



MEDICINSKA
FAKULTETEN

Institutionen för hälsovetenskaper
Arbetsterapeutprogrammet

Upplevelse av dagliga aktiviteters värde och mening.

En litteraturstudie om personer med långvarig psykisk sjukdom.

Författare: Susan Svensson och Sandra Bernhoff

Handledare: Oskar Jonsson

Kandidatuppsats, Litteraturstudie

Våren 2020

Lunds universitet
Medicinska fakulteten
Programnämnden för rehabilitering
Box 157, 221 00 LUND

Upplevelse av dagliga aktiviteters värde och mening.

En litteraturstudie

Författare: Susan Svensson och Sandra Bernhoff
Handledare: Oskar Jonsson
Examensarbete på kandidatnivå, Litteraturstudie
Våren 2020

Abstrakt

Bakgrund: Långvarig psykisk sjukdom är ett växande problem, främst i form av depression och ångest. Höga krav och hög arbetsbelastning är bidragande orsaker. Det leder i många fall till minskad aktivitet. Meningsfulla aktiviteter bidrar till hälsa och har en rehabiliterande kraft. Vad som är meningsfullt är en subjektiv upplevelse och kan beskrivas i värde och meningsdimensioner.

Syfte: är att undersöka vad personer med långvarig psykisk sjukdom upplever som meningsfulla aktiviteter.

Metod: Litteraturöversikt med 13 vetenskapliga originalartiklar från databaserna PubMed, Cinahl och PsycInfo. Datainsamlingen genomfördes med hjälp av ett helikopterperspektiv och data analyserades genom en manifest innehållsanalys.

Resultat: Meningsdimensionerna doing, being, becoming och belonging användes för att beskriva meningsfulla aktiviteter. Under doing belystes vikten av att få ha något att göra och vilka aktiviteter som upplevdes meningsfulla var individuellt. Being innefattade att få känna sig behövd, vara en bra förälder, känna sig produktiv och kompetent. Becoming visade att det var viktigt att få upptäcka och lära sig nya saker. Belonging innebar att få känna tillhörighet till en grupp eller ett sammanhang.

Slutsats: Arbete, social inkludering samt vanor och rutiner var viktigt för personer med långvarig psykisk sjukdom.

Nyckelord:

långvarig psykisk sjukdom, aktivitet, mening, litteraturstudie

Experience of the value and meaning of daily activities

Literature study

Author: Susan Svensson och Sandra Bernhoff

Supervisor: Oskar Jonsson

Bachelor thesis, Method Literature study

Spring 2020

Abstract

Background: Long-term mental illness is a growing problem, mainly in the form of depression and anxiety. High demands and high workloads are contributing causes. In many cases, this leads to reduced activity. Meaningful activities contribute to health and have a rehabilitative power. Meaningfulness is a subjective experience and can be described in value and meaning dimensions.

Purpose: is to investigate what people with long-term mental illness experience as meaningful activities.

Method: Literature study with 13 original scientific articles from the databases PubMed, Cinahl and PsycInfo. The data collection was carried out using a helicopter perspective and the data analyzed through a manifest content analysis.

Results: The meaning dimensions doing, being, becoming and belonging were used to describe meaningful activities. During doing it was emphasized the importance of having something to do and activities that were meaningful were individual. Being, included feeling needed, being a good parent, feeling productive and competent. Becoming showed that it was important to discover and learn new things. Belonging meant getting a sense of belonging to a group or a context.

Conclusion: Work, social inclusion as well as habits and routines were important for people with long-term mental illness.

Keywords:

Long-term mental illness, activity, meaning, Literature study

Innehållsförteckning

Innehållsförteckning	2
Introduktion	3
Inledning.....	3
Bakgrund.....	3
Psykisk ohälsa.....	3
Vad är långvarig psykisk sjukdom?	4
Aktivitet och dess mening.....	5
Aktivitet och arbetsterapeutens roll.....	6
Problemformulering.....	6
Syfte.....	7
Specifika frågeställningar.....	7
Metod	7
Design.....	7
Urval.....	7
Datainsamling.....	8
Flödesschema	9
Data analys	10
Forskningsetiska avvägningar	10
Resultat.....	11
Meningsfullt att få vara aktiv (doing)	12
Meningsfullt att få bidra i samhället (being)	13
Meningsfullt att få utvecklas och lära sig nytt (becoming)	14
Meningsfullt att få känna tillhörighet till en grupp (belonging).....	14
Resultat av Meningsfullhet.....	16
Diskussion.....	18
Diskussion av framtaget resultat.....	18
Diskussion av vald metod	21
Slutsats och kliniska implikationer	23
Referenser.....	24
Bilaga 1 (3) Tidsplan	29
Bilaga 2 (3) Sökschema	30
Bilaga 3 (3) Analys.....	33

Introduktion

Inledning

Psykisk ohälsa är ett växande problem som går allt längre ner i åldrarna. Även hos äldre är det ett ökande problem (Folkhälsomyndigheten, 2019 a). Psykisk ohälsa kan innebära alltifrån stress, oro och depression som drabbar var femte person någon gång i livet, till långvarig psykisk sjukdom. Psykisk hälsa är ett svårt begrepp att fastställa. Enligt World Health Organization (WHO, 1946) definieras hälsa inte bara som frånvaro av sjukdom då det även inkluderar fysiskt, mentalt och socialt välbefinnande. Långvarig psykisk sjukdom innefattar psykiatriska diagnoser i form av personlighetsstörning schizofreni, bipolär sjukdom, autism men även ångest och depressioner som finns kvar under en längre tid (Folkhälsomyndigheten, 2019 b). Vid långvarig psykisk sjukdom är det enligt Socialstyrelsen (2017) vanligt med nedstämdhet, isolering, orkeslöshet och sömnproblem. Det bidrar till att meningsfulla aktiviteter blir svåra och ansträngande att utföra i vardagen.

Enligt Dickie (2014) är utförandet av aktivitet basalt, grundläggande och nödvändigt för vår överlevnad.

Bakgrund

Psykisk ohälsa:

I Sverige upplever de flesta god fysisk och psykisk hälsa, trots att sjukskrivningarna ökar varje år. Den största ökningen ses inom de psykiatriska diagnoserna. För vårdpersonal ökar sjukskrivningarna i störst utsträckning med hög arbetsbelastning och höga krav. Andra människor som är i riskzonen är de med hög och lång utbildning. Ungefär 25% av befolkningen drabbas någon gång i sitt liv av ångestsyndrom och 36% av alla kvinnor drabbas någon gång av en depression. För de som får vård för depression och ångest är kvinnor i åldern 16 - 24 överrepresenterade och för männen i samma ålder är det vanligast med neuropsykiatriska diagnoser (Socialstyrelsen, 2016). Självordstankar och försök till självmord blir allt vanligare och siffran för självmord är högst för män över 80 år (Folkhälsomyndigheten, 2019 a). Enligt Socialstyrelsen (2017) har ökandet av den psykiska

ohälsan bidragit till ett ökat behov av läkemedel i form av antidepressiva mediciner, men många individer skulle önska andra interventioner. Interventioner som nämns vid återhämtning och för att uppnå god hälsa är meningsfulla aktiviteter i form av fysisk aktivitet, arbete, kunna sköta sitt hem och sin hygien. Ett socialt samspel med andra upplevs också som en viktig komponent för att uppleva god hälsa.

Vad är långvarig psykisk sjukdom?

Enligt Socialstyrelsen (2019) ökar de långvariga psykiska sjukdomarna och de största är ångest och depression, där många yngre är svårt drabbade. Cirka 30% av de drabbade behöver fortsatt vård i någon form även 10 år senare, vilket då definieras som långvarig psykisk sjukdom. Enligt Mattsson (2014) tillhör psykossjukdomar långvarig psykisk sjukdom och innefattar schizofreni och schizofreni liknande tillstånd. Andra långvariga psykiska sjukdomar är personlighetsstörning, autism, vanföreställningssyndrom och bipolär sjukdom (Socialstyrelsen, 2020). Vid långvarig psykisk sjukdom är det vanligt att aktiviteter förändras (Eklund, Erlandsson, & Leufstadius, 2010). Precis som Law et al., (1996) nämner är komponenterna person, miljö och aktivitet beroende av varandra för att en fungerande vardag ska vara möjlig. Vid långvarig psykisk sjukdom nämner Socialstyrelsen (2017) att vanliga symtom är nedstämdhet, isolering, orkeslöshet och sömnproblem, där många vänder på dygnet. Många får svårt att klara av enklare aktiviteter i sin vardag som att sköta sin hygien och sitt arbete. Att ha en omvänd dygnsrytm bidrar till en sämre hälsa och automatiskt mindre möjlighet till aktiviteter och ett försämrat socialt nätverk. Många med en långvarig psykisk sjukdom blir någon gång under sin sjukdom inlagd på avdelning, vilket förändrar och begränsar möjlighet till aktivitet (Socialstyrelsen, 2017). Enligt Socialstyrelsen (2019) bidrar långvarig psykisk sjukdom till sämre förutsättningar att hitta ett arbete som passar individens kompetens och många har sjukersättning. Enligt Socialstyrelsen (2016) lägesrapport upplever 29% av kvinnorna och 25% av männen med långvarig psykisk sjukdom att de inte klarar av att uppnå alla krav som ställs på deras arbetsplats och de upplever sig missnöjda med sin insats. För att inte långvarig psykisk sjukdom ska fortsätta öka krävs det att symtom upptäcks i tid. Genom samtal på ungdomsmottagningar eller vårdcentraler kan tidiga tecken till ångest eller depression upptäckas (Socialstyrelsen, 2019). Enligt Socialstyrelsen (2018) är det viktigt att erbjuda tidigt stöd för att öka den fysiska aktiviteten och förbättra matvanor och minska risken för somatiska sjukdomar i patientgruppen.

Aktiviteter och dess mening

Argentzell och Leufstadius (2010a) beskriver att det finns en koppling mellan meningsfull aktivitet och hälsa då aktivitet har en rehabiliterande kraft. Det är viktigt för personer med psykisk sjukdom att ha aktiviteter som ger en upplevd meningsfullhet för att bättre kunna rehabiliteras. Det kan handla om att hitta nya aktiviteter eller att ta upp aktiviteter som förlorats och vill återupptas. Eftersom upplevelsen av meningsfull aktivitet är föränderlig, inte minst vid återhämtning i samband med psykisk sjukdom, så är det viktigt för arbetsterapeuter att kartlägga vad som upplevs som meningsfullt. ValMO-modellen, The Value and Meaning in Occupations av Erlandsson och Persson (2014) och de meningsdimensioner som Hasselkus (2011) beskriver är två modeller som båda fokuserar på och tydliggör värde och/eller mening i aktiviteter. Modellerna utgör en god grund för att som arbetsterapeut, undersöka den subjektiva upplevelsen av meningsfull aktivitet.

ValMO-modellen delas in i ”de tre faktorerna”, *person, omgivning* och *utförande av aktivitet*. Utförandet påverkas av samspelet mellan de tre faktorerna. Det är kombinationen som gör en aktivitet samt dess utförande och innebörd individuell och personlig. Tre värdedimensioner, *konkreta, sociosymboliska* samt *självbelönande*, beskrivs för att få en förståelse för vilken upplevelse och/eller värde varje unikt utförande kan ha. I det konkreta värdet är det resultatet av en aktivitet som är det viktigaste, såsom att tillverka en produkt eller att exempelvis baka en kaka. Där aktiviteten ger ett synbart utfall. Sociosymboliskt värde betyder att utförandet av en aktivitet ger en känsla av meningsfullhet eller att det finns ett kulturellt värde. Det kan handla om traditioner i familj/släkt som utförts i flera generationer. En aktivitet med ett självbelönande värde innebär att aktiviteten utförs för att den är rolig eller på något annat vis givande att utföra. Något en person utför för sin egen skull och som ger ett värde av njutning eller glädje (Erlandsson & Persson, 2014).

Hasselkus (2011) beskriver meningsdimensioner med begreppen *doing, being, becoming* och *belonging*. Doing innebär att utförandet av aktiviteter är viktigt men också nödvändigt för oss människor. Att utföra aktiviteter kan ha olika syften, som att göra något för bara sig själv, uppfylla sina behov men också att göra något för nöjes skull. Att utföra en aktivitet kan också innebära att skapa något. Being innebär att människor genom att utföra sina valda aktiviteter ger uttryck för sin personlighet och vem hen är. De roller människor har i livet såsom att vara förälder, vän, kollega osv ger sig uttryck i valda aktiviteter. Becoming innebär att människor utvecklas och formas i utförandet av aktiviteter. Att prova på aktiviteter och sedan få lyckas

och/eller misslyckas leder till erfarenheter som följer med genom livet. *Belonging* syftar på att människor upplever en känsla av tillhörighet vid utförande av aktiviteter tillsammans med andra människor.

Vilka aktiviteter som har ett värde och mening är sammanfattningsvis en ytterst personlig och subjektiv upplevelse där dimensionerna kan användas av arbetsterapeut för att få en bättre förståelse för individens upplevelse av meningsfull aktivitet och för att i sitt arbete kunna skapa bättre förutsättningar vid rehabilitering och på så vis främja hälsa.

Aktivitet och arbetsterapeutens roll

I situationer där vardagen blir svår och meningsfulla aktiviteter försvinner kan det vara aktuellt att få stöd och hjälp från en arbetsterapeut. Enligt Hansen & Jörgensen (2016) är arbetsterapeutens viktigaste uppgift att skapa en fungerande vardag för personer med sjukdom eller funktionsnedsättning. Enligt Sveriges Arbetsterapeuter (2012) är det viktigt med samtal med patienter för att ta reda på vad de uppskattar att göra och vad som anses meningsfullt för just den individen. Det kan vara aktuellt att ta reda på vad patienten utförde för aktiviteter innan sin sjukdom och hur betydelsefulla de var. Även att hitta nya anpassade aktiviteter efter individens förmågor kan vara aktuellt att diskutera. Det är viktigt som arbetsterapeut att bygga upp ett självförtroende hos patienten för att öka tron på att klara av att utföra aktiviteter i vardagen. En arbetsterapeut ska vara kreativ och inneha kunskap om att förändra i miljön för att möjliggöra till meningsfull aktivitet. Enligt Vithner (2016) är det viktigt att hitta individernas styrkor för att de ska känna sig behövda och betydelsefulla i samhället.

Problemformulering

Enligt Topor (2004) påverkas personer som insjuknat i psykisk sjukdom på så vis att de ofta förlorar vardagliga och meningsfulla aktiviteter. Anledningar kan vara att exempelvis bli sängliggande, tappa ork och isolera sig. Författarna vill med denna studie och med värde- och meningsdimensionernas hjälp undersöka vilka dagliga aktiviteter litteraturen beskriver som meningsfulla och på vilket sätt. Författarnas förhoppning är att kunna bidra till ökad kunskap och förståelse för vad som upplevs ha värde och mening hos personer med långvarig psykisk sjukdom. Arbetsterapeuter kan ha god nytta av den nya kunskapen, eftersom de arbetar

hälsofrämjande och verkar för att hitta meningsfulla aktiviteter och skapa en fungerande vardag för individer som kräver stöd i vardagen (Hansen & Jørgensen, 2016).

Syftet

Syftet är att undersöka vad personer med långvarig psykisk sjukdom upplever som meningsfulla aktiviteter.

Specifika frågeställningar

Vilka dimensioner av mening är centrala för personer med långvarig psykisk sjukdom?

Metod

Design

En litteraturoversikt genomfördes för att besvara syftet på bästa sätt. Valet att genomföra en litteraturoversikt grundade sig i att få en helhetsbild över hur forskningen ser ut inom området långvarig psykisk sjukdom i dagsläget. Enligt Segesten (2017) samlas tidigare forskning in genom artikelsökning och sammanställs. I litteraturoversikten ingick både kvalitativa och kvantitativa artiklar.

Urval

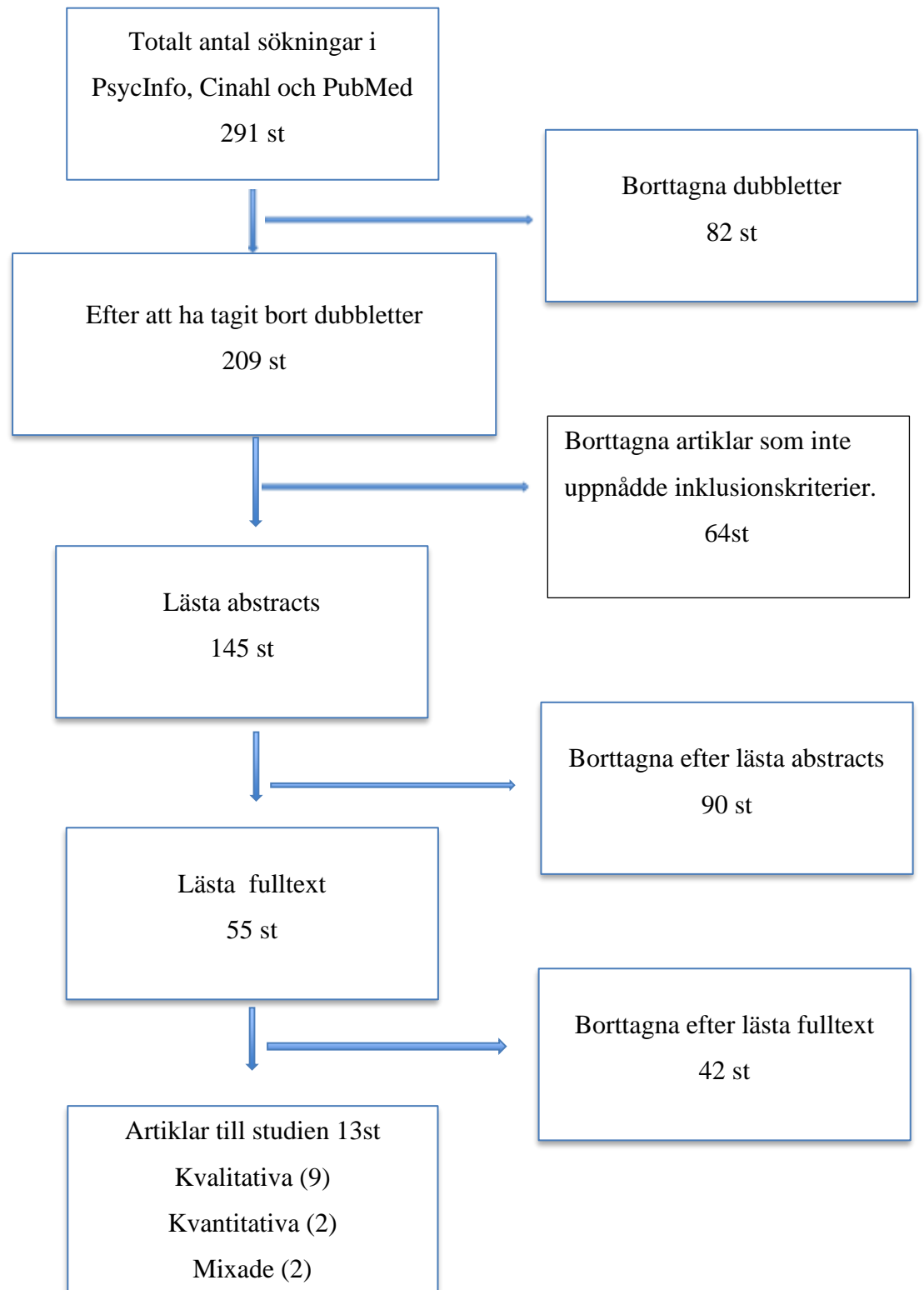
I litteraturstudien skulle det tydligt framgå hur sökningarna genomförts och vilka källor och sökord som använts (Friberg, 2017a). Databaser som användes till artikelsökningen var Cinahl, PubMed och PsycInfo. Databaserna har ett stort fokus på arbetsterapi, medicin och omvårdnad och PsycInfo har ett särskilt fokus på psykologi och psykiatri. Sökorden som användes under processen var *mental illness, mental disorders, longterm, persistent, severity, chronic, meaning och activity* i olika kombinationer och böjningar av orden. I PsycInfo och Cinahl användes till en början *mental illness* som sökord, men i databaserna rekommenderades att använda *mental disorders* istället. Det ökade antalet träffar och öppnade upp möjligheten att lägga till sjukdomar som ansågs relevanta i förhållande till syftet. Severity var inte aktuellt som sökord från början utan lades till efter upptäckten att många artiklar innehöll ordet i sammanfattningen (se bilaga 2). För att välja ut de mest relevanta artiklarna användes inklusionskriterier i form av att artiklarna skulle innehålla meningsfulla aktiviteter för personer med långvarig psykisk sjukdom, det skulle vara originalartiklar som var etiskt

granskade och artiklarna skulle vara publicerade under de senaste 20 åren. Exklusionskriterier var demenssjukdomar och artiklar skrivna på andra språk än engelska.

Datainsamling

Efter att relevanta sökord var bestämda och litteratursökningen genomförd valdes artiklar till studien. Sökningarna i de tre databaserna resulterade i totalt 291 artiklar. Efter att ha tagit bort dubletter återstod 209 st (bild 1). Författarna sorterade bort artiklar efter inklusion och exklusionskriterier där 64 st föll bort. Efter det läste författarna rubrikerna i artiklarna för att se om de kunde vara användbara i det fortsatta arbetet. Precis som Friberg (2017b) nämner användes ett helikopterperspektiv. Det innebar att författarna till en början läste abstracts i artiklarna vilket blev 145 st. Efter att ha läst abstracts ansåg författarna att 90 av dem inte svarade på syftet och de valdes bort. Det var viktigt att inte avfärda en artikel för tidigt utan läsa den flera gånger, för att inte missa viktiga aspekter. Helikopterperspektivet hjälpte till att tidigt se om rätt sökord var använda till studien. I artiklarna där rubrik och abstracts upplevdes användbara läste författarna hela artikeln vilket blev 55 st och slutligen valdes de 13 artiklar ut till studien som besvarade syftet på bästa sätt (bild 1). Artiklar som valdes bort var artiklar som inte innehöll meningsfulla aktiviteter och artiklar där det inte tydligt framgick att deltagarna hade långvarig psykisk sjukdom. Artiklarna kvalitetsgranskades och evidensstyrka bedömdes utifrån Oxfordskalan (Centre for Evidence-based Medicine, 2016). Evidensnivå ett var lägst och nivå fem innefattade högst evidens. Artiklar med evidensnivå ett innebär granskning av slumpmässiga studier och nivå två innebär granskning av slumpmässigt kontrollerade studier. Artiklar med evidensnivå ett och två användes inte till studien, eftersom det var en specifik grupp som skulle undersökas i studien, där de nivåerna inte uppfyllde kraven. Artiklar med evidensnivå tre innefattade artiklar där deltagarna inte valts ut slumpmässigt utan alla deltagarna led av långvarig psykisk sjukdom. Nivå fyra innebar att det skulle finnas en kontrollgrupp och nivå fem skulle innefatta ett expertutlåtande. Enligt Forsberg & Wengström (2016) är det viktigt med ett tydligt syfte för studien, att bedömningar som genomförts är tydliga, att det inte finns yttre omständigheter som påverkar resultatet och att alla resultat rapporteras. Författarna tog hänsyn till detta i största möjliga mån.

Bild 1. Flödesschema över datainsamlingen.



Data analys

De 13 utvalda artiklarna analyserades genom en manifest innehållsanalys. Enligt Forsberg & Wengström (2016) innebär en manifest innehållsanalys att ta ut viktig information från material som samlats in och det ska analyseras utifrån olika kategorier. Författarnas mål med analysen var att hitta aspekter som kunde kategoriseras i olika meningsdimensioner. Några få dimensioner valdes ut baserade på artiklarnas innehåll och användes i analysen och till resultatet (se bilaga 3). Innehållsanalysen kommer förhoppningsvis att bidra till nya upptäckter av vad som upplevs som meningsfullt för personer med långvarig psykisk sjukdom. Författarna använde sig av Friberg (2017b) tre steg att ta sig igenom vid en dataanalys. Första steget var att läsa artiklarna noggrant för att inte missa viktig information eller missförstå någon del. Varje artikel sammanfattades för att information inte skulle blandas ihop. Artiklarna lästes och granskades var för sig av författarna och diskuterades av båda för att komma fram till om artiklarna var relevanta för syftet. Att författarna, till en början, valde att arbeta var för sig var ett sätt att effektivisera arbetet. Efter diskussionen valdes artiklar ut som besvarade syftet på bästa sätt med meningsfulla aktiviteter som fokus. Artiklarna sammanfattades i en översiktstabell enligt (bilaga 3). Information som var relevant var typ av studie, information om deltagarna, vilket land och om det fanns en arbetsterapeutisk inblick i artikeln. Författarna bestämde sig för att använda *begreppen doing, being, becoming och belonging* i resultatet. För att många artiklar nämnde dessa begrepp i sina studier. Begreppen ansågs även av författarna efter dataanalysen vara mer passande till resultatet än ValMO-modellens begrepp som upplevdes mer svårförståeliga och aldrig nämndes i artiklarna. Författarna jämförde likheter och skillnader i artiklarna och sammanställde data från artiklarna och placerades under lämplig dimension. Numrering av artiklarna från bilaga 3 kommer att användas för att presentera resultatet.

Forskningsetiska avvägningar

Artiklarna granskades så att de var etiskt godkända. Precis som Forsman (1997) nämner var det viktigt att personer som skulle delta i studierna hade godkänt sin medverkan och en del tidskrifter vill även ha ett skriftligt medgivande från deltagarna för att artikeln ska få publiceras. Det var viktigt att det inte fanns några fördomar eller antaganden i artiklarna angående ålder, kön eller ursprung som kunde påverka deltagarna negativt. Tydliga etiska aspekter från artiklarna var att deltagarna frivilligt deltog och hade möjlighet till att lämna studien om och när de önskade. De fick tydlig information om vad som skulle genomföras och endast relevant information för studiens syfte samlades in.

Resultat

Av de 13 studierna innehöll 9 av dem en kvalitativ metod (1,3-4,6-7,9-10,12-13), två en kvantitativ (5,8) och två en mixad metod (2,11). 8 av studierna var genomförda i Sverige. De fem länder Norge, Kanada, USA, Australien och Spanien blev representerade med en studie var. I åtta av studierna var arbetsterapeuter involverade och samlade in data och i resterande var det psykologer, psykologstudenter eller forskare. Intervjuer, observationer och interventioner genomfördes i en för deltagarna välkänd miljö, i deras hem, på avdelning, dagcentra eller i en utomhusmiljö. Det var viktigt med en trygg och lugn miljö både vid intervju och observation. Sjukdomar som ingick i studierna var psykossjukdomar med schizofreni och bipolärsjukdom. Andra sjukdomar var borderline, personlighetsstörning, humörstörningar, stress, ångest, depression, psykiatriska funktionshinder och fysiska eller intellektuella funktionsnedsättningar. I de flesta studierna hade deltagarna varit sjuka under många år, men det fanns en studie som hade kriteriet minst ett år av sjukdom. I de flesta studierna var deltagarna i arbetsför ålder alltså mellan 20–65 år, med några få studier som undantag där deltagarnas ålder översteg 70 år. I de flesta studierna var deltagarantalet cirka 20, men det fanns två avvikande studier som hade 102 respektive 103 deltagare. Huvudsyftet i de olika artiklarna speglade betydelsen av meningsfulla aktiviteter. I artiklarna användes inte alltid ordet meningsfullt utan livskvalitet var ett ord som ofta återkom. Syften i studierna handlade exempelvis om hur en daglig verksamhet kan vara meningsfull, även ett arbete och att överhuvudtaget få möjlighet till sysselsättning och aktivitet var viktigt för att skapa god hälsa och en mening att stiga upp på morgonen. I flertalet av artiklarna kände sig deltagarna inte inkluderade i samhället utan upplevde sig själva som en börda. Efter interventionerna upplevde sig många mer kompetenta och kände att de kunde bidra med något till samhället. Även den sociala kompetensen ökade. Aktiviteter som påverkade vardagen positivt var konst, körsång och att få vara ute i naturen. Evidensstyrkan i artiklarna varierade mellan 3–5. Där de flesta artiklarna hade en evidensstyrka på 3 (bilaga 3).

Meningsfullt att få vara aktiv (doing)

Doing innebär att utförandet av aktiviteter är viktigt, men också nödvändigt för oss människor. Att utföra aktiviteter kan ha olika syften, som att göra något bara för sig själv, uppfylla sina behov men också att göra något för nöjes skull. Att utföra en aktivitet kan också innebära att skapa något (Hasselkus, 2011).

Det framkom i de kvalitativa artiklarna att det upplevdes meningsfullt att få ha saker att göra och att få vara aktiv. Det beskrevs att vi människor upplever aktiviteter olika meningsfulla och det kan vara allt ifrån att promenera, fiska, sjunga i kör, baka, komma hemifrån, socialisera med andra till att möta basala behov såsom matlagning, tvätta, städa och sköta sin egenvård (4,7). För deltagarna med långvarig psykisk sjukdom var det ibland inte själva aktiviteten som var det viktiga utan det meningsfulla låg i att bara få ha något att göra (3) och deltagare med schizofreni, borderline, ångest och depression förmedlade vikten av att komma utanför hemmet då det gav en känsla av frihet och att vara aktiv och social (9). Det framgick tydligt i artiklarna att vara aktiv i meningsfull aktivitet förknippades med livskvalitet, ökat självförtroende och självkänsla (3,6,13). Ett ökat självförtroende och självkänsla skapade i sin tur mod att våga utöka sin aktivitetsrepertoar (10). Vidare framgick det i artiklarna med kvalitativ metod att det fanns behov av att få känna sig behövd och en önskan om att kunna få hjälpa andra, såväl människor som djur, vilket i sin tur gav en känsla av ansvar och få vara aktiv med att göra något meningsfullt (1,4). Andra viktiga aspekter var att aktiviteterna bjöd på rätt mängd utmaning samt en jämvikt mellan arbete, vila och fritid. Aktiviteterna bidrog till att det fanns något att planera och skapa rutiner kring. Det skapade struktur och en anledning till att stiga upp ur sängen på morgonen, dagarna upplevdes inte som ständigt likadana och det blev meningsfullt att sätta upp mål och delmål. Att ha meningsfulla aktiviteter i sin vardag möjliggjorde också fokus på annat än oroande tankar och minskade återfall i sjukdom uppgav deltagare med schizofreni, bipolär sjukdom och andra psykosjukdomar (1,6–7,9,13). I artiklar med kvantitativ metod framkom att det uppskattades att få utföra vardagliga aktiviteter och att få arbeta förknippades med livskvalitet och självkänsla men att det också förknippades med självkontroll och välmående. Att känna sig understimulerad eller att sova mycket var direkt förknippat med ett dåligt mående enligt deltagare med psykosjukdomar. (5,8).

I artiklar med mixad metod framkom att få vara aktiv och utföra något som upplevdes meningsfullt också kunde bidra till att släppa svåra tankar då fokus och koncentration lades på annat (11). För deltagare med långvarig stress eller depression som var relaterad till psykisk

sjukdom fanns behov av att dra ner på tempo och att göra saker i långsammare takt, hitta balans och lära sig att ta pauser och/eller vila (2).

Meningsfullt att få bidra i samhället (being)

Being innebär att människor genom att utföra sina valda aktiviteter ger uttryck för sin personlighet och vem hen är. De roller människor har i livet såsom att vara förälder, vän, kollega och så vidare ger sig uttryck i valda aktiviteter (Hasselkus, 2011).

Det framgick i flera av artiklarna med kvalitativ metod att det fanns en önskan hos deltagare med schizofreni, borderline och andra psykossjukdomar att vara behövd och att få hjälpa andra, att bli accepterad och att på något vis få vara någon som bidrar vilket också ger motivation (7,9). Det kunde innebära att få vara en bra förälder, att få känna meningsfullhet i att lära sina barn saker och finnas där för dem eller vara den som tog hand om hushållet (1,4). Deltagare med schizofreni, bipolär sjukdom och psykiatrisk funktionsnedsättning beskrev det också meningsfullt att få känna sig produktiv och kompetent. Att få känna sig behövd som till exempel genom att vara en arbetskollega på daglig verksamhet eller ett arbete där det fanns möjlighet till stöd, få beröm och kunna ge feedback till varandra upplevdes meningsfullt. Att få ha en arbetsroll och kunna berätta för andra om sitt arbete gav en känsla av att vara någon (9,12–13). Att få möjlighet att komma till daglig verksamhet, delta i olika gruppinterventioner för personer med liknande sjukdomar skapade nya roller och bidrog till mindre ensamhet (12). Deltagare med schizofreni och bipolär sjukdom upplevde att det gav hopp inför framtiden att lära sig nya saker. Det upplevdes som meningsfullt och positivt då det kunde utveckla framtida möjligheter. Det kunde också bidra till att skapa en identitet, status och ett bättre självförtroende. Det gav också en känsla av att bli respekterad och att vara inkluderad i samhället (13).

I en artikel med mixad metod framgick det att det upplevdes betydelsefullt att få vara någon som lyssnar men också att bli lyssnad på, att vara någon att utbyta tankar och åsikter med (11).

Meningsfullt att få utvecklas och lära sig nytt (becoming)

Becoming innebär att människor utvecklas och formas i utförandet av aktiviteter. Att prova på aktiviteter och sedan få lyckas och/eller misslyckas leder till erfarenhet som följer med genom livet (Hasselkus, 2011).

Det framkom i flera av artiklarna med kvalitativ metod att det, hos många, fanns en längtan efter att få upptäcka och lära sig nya saker. En önskan om att få bli intellektuellt stimulerad och att få vara kreativ. Det kunde upplevas meningsfullt att kunna läsa en ny bok, att delta i kurser för utökade kunskaper eller att spela spel för att utveckla sitt analytiska tänkande (1,7). Att delta i aktiviteter tillsammans med andra såsom i körsång kunde bidra till att förutom att utveckla förmågorna i den specifika aktiviteten, att komma hemifrån och träffa andra människor. Detta bidrog i sin tur till träning och förbättring av sociala förmågor vilket gjorde det lättare att delta i andra meningsfulla aktiviteter (6). Vidare beskrevs i artiklarna med kvalitativ metod att få utvecklas också kunde handla om att återuppta gamla aktiviteter som inte helt ovanligt försvann i samband med insjuknande i psykisk sjukdom. Deltagare, med psykossjukdomar och annan långvarig psykisk sjukdom, upplevde att lyckas med att utföra meningsfulla aktiviteter som man haft i sitt liv tidigare gav en känsla av stolthet och motivation till ytterligare förändring och uppsökande av aktivitet, men också engagemang tillsammans med andra. För att nå hit kunde det behövas hjälp och stöd från exempelvis en arbetsterapeut för att sätta upp mål och eventuellt ha tillgång till stödjande personal till en början (3,10). I artiklarna med mixad metod framgick det att det upplevdes positivt att delta i interventioner såsom exempelvis workshop i konst eller trädgårdsarbete då detta gav en möjlighet att komma hemifrån, prova på nya saker och/eller återuppta gamla aktiviteter. Att få kontakt med andra och även lära sig saker av andra deltagare (2,11).

Meningsfullt att få känna tillhörighet till en grupp (belonging)

Belonging innebär att människor upplever en känsla av tillhörighet vid utförande av aktiviteter tillsammans med andra människor (Hasselkus, 2011).

I artiklarna visades det tydligt hur viktigt det var att få tillhöra en grupp eller ett sammanhang. För de allra flesta var det viktigt att känna tillhörighet och vara en del av samhället som beskrevs i den kvalitativa studien för unga personer med psykiatriska funktionsnedsättningar (12). Gruppinterventioner i de kvalitativa studierna skapade goda förutsättningar till förbättrad socialkompetens och möjlighet till ett aktivare liv tillsammans med andra. För individer i de kvalitativa studierna som led av psykossjukdom, ångest och depression var det

viktigt att ha ett arbete betalt eller obetalt spelade i många fall ingen större roll, men det var viktigt att få känna sig behövd, bidra till samhället och känna sig som en del av samhället (9,12,13). En del önskade ett betalt arbete för att få vara som alla andra och få möjlighet till att försörja sig själv och att kunna köpa vad de själva önskade (13). Det var meningsfullt i de kvalitativa studierna att få vara social och att få vara med i sociala sammanhang tillsammans med andra med liknade sjukdomar (1-3,6-7). Att få nya vänner, att dela sina erfarenheter med, men även att fylla fritiden med ett mer aktivt liv, då många kände att de hade för lite aktiviteter i sin vardag var betydelsefullt (1-2). Många fick möjlighet att känna sig mer kompetenta när de fick utföra aktiviteter tillsammans med andra med liknande intressen. Att spela instrument, delta i teatergrupper och att få vara ute i naturen skapade en tillhörighet och ett gemensamt mål att utvecklas och bli bättre (1,12). En stöttande familj nämndes i de kvalitativa studierna som något viktigt för att orka delta i aktiviteter (1,3-4).

Bild 2. Resultat av Meningsfullhet

Art. Nr	Doing	Being	Becoming	Belonging
1	Hjälpa andra Ansvar Få vara aktiv Fokus på annat Rätt utmaning Jämnvikt Planera Rutiner Struktur Mål och Delmål	Bra förälder	Upptäcka Lära sig nytt Intellektuellt stimulerad. Kreativitet Få Läsa Delta i kurser Utveckla analytiskt tänkande.	Sociala sammanhang. Nya vänner. Dela erfarenheter. Kompetenta Aktiviteter skapade tillhörighet. Gemensamma Mål. Stöttande familj
2	Tempo Balans		Interventioner Nya aktiviteter Återuppta gamla aktiviteter. Kontakt med andra. Lära sig nytt.	
3	Något att göra Aktivitet - Livskvalitet		Återuppta aktiviteter. Engagemang Mål. Stödjande personal.	Sociala sammanhang. Stöttande familj
4	Individuellt Hjälpa andra Ansvar Få vara aktiv Promenera Fiska Sjunga Sköta hemmet	Bra förälder		Stöttande familj
5	Vardagliga aktiviteter Arbete			
6	Fokus på annat Aktivitet – Livskvalitet Rätt utmaning Jämnvikt Planera Rutiner Struktur Mål och Delmål		Utveckla förmågor. Komma hemifrån Träffa andra. Förbättring sociala förmågor.	Sociala sammanhang.
7	Individuellt Få vara aktiv Promenera Fiska Sjunga Sköta hemmet Fokus på annat Rätt utmaning Jämnvikt	Vara behövd Hjälpa andra Vara accepterad Att bidra ger motivation	Upptäcka Lära sig nytt Intellektuellt stimulerad. Kreativitet Få Läsa Delta i kurser Utveckla analytiskt tänkande.	Sociala sammanhang.

	Planera Rutiner Struktur Mål och Delmål			
8	Vardagliga aktiviteter Arbete			
9	Komma utanför hemmet Aktiv Social Fokus på annat Rätt utmaning Jämnvikt Planera Rutiner Struktur Mål och Delmål	Vara behövd Hjälpa andra Vara accepterad Att bidra ger motivation Vara produktiv Kompetent Känna sig behövd Arbetskollega Arbetsroll		Aktivt liv med andra. Arbete Känna sig behövd Bidra
10	Självkänsla – utökad aktivitetsrepetoar		Återuppta aktiviteter. Engagemang Mål. Stödjande personal.	
11	Få vara aktiv	Att få vara någon, bli lyssnad på och lyssna.	Interventioner Nya aktiviteter Återuppta gamla aktiviteter. Kontakt med andra. Lära sig nytt.	
12		Vara produktiv Kompetent Känna sig behövd Arbetskollega Arbetsroll Nya Roller Mindre ensamhet.		Tillhöra en grupp Ett sammanhang En del av samhället. Aktivt liv med andra. Arbete Känna sig behövd Bidra Kompetenta Aktiviteter skapade tillhörighet. Gemensamma Mål.
13	Fokus på annat Aktivitet – Livskvalitet Rätt utmaning Jämnvikt Planera Rutiner Struktur Mål och Delmål	Skapa en identitet. Status Bättre självförtroende. Respekterad och inkluderad i samhället.		Aktivt liv med andra. Arbete Känna sig behövd Bidra Vara som andra.

Diskussion

Diskussion av framtaget resultat

Syftet med studien var att undersöka vad personer med långvarig psykisk sjukdom upplevde som meningsfulla aktiviteter. Tre återkommande fynd (bild 2) valdes ut till diskussionen, vikten av att ha ett arbete kom från doing och belonging, att få vara socialt inkluderad från belonging och vanor och rutiner placerades under dimensionen doing.

Ett arbete

I flertalet av artiklarna var ett arbete en viktig och meningsfull aktivitet för att uppnå god hälsa och känna sig delaktig i samhället. Vikten av ett betalt/obetalt arbete rådde det delade meningar om. För de som inte hade ett arbete var det viktigt med en annan aktivitet att gå till. Precis som Eklund (2010) nämner finns det studier som visar att ett lönearbete leder till bättre hälsa med mindre sjukdomssymtom, men i andra studier framkom det att daglig verksamhet hade samma effekt på hälsa och meningsfullhet. För de som inte hade ett lönearbete eller gick till daglig verksamhet menar Eklund (2010) att det var viktigt med fritidsaktiviteter, främst aktiviteter där individerna fick vara aktiva. Det speglar författarnas resultat av studien, med konst, körsång och naturen som viktiga gruppinterventioner. Precis som nämns i resultatet av författarnas studie om arbetets betydelse håller Areberg, Björkman,& Bejerholm (2013) med i sin studie. De nämner hur viktigt det är med ett arbete för att bibehålla en god hälsa och hur viktigt det är vid återhämtning från psykisk sjukdom. De nämner att 9% av Sveriges befolkning med långvarig psykisk sjukdom har ett arbete. Det är en låg siffra och kan vara en bidragande orsak till ökningen av långvarig psykisk sjukdom, eftersom de anser att ett arbete bidrar till återhämtning och bättre hälsa. Vid ett direkt insjuknande kan det vara svårt att arbeta, men det är viktigt att få chansen att återgå till arbete vid ett senare tillfälle och inte glömmas bort. För att det ska vara möjligt anser Areberg, Björkman,& Bejerholm (2013) i sin studie att det är viktigt med individuellt stöd. De använder sig av Individual Placement and Support (IPS) som innebär att personer med långvarig psykisk sjukdom får individuellt stöd i att få ett betalt arbete. Arbetsterapeuten hjälper till att hitta ett arbete som passar individens förutsättningar och förmågor. De kan få stöd med att skriva ett CV och få stöd i att berätta för sin arbetsgivare om sina svårigheter och sin sjukdom. Stödet resulterade i bättre förutsättningar att klara av sitt arbete och minskade risken för arbetslöshet igen. Arbetet

bidrog till att få känna sig normal, skapade en frihet och möjlighet till att köpa saker för sina egna intjänade pengar.

Socialt inkluderad

Att få känna sig socialt inkluderad och att få tillhöra ett socialt sammanhang var något som förekom vid upprepade tillfällen i artiklarna. Argentzell & Leufstadius (2010b) skriver att det är ett vanligt förekommande för personer med psykiska funktionshinder att uppleva det sociala samspelet problematiskt men det är något som värderas högt. Aktiviteter som innefattade att vara tillsammans med andra upplevdes oftare mer meningsfullt.

Att gruppinterventioner var något som bidrog till förbättrade sociala förmågor, ökad social kompetens och ett mer aktivt liv med andra var också återkommande i artiklarna. Det skapade nya vänner och kontakter och det upplevdes positivt att få dela erfarenheter med andra. Det skapade också mod att engagera sig i nya aktiviteter. Enligt Argentzell & Leufstadius (2010b) behöver det finnas en förmåga till interaktion till andra människor i de sociala möten som sker. Det är viktigt att kunna behärska sociala koder för att fungera i sammanhang och känna sig socialt inkluderad. Men då det sociala samspelet och dess sociala koder kan innebära svårigheter kan det behövas social träning. Situationer som personen inte riktigt upplever att hen klarar av såsom vardagliga situationer som innefattar mer eller mindre social interaktion används ofta av arbetsterapeuter för social träning. Aktiviteter tillsammans med andra där man till exempel skapar något är också bra träningstillfällen då de ofta spontant bjuder in till interaktion. Innan social träning påbörjas bör en bedömning utföras för att tydliggöra var fokus ska läggas. För att göra en bedömning av det sociala agerandet kan bedömningsinstrumentet ACIS (Assessment of Communication and Interaction Skills) (Kielhofner, 2012) användas. Bedömningen utförs i form av observation av deltagaren i en miljö och sammanhang som är relevant. När deltagarens styrkor och svagheter identifierats diskuterar deltagare och arbetsterapeut hur de bäst arbetar vidare. Det kan handla om att deltagaren lär sig strategier för att hålla igång en konversation och vad som till exempel är lämpligt att konversera om. Samtidigt som deltagaren tränar på detta, först i en stödjande miljö och därefter i en ny kontext så har deltagare och arbetsterapeut regelbundna möten för att prata om hur det fungerar.

Kielhofner (2012) bekräftar det som vi också funnit i artiklarna att när deltagaren känner att det fungerar allt bättre i sociala sammanhang och deltagaren känner sig socialt inkluderad, så kommer också modet att prova på nya saker och delta i andra sociala sammanhang.

Vanor och rutiner

Det blev tydligt i artiklarna hur viktigt det var med vanor och rutiner för att få en balans i aktivitet. Vanor och rutiner förändrades vid sjukdom och när patienten tvingades läggas in på avdelning. ”Balancing” var ett begrepp som förekom i flera artiklar och ett begrepp som författarna saknade när ett resultat skulle sammanställas med hjälp av Hasselkus (2011) meningsdimensioner. Precis som Kielhofner(2012) nämner skapas vanor genom återupprepning av en aktivitet i samma miljö. Efter ett tag blir aktiviteten automatisk och kräver inte lika mycket energi och eftertanke för att genomföras. För en person som lider av långvarig psykisk sjukdom är vanliga symtom en förändrad dygnsrytm depression, isolering, trötthet och förändrade matvanor vilket leder till att vanor och rutiner försvinner (Levander,Adler, Gefvert & Tuninger, 2017). Balansen mellan aktiviteterna blir inte längre jämnt fördelade och många aktiviteter genomförs inte alls. Många människor som lider av en långvarig psykisk sjukdom blir någon gång under sin livstid inlagd på sjukhus och då försvinner gamla vanor och rutiner med den nya miljön (Kielhofner, 2012). Med stora förändringar i vardagen sker inte aktiviteterna längre automatiskt. Det krävs mer hjärnverksamhet och mer energi för en enkel aktivitet som att klä på sig, vilket bidrar till att många aktiviteter inte genomförs. För en person som är frisk sker de enkla aktiviteterna automatiskt utan eftertanke och energi sparas.

Eklund, Tjörnstrand, Sandlund, & Argentzell (2017) visar i sin studie hur viktigt det är med balans i aktiviteter för att uppnå god hälsa. En gruppintervention Balancing everyday life (BEL) fokuserar på att ha rätt mängd aktiviteter i vardagen och hur viktigt det är med en variation. Deltagarna fick hjälp från arbetsterapeuter att skapa vanor, rutiner och en balans i vardagen med en jämn fördelning i aktiviteterna som tillhörde fritid, vila, socialt och arbetsrelaterat. Interventionen gav goda resultat på symtom, engagemang och deltagarna kände sig behövda och nyttiga i samhället. Det var viktigt att få stöd från arbetsterapeut för att skapa en jämn balans med lagom höga krav för att må bra. Det visade sig att interventionen var viktig där individen fick komma ut i verkligheten och börja arbeta.

Styrkor och svagheter:

Artiklar från 17 år tillbaka kom att inkluderas i studien. Det kan ha påverkat resultatet eftersom utvecklingen går framåt och psykiatri och psykiatriska diagnoser blir mer accepterade i samhället. Synen på psykisk ohälsa har fortfarande en lång väg kvar för att det ska bli lika accepterat som en somatisk sjukdom, men är på god väg och det har hänt mycket

de senaste 20 åren (Allgulander, 2019). I takt med att psykisk ohälsa accepteras mer och mer ökar också möjligheten till gruppinterventioner, där individerna kan dela med sig till varandra av sina erfarenheter. I resultatet var det tydligt att efter 2012 var det fler studier som innehöll gruppinterventioner än i början av 2000-talet. De flesta artiklarna var från Sverige och det speglade synen på hur det ser ut i Sverige. För att få en bredare bild av hur psykisk ohälsa ser ut i övriga världen, hade artiklar från fler länder behövt inkluderas. Samma författare återkom i flera av artiklarna och det kan också bidra till att långvarig psykisk sjukdom och meningsfulla aktiviteter vinklas efter författarnas erfarenheter och intressen. Arbetsterapeuters stora fokus är aktivitet och delaktighet och det är något författarna fokuserade och letade efter i artiklarna. Om någon annan profession hade läst artiklarna hade kanske andra fynd framkommit.

Diskussion av vald metod

Författarna genomförde en litteraturöversikt med en manifest innehållsanalys vilket innebär att det som beskrivs är det som är synligt och sägs i artiklarna (Dahlborg-Lyckhage, 2017). Detta gjordes för att undersöka vad personer med långvarig psykisk sjukdom upplevde som meningsfulla aktiviteter och vilka dimensioner av mening som var centrala. De databaser som författarna använde sig av i artikelsökningen var Cinahl, PubMed och PsycInfo. Författarna läste och tolkade artiklarna var för sig och gick sedan tillsammans igenom alla artiklar och jämförde samt diskuterade de fynd och ickefynd de hittat. Med ickefynd menade författarna artiklar som inte svarade på syftet och därför valdes bort. Exempelvis fanns det artiklar som beskrev psykisk ohälsa och aktivitet utifrån vårdpersonals perspektiv där författarna saknade deltagarnas upplevelser av aktivitet. Genom detta valdes relevanta artiklar till studien.

Författarna såg det som en styrka att ha granskat artiklarna individuellt innan diskussionen, för att inte färgas av varandras tankar och åsikter.

Nio av de tretton utvalda artiklarna hade en kvalitativ metod, två en kvantitativ metod och två en mixad metod. När artiklarna studerades var det viktigt att tänka på vilka metoder som använts samt dess validitet och reliabilitet då fakta i resultatet skulle byggas efter dem.

Kristensson (2014) beskriver att validitet handlar om hur en studie/mätinstrument mäter det som det faktiskt ska mäta. Reliabiliteten handlade i sin tur om stabiliteten eller mätsäkerheten i vald metod/instrument. Enligt Kristensson (2014) var fördelen med kvalitativa artiklar att de gav information om deltagarnas subjektiva upplevelser, erfarenheter och/eller tankar vilket passade syftet bra då det skulle fånga deltagarnas upplevelse av meningsfulla aktiviteter. Sex

av nio artiklar med kvalitativ metod var tvärsnittstudier vilket innebar att deltagarna i studierna intervjuades vid ett enda mättillfälle vilket fungerade för att kartlägga eller jämföra olika resultat. I tvärsnittsstudierna var det svårt att fånga upp orsakssamband, det vill säga att det kunde finnas en anledning till att deltagarna gav de svar de gav kanske påverkade av platsen de befann sig på eller vilka människor som fanns i deras omgivning vid genomförandet. Det kunde påverka validitet och reliabilitet negativt. Artiklar med kvantitativ metod gav mer statisk information vilket kunde vara en nackdel då deltagarnas subjektiva upplevelser inte framträdde (Patel & Davidson, 2019). En fördel var dock att kvantitativa artiklar kunde visa jämförelser och/eller mätningar på hur olika interventioner fungerade, om de var bättre eller sämre än andra (Segesten, 2017). I de två mixade artiklarna, kombination mellan kvalitativ och kvantitativ, hade observationer utförts samt att deltagarna fått besvara frågeformulär eller delta i intervjuer. Att kunna styrka det som observerats med deltagarnas egna upplevelser ökade validitet och reliabilitet i studierna.

Systematiska fel i författarnas sökstrategi kan ha påverkat resultatet av artiklarna som författarna fick fram med anledning av valda sökord. Val av andra sökord skulle kunna ha lett till att få fram andra artiklar samt fler eller färre antal. Förslag på sökord är rehabilitation, recovery, health promotion, intervention och physical activity. Sökordet physical activity hade begränsat sökningen eftersom det berör ett specifikt område. Det var också oklart hur många av deltagarna i studierna som var män respektive kvinnor vilket vore intressant att veta då det skulle kunna finnas skillnader i hur exempelvis olika interventioner och dess aktiviteter upplevs meningsfullt.

Styrkor med de valda dimensionerna som författarna kategoriserat resultaten under var att de enkelt tydliggjorde värdet av aktivitet hos deltagaren. En del värden passade att kategoriseras under mer än en dimension. En svaghet med de valda dimensionerna var att författarna inte upplevde att de täckte alla områden. Författarna upplevde att de saknade en dimension, ”balancing”, då detta var ett begrepp som förekom i flera av artiklarna och inte riktigt passade in bland de andra dimensionerna.

Som alternativ till att nå syftet kunde författarna istället för en litteraturoversikt ha valt att göra en enkät- eller intervjustudie. En enkät- eller intervjustudie hade gett författarna möjlighet att ställa mer specifika frågor för att besvara syftet. En enkätstudie hade antagligen gett mer statistiska svar än en intervjustudie. En intervjustudie blir mer omfattande och innehållsrik då intervjupersonen kan uttrycka sig mer fritt. Författarna anser att en litteraturstudie i detta fall var det bästa alternativet då litteraturstudien gav den helhetsbild som eftersträvades. Detta är något som författarna kommer att ta med sig inför framtida

arbeten. Vid en litteraturstudie kommer författarna även fundera mer på val av databaser samt sökord för att maximera bästa möjliga resultat.

Slutsats och kliniska implikationer

Resultatet visade hur viktigt det var för personer med långvarig psykisk sjukdom att ha ett arbete att gå till vid återhämtning och för att känna sig behövd i samhället. Att få känna sig socialt inkluderad värderades högt, att få umgås med andra och inte vara ensam. Även vanor och rutiner värderades högt för att få en fungerande vardag och sysselsättning. Viktiga arbetsterapeutiska uppgifter för att uppnå detta kan vara att utreda individens förutsättningar och förmågor och bidra med ett individuellt stöd för att skapa möjlighet till arbete. Även social träning för att det ska vara möjligt att vara i sociala sammanhang och kunna utföra aktiviteter tillsammans med andra är viktigt. Arbetsterapeuter kan även hjälpa till att skapa vanor, rutiner och en balans mellan olika aktiviteter.

Referenser

Allgulander, C. (2019). *Klinisk Psykiatri*(4). Lund: Studentlitteratur.

Areberg, C., Björkman, T., & Bejerholm, U. (2013). Experiences of the individual placement and support approach in persons with severe mental illness. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 27(3), 589–596. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1111/j.1471-6712.2012.01056.x>

*Argentzell, E., Håkansson, C., & Eklund, M. (2012). Experience of meaning in everyday occupations among unemployed people with severe mental illness. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 19(1), 49–58. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.3109/11038128.2010.540038>

Argentzell, E., & Leufstadius, C. (2010a). Teoretiska grunder inom psykosocial arbetsterapi. Eklund, Gunnarsson & Leufstadius (Red.), *Aktivitet och Relation Mål och medel inom psykosocial rehabilitering* (s. 41-71). Lund: Studentlitteratur.

Argentzell, E., & Leufstadius, C. (2010b). Meningsfull aktivitet och psykiskt funktionshinder. Eklund, Gunnarsson & Leufstadius (Red.), *Aktivitet och Relation Mål och medel inom psykosocial rehabilitering* (s. 175 - 200). Lund: Studentlitteratur.

*Borg, M., & Kristiansen, K. (2008). Working on the edge: The meaning of work for people recovering from severe mental distress in Norway. *Disability & Society*, 23(5), 511–523. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/09687590802177072>

Centre for Evidence-based Medicine. (2016). OCEBM Levels of Evidence. Hämtad 2020-04-22 från <https://www.cebm.net/2016/05/ocebmllevels-of-evidence/>

*Corring, D.J., Cook, J.V., Corring, D. J., & Cook, J. V. (2007). Use of qualitative methods to explore the quality-of-life construct from a consumer perspective. *Psychiatric Services*, 58(2), 240–244.

Dahlborg-Lyckhage, E. (2017). Att analysera berättelser (narrativer). Friberg (Red.), *Dags för uppsats vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (upplaga 3 s.171-181). Lund: studentlitteratur

*Deegan, P.E. (2005). The importance of personal medicine: a qualitative study of resilience in people with psychiatric disabilities. *Scandinavian Journal of Public Health*, 33(66), 29–35.

Dickie, V. (2014). What is Occupation?. Willard., Spackman., Schell., Gillen., & Scaffa (red.). *Willard & Spackman's occupational therapy* (12ed s. 2-8). Philadelphia: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins.

*Dingle, G. A., Brander, C., Ballantyne, J., & Baker, F. A. (2013). 'To be heard': The social and mental health benefits of choir singing for disadvantaged adults. *Psychology of Music*, 41(4), 405–421. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1177/0305735611430081>

Eklund, M. (2010). Aktivitet, hälsa och välbefinnande. Eklund, Gunnarsson & Leufstadius (Red.), *Aktivitet och relation Mål och medel inom psykosocial rehabilitering* (s 19-35). Lund: Studentlitteratur

*Eklund, M., Argentzell, E., Bejerholm, U., Tjörnstrand, C., & Brunt, D. (2017). Wellbeing, activity and housing satisfaction—Comparing residents with psychiatric disabilities in supported housing and ordinary housing with support. *BMC Psychiatry*, 17. doi: 10.1186/s12888-017-1472-2

Eklund, M., Erlandsson, L.-K., & Leufstadius, C. (2010). Time use in relation to valued and satisfying occupations among people with persistent mental illness: Exploring occupational balance. *Journal of Occupational Science*, 17(4), 231–238. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/14427591.2010.9686700>

*Eklund, M., & Leufstadius, C. (2007). Relationships between occupational factors and health and well-being in individuals with persistent mental illness living in the community. *Canadian Journal of Occupational Therapy / Revue Canadienne D'Ergothérapie*, 74(4), 303–313. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1177/000841740707400403>

Eklund, M., Tjörnstrand, C., Sandlund, M., & Argentzell, E. (2017). Effectiveness of Balancing Everyday Life (BEL) versus standard occupational therapy for activity engagement and functioning among people with mental illness—A cluster RCT study. *BMC Psychiatry*, 17. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1186/s12888-017-1524-7>

Erlandsson, L., & Persson, D. (2014). *ValMo-modellen: ett redskap för aktivitetsbaserad arbetsterapi*. Lund: Studentlitteratur.

Folkhälsomyndigheten. (2019 a). Äldre-Psykisk hälsa. Hämtad 2020-02-06 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/aldre--psykisk-halsa/>

Folkhälsomyndigheten. (2019 b). Vuxna-Psykisk hälsa. Hämtad 2020-02-06 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/vuxna--psykisk-halsa/>

Forsberg, C., & Wengström, Y. (2016). *Att göra systematiska litteraturstudier* (4.ed). Stockholm: Natur & Kultur.

Forsman, B. (1997). *Forskningsetik En introduktion*. Lund: Studentlitteratur.

Friberg, F. (2017a). Att utforma ett examensarbete. Friberg (Red.), *Dags för uppsats vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (upplaga 3 s. 83-96). Lund: studentlitteratur.

Friberg, F. (2017b). Att göra en litteraturoversikt. Friberg (Red.), *Dags för uppsats vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (upplaga 3 s. 141-151). Lund: studentlitteratur.

*Gahnström-Strandqvist, K., Liukko, A., & Tham, K. (2003). The Meaning of the Working Cooperative for Persons With Long-Term Mental Illness: A Phenomenological Study. *American Journal of Occupational Therapy*, 57(3), 262–272. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.5014/ajot.57.3.262>

*Gunnarsson, A. B., & Eklund, M. (2017). Young people with psychiatric disabilities and their views of day centres. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 24(3), 167–177. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/11038128.2016.1178327>

Hansen, B., & Jörgensen, W. (2016). Arbetsterapeuters arbete med medvetandeprocesser genom skapande uttrycksformer. Madsen & Hansen (Red.), *Kreativitet i arbetsterapi* (s. 53-68). Lund: Studentlitteratur.

Hasselkus, B.R. (2011). *The meaning of everyday occupation*. (2. ed.) Thorofare, NJ: SLACK.

Kielhofner, G. (2012). *Model of human occupation: teori och tillämpning*. Lund: Studentlitteratur.

Law, M., Cooper, B., Strong, S., Stewart, D., Rigby, P., & Letts, L. (1996). The Person-Environment-Occupation Model: A transactive approach to occupational performance. *Canadian Journal of Occupational Therapy*. 63(1), 9-23.

*Leufstadius, C., Erlandsson, L.-K., Björkman, T., & Eklund, M. (2008). Meaningfulness in daily occupations among individuals with persistent mental illness. *Journal of Occupational Science*, 15(1), 27–35. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/14427591.2008.9686604>

Levander, S., Adler, H., Gefvert, O., & Tuninger, E. (2017). *Psykiatri en orienterad översikt* (3uppl). Lund : Studentlitteratur.

*Lindström, M., Sjöström, S., & Lindberg, M. (2013). Stories of Rediscovering Agency: Home-Based Occupational Therapy for People With Severe Psychiatric Disability. *Qualitative Health Research*, 23(6), 728–740. <https://doi.org/10.1177/1049732313482047>

Matsson, M. (2014). Psykos. Skärsäter (Red.), *Omvårdnad vid psykisk ohälsa* (upplaga 2 s.130-161). Lund: Studentlitteratur.

*Pálsdóttir, A. M., Grahn, P., & Persson, D. (2014). Changes in experienced value of everyday occupations after nature-based vocational rehabilitation. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 21(1), 58–68. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.3109/11038128.2013.832794>

Patel, R., & Davidson, B. (2019). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. (5 upplagan). Lund: Studentlitteratur.

*Saavedra, J., Pérez, E., Crawford, P., & Arias, S. (2018). Recovery and creative practices in people with severe mental illness: evaluating well-being and social inclusion. *Disability and Rehabilitation*, 40(8), 905-911.
DOI:10.1080/09638288.2017.1278797

Segesten, K. (2017). Att bidra till evidensbaserad omvårdnad med grund i analys av kvantitativ forskning. Friberg (Red.), *Dags för uppsats vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (upplaga 3 s. 119-128). Lund: Studentlitteratur.

Segesten, K. (2017). Att välja ämne och modell för sitt examensarbete. Friberg (Red.), *Dags för uppsats vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (upplaga 3 s. 105-108). Lund: Studentlitteratur.

Socialstyrelsen. (2016). Tillståndet och utvecklingen inom hälso- och sjukvård samt tandvård. Hämtad 2020-01-31 från <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/ovrigt/2016-3-16.pdf>

Socialstyrelsen. (2017). Vård vid depression och ångestsyndrom Stöd för styrning och ledning. Hämtad 2020-01-31 från <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/nationella-riktlinjer/2017-12-4.pdf>

Socialstyrelsen. (2018). Nationella riktlinjer för vård och stöd vid schizofreni och schizofreniliknande tillstånd Stöd för styrning och ledning. Hämtad 2020-04-22 från <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/nationella-riktlinjer/2018-9-6.pdf>

Socialstyrelsen. (2019). Långvarig psykisk ohälsa en utmaning för vården. Hämtad 2020-02-06 från <https://www.socialstyrelsen.se/om-socialstyrelsen/pressrum/press/langvarig-psykisk-ohalsa-en-utmaning-for-varden/>

Socialstyrelsen. (2020). Internationell statistisk klassifikation av sjukdomar och relaterade hälsoproblem. Hämtad 20-04-22 från <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/klassifikationer-och-koder/2020-2-6570.pdf>

Sveriges Arbetsterapeuter. (2012). *Etisk kod för Arbetsterapeuter*. Nacka.

Topor, A. (2004). *Vad hjälper?: vägar till återhämtning från svåra psykiska problem*. Stockholm: Natur och kultur.

Vithner, J. (2016). Att skapa möjligheter för att vara till nytta. Madsen & Hansen (Red.), *Kreativitet i arbetsterapi* (s. 113-135). Lund: Studentlitteratur.

WHO (1946). Constitution of the World Health Organization. Geneva: World Health Organization.

*Artiklar som ingår i litteraturstudien.

Tidsplan Examensarbete

- V5** Skriva Syfte, Inledning och påbörja bakgrund till Projektplanen. Träffa handledare
- V6** Skriva på bakgrund och ändra och fixa till syftet
- V7** Skriva klart bakgrund, börja skriva på metod och söka efter artiklar. Handledarmöte
- V8** Fortsätta söka artiklar och få klart sökord tillsammans med bibliotekarie.
- V9** Skriva klart alla delar och ändra och finlipa och lämna in projektplan. Handledarmöte
- V10** Datainsamling påbörjas + boka tid för avstämning med examinator och handledare
- V11** Datainsamling Handledarmöte
- V12** KUA
- V13** KUA
- V14** Datainsamling
- V15** Datainsamling, analys Handledarmöte
- V16** Datainsamling, analys och Resultat
- V17** Avstämning examinator ska helst analys vara färdig. Fortsätta med analys och Resultat
- V18** Resultat och diskussion.
- V19** Diskussion, Slutföra abstrakt.
- V20** Förbereda opposition
- V21** Seminarium + Arbetet slutförs och lämnas in den 20/5

Sökschema

PsycInfo 2020-03-04	Sökord	Antal Träffar	Lästa abstr	Lästa i fulltext	Granskade	Inkl. i resultatet
#1	DE "Mental Disorders" OR DE "Borderline States" OR DE "Autism Spectrum Disorders" OR DE "Bipolar Disorder" OR DE "Chronic Mental Illness" OR DE "Psychosis"	228243				
#2	longterm OR persistent OR severity OR severe OR chronic	390610				
#3	meaning*	166174				
#4	activit*	481088				
#5	S1 AND S2 AND S3 AND S4	144				
#6	Limits: Academic Journal, Years 2000-2020	100	61	20	11	5

CINAHL 2020-02- 20	Sökord	Antal Träffar	Lästa abstr	Lästa i fulltext	Granskade	Inkl. i resultatet
# 1	(MH "Mental Disorders, Chronic") OR (MH "Borderline Personality Disorder") OR (MH "Schizotypal Personality Disorder") OR (MH "Bipolar Disorder+") OR (MH "Schizophrenia+") OR (MH "Psychotic Disorders+") OR (MH "Autistic Disorder")	137632				
#2	longterm OR persistent OR severity OR severe OR chronic	574202				
# 3	meaning*	56160				
# 4	activit*	340799				
# 5	S1 AND S2 AND S3 AND S4	89				
# 6	Limits: Academic Journal, Years 2000-2020	76	30	9	5	2

PubMed 2020- 03-04	Sökord	Antal Träffar	Lästa abstr	Lästa i fulltext	Granskade	Inkl. i resultatet
#1	(((((("Mental Disorders"[Mesh:NoExp]) OR "Bipolar Disorder"[Mesh]) OR "Borderline Personality Disorder"[Mesh]) OR "Schizophrenia"[Mesh]) OR "Psychotic Disorders"[Mesh]) OR "Autistic Disorder"[Mesh]	339237				
#2	longterm or persistent or severity or severe or chronic	2727771				
#3	meaning*	131400				
#4	activit*	3202570				
#5	(((((((((("Mental Disorders"[Mesh:NoExp]) OR "Bipolar Disorder"[Mesh]) OR "Borderline Personality Disorder"[Mesh]) OR "Schizophrenia"[Mesh]) OR "Psychotic Disorders"[Mesh]) OR "Autistic Disorder"[Mesh])) AND (longterm or persistent or severity or severe or chronic)) AND meaning*) AND activit*	133				
#6	Limits: Years 2000-2020	115	54	26	9	6

Bilaga 3 (3) Analys

Författare/år/titel	Syfte	Design/Metod	Urval	Resultat	Evidens Styrka
<p>1. Argentzell, E., Håkansson, C., & Eklund, M. (2012). Experience of meaning in everyday occupations among unemployed people with severe mental illness. <i>Scandinavian Journal of Occupational Therapy</i>, 19(1), 49–58.</p>	<p>Undersöka hur personer med långvarig psykisk sjukdom upplever meningsfullhet i aktiviteter som inte innebär betalt arbete.</p>	<p>Kvalitativ metod och tvärsnittsstudie. Semi strukturerade intervjuer genomfördes med frågor om upplevd meningsfullhet i vardagliga aktiviteter.</p> <p>Arbetsterapeuter</p> <p>Intervju öppenvårdsenhet eller dagcentra</p> <p>Sverige</p>	<p>Inklusionskriterier Långvarig psykisk sjukdom längre än 2år. Schizofreni och humörstörningar. Deltagarna hade inget betalt arbete och valdes ut från två olika dagcentra. Den ena var en mötesplats med fokus på det sociala samspelet och den andra var mer inriktad på arbetsliknande aktiviteter.</p> <p>Ålder: 18-65år n=12</p>	<p>Viktiga huvudtema blev att få känna sig kompetent, ha en balans, mellan olika meningsfulla aktiviteter och ha kontroll över den psykiska ohälsan. Underkategorier identifierades. Att skapa rutiner, ha en produktiv roll, vara kreativ. lära sig nya saker och ta hand om sig själv var meningsfullt i vardagliga aktiviteter.</p>	<p>3</p>
<p>2. Pålssdöttir, A. M., Grahn, P., & Persson, D. (2014). Changes in experienced</p>	<p>att beskriva och bedöma förändringar i deltagarnas upplevda</p>	<p>Mixad metod och longitudinell studie. Naturbaserad rehabilitering i trädgård i grupp</p>	<p>Inklusionskriterier långvarig stress eller</p>	<p>4 teman skapades för att uppnå mening och hälsa i vardagen. Långsammare takt i vardagen, vardagliga aktiviteter oftare</p>	<p>3</p>

<p>value of everyday occupations after nature-based vocational rehabilitation. <i>Scandinavian Journal of Occupational Therapy</i>, 21(1), 58-68.</p>	<p>värde av vardagliga aktiviteter efter ett naturbaserat program.</p>	<p>på 12 veckor 4 dagar i veckan 3,5h vid varje tillfälle. Semistrukturerad intervju genomfördes efter avslutad intervention.</p> <p>Arbetsterapeuter Intervention Alnarps trädgård utomhus. Sverige</p>	<p>depression relaterad till psykisk sjukdom.</p> <p>Ålder: 29-68år n=21</p>	<p>relaterade till naturen, social interaktion och kreativa aktiviteter.</p>	
<p>3. Corring DJ, Cook JV, Corring, D. J., & Cook, J. V. (2007). Use of qualitative methods to explore the quality-of-life construct from a consumer perspective. <i>Psychiatric Services</i>, 58(2), 240–244.</p>	<p>undersöka livskvalitet hos vuxna som diagnostiserats med en långvarig och allvarlig psykisk sjukdom.</p>	<p>Kvalitativ metod och tvärsnittsstudie. Semistrukturerade intervjuer angående livskvalitet.</p> <p>Genomfördes på sjukhus och i patienters hem. Kanada</p>	<p>Inklusionskriterier långvarig psykisk sjukdom. Psykiatrisk diagnos. Deltagarna valdes ut från kliniker och genom snöbollsteknik</p> <p>Ålder: 18-70år n=53</p>	<p>För att uppnå livskvalitet och mening i vardagen, var det viktigt med en stöttande omgivning. Självtigma och stigma i samhället bidrog till minskad aktivitet. Många pratade om aktivitet, att bara få vara aktiv i någon form skapar självförtroende, möjlighet att känna sig användbar och bidrog till ett hälsosammare liv.</p>	5
<p>4. Deegan PE. (2005). The importance of personal medicine: a qualitative study of resilience in people with psychiatric disabilities. <i>Scandinavian Journal of Public Health</i>, 33(s66), 29–35.</p>	<p>undersöka hur personer med psykiatrisk diagnos påverkas av mediciner i sin vardag.</p>	<p>Kvalitativ metod och tvärsnittsstudie. Semistrukturerade intervjuer genomfördes med frågor till deltagarna angående hur de kom in i psykiatrin och deras erfarenhet av läkemedel. Frågeformulär skickades ut.</p> <p>Psykolog/forskare</p>	<p>Inklusionskriterier långvarig psykisk sjukdom. Sjukdomarna var schizofreni, bipolär och depression Alla utom tre använde läkemedel vid intervju tillfället. Deltagarna rekryterades genom</p>	<p>Deltagarna nämnde att personlig medicin var viktigt för att uppnå meningsfullhet och god hälsa. Personlig medicin delades in i två huvudkategorier, aktiviteter som gav mening och syfte med livet och specifika strategier för egenvård. Alla hade sin unika personliga medicin, som innefattade aktiviteter som sång, arbete, hjälpa andra och vara i naturen var några få exempel. Det bidrog till minskade</p>	5

		USA.	reklam och kontaktades via brev om de var inskrivna i stödprogram. Ålder: 20-69år n=29	symtom, minskat antal sjukhusbesök, förbättrat humör, ljusare tankar, förbättrat beteende och en ökad känsla av välbefinnande.	
5. Eklund, M., Argentzell, E., Bejerholm, U., Tjörnstrand, C., & Brunt, D. (2017). Wellbeing, activity and housing satisfaction—Comparing residents with psychiatric disabilities in supported housing and ordinary housing with support. <i>BMC Psychiatry, 17</i> .	att jämföra välbefinnande, engagemang, tillfredsställelse och betydelse av aktiviteter i hemmet för personer med psykiatriska funktionsnedsättningar som bor i stödboende respektive ordinärt boende med stöd.	Kvantitativ metod och tvärsnittsstudie. Frågeformulär och metod som användes var att ta reda på bakgrundsfakta hos individerna, diagnos, upplevda hälsoproblem och om de deltog i dagcenter. Frågor ställdes för att uppskatta livskvalitet, självkontroll, personlig återhämtning, balans i vardagen, de fick skriva en dagbok, beskriva aktivitet i hemmet och hur nöjda de var med sin bostad. Frågeformulär skickades ut. Arbetsterapeuter Sverige	Inklusionskriterier var långvarig psykisk sjukdom med psykiatriska funktionshinder. De skulle bo i ordinärt boende där de fick stöd från personal eller att bo i ett stödboende där det fanns personal hela dygnet att få stöd från. Ålder: 18+ n=21	Båda grupperna upplevde att de hade för lite aktiviteter i sin vardag och inte uppnådde en balans. De som bodde i stödboende upplevde bättre livskvalitet, var mer nöjda med vardagliga aktiviteter, upplevde bättre hälsa och personlig återhämtning än de som bodde i ordinärt boende med stöd. De som bodde i ordinärt boende önskade mer social interaktion, då de kände sig ensamma och önskade mer personlig återhämtning. De flesta deltagarna i de båda grupperna uppskattade en daglig promenad och ungefär hälften av deltagarna besökte dagcenter.	3-4
6. Dingle, G. A., Brander, C., Ballantyne, J., & Baker, F. A. (2013). 'To be heard': The social and mental health benefits of choir singing for disadvantaged adults.	undersöka upplevelsen av körsång för personer med långvarig psykisk sjukdom i relation till mening i vardagen.	Kvalitativ metod och longitudinellstudie med en tolkande fenomenologisk analys. Semi strukturerade intervjuer genomfördes enskilt vid tre tillfällen innan kören började, efter 6 mån när första	Inklusionskriterier långvarig psykisk sjukdom, fysiska eller intellektuella funktionsnedsättningar. En Transformers kör som stöds av	4 teman valdes ut personlig påverkan, social påverkan, funktionella resultat och tid. Den personliga påverkan på att delta i körsång blev positiva känslor, upplyftande, mindre stress och bidrog till att deltagarna blev mer avslappnade i sin vardag. I den sociala påverkan upplevde	3

<p><i>Psychology of Music</i>, 41(4), 405–421.</p>		<p>föreställningen var avklarad och efter 12mån. Intervjun innehöll frågor om välbefinnande, hälsa och det sociala.</p> <p>Psykologstudenter intervju i ett tyst rum. Australien</p>	<p>välgörenhets organisationen Reclink och fick pengar från den australienska regeringen.</p> <p>Ålder: 31-74år N=21</p>	<p>deltagarna tillhörighet, de gillade att uppträda och bli sedda på scen, vilket skapade ett självförtroende och bidrog till mindre isolering. Det funktionella resultatet innebar att de upplevde mer energi, förbättrad arbetskapacitet vilket möjliggjorde för ett arbete och kören skapade struktur och rutiner. Allt utvecklades under det sista temat tid.</p>	
<p>7. Leufstadius, C., Erlandsson, L.-K., Björkman, T., & Eklund, M. (2008). Meaningfulness in daily occupations among individuals with persistent mental illness. <i>Journal of Occupational Science</i>, 15(1), 27–35</p>	<p>att undersöka hur personer med långvarig psykisk sjukdom, som arbetar/studerar, deltar i daglig verksamhet eller de utan daglig sysselsättning, upplever meningsfullhet i sina aktiviteter.</p>	<p>Kvalitativ metod och tvärsnittsstudie. Intervjuer baserade på aktivitetsdagbok och subjektiva upplevelser. Intervjuerna baserades på de sista 24 timmarna och varade i ca 30-40 min.</p> <p>Arbetsterapeuter Enskilt rum på psykiatrisk enhet. En välbekant miljö för deltagarna. Sverige</p>	<p>Inklusionskriterierna var ihållande psykisk sjukdom. Psykossjukdomar och humörstörningar. Deltagarna skulle ha haft kontakt med psykiatri i minst två år och vara i arbetsför ålder. Personerna valdes ut via psykiatrisk polikliniks register.</p> <p>Ålder: 20-55år n=102</p>	<p>Deltagarna delades in i tre grupper; arbetar/studerar minst 10 tim/vecka, daglig verksamhet minst 10 tim/vecka, utan strukturerade aktiviteter. Samma teman som beskriver meningsfullhet i dagliga aktiviteter framkom i samtliga grupper trots olika kontext, dvs vikten av kontakt med andra, njutning och att ha roligt, känna att man presterar något, att ha rutiner och något att göra samt att få ta hand om sig själv och sin hälsa.</p>	<p>3</p>
<p>8. Eklund, M., & Leufstadius, C. (2007). Relationships between occupational factors and health and well-being in</p>	<p>att studera förhållandet mellan sysselsättning och hälsa samt välmående hos</p>	<p>Kvantitativ metod och longitudinell studie med korrelational design. Ett intervjubaserat instrument "Satisfaction with Daily</p>	<p>Inklusionskriterier var ihållande psykisk sjukdom. Psykossjukdomar och personlighetsstörning.</p>	<p>Ett tydligt värde framkom mellan både sysselsättnings värde och tillfredsställelsen med dagliga aktiviteter och att uppleva kvalitet i livet.</p>	<p>3</p>

<p>individuals with persistent mental illness living in the community. <i>Canadian Journal of Occupational Therapy / Revue Canadienne D'Ergothérapie</i>, 74(4), 303–313.</p>	<p>personer med långvarig psykisk sjukdom.</p>	<p>Occupations” (SDO) användes. Instrumentet inkluderar arbete, fritid, hushållssysslor och egenvård. Deltagarna skulle uppge om aktiviteter utfördes samt hur nöjda de var med att ha dem i sin aktivitetsrepertoar. Datainsamlingen pågick i 6 månader.</p> <p>Arbetsterapeuter på polikliniska enheten. Sverige</p>	<p>Deltagarna skulle ha haft kontakt med psykiatri i minst två år och vara i arbetsför ålder. Personerna valdes ut via en polikliniks register.</p> <p>Ålder: 20-55 år N=103</p>	<p>Att spendera tid på att arbete värderades särskilt högt då det gav en känsla av välmående men också tillhörighet.</p>	
<p>9. Gahnström-Strandqvist, K., Liukko, A., & Tham, K. (2003). The Meaning of the Working Cooperative for Persons With Long-Term Mental Illness: A Phenomenological Study. <i>American Journal of Occupational Therapy</i>, 57(3):262–272.</p>	<p>att förstå den upplevda betydelsen av att ha sysselsättning på ett “arbets- kooperativ”</p>	<p>Kvalitativ och longitudinell studie. Studien baserades på fältobservationer och intervjuer vid 2-3 tillfällen under en period på cirka ett och ett halvt år. Intervjuerna var semistrukturerade och varade i cirka 30-40 min och spelades in.</p> <p>Arbetsterapeut i enskilt rum på arbetskooperativet. Sverige</p>	<p>Deltagarna valdes ut från tre olika arbetskooperativ. Inklusionskriterier för att delta var erfarenhet av allvarlig psykisk sjukdom. Schizofreni, borderline, ångest och depression. Deltagarna skulle ha varit aktiva på arbetskooperativet i minst ett år. Deltagarna valdes också ut med så jämn fördelning mellan könen som möjligt.</p>	<p>Resultatet visade att arbetskooperativet bidrog till att skapa en känsla av normalitet vilket alla deltagarna uppskattade. En av följderna till att delta i arbetskooperativet var att deltagarna upplevde att det bröt isolering och passivitet.</p>	<p>3</p>

			Ålder: 24-60år N=18		
10. Lindström, M., Sjöström, S., & Lindberg, M. (2013). Stories of Rediscovering Agency: Home-Based Occupational Therapy for People With Severe Psychiatric Disability. <i>Qualitative Health Research</i> , 23(6), 728–740.	att förstå hur deltagarna upplevde förändringen i utförandet av aktivitet kopplat till deras vardag och livshistoria.	Kvalitativ metod och longitudinell studie. I studien användes en interventionsmodell som hette “Everyday Life Intervention”, en modell för att integrera rehabilitering i personers bostäder. Studien baserades på narrativa intervjuer samt fältobservationer. Arbetsterapeut i deltagarnas hem. Sverige	Rekrytering av deltagare skedde via socialpsykiatri.. Alla deltagarna hade någon form av psykosjukdom samt haft kontakt med psykiatri mellan 4-48 år. Tre av deltagarna gick till aktivitetscenter deltid och övriga deltagare hade ingen organiserad daglig sysselsättning. Ålder: 27-66år N=16	Många av deltagarna hade, innan de fick sin sjukdom, arbetat och varit aktiva. Resultatet handlade till stor del om att återupptäcka aktiviteter som man tidigare utfört. Interventionen innebar för många att äntligen känna att någon lyssnar, mål sattes upp och strategier för att nå målen. Att återuppta en meningsfull aktivitet gav en känsla av självförtroende och deltagare berättade att det gav ett mod att utföra andra saker.	3
11. Saavedra, J., Pérez, E., Crawford, P., & Arias, S. (2018). Recovery and creative practices in people with severe mental illness: evaluating well-being and social inclusion. <i>Disability and Rehabilitation</i> , 40(8), 905-911.	att utvärdera effekterna av att delta i workshop med konst. Fokus på effekter av välbefinnande samt känslan av att vara socialt inkluderad.	Mixad (kvalitativ och kvantitativ) metod och longitudinell studie. Frågeformulär och observation har använts. Spanien.	Deltagare från fyra olika workshops, diagnostiserade med allvarlig psykisk sjukdom. Hög dysfunktionalitet under lång tid. Ålder: Medel 45år N= 31	Resultatet visade att det psykiska måendet inte påverkades i någon större grad av att delta i workshopen. Däremot visade resultatet att känslan av att vara socialt inkluderad och att få vara del av något ökade.	3

<p>12. Gunnarsson, A. B., & Eklund, M. (2017). Young people with psychiatric disabilities and their views of day centres. <i>Scandinavian Journal of Occupational Therapy</i>, 24(3), 167–177.</p>	<p>att undersöka vilken som är den gällande uppfattningen om vad som är meningsfull aktivitet på daglig verksamhet. Om man inte väljer det alternativet, vad skulle man välja istället och varför?</p>	<p>Kvalitativ metod och tvärsnittsstudie. Den baseras på individuella intervjuer med semistrukturerade frågor.</p> <p>Arbetsterapeuter i hemmet och daglig verksamhet. Sverige</p>	<p>Unga personer med psykiatriska funktionsnedsättningar rekryterades från öppenvård (psykiatrin), daglig verksamhet samt stödboenden. och med behov av organiserad sysselsättning.</p> <p>Ålder: 18-35år N=20</p>	<p>Tre kategorier framkom som visade sig vara av stor vikt; “Being in a context” som innefattade att få vara sysselsatt, att få socialisera med andra och få möjlighet till struktur och rutiner. “Balancing between developing and stagnating” som innefattade att få vara med att bidra till exempelvis en organisation och att få utvecklas som individ, att bli mer utåtriktad eller att få dra sig tillbaka. “Longing for something more” som slutligen innefattade att få möjlighet att lära sig eller få göra nya saker, att få utbilda sig eller arbeta. Att få möjlighet till en lön var viktigt.</p>	<p>3</p>
<p>13. Borg, M., & Kristiansen, K. (2008). Working on the edge: The meaning of work for people recovering from severe mental distress in Norway. <i>Disability & Society</i>, 23(5), 511–523.</p>	<p>Undersöka betydelsen ett arbete har vid återhämtning av långvarig psykisk sjukdom.</p>	<p>Kvalitativ metod och longitudinell studie. Intervju med öppna frågor.</p> <p>Norge</p>	<p>Inklusionskriterier långvarig psykisk sjukdom. Psykossjukdomar i form av schizofreni och bipolär sjukdom. Deltagarna skulle ha ett permanent boende. Rekryterades genom snöbollsteknik.</p> <p>Ålder: 26-54år n=13</p>	<p>4 tema identifierades being, becoming, belonging, balancing och believing. Ett arbete skapade en identitet, status, självförtroende, respekt från andra och att känna sig inkluderad i samhället. Att få vara tillsammans med andra var viktigt. Inte det viktigaste att ha ett betalt arbete utan att få ta ansvar. Det skapade teamwork och nya vänner. Arbetet skapade även rutiner och en mening att gå ur sängen på morgonen och det var viktigt att ha en balans i aktiviteter.</p>	<p>5</p>