



Playfulness – ett pilotprojekt inom scenkonst och hälsa

Gill Widell &
Amelie Gamble

EN RAPPORT FRÅN
CENTRUM FÖR KULTUR OCH HÄLSA
GÖTEBORGS UNIVERSITET

2

Playfulness – ett pilotprojekt inom scenkonst och hälsa

**Gill Widell och
Amelie Gamble**

EN RAPPORT FRÅN
CENTRUM FÖR KULTUR OCH HÄLSA
GÖTEBORGS UNIVERSITET

2

4. KURSEN OCH SYFTET MED DEN

6. SYFTET MED UTVÄRDERINGEN

- 7. Metod för utvärderingen
- 7. Deltagarna
- 8. Intervju, enkät och dagbok
- 10. Behandling av materialet

12. RESULTAT FRÅN ENKÄTER OCH INTERVJUER

- 12. Analys av enkätsvaren
- 13. Upplevda effekter av kursen
- 18. Kursledningens kursbeskrivning
- 20. Sammanfattade resultat

21. SLUTSATSER OCH REKOMMENDATIONER FÖR FORTSATT FORSKNING

- 21. Slutsatser av den genomförda utvärderingen
- 21. Svagheter i studien
- 22. Rekommendationer
- 22. Forskning
- 25. Kursutveckling

27. REFERENSER

29. FÖRFATTARPRESENTATION

30. Bilaga 1: Utvärdering av "Playfulness" – före/efter kursen

36. Bilaga 2: Playfulness - Känslogdagbok

38. Bilaga 3: Inbjudan till kursen

Kursen och syftet med den¹

INOM PRIMÄRVÅRDEN FINNS en stor grupp patienter med lätt till måttlig depression, social fobi och lindrig till måttlig oro eller ångest. Behandlingsmetoder som används för att hjälpa dessa patienter är i första hand kognitiv beteendeterapi (KBT), baserade samtalsterapier och/eller olika läkemedel. Dessa metoder fungerar dock inte för alla patienter och det finns ett behov av att utveckla andra behandlingsverktyg.

Vid Centrum för scenisk rörelse och eget skapande har Michael Norlind, lärare i scenisk rörelse och eget skapande, i flera år uppmärksammat att människor som deltagit i hans skådespelarträning upplevt sig som friskare och att de har ökat sin förståelse för hur de interagerar med människor i sin omgivning samt att de upplevt en annan närvaro i livet. Flera deltagare har berättat att de efter kursen på ett mer medvetet sätt förstår hur de förhåller sig till andra i en grupp och andra sociala sammanhang samt att de fått verktyg för att hantera och påverka såväl sig själva som personliga relationer. Här fanns alltså underlag för en möjlig behandlingsform som skulle kunna utvecklas.

Under verksamhetsåret 2010/11 höll Centrum för scenisk rörelse och eget skapande flera workshops i Playfulness som vände sig

.....
1. Texten i detta avsnitt är i huvudsak, med smärre modifieringar, hämtad från de kursansvarigas egen beskrivning av kursen.

till människor utanför teaterscenen. Kursledningen observerade att de deltagare som gick flera kurser blev mer positiva i sin inställning till omvärlden, vågade vara mer öppna och kommunicerade mer konstruktivt med sin omgivning. Deltagarna själva sa att deras lust till det de vanligtvis håller på med ökade. Det är det som kan kallas för bonuseffekt då skådespelare utbildas. Att man uppnår självkänedom och personlig utveckling är det intressanta och att det i sig kan vara hälsofrämjande och utgöra vad man skulle kunna kalla för terapeutiska effekter. Men att sikta förbi dessa, mot det sceniskt kommunikativa, har en praktisk poäng – just i syfte att nå dem.

Playfulness är utvecklad ur en teaterträning som har sin upprinnelse i den fysiska teatern. Den fysiska handlingen har visat sig vara ett praktiskt medel för att uppnå närvaro i nuet – att befinna sig ”här och nu”. Övningar i rörelse, röst, rytm, riktningar och rumslighet sker med hjälp av en ledare. Via små uppgifter formulerar sig deltagarna sceniskt och tar del av varandras alster.

Under våren 2013 genomfördes en pilotkurs i Playfulness för tolv frivilliga deltagare, i samarbete med Sotenäs vårdcentral. Centrum för scenisk rörelse och eget skapande genomförde kursen vid sju tillfällen under mars och april i Väjern utanför Kungshamn. Kursen startade med en helg, två heldagar, och följdes därefter av tre tisdagskvällar och avslutades med en helg, dvs två heldagar. Heldagarna omfattade ungefär sex timmar per dag plus en timme för lunch. Kvällsträffarna var på tre timmar per gång. Michael Norlind var kursledare och Gunilla Rahm, samordnare vid Centrum för scenisk rörelse och eget skapande, observerade och dokumenterade kursens alla delar. Norlind och Rahm planerade och ansvarade för kursen gemensamt. I planeringen av kursen deltog även Jobst Mailänder, distriktsläkare på Sotenäs vårdcentral.

Syftet med utvärderingen

TIDIGARE ERFARENHETER TYDER på att Playfulness är ett redskap som skulle kunna vara till glädje och nytta för många människor oavsett kön, ålder eller yrkesbakgrund. Ökad självkänedom och medvetenhet om hur man kommunicerar med kan bidra till alla människors livskvalitet och underlättar både arbets- och privatliv. Ett antal olika metoder prövas idag runt om i världen för att bidra till människors välbefinnande. Bland annat har Sotenäs vårdcentral, liksom en del andra vårdcentraler, erbjudit kurser i mindfulness. Motion på recept, eller fysisk aktivitet på recept, är också något som ökar i användning på flera håll i landet. Det som skiljer Playfulness från många andra metoder är att man här inte bara arbetar enskilt med varje individs utveckling utan fokus ligger på rörelseträning i grupp och individens relationer till andra – att tydliggöra och medvetandegöra hur var och en förhåller sig till varandra, hur man kommunicerar och hur andra uppfattar vad man gör. Detta sker i huvudsak genom fysiska övningar, via kropp och rörelser, men också genom samtal.

En vetenskaplig utvärdering krävs dock för att studera effekterna av metoden. Syftet med föreliggande rapport är därför att ge en första systematisk utvärdering av kursen Playfulness. Resultaten kan ge indikationer på faktorer som är av vikt att studera mer på djupet i en större studie.

Pilotprojektet och utvärderingen av det har finansierats av Kulturnämnden i Västra Götalandsregionen. På grund av begränsad finansiering inkluderar inte utvärderingen alla delar som idealt skulle varit önskvärda.

Metod för utvärderingen

Planen för utvärderingen skapades av utvärderarna i samarbete med Annica Sjölander, forskare vid Centrum för kultur och hälsa vid Göteborgs universitet och kursledarna Michael Norlind och Gunilla Rahm, Centrum för scenisk rörelse och eget skapande². Medsökande, men inte inblandade i planeringen för övrigt, var Sotenäs vårdcentral.

Deltagarna

Totalt tolv personer, åtta kvinnor och fyra män deltog i kursen. Deras ålder varierade mellan 22 och 69 år. Majoritet var mellan 59 och 70 år. De hade skilda bakgrunder även om de flesta arbetade i kreativa yrken. Deltagarna rekryterades genom det kontaktnät som Centrum för scenisk rörelse och eget skapande har upparbetat. Deltagande i kursen var frivilligt och deltagarna visste innan de anmälde sig att kursen skulle komma att utvärderas av externa forskare. Åtta av deltagarna arbetade i olika konstnärliga yrken och flertalet av dem hade låga inkomster. Tre av dessa arbetade också eller till större delen med någon sorts konstnärlig pedagogik eller liknande och de hade bättre ekonomiska villkor. Tre deltagare arbetade i yrken som inte ligger inom det konstnärliga och en deltagare var arbetslös.

.....

2. <http://www.scenkonstgerlesborg.se/>

En majoritet av deltagarna har i intervjuerna uttryckt att de hade problem med stress, dåligt självförtroende, svårigheter att fatta beslut i vardagen, svårigheter i kontakter med andra människor och/eller depression. Drygt hälften av deltagarna hade, om vi uppfattat det rätt, någon sorts läkarkontakt och några gick i terapi och/eller medicinerar mot stress eller depression. Ett par deltagare verkade inte ha några av nämnda problem. De flesta verkade vara ganska säkra i sin respektive yrkesroll men kunde utanför den uppleva svårighet eller osäkerhet i kontakter med andra.

Intervju, enkät och dagbok

Varje deltagare intervjuades enskilt någon vecka före kursstart och två månader efter kursens slut under ungefär en timme vid varje tillfälle av en av utvärderarna. Intervjuerna genomfördes i Sotenäs vårdcentrals lokaler. Intervjuerna, både den första och den sista, inleddes med att deltagaren besvarade en enkät. Därefter fick varje deltagare utveckla sin personliga upplevelse av sin livssituation. Under kursens gång, efter varje kurstillfälle, fick var och en också dokumentera vilka känslor de upplevde just då i en så kallad känslodagbok. Efter det sista intervjutillfället fick de försöka beskriva vad som kan ha påverkat eventuella förändringar i livssituationen inklusive upplevelser från deltagandet i projektet. Vi frågade då också om de ville berätta något från sina känslodagböcker och en del gjorde det utförligt – andra mer kortfattat. Någon hade endast fyllt i känslodagboken mer sporadiskt. Intervjuerna genomfördes som reflekterande samtal. Intervjuaren antecknade och skrev rent intervjuerna efteråt. En deltagare intervjuades per telefon före kursstart och två deltagare per telefon efter kursen. Faktorer som sjukdom och resor påverkade möjligheterna till att hitta tider för personliga möten. I dessa fall besvarade del-

tagarna enkäten hemma själva och skickade till oss per e-post eller vanlig post. Vi saknar dock fortfarande den sista enkäten från en av deltagarna.

Enkäten innehöll fem delar med olika instrument som mätte deltagarens tillfredsställelse med sitt dagliga liv, känslor som han eller hon upplevt den senaste månaden, subjektivt välbefinnande, självkänsla och relationer till andra samt demografiska uppgifter. Tillfredsställelse med det dagliga livet mättes med hjälp av fem påståenden från en förkortad version av Brayfields och Rothes (1951) skala som mäter arbetstillfredsställelse och som omarbeteades för att passa syftet med den här undersökningen. Subjektivt välbefinnande utgjordes av Satisfaction With Life Scale (SWLS; Diener, Emmons, Larsen och Griffen, 1985) med fem påståenden. Självkänsla mättes med hjälp av fyra påståenden som utformades speciellt för den här undersökningen. Svartalternativen till samtliga påståenden var fasta: instämmer absolut inte, instämmer inte, varken instämmer eller ej, instämmer, instämmer helt och fullt. I analysen kodades dessa om till en skala från 1 till 5 för att möjliggöra en summering av svaren för varje mätinstrument. På så sätt skapades ett index för varje mätinstrument, ett före och ett efter kursen, för varje deltagare. Känsloskalan utvecklades från Västfjäll och Gärling (2002) och bestod av sex positiva och sex negativa känsloadjektiv. Både intensitet och frekvens hos den specifika känslan den senaste månaden mättes. I analysen summerades de positiva och negativa känslorna var för sig efter att först ha viktats för intensitet och frekvens. Därefter subtraherades de negativa känslorna från de positiva för att åstadkomma ett affektbalansmått för varje individ, både före och efter kursen (Bradburn, 1969). Enkäten med referenser till frågorna återfinns i bilaga 1.

Känslodagboken innehöll olika känsloadjektiv som deltagaren skulle gradera med avseende på hur han/hon kände sig just då, di-

rekt efter varje kursavsnitts avslutning, från 1 (inte alls) till 5 (mycket), se bilaga 2. Känslodagboken bygger på adjektiv från Positive and negative affect scales (PANAS; Watson, Clarck och Tellegen, 1988). För att uppleva ett gott subjektivt välbefinnande skall de positiva känslorna överväga de negativa.

Behandling av materialet

Med en liten grupp och ett visst bortfall (en obesvarad enkät från efter kursens slut) ansåg vi att det var mest meningsfullt att behandla svaren manuellt och kvalitativt. En icke-parametrisk statistisk analys (Wilcoxon signed rank test) genomfördes för att jämföra deltagarnas bedömningar före kursstart med deras bedömningar efter kursens slut med avseende på deras enkätsvar.

Intervjuerna och enkätsvaren sammanställdes för varje deltagare och skickades ut med e-post till respektive deltagare. Syftet var att var och en skulle få möjlighet att se sina egna berättelser och sina egna enkätsvar. Vi har inte fått några kommentarer av detta utskick. Därefter har allt material hanterats anonymiserat. Eftersom deltagarantalet var litet och de flesta kursdeltagare känner varandra något kan materialet vara känsligt. Vi har därför i rapporten ansträngt oss för att presentera en fyllig och sann bild utan att röja enskilda deltagares identiteter eller utsagor.

Efter kursens slut intervjuade vi också kursledaren Michael Norlind på den ena utvärderarens kontor i Göteborg. Vi ville få hans version av vad han ville med kursen och hur han upplevde sin roll. Vi har också tagit del av de kursbeskrivningar som Gunilla Rahm gjort och vi har samtalat med båda i kursledningen gemensamt om kursens uppläggning och syfte.

Ett första utkast till utvärderingsrapport skickades till kursledarna och diskuterades med dem innan slutversionen skrevs. Syf-

tet med det var att eventuella missförstånd skulle kunna redas ut och att få ta del av kursledarnas reflektioner efter att ha läst utkastet. Deras kommentarer rätade framför allt ut några frågetecken om kursens upplägg men har inte påverkat själva utvärderingen.

Resultat från enkäter och intervjuer

Analys av enkätsvaren

I genomsnitt var deltagarna både före och efter kursen på det stora hela relativt nöjda både med sitt dagliga liv ($M=3,5$ före kursen och $M=3,9$ efter kursen), med livstillfredsställelsen i stort ($M=3,1$ före och $M=3,5$ efter) och med sin självkänsla ($M=3,5$ före och $M=3,7$) så som det mättes i enkäten med den skalan SWLS (Satisfaction With Life Scale). De individuella skillnaderna visade att en fjärdedel av deltagarna hade skattat under 3 på men ingen hade skattat 2 eller under och endast en individ hade skattat så lågt som 2.2 på SWLS i denna undersökning. I övrigt låg de flesta runt 3 och över på samtliga skalor.

För att svara på frågan om deltagarna bedömde sig själva som mer tillfredsställda före jämfört med efter kursen med sitt dagliga liv, sin livssituation i stort och sin självkänsla och relationer till andra visade resultatet av Wilcoxon signed rank test ingen signifikant skillnad för någon av skalorna ($p>0,05$). Däremot gick resultaten på samtliga skalor ”åt rätt håll” dvs det var högre poäng för fler deltagare efter än före kursen. För tillfredsställelsen med sitt dagliga liv var det endast en deltagare som rapporterade en lägre skattning efter kursen. För livstillfredsställelsen i stort hade två deltagare lägre poäng efter kursen och för självkänsla hade fyra deltagare lägre poäng efter kursen. Testet tar också hänsyn till hur stor skillnaden är, inte endast riktningen. Vissa deltagare hade stor skillnad mellan

första mätningen och den andra medan andra bara hade liten skillnad och av dessa var det några som skattade högt både före och efter kursen. Dessa resultat redovisas mer i detalj i samband med redogörelsen av intervjuerna i nästa avsnitt.

Upplevda effekter av kursen

I det här avsnittet presenterar vi deltagarnas upplevelser av vilka effekter kursen haft på dem enligt deras egna berättelser i intervjuerna. Det som presenteras bygger på våra tolkningar av de berättelser vi fått ta del av genom intervjuerna och på enkätsvaren.

Majoriteten av deltagarna beskrev hur kursen gav dem nya insikter och/eller bidrog till positiva förändringar av något slag. Endast en deltagare menade att kursen inte alls hade påverkat livet även om denne också upplevde kursen som positiv att delta i.

Tre deltagare bedömde sig, enligt enkätsvaren, ha 2–4 poäng högre värden efter kursen på tillfredsställelse över det dagliga livet, det subjektiva välbefinnandet, självkänslan och relationerna till andra. Dessa har under en längre tid själva försökt att bearbeta sin situation, både vad gäller arbete och privatliv och de verkade uppleva att kursen hade stärkt dessa ansträngningar:

Micke sa, värdera inte, det tog jag åt mig. Jag kan faktiskt inte ta ansvar för allt, det är ett ansvar att ta emot också, även i jobbet vill jag att alla ska må bra men allt är faktiskt inte mitt ansvar. – Att känna av inåt, att sansa sig och bara vara. Att inte ha bråttom hela tiden. – Nu är jag inte orolig hela tiden. Inte i onödan. Jag har blivit bättre på att ta plats och på att sätta gränser. Att släppa kontrollen – härligt.

Jag fick en skjuts av kursen! Kontakten med andra och prestationskrav var bra. Självkänslan var låg när kursen började. Kontakter

med andra svåra. I kursen såg man sig själv, såg den andre. Man skrattade tillsammans, såg de andra utvecklas – då blir man glad. Att reflektera över mina prestationer. . . . Måste jag hållas kontant för vad andra människor gör? De fysiska sakerna, att vara i kroppen, att göra samma saker många gånger, så att man slutar tänka. Effektivt med kroppens reflexer.

Saker som man gör tillsammans är roliga. Kursen var väldigt i linje med mig själv . . . Det är enkelt men på djupet känns det, som ett samtal, som samhörighet. – Man behöver inte tänka allt på en gång, det fick jag med mig. . . . Fokus på playfulness, man hakar på när någon har något för sig, när man ser att något är på gång. En sorts uppmärksamhet. Jag använder nog det i min vardag. – Jag har fortfarande svårt att välja, att fatta beslut. Man jag tänker mer ett steg i taget nu, gör en sak och sedan nästa.

Som vi tolkar dessa berättelser och enkätsvar, så har kursen samverkat positivt med andra erfarenheter under våren, vilket resulterat i ett tydligt högre välbefinnande i juni än i mars, både individuellt och beträffande relationer till andra. De deltagare som uttrycker detta ansåg sig medvetet ha låtit sig påverkas av kursen, öppnat sig för att delta och bli påverkad och använt det i sitt liv utanför kursen.

För en av deltagarna saknar vi enkäten efter kursen men enligt intervjun, som genomfördes per telefon under juni så liknar denna deltagares erfarenheter av kursen de tre ovan, som menade att kursen gett dem en skjuts, dvs samverkat med annat och stärkt personen ifråga i en långsiktig strävan.

Jag upplevde kursen som jättebra. Jag fick ett sammanhang genom kursen. . . . Jag kände mig lycklig. Bra att man kunde leka, det frigör endorfiner. Man blir glad, Vi är här tillsammans. Vi är inte en-

samma. Det blev exakt som jag förväntat mig. Jag litade på Micke. Han plockade upp oss där vi var.

Fyra andra deltagare hade också högre värden på enkätsvaren efter kursen jämfört med före men inte mer än runt 1 poäng högre värden, vilket vi tolkat som att de mådde minst lika bra efter kursen som före, men att kursen egentligen inte haft någon större påverkan. Dessa deltagare mådde, enligt vår tolkning, ganska bra både före och efter kursen. Kursen beskrivs av dem alla som en mycket positiv upplevelse, på olika sätt för var och en av dem, men kursen verkade inte bidra till någon väsentlig förändring.

Det var motstånd varje gång jag skulle gå till kursen men sedan väldigt roligt att vara där. Intensivt. Det var roliga övningar. ... Micke är väldigt duktig, ser och stödjer, puffar på och hjälper. – Det var kul att se hur de andra utvecklades under kursen. Man känner varandra mer nu och det blir en annan gemenskap. – Jag vill ha lite mer varierade övningar, mer tillitsövningar, inte så mycket repetition. ... Jag vill vara mer öppen, det är inte alltid så lätt.

Jo, det är bra. Lekfullheten öppnar upp ens möjligheter. I lekfullheten får man pröva en idé. Jag var lite bekant med en del deltagare men jag kände dem inte. Nu har jag lite mer kontakt med några. Vi blir glada när vi ser varandra. Micke känner in var gruppen är och anpassar övningar efter det. Han har känsligheten, skickligheten, tryggheten. Människor blir mer kompletta, med humor, trygghet, oro, ängslan, glädje, ... Jag skulle vilja gå en kurs till. – När vi kastar oss på golvet med Micke, då är vi rädda, men vi är modiga också. Man ser varandra i ögonen och något händer i en ... man ser andra saker hos varandra. ... Att utvidga gränserna för sina beteenden, i sig själv i förhållande till andra.

Det var en rolig kurs! Dessutom fick jag lära känna många nya vänner. Den uppfyllde mina förväntningar både på fysisk och psykisk hälsa. Jag fick nya idéer på rörelser att bli mjuk i kroppen. Den psykiska delen är svårare att utvärdera men att lära känna nya vänner är bra för psyket. Och att lära känna sig själv mer i övningarna som gjordes i par har rätat ut lite frågetecken. ... Jag är väldigt nöjd med kursen. Den var roligt och lagom lång. Jag tog för mig rejält, pratade om mig själv ...

Jag mår alldeles förträffligt. ... Genom kursen fick vi livskunskapens essens. Micke är mästertlig, livskunskap på en djup nivå. Enkla lekfulla övningar som visar på skitsaker man går och bär på. – Glädjen, lekfullheten, det bär jag med mig nu. Jag är mer observant på godheterna i livet. Att inte anklaga sig själv, inga prestationer. ... Jag försöker göra rätt från inne i mig, inte för att behaga andra. ... Den ger insikter som är svåra att få tag på annars.

Ytterligare fyra deltagare bedömde sig må något sämre efter kursens slut än före kursstart. I intervjuerna berättar dessa om att de mådde bra av kursen och tre av dem önskade sig möjlighet till regelbunden träning i Playfulness, någon gång i veckan eller i månaden, som ett sätt att hålla sig i form mer kontinuerligt, både för kroppsrörelserna och för relationerna och kommunikationen.

Kursen ... träffade precis rätt. Det var tråkigt, sorgligt, lite svårt innan och den gav mig tillfälle att komma igång. Jag hade inga förväntningar, för att undvika besvikelser. Det var ett tillfälle att träffas och umgås. Kursen var inspirerande och trevlig. Den hjälpte mig att komma igång. Kontrasten mellan playful och lugn är nödvändig. ... Den är som en behandling, terapeutisk. – Jag kan inte säga att kursen har påverkat mitt liv. För att det ska påverka måste det vara över längre tid. Men det var inspirerande, intellektuellt också.

Rörelserna var viktigt men också kontakten med de andra. Vi var väldigt olika, vilket gjorde det rikt.

Det är lite vilset fortfarande. Vill få igång skapandeprocessen, den är fortfarande långt bort, men måste jobba mig in i den, Kursen tog slut. Jag skulle behöva ha en kurs en eller två gånger i veckan. Jag kände mig styrkt av kursen men sedan hände något och jag kände mig trampad på igen. – Jag behöver vara tydligare, ta plats, signalera positivt. . . . Jag vill ta vara på kursen, röra mig mer, jobba med kroppens stelheter.

Ja, det är inte så fantastiskt härligt. Men Playfulness passar mig bra. Det är mer hålligång, inte så mycket meditation. Det var en bra kurs. Micke är en strålande pedagog. Jag kände igen en del från förr. Jag kände de flesta andra sedan tidigare. . . . Jag har något sorts känslomässigt vakuum, varken eller. Jag går i terapi och det blir nog sakta bättre.

Och den fjärde deltagaren som verkade må mindre bra efter kursen uttryckte sig positivt men skulle inte vilja göra om den:

Jag organiserade inte mitt liv efter kursen. Mitt liv blev inte påverkat av kursen det minsta. Men jag har fått några insikter som är intressant att jobba med nu. Det var en positiv upplevelse som jag inte ångrar. Men inget i mitt liv är annorlunda. Skulle inte göra det igen om jag inte blev tillfrågad. Det var tråkigt att jag kände alla. Jag kände mig inte riktigt fri att göra som jag ville. Det hade varit mer anonymt om det varit främmande personer. Jag har träffat alla i olika sammanhang förut, utom någon. Jag har tänkt på detta, att jag måste jobba med det också: man skall bjuda på sig själv (det går ut på det) men det är lättare att bjuda på sig själv om man är anonym.

Som vi tolkat intervjuer och enkäter för dessa sista fyra så bidrog andra, parallella, erfarenheter (som vi inte beskriver här) under våren till att de inte kunde dra nytta av kursen i tillräcklig utsträckning. På samma sätt som kursen förstärkte parallella processer i positiv riktning för några, kom parallella upplevelser att förminska kursens upplevelser för andra.

I många deltagares berättelser återkommer ”Micke” som central för upplevelserna av kursen. Deltagarna känner sig trygga med Micke, de litar på honom, även de som aldrig träffat honom före kursen. De uppskattar att han inte följer ett visst schema utan att han ”känner in” gruppen, ”känner” var alla är, och genomför övningar som passar gruppen där den är just nu, vid varje tillfälle. Deltagarna uppskattar också att få prata om vad som hänt och få andras, inklusive Mickes, ord på det som skett och hur relationerna, kommunikationen uppfattats. Vi ger nedan en sammanfattning av Norlinds egen beskrivning.

Kursledningens kursbeskrivning

Den aktuella kursen i Playfulness kom till ur kursledningens erfarenheter av bonuseffekter hos skådespelare som gått kurser i scenisk framställning, som getts av Centrum för scenisk rörelse och eget skapande. Grunden kommer från Larssons teater (Sören Larsson, som drivit teater och teaterskola grundat på kroppens uttryck (Bäck, Larsson och Lönnbom, 1985)). Både Norlind och Rahm har tidigare arbetat med Larsson.

Det handlar om att bygga upp en inre trygghet med fokus på lekfullhet, utan att döma, att träna ren observation och inte värdera allt. En träning i ständig närvaro. Norlind säger själv att om han själv känner glädje och trygghet, så sprider det sig och då vill andra vara med.

Norlind uttryckte syftet med kursen så här:

Det är viktigt att uppleva att få ta sig i bruk, i ett sammanhang, i samspel med andra. De som behöver gå kursen är de som känner frustration över hur de använder sig och sitt liv.

Kursen är nu utvecklad för människor med lättare depressioner, dåligt självförtroende, människor som känner stress och liknande som bidrar till att de inte kan fungera tillfredsställande i de arbets- och andra sammanhang de befinner sig i. Idealet, enligt Norlind och Rahm, är att vårdcentraler ska kunna skicka människor till en sådan kurs för att:

- de ska få verktyg för att ta sig själva i anspråk i större utsträckning.
- de ska få självförtroende att delta, att använda sina förmågor, där de känner att det är meningsfullt, så att de kan känna stolthet.
- de ska få ”syn på sig”, se sig från ett annat håll, förtydliga och förändra sin självbild/verklighetsbild – de kan få mer konstruktiva byggstenar, för sin utveckling, så att de inte hindrar sig längre.
- de ska få tillbaka lust, glädje och nyfikenhet.

Enligt Norlind bygger Playfulness på träning i uppmärksamhet:

Det bygger på skärpa, uppmärksamhet, exakthet. I bollandet till exempel försöker vi lyssna, göra det tystare och tystare – skärpning, exakthet hela tiden. Flamsighet stoppas. Det är inte konstruktivt. Playfulness kräver exakthet och uppmärksamhet och koncentration. Koncentration är en väg till närvaro.

Eftersom kursen är unik för Centrum för scenisk rörelse och eget skapande finns funderingar på att utbilda fler lärare som kan ge

Playfulnesskurser. I deltagarnas beskrivningar poängteras ofta hur viktig ”Micke” är för att de ska känna trygghet i sin utveckling under kursen. Om fler ska kunna ge kurser i Playfulness gäller det att formulera vilken sorts kompetens och vilka kunskaper och erfarenheter som krävs för att genomföra sådana kurser. Det krävs nog en hel del erfarenhet och mod att släppa en viss plan:

Jag tänker nu inte hur vi går i steg utan mer att göra det elementära och sedan fördjupa det. Man kan aldrig säga att man kan en övning utan man kan göra den hur många gånger som helst, den fördjupas och fördjupar insikter. ... Jag tror att de lägger märke till vad som händer med dem, var och en, men det är svårt att peka på det exakt.

Sammanfattade resultat

Resultatet från intervjuerna visar att de flesta deltagarna var positiva till kursen även om alla inte upplevde att den bidragit till att förändra deras liv. Resultatet av enkäterna visade heller ingen förändring i hur deltagarna hade skattat hur tillfredsställda de var med det dagliga livet, med livet i stort, självkänsla eller affekt. Däremot, som framgår av ovan redovisade medelvärden gick de ”åt rätt håll”, dvs sammantaget uppvisade gruppen ett lägre medelvärde före kursen än efter för samtliga variabler. En skattning på 3 kan tolkas som om individen är tillfreds med livet, som de flesta människor i utvecklade länder är. Det finns områden som behöver förbättras men de är ändå hyfsat tillfredsställda med de flesta aspekter av livet. En bedömning under 2,5 kan tolkas som en upplevelse av att individen har problem med flera delar av livet som behöver förbättras.

Slutsatser och rekommendationer för fortsatt forskning

Slutsatser av den genomförda utvärderingen

De deltagare som tydligast verkar ha dragit nytta av kursen har varit de som uppgett att de medvetet söker en utveckling av sitt liv, en utveckling där kursen var en viktig del men inte den enda delen. Dessa deltagare menar att de har ”öppnat sig” för påverkan av kursen och de har använt denna öppenhet även i andra sammanhang. Dessa deltagare kanske kan anses representera den målgrupp som kursen vänder sig till.

De deltagare som påverkats i mindre grad av kursen har mått väldigt bra eller tillräckligt bra före kursen för att inte ha satt igång flera aktiviteter för att förbättra livet eller utveckla sig själva. Kursen upplevdes då som ett plus i livet men inte som bidragande till någon egentlig förändring.

De deltagare som uppgav att de mår sämre efter kursen eller att det inte skett någon förändring tyckte själva att de skulle behöva en annan eller mer långsiktig form av insats.

Svagheter i studien

Det finns självklart begränsningar i denna utvärdering av pilotkursen Playfulness som genomfördes våren 2013. Gruppen som deltog bestod av tolv personer varav ungefär två tredjedelar kände Micha-

el och/eller Gunilla sedan tidigare och några hade tidigare deltagit i liknande kortare kurs eller övningar. Deltagarna hade fått information om kursen genom det nätverk som Centrum för scenisk rörelse och eget skapande har. Vi har ingen kännedom om deltagarnas fysiska eller mentala hälsa, utöver det de själva berättat för oss. De intervjuer vi gjort med deltagarna har varierat i längd och öppenhet. Vi har inte haft någon kontrollgrupp att jämföra med. Således menar vi att mer ingående studier behövs av fler grupper och med fler vetenskapliga mätmetoder för att ge tillförlitliga resultat, vilket vi återkommer till nedan.

Rekommendationer

Eftersom detta är en pilotstudie, dvs en utvärdering av en kurs som gavs för första gången, så kan det vara på sin plats att försöka beskriva vad man kan lära sig av utvärderingen för fortsatt kursutveckling och fortsatt utvärdering av sådana kurser. Kursledningen har haft begränsade medel för att ge kursen och vi har haft begränsade medel för att utvärdera den. En bättre struktur på kurs och utvärdering kräver mer resurser. Eftersom vi har funnit att vissa deltagare verkligen har dragit nytta av kursen och andra inte i samma utsträckning, så tror vi att det går att utveckla framgångsrika kurser i Playfulness riktade till deltagare som man kan anta kan dra nytta av dem – deltagare som annars kanske skulle hamna i svårare depressioner och/eller svårare bristande självförtroende, svårigheter att hantera sina relationer, mm.

Forskning

En slutsats från studien är att människor med lättare (dock inte lätta eller nonchalerbara) problem, som kan bedömas kunna öka om

ingenting görs, kan dra nytta av Playfulnesskurser. Vi kan dock inte veta om de kan dra lika stor eller annan sorts nytta av andra typer av insatser. Det är svårt att jämföra effekterna av en kurs i Playfulness med effekterna av andra kurser eftersom de riktar in sig på olika syften. Tidigare metoder betonar antingen en utveckling hos den enskilda individen eller på utveckling av gruppen. Det som inte görs i andra sammanhang men som Playfulness innebär är att bidra till ökat medvetande om hur och vad man kommunicerar till andra och hur och vad man själv uppmärksammar hos andra. Om vi lite grovt antar att syftet ska vara att motverka lätt depression, att träna sina kommunikativa förmågor, sitt sätt att förhålla sig till och interagera med andra och/eller sin självmedvetenhet, kan vi kanske jämföra med kurser i ”Mindfulness”, ”Sensitivity training” och kanske också med kognitiv beteendeterapi, psykodynamisk terapi och träning i positivt tänkande.

Studier av effekter av träning i ”Mindfulness” visar att deltagarna – med en mycket positiv tolkning – öppnar upp för nya intryck och vänjer sig av med en del mer eller mindre automatiska och stereotypiska tankesätt och beteenden, samt blir mer medvetna om vad som sker med dem ”här och nu” (Kang, Gruber och Gray, 2013). Dock menar flera forskare (bl a Cusens, Duggan, Thorne och Burch, 2010) att fler studier med fler deltagare och kontrollgrupper och med fler både subjektiva och objektiva metoder behövs för att man ska kunna fastställa vilka effekter som verkligen nås.

Studier av metoder att bota depressioner visar att lättare depressioner kan påverkas med terapi av lite olika slag medan djupare depressioner troligen kräver både psykofarmaka och terapi. Kombinationer av olika behandlingar, till exempel kognitiv beteendeterapi (KTB) och andra psykodynamiska metoder kan ibland vara bra men svåra att kombinera för en och samma terapeut. Och om medicin ska tas måste ju samarbete med medicinare kunna åstadkommas (Busch,

Rudden och Shapiro, 2004). Levine (2012) menar att inga metoder har visat sig riktigt bra mot depression om inte patienten/individens själv verkligen tror på dem. Då kan vilken metod som helst, även placebo, fungera utmärkt. Om patienten litar på terapeuten och tror på behandlingsmetoden så kan många olika metoder fungera.

Eftersom Playfulness delvis handlar om att bli uppmärksam på sina relationer till andra så har vi också försökt hitta studier av gruppterapiers effekter. Sensitivity training är den övergripande beteckningen på ett antal metoder för gruppterapi som var moderna särskilt under 1960- och 70-talen. Exempel på utveckling av denna inriktning är "Anonyma Alkoholister" för privatlivet och UGL (utveckling av grupp och ledare) för arbetslivet. Marks och Vestre (1974) visade hur "encounter groups" ökade människors förmåga till intima kontakter och en rimligare självuppfattning. Dock var de tveksamma till i vilken utsträckning resultaten höll i sig efter avslutad gruppterapi. Faith, Wong och Carpenter (1995) menade att storleken på gruppen, tiden som gruppsessionerna pågick och precisionen i mätinstrumenten är av betydelse för effekterna.

I både arbets- och privatliv är social förmåga eller social kompetens, som det har kallats under de senaste decennierna, poängterats. Det är svårt att definiera exakt vad social förmåga är och den forskning som finns är inte tydlig. Om man antar att en del depressioner beror på upplevelse av svårigheter i sociala relationer så borde metoder utvecklas för att bli medveten om hur man kan förbättra sina relationer. I denna debatt finns numera också forskare inom "neuroscience" som menar att olika delar av hjärnan rent fysiskt kan påverkas för detta syfte, dvs ett fokus på biologiska faktorer. Grundantagandet är att kognitiva, socioemotionella, kommunikativa, biologiska och omgivningsdimensioner alla samverkar och utgör förutsättningar för en människas sociala förmågor (Beauchamp och Anderson, 2010). Det som Playfulness bidrar med är kombina-

tionen av rörelser och kommunikation med andra och medvetandegörande samtal om övningarna för att utveckla både kommunikation, kropp och relationer. Vi tror att just denna kombination är specifik för Playfulness.

En större studie bör omfatta en jämförelse av olika typer av insatser som Mindfulness, Sensitivity training, Positiv Psykoterapi (PTT, Seligman, Rashid, och Parks, 2006) och kanske också med kognitiv beteendeterapi och psykodynamisk terapi och/eller motionsträning och någon form av träffar där deltagarna utövar en hobby eller bara umgås. En kontrollgrupp bör inte få någon insats alls, bara "mätas" före och efter som de andra. Grupperna bör sättas samman av människor som liknar varandra enligt medicinsk och psykisk bedömning.

En ytterligare åtgärd kan vara att låta aktiviteter pågå en begränsad period om ett par månader och, för andra motsvarande grupper, låta dem pågå mer utspritt under ett till två år.

Vi tror att självskattning med liknande enkätformulär kombinerat med intervjuer, som vi använt i pilotstudien, är användbara, men mätningar före och efter bör utökas med medicinska stressindikatorer, blodvärden, hjärtfunktion, kondition, mm, och mer noggrann kartläggning av självförtroende och utveckling av tillfredsställande relationer både privat och i arbetet.

Kursutveckling

Kursen i pilotprojektet pågick under tre veckor, två helger med tre veckodagskvällar mellan. För flera deltagare upplevdes kursen som kort medan andra upplevde den precis lagom. Att inleda och avsluta med en hel helg gav möjlighet till fokusering och fördjupning. Kvällarna kom för en del som slutet på en redan tröttsam arbetsdag, dock oftast som ett livgivande slut på dagen.

Man skulle kunna låta kursen sträcka sig över fyra till sex veckor, istället för tre, *för att alla ska hinna med att ta till sig det man upplever och kanske hinna med fler möjligheter till prövning i sitt vardagsliv av det man uppmärksammat genom kursen och vill utveckla mer medvetet.*

Man skulle också kunna pröva en långsam variant för deltagare med andra behov, så att de kan få möjlighet att använda Playfulness som ett återkommande stöd i vardagen, dvs mer som en utvecklande träffpunkt en gång per månad under ett eller två år.

Vi har försökt att beskriva de egenskaper som deltagarna finner värdefulla hos den nuvarande kursledningen istället för att fokusera på just de personerna. Från andra sammanhang och egna erfarenheter av kurser vet vi att människor gärna förknippar både lyckade och mindre lyckade erfarenheter med just den specifika ledaren som de lärt känna. Dock kan det vara den ledarens egenskaper och erfarenheter som är värdefulla och andra kursledare med liknande skicklighet kan upplevas lika bra. Vi tror att det *går* att utveckla nya kursledare för Playfulnesskurser, men det kräver erfarenhet av gruppövningar och grupputveckling och en trygghet i sig själv så man klarar att hantera oväntade och komplexa situationer.

Referenser

- Beauchamp, M.H. och Anderson, V. (2010) Social: An integrative framework for the development of social skills. *Psychological Bulletin*, Vol.136, No 1, sid. 39–64.
- Brayfield, A. H., & Rothe, H. F. (1951). An index of job satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 35, 307–311.
- Busch, F.N., Rudden, M. och Shapiro, T. (2004) *Psychodynamic treatment of depression*. Washington DC: American Psychiatric Publishing, Inc.
- Bäck, G., Larsson, S. och T. Lönnbom (1985) *Kroppens poesi. Skådespelarens uttryck*. Solna: Naturia förlag.
- Cusens, B., Duggan, G.B., Thorne, K., och Burch, V. (2010) Evaluation of the breathworks Mindfulness-based pain management programme: Effects on well-being and multiple measures of mindfulness. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, Vol. 17, sid. 63–78.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffen, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment* 49, 71–75.
- Faith, M.S., Wong, F.Y. och Carpenter, K.M. (1995) Group sensitivity training: Update, meta-analysis, and recommendations. *Journal of Counseling Psychology*, Vol.42, No 3, sid. 390–399.
- Kang, Y., Gruber, J. och Gray, J.R. (2013) Mindfulness and De-automatization. *Emotion Review*, Vol. 5, No 2, pp. 192–201.
- Levine, B.E. (2012) Depression treatment. What works and ghow we know. www.sceptic.com, Vol.17, No 2, sid. 23–27.

- Marks, M.W. och Vestre, N.D. (1974) Self-perception and interpersonal behavior changes in marathon and time-extended encounter groups. *Journal of consulting and clinical psychology*, Vol.42, No 5, sid. 729-733.
- Seligman, M.E.P, Rashid, T, & Parks, A. C., (2006). Positive Psychotherapy. *American psychologist* 61, 774-788.
- Västfjäll, D., Friman, M., Gärling, T., & Kleiner, M. (2002). The measurement of core affect: A Swedish self-report measure derived from the affect circumplex. *Scandinavian Journal of Psychology* 43, 19-31.

Författarpresentation

AMELIE GAMBLE är fil.dr. och universitetslektor i psykologi vid Göteborgs universitet. Hennes huvudsakliga forskningsområde är kognitiv psykologi och beslutsfattande i olika sammanhang. Ett annat forskningsområde är positiv psykologi med inriktning på subjektivt välbefinnande. Hon undervisar om beslutsfattande, personlighetspsykologi med inriktning på humanistisk psykologi och positiv psykologi. E-post: amelie.gamble@psy.gu.se

GILL WIDELL är docent i företagsekonomi och har under fyrtio år arbetat med forskning och undervisning om ledarskap och organisationsutveckling, mångfaldsarbete, HRM, ansvar och handling, beslutsprocesser, mm, huvudsakligen vid Handelshögskolan vid Göteborgs universitet. Hon är numera pensionerad men jobbar deltid med bland annat ledningsgruppsutveckling, utvärderingar och författande. E-post: widell.gill@gmail.com

Bilaga 1. Utvärdering av "Playfulness" – före/efter kursen

Del 1

Nedan finns fem påståenden med vilka du kan instämma eller inte instämma.

Markera med ett kryss det som stämmer bäst överens med din uppfattning om förhållandena under den senaste månaden.

	Instämmer absolut inte	Instämmer inte	Varken instämmer eller ej	Instämmer	Instämmer helt och fullt
1. Jag upplever glädje i mitt dagliga liv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Oftast måste jag tvinga mig själv att komma igång med dagen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Oftast måste jag tvinga mig själv att komma igång med dagen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Jag är ofta uttråkad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Jag känner mig tillfreds med mitt dagliga liv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Del 2

Nedan finns 36 känslor som du kan ha känt mer eller mindre ofta.

Markera med ett kryss det som stämmer bäst överens med din uppfattning om förhållandena under den senaste månaden.

	Alldrig	Sällan	Ibland	Ofta	Väldigt ofta
6. Mycket ledsen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Ganska ledsen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Något ledsen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Något glad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Ganska glad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Mycket glad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Mycket passiv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Ganska passiv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Något passiv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Något aktiv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Ganska aktiv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Mycket aktiv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Mycket nedslagen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Ganska nedslagen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Något nedslagen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Något munter	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Ganska munter	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Mycket munter	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Mycket rädd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Ganska rädd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Något rädd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. Något trygg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Ganska trygg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29. Mycket trygg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. Mycket slö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31. Ganska slö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32. Något slö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33. Något pigg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34. Ganska pigg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35. Mycket pigg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36. Mycket missnöjd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
37. Ganska missnöjd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
38. Något missnöjd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
39. Något belåten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
40. Ganska belåten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
41. Mycket belåten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Del 3

Nedan finns fem påståenden med vilka du kan instämma eller inte instämma.

Markera med ett kryss det som stämmer bäst överens med din uppfattning om förhållandena under den senaste månaden.

	Instämmer absolut inte	Instämmer inte	Varken instämmer eller ej	Instämmer	Instämmer helt och fullt
42. Mitt liv är i de flesta avseenden nära mitt ideal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
43. Så här långt har jag fått de viktigaste sakerna som jag vill ha i livet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
44. Mina livsvillkor är utmärkta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
45. Jag är nöjd med mitt liv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
46. Om jag kunde leva om mitt liv skulle jag förändra näst intill ingenting	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Del 4

Nedan finns fyra påståenden med vilka du kan instämma eller inte instämma.

Markera med ett kryss det som stämmer bäst överens med hur du har det just nu.

	Instämmer absolut inte	Instämmer inte	Varken instämmer eller ej	Instämmer	Instämmer helt och fullt
47. Jag gör helst det som förväntas av mig hellre än det jag tycker är "rätt"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
48. Jag ber gärna andra om hjälp när jag behöver	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
49. Jag tänker på hur mitt liv skulle bli bättre om jag var snyggare eller smartare	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
50. I allmänhet litar jag på andra och känner mig delaktig i olika sammanhang	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Del 5

Uppgifter om dig själv.

Du förblir anonym och ditt namn och namnet på din arbetsplats redovisas inte. Vi behöver ändå veta följande för att rätt kunna presentera resultaten.

53. Födelseår 19.....

54. Kön Kvinna Man

55. Civilstånd Ensamstående Särbo Sammanboende Gift

Antal egna barn i olika åldrar, skriv 0 om du inte har några barn:

56. Under 7 år st

57. 7–12 år st

58. 13–18 år st

59. Över 18 år st

60. Tid som du arbetat på din nuvarande/senaste arbetsplats

..... år månader

61. Tid som du varit arbetslös eller pensionär

..... år månader

62. Högsta utbildning

Grundskola Gymnasium Folkhögskola Högskola Annat
eller eller
folkskola yrkesskola kurser

63. Årsinkomst före skatt

Mindre än 151.000 kr 151.000–200.000 kr 201.000–250.000 kr
251.000–300.000 kr 301.000–350.000 kr 351.000–400.000 kr
401.000–450.000 kr 451.000–500.000 kr 501.000–550.000 kr
Mer än 550.000 kr

Bilaga 2: Playfulness – Känslodagbok

Tillfälle här skriver Du vilket kurstillfälle det gäller
(1,2,3,4,5 eller 6)

Datum / 2013

Du får här en ”känslodagbok” för varje tillfälle under kursen. Nedan finns ett antal adjektiv som beskriver olika känslor. Efter varje tillfälle, bedöm hur Du känner dig just nu. Lägg sedan undan pappret och spara det utan att läsa det igen förrän efter den sista intervjun. Detta för att du inte skall påverkas av hur Du har bedömt hur Du känt Dig föregående gånger.

Inför den sista intervjun kommer Du att återigen få besvara samma frågor.

Efter intervjun kan vi gå igenom dagböckerna och se om det finns något mönster i hur Du känt dig under den tid som förflutit från det att Du började till det att Du avslutat kursen.

Hur jag känner jag mig just nu

För varje adjektiv, välj en siffra från 1 till 5 och skriv den siffran på linjen framför känslan.

1 (inte alls), 2 (något), 3 (varken eller), 4 (ganska), 5 (mycket)

..... positiv lycklig
..... negativ obehaglig
..... bra ledsen
..... dålig arg
..... förtjust rädd
..... nöjd kärleksfull
..... stressad deprimerad
..... intresserad munter
..... trygg osäker

Annan känsla? (skriv om du upplever någon annan känsla som inte finns med i ovanstående lista och ge den en siffra på samma sätt som ovan)

Övriga kommentarer

Bilaga 3: Inbjudan till kursen

Kan träning i scenisk rörelse och eget skapande öka människors hälsa?

Sjukvården vill arbeta mer förebyggande och söker därför fler verktyg att rekommendera människor som känner att hälsan sviktar. Sjukvården har sedan ett tag rekommenderat frisk luft, ljusterapi, fysisk träning mm. När vi på ”Centrum för scenisk rörelse och eget skapande” fick höra talas om att man även rekommenderade ”mindfulness” tänkte vi att våra erfarenheter av att kursdeltagare i ”scenisk rörelse och eget skapande” talar om ökad lust, bättre självförtroende och mer konstruktiv kommunikation med omvärlden kanske också skulle vara intressant i sammanhanget.

Vi tog kontakt med Centrum för kultur och hälsa på Göteborgs universitet och har tillsammans med dem samt Sotenäs Vårdcentral sökt och fått pengar från VG regionens kulturnämnd för att göra en pilotstudie med frågan: Kan man med deltagande i playfulness* förbättra det vi vanligen samlar under begreppet människors hälsa?

Vi undrar nu om du har lust att delta i detta pilotprojekt? Det innebär i så fall att du deltar i en kurs i ”playfulness” som omfattar 29 timmar fördelade på följande tillfällen:

23–24 mars kl 10.00 – 17.00

26 mars kl 18.30 – 21.30

2 april kl 18.30 – 21.30

9 april kl 18.30 – 21.30

13–14 april kl 10.00 – 17.00

Det innebär också att du får besvara en enkät och bli intervjuad före pilotprojektets start och två månader efter dess slut. Enkäten utgör en anpassad version av en sedan mer än trettio år utvecklad och testad enkät för att mäta människors subjektiva välbefinnande ("subjective wellbeing", SWB). Intervjun bygger på hur du besvarat enkäten och genom samtalet får du utveckla din föreställning om din livssituation. Intervjuerna genomförs som reflekterande samtal. Intervjuaren antecknar och renskiver efteråt, så att varje respondent har möjlighet att få ta del av och kommentera sina egna svar. Allt från enkät och intervjuer sammanställs så att ingen person röjs utan enbart det sammanlagda resultatet rapporteras.

Utvärderingen utförs av Amelie Gamble och Gill Widell, båda från Göteborgs universitet. Deltagandet är kostnadsfritt men du får själv bekosta resorna till och från kurslokalen.

Anmäl dig till gunilla.rahm@scenkonstgerlesborg.se senast den 8 mars. För ytterligare information, ring Michael Norlind tel 0727 412 725 eller Gunilla Rahm tel 0704 605 602, Centrum för scenisk rörelse och eget skapande.

* Playfulness är det begrepp vi valt att använda istället för "scenisk rörelse och eget skapande" eftersom det här inte handlar om scen-träning – i så fall "bara" på livets scen ...

Denna rapport är tillkommen på initiativ av
Centrum för kultur och hälsa, Göteborgs universitet.

—

Centrum för kultur och hälsa
Sahlgrenska akademien
Göteborgs universitet
Box 200
405 30 Göteborg

Telefon: 031-786 00 00
E-post: ckh.gu.se
Webbplats: <http://www.ckh.gu.se>



GÖTEBORGS UNIVERSITET
CENTRUM FÖR KULTUR OCH HÄLSA

© Centrum för kultur och hälsa,
Göteborgs universitet och författarna.
Formgivning och grafisk produktion:
www.bokochform.se
Omslagsbild: shutterstock
Tryck: ScandinavianBook, Århus 2016.
ISBN: 978-91-982359-1-3

Inom primärvården finns en stor grupp patienter med lätt till måttlig depression, social fobi och lindrig till måttlig oro eller ångest. Behandlingsmetoder som används för att hjälpa dessa patienter är i första hand kognitiv beteendeterapi, samtalsterapi eller olika läkemedel. Dessa metoder fungerar dock inte för alla patienter och det finns ett behov av att utveckla andra behandlingsverktyg.

Vid Centrum för scenisk rörelse och eget skapande har man uppmärksammat att människor som deltagit i workshops i Playfulness, en slags skådespelarträning som vänder sig till människor utanför teaterscenen, upplevt sig som friskare och blivit mer positiva i sin inställning till omvärlden. Att uppnå självkännedom och personlig utveckling kan i sig vara hälsofrämjande och utgöra vad man skulle kunna kalla för terapeutiska effekter.

En vetenskaplig utvärdering krävs dock för att studera effekterna av metoden. Därför genomfördes en pilotstudie med tolv frivilliga som deltog i en kurs i Playfulness. Syftet med föreliggande rapport är att genomföra en utvärdering av kursen där resultaten kan ligga till grund för en större studie.

Projektet är ett samarbete mellan Centrum för scenisk rörelse och eget skapande, Sotenäs vårdcentral och Centrum för kultur och hälsa vid Göteborgs universitet. Projektet har finansierats av Kulturnämnden i Västra Götalandsregionen.

2



GÖTEBORGS UNIVERSITET
CENTRUM FÖR KULTUR OCH HÄLSA

ISBN: 978-91-982359-1-3



9 789198 235913