helsa (Wilcock, 1993). Håndverksaktiviteter kan være tidkrevende (Reynolds, 2004), og kan på den måten gi begrep om tid, og samtidig planer for fremtiden. Dette er kunnskap vi som ergoterapeuter kan ta med oss i

møte med mennesker som lider av aktivitetstap. Forskningen viser også at engasjement i kreative eller estetiske aktiviteter kan gi en opplevelse av å være utenfor tid og rom (Wickström, 2004). Å få oppleve tilknytning til tradisjoner og generasjoner som har levd før kan være et meningsfullt aspekt både for de som har opplevd tap av funksjon, og for de som er friske. Håndverk er i mange tilfeller tradisjonsbundet og kan dermed være viktige for relasjoner (Reynolds, 2004) på tvers av generasjoner, og følelse av kontinuitet i livet og tilknytning til andre (Howie, 2004). Tidløshet og romløshet er noe som også karakteriserer flow-opplevelser, som flere studier beskriver i forbindelse med opplevelse av velvære i aktivitet (Wickström, 2004; Persson, 2001).

Mange kunst og håndverksaktiviteter egner seg for å gjøres sammen med andre, enten at de passer med familieliv (Reynolds 2004; Dickie og Frank, 1996), eller i sosiale grupper som private håndarbeidsklubber eller kursgrupper. Mange av informantene sier at kunst og håndverksaktiviteten har gitt dem et større nettverk (Reynolds, 2004). Mennesker opplever velvære oftest i aktivitet og i relasjoner, å gjøre noe sammen kan være en viktig for å føle seg glad og tilfreds (Wilcock, 2005). Deltagelse i kunst og håndverksaktiviteter i en sosial setting kan dermed gi økt velvære og potensiell helsegevinst gjennom å skape rom for relasjoner. Å se på kunst i en sosial setting skilte seg fra det å bare være i en sosial setting uten kunstelementet, da kvinnene i studiet scoret bedre på en rekke helsevariabler (Wickström, 1993). Ergoterapeuter har lang tradisjon for å bruke kreative aktiviteter i gruppe, og det er interessant for argumentasjon og planlegging av grupper at å trekke inn kunst og kreativitet kan ha potensial til å bedre gruppe-medlemmenes helse.

Å søke å utvikle sitt aktivitetspotensial gjennom livet er viktig for å opprettholde helse, noe som er et argument for forebyggende (ergoterapeutisk) arbeid, hvor man kan arbeide for å øke bevisstheten hos folk. Å mangle balanserte, helsefremmende og tilfredsstillende aktiviteter i livet kan være en risikofaktor for uhelse (Wilcock, 2005). Ved å øke kunnskapen om sammenhengen mellom meningsfulle aktiviteter og helse, kan vi styrke begrunnelsen for å inspirere mennesker til å bruke sitt aktivitetspotensial, for eksempel gjennom kreative aktiviteter. Aktivitet er viktig for alle mennesker for å opprettholde helse.

## Avslutning

Som vi har sett ovenfor kan en rekke faktorer knytte kunst og håndverksaktiviteter til kvinners opplevelse av helse og velvære. Josephsson (2005) reflekterer rundt kreative aktiviteter med vinklingen at i alle de kjente menneskelige kulturene har det å distansere seg fra hverdagen gjennom kunstneristiske eller poetiske gestalter blitt sett på som sentrale for menneskets forståelse av seg selv og sine aktiviteter. Han undrer seg over at vi fremdeles vet så lite om hvorfor, til tross for at det virker som vi har en kollektiv bevissthet om at kreative aktiviteter kan skape mulighetsplasser for mennesker, det vil si tilby situasjoner eller opplevelser som kan gi mulighet for å tolke og nyskape livet og dets aktiviteter.



Mange nye spørsmål har dukket opp gjennom arbeidet med denne artikkelen. Identitet og forståelse av seg selv og sine objekter er tema som har kommet fram som ville vært spennende å gå videre inn på. Det ville vært interessant å se på forskjeller og likheter mellom lønnsarbeid og kunst- og håndverksaktiviteter. Jeg kunne tenke meg å se på teori om flow i tilknytning til kunst, håndverksaktiviteter og helse. Som vist gjennom denne artikkelen finnes det en del forskning viser at det er en sammenheng mellom kunst- og håndverksaktiviteter og kvinners helse, men hvorfor og hvordan er det fremdeles behov for å studere nærmere. □

## Litteratur

- Batt-Rawden KB, Tellnes G (2005) Nature-culture-health activities as a method of rehabilitation: an evaluation of participants' health, quality of life and function. *International Journal of Rehabilitation Research*. Jun; 28(2): 175-80.
- Dickie VA (2003) Establishing worker identity: A study of people in craft work. *American Journal of Occupational Therapy*, Vol 57, 3:250-261.
- Dickie VA, Frank G (1996) Artisan Occupations in the Global Economy: A Conceptual Framework. *Journal of Occupational Science*, Vol 3, No 2:45-55.
- Diener E, Lucas R, Oishi S (2002) *Subjective well-being: the science of happiness and life satisfaction*. I: Snyder C, Lopez S (red.) *Handbook of positive psychology*. Oxford: Oxford University Press. Side 63-73.
- Festervoll ÅV (2001) *Kultur og helse – i samspill for det gode liv*. Oslo: Kommuneforlaget.
- Hjorth P (1996) Society, Community and Marginalization: The Countermeasures and Health. I: UNESCO. Report from the International Conference on Culture and Health in Oslo September 1995. Oslo: The Norwegian National Committee of the World Decade for Cultural Development.
- Horghagen S, Josephsson S, Alsaker S (2007) The use of craft activities as occupational therapy treatment modality in Norway during the period 1952-1960. In print: *Occupational Therapy International* march 2007.
- Howie L, Coulter M, Feldman S (2004) Crafting the self: Older persons' narratives of occupational identity. *American Journal of Occupational Therapy*, Vol 58, 446-454.
- Jackson J, Carlson M, Mandel D, Zemke R, Clark F (1998) Occupation in Lifestyle Redesign: The Well Elderly Study Occupational Therapy Program. *The American Journal of Occupational Therapy*, Vol 52, 5: 326-336.
- Josephsson S (2005) *Berättelser som möjlighetsplatser*. I: Bendixen HJ m.fl. (red.) (2005) *Aktivitetsvidenskab i et nordisk perspektiv*. FADL's Forlag.
- Kielhofner G (2002) *Model of Human Occupation: Theory and application* (3rd ed.). Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.
- Knudtsen MS (2005). Kultur og helse. FOLK 2. Foredrag HiNT 19.10.2005. www.folk2.no
- La Cour K, Josephsson S, Luborsky M (2005) Creating Connections to Life during life-threatening Illness: Creative Activity experienced by Elderly People and Occupational Therapists. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*. Sept; 12(3):98-109.
- Malterud K (2003) *Kvalitative metoder i medisinsk forskning – en innføring* (2.utg.). Universitetsforlaget.
- Pendleton H McH (1996) *The Occupation of Needlework*. I: Zemke R, Clarke F (1996) *Occupational Science. The Evolving Discipline*. F.A. Davis Company, Philadelphia.
- Persson D (2001) *Aspects of meaning in everyday occupations and its relationships to health-related factors*. Lund Universitets digitale bibliotek. <http://theses.lub.lu.se/postgrad>
- Reynolds F (2004) Textile art promoting well-being in long-term illness: Some general and specific influences. *Journal of Occupational Science*, Vol 11, 2: 58-67.
- Pierce D (2001) Occupation by design: dimensions, therapeutic power, and creative process. *American Journal of Occupational Therapy* Vol 55, 3: 249-59.
- Schmid T (2004) Meanings of creativity within occupational therapy practice. *Australian Occupational Therapy Journal* Vol 51, 80-88.
- Tellnes G (2001) Natur og kultur gir helse og livskvalitet. Artikkel i *Nationen* 14.12.2001.
- Whiteford G, Townsend E, Hocking C (2000) Reflections on a renaissance of occupation. *The Canadian Journal of Occupational Therapy*, Vol 67, 1:61-69.
- Wickström BM, Theorell T, Sandström S med flere (1993) Medical health and emotional effects of art stimulation in old age. A controlled intervention study concerning the effects of visual stimulation provided in the form of pictures. *Psychotherapy and Psychosomatics*; 60(3-4):195-206.
- Wickström BM (2004) Older adults and the arts: the importance of aesthetic forms of expression in later life. *Journal of Gerontological Nursing*, Vol 30, 9:30-6.
- Wilcock A (1993) A theory of the human need for occupation. *Journal of Occupational Science*, Vol 1, 1:3-10.
- Wilcock A (2005) 2004 CAOT Conference Keynote Address. Occupational Science: Bridging occupation and health. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, Vol 72, 1:5-12.