



MEDICINSKA
FAKULTETEN

Institutionen för hälsovetenskaper
Arbetsterapeutprogrammet

Examensarbete på kandidatnivå 15 hp

Sång, hälsa och välbefinnande

En litteraturöversikt om vad sång i grupp har för inverkan

på personer med psykisk ohälsa

Författare: Kristina Pella & Sofie Jönsson

Handledare: Lisbeth Nilsson

Hösten 2020

Lunds universitet

Medicinska fakulteten

Programnämnden för rehabilitering

Box 157, 221 00 LUND

Sång, hälsa och välbefinnande

En litteraturöversikt om vad sång i grupp har för inverkan på personer med psykisk ohälsa

Författare: Kristina Pella & Sofie Jönsson

Handledare: Lisbeth Nilsson

Examensarbete på kandidatnivå, Litteraturöversikt

Hösten 2020

Abstrakt

Bakgrund: Psykisk ohälsa är ett växande hälsoproblem. Kreativa aktiviteter, som körsång, har visats ge personer en rad sociala, psykologiska och hälsofrämjande fördelar. Det finns forskning från andra professioner men det saknas ett arbetsterapeutiskt perspektiv. Att göra en litteraturöversikt är aktuellt för att konstatera vad det finns för forskning idag om sång i grupp och dess inverkan på personer som lever med psykisk ohälsa. **Syfte:** Syftet var att kartlägga vilken inverkan sång i grupp har på personer som lever med psykisk ohälsa ur ett aktivitetsvetenskapligt perspektiv. **Metod:** Litteraturöversikt med 11 artiklar som analyserades först med en deduktiv manifest innehållsanalys med utgångspunkt i ValMO-modellen. Analysen fortsatte med en induktiv innehållsanalys där kodningen ledde fram till teman. **Resultat:** Den deduktiva analysen visade att de meningsbärande enheterna förekom under alla triader förutom under mikrodimensionen. Den induktiva analysen frambringade 5 teman; *Socialt utvecklande*, *Känner sig sedd och hörd*, *Befriande upplevelser*, *Förändrad syn på sig själv*, och *Förbättrat mående och upplevd hälsa*. **Slutsats:** Litteraturöversiktens huvudresultat visar att personer med psykisk ohälsa, oavsett ålder, drar stora fördelar kring ökat välbefinnande, balans i livet och allmän förbättrad hälsa genom att delta i körsång. Körsång leder till att personer som lever med psykisk ohälsa får en känsla av hopp och lycka och en förbättrad upplevelse av hälsa. ValMO-modellen har varit ett bra verktyg för att analysera aktiviteten körsång. Vidare studier behövs där användandet av körsång som en klinisk intervention studeras.

Nyckelord: Sång i grupp, körsång, psykisk ohälsa, arbetsterapi.

Singing, health and well-being

A literature review on what kind of impact singing in a group has on people with mental illness

Author: Kristina Pella & Sofie Jönsson

Supervisor: Lisbeth Nilsson

Bachelor thesis, Literature study

Autumn 2020

Abstract

Background: Mental illness is a growing health problem. Creative activities, such as choir singing, have proved to give people a range of social, psychological and health-promoting benefits. There are literature reviews from other professions but there is a void in knowledge when it comes to occupational therapy perspective and occupational science. A qualitative literature review is relevant to establish today's research on group singing and its impact on people living with mental illness. **Aim:** The aim where to summarize the impact that singing in a group has on people living with mental illness from an occupational science perspective. **Method:** A literature review with 11 articles were analyzed with a deductive manifest analysis based on the ValMO-model. The analysis continued with an inductive manifest analysis where the coding led to themes. **Results:** The deductive analysis showed that the meaning unit ended up in all triads from ValMO except the micro-dimension. The inductive analysis produced 5 themes; *Socially developing*, *Feeling seen and heard*, *Liberating experiences*, *Changed view of oneself* and *Improved mood and perceived health*. **Conclusion:** The main results of the literature review show that people with mental illness, regardless of age, benefit greatly from participating in choir singing which increases wellbeing, balance in life and it also generally improves overall health. Choir singing leads people living with mental illness to get a feeling of hope and happiness and an improved perceived health. The ValMO-model worked as a code system for analyzing the activity of choir singing. Further studies are needed, where the use of choir singing as a clinical intervention is researched.

Keywords: Group singing, choir singing, mental illness, occupational therapy.

Innehållsförteckning

INLEDNING	5
BAKGRUND	6
HÄLSA & VÄLBEFINNANDE	6
PSYKISK OHÄLSA	6
SÅNG I GRUPP - EN KREATIV AKTIVITET.....	7
AKTIVITETSMÖNSTER & AKTIVITETSBALANS	8
VALMO-MODELLEN	8
PROBLEMFÖRMULERING.....	10
SYFTE	10
FRÅGESTÄLLNINGAR	10
METOD	11
URVAL	11
DATAINSAMLING.....	11
DATAANALYS.....	13
<i>Steg 1 - Deduktiv analys</i>	13
<i>Steg 2 - Induktiv analys</i>	14
FORSKNINGSETISKA ÖVERVÄGANDEN	15
RESULTAT	16
<i>Resultat utifrån den deduktiva analysen</i>	17
<i>Resultat utifrån den induktiva analysen</i>	18
<i>Socialt utvecklande</i>	19
<i>Känna sig sedd och hörd</i>	19
<i>Befriande känslor</i>	20
<i>Förändrad syn på sig själv</i>	21
<i>Förbättrat mående och upplevd hälsa</i>	22
<i>Vetenskapligt perspektiv på upplevelsen av aktiviteten körsång</i>	23
DISKUSSION	25
RESULTATDISKUSSION	25
<i>Hälsa & välbefinnande</i>	26
<i>Aktivitetsmönster & Aktivitetsbalans</i>	29
<i>Möjligheter att applicera resultatet på samhälleliga mål och ramar</i>	30
METODDISKUSSION	31
<i>ValMO-modellen som kodsystém för att analysera aktivitet</i>	32
<i>Tillvägagångssätt under insamling av data</i>	32
KLINISKA IMPLIKATIONER	34
SLUTSATS	35
REFERENSLISTA	36
BILAGA 1. LITTERATURSÖKNINGSTABELL	42
BILAGA 2. ARTIKELTABELL.....	1

Inledning

I Sverige drabbas hälften av alla invånare någon gång under sitt liv av psykisk ohälsa. Trots stora insatser från Regeringen och SKR (Sveriges Kommuner och Regioner) motsvarar insatserna inte behovet av stöd och vård för de som lever med psykisk ohälsa. För att möta befolkningens behov är det väsentligt att genomföra djupgående analyser av människors erfarenheter i olika aktiviteter (SKR, 2018). Enligt Eklund (2010) inverkar aktiviteter på människors liv och det som görs i vardagen har visat sig samverka med människors hälsa. Speciellt kreativa aktiviteter har visat sig kunna påverka en persons upplevelser av hälsa och välbefinnande. Kreativa aktiviteter har under människans historia använts inom läkekonsten med vetskapen om att det kan bidra till ett förbättrat välbefinnande, både psykiskt och fysiskt (Leufstadius et al., 2010). Sång i grupp är en kreativ aktivitet. Olika yrkesområden har studerat sångens inverkan och identifierat en rad sociala, psykologiska och hälsofrämjande fördelar som personer upplever att de får genom att sjunga i grupp (Clift, 2012). Sång kan därför vara en kreativ aktivitet som stärker hälsa och välbefinnande för personer med psykisk ohälsa.

Kreativa aktiviteter används inom arbetsterapi som en terapeutisk intervention (Leufstadius et al., 2010). Arbetsterapeuter förbättrar, utformar och möjliggör användningen av kreativa aktiviteter efter klientens behov och kapacitet. Aktiviteten sång i grupp och dess inverkan på människor är inte uppmärksammas inom arbetsterapeutisk forskning i någon större omfattning. Med tanke på den forskning som finns bland andra yrkesområden i ämnet är det intressant att kartlägga hur sång i grupp inverkar på personer med psykisk ohälsa sett ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv. För att kunna identifiera och belysa det spektrum av terapeutiska värden som en kreativ aktivitet kan ge behöver arbetsterapeuter verktyg. Ett verktyg som utvecklats av arbetsterapeuter är modellen *The Value and Meaning in Occupations* (ValMO). Modellen är en teoretisk ram som kan användas för att analysera innehållet och identifiera fördelarna med aktiviteten sång på ett vetenskapligt sätt (Erlandsson & Persson, 2020). Att identifiera och kartlägga hur sång i grupp inverkar på personer med psykisk ohälsa ur ett aktivitetsvetenskapligt perspektiv kan bidra till att ge evidens för arbetsterapeuter att erbjuda aktiviteten sång som intervention för personer med psykisk ohälsa.

Bakgrund

Hälsa & välbefinnande

Forskning har visat att aktivitet är betydelsefullt för hälsa och välbefinnande. Den tillfredsställelse man känner för de aktiviteter som utförs är speciellt viktig hos personer som lever med psykisk ohälsa (Eklund, 2010). Efter en utförd aktivitet kan personen må psykiskt eller fysiskt bättre genom att ångest och stressnivå minskar. Det är individuellt vilken sorts aktivitet som ökar upplevelsen av välbefinnande, men ett exempel är kreativa aktiviteter (Leufstadius & Argentzell, 2010).

Psykisk hälsa är en grund för vårt välbefinnande och vår förmåga att utföra aktiviteter. Vår psykiska hälsa påverkas av hur vi har det, hur vi trivs med livet och hur vi förmår att genomgå livets upp- och nedgångar. Det handlar inte om frånvaro av sjukdom utan om att ha förmågan att balansera positiva och negativa känslor, att känna sig tillfreds med livet, ha goda sociala relationer och förbättra sin inre potential (Folkhälsomyndigheten, 2020).

Psykisk ohälsa

Socialstyrelsen (2017) definierar att begreppet psykisk ohälsa omfattar allt från övergående mindre allvarliga psykiska besvär, såsom sömnsvårigheter, oro och ångest till allvarliga symtom som uppfyller diagnostiska kriterier för psykiatriska tillstånd, såsom psykiska sjukdomar eller psykiska funktionsnedsättningar. Personer som lever med psykisk ohälsa begränsar ofta sin tid till att sova, äta, ta hand om sig själv och utföra stillsamma aktiviteter. Det finns då en risk att de antingen är över- eller underaktiverade och aktivitetsobalansen som uppstår kan betraktas som ett uttryck för den psykiska ohälsan, vilket skildrar ett missförhållande mellan personens förmåga, resurser och krav (Eklund et al., 2009). Personer som återhämtar sig från psykisk ohälsa fokuserar på att ändra sina attityder, värderingar, känslor, mål, förmågor och roller. Att vara frisk eller symptomfri ses inte som en förutsättning för delaktighet i samhället och möjligheter till ett meningsfullt liv. Det finns vetenskaplig evidens för att personer med långvariga och allvarliga konsekvenser av sin psykiska ohälsa kan återhämta sig och leva ett bra liv med stor delaktighet (Rosenberg och Schön, 2014). Återhämtning är en unik individuell process där även samhället har en stor betydelse då processen för återhämtning äger rum i möte med andra. Aktivitets- och gruppbaseade rehabiliteringsprogram som fokuserar på aktivitetsförmåga, psykiatriska symtom och mental hälsa, där bland annat kreativa aktiviteter ingår, kan ge en bättre effekt under

behandlingsperioden än traditionell psykiatrisk öppenvård (Eklund & Bejerholm, 2014). Det finns ett samband mellan återhämtning och rehabilitering samt att psykosociala insatser och medicinering är viktiga faktorer i en återhämtningsprocess (Rosenberg & Schön, 2014).

Psykiatrisk rehabilitering omfattas av olika delar. En betydelsefull del av psykiatrisk rehabilitering är att stödja klienterna i att upprätthålla och skapa värdefulla roller och vara delaktiga i samhället. Inom arbetsterapin arbetar man bland annat utifrån metoden att, tillsammans med klienten, identifiera meningsfulla dagliga aktiviteter som har en nära koppling till upplevd hälsa, livskvalitet, välbefinnande, självkontroll och sociala relationer (Eklund et al., 2009). En aktivitet blir meningsfull när en uppgift är motiverande och har en viss nivå av betydelse. För att aktiviteten ska vara tillräckligt motiverande behöver aktiviteten vara något som personen måste göra, behöver göra eller vill göra (Gillen, 2019).

Sång i grupp - en kreativ aktivitet

Kreativitet kommer från det latinska verbet *creare* som betyder att man skapar något. Människan har ett naturligt och grundläggande behov av att vara kreativ då det låter tankar och fantasier flöda fritt och därmed ge uttryck åt starka känslor. I alla tider har människor använt sig av kreativa aktiviteter. Utifrån ett hälsoperspektiv är kreativa aktiviteter hälsofrämjande och även läkande genom att de kan hjälpa människor att ta sig igenom kriser, bearbeta svåra förluster och sätta ord på sina känslor. Kreativa aktiviteter kan användas både i förebyggande och i rehabiliterande hälsosyfte eftersom man avleds från sin sjukdom, stressande tankar och minskar därför sin oro. Om de kreativa aktiviteterna ska fungera hälsofrämjande måste de däremot upplevas som meningsfulla för varje unik person (Gamborg, 2016).

Att sjunga i grupp kallas även för körsång och det definierar Kristoferson och Wrangsjö (2019) som en musikalisk ensemble bestående av sångare och i centrum är körmedlemmarna, körledaren och repertoaren. De äldsta fynden av körmusik kommer från ungefär 200 år f.Kr. (Schola, 2014) och man vet att under antiken använde läkekonsten sig av musik, konst och berättelser för att öka välbefinnande, både psykiskt och fysiskt. Idag uppmärksammas det hur sång kan inverka på kropp och själ och detta används ibland inom vård och behandling för att påverka personers upplevelser om hälsa och välbefinnande (Leufstadius et al., 2010). Sång har en god inverkan på hälsa och det kan bero på att sång är en kreativ aktivitet och det har

visat sig att kreativa aktiviteter ger många hälsofördelar, exempelvis en förbättrad aktivitetsbalans samt ett förbättrat aktivitetsmönster (Clift, 2012).

Aktivitetsmönster & aktivitetsbalans

Arbeterapi grundades av vetenskapen att en balans mellan arbete, fritid och vila ger en hälsosam livsstil. Livsstilar kan leda till antingen balans eller obalans i människors liv och ge långsiktiga konsekvenser på människors välbefinnande och livskvalitet. Arbetsterapeuter har en bred kunskap om aktivitetsmönster och de har en tydlig roll i att hjälpa klienter att förebygga eller återställa deras balans i livet (Matuska & Barrett, 2019).

Begreppen aktivitetsbalans och aktivitetsmönster är ständigt återkommande inom arbetsterapi och aktivitetsvetenskapen. Begreppen är två separata men samverkande fenomen som visat sig vara relaterade till hälsa och välbefinnande. Aktivitetsmönster är våra vanor, rutiner, roller och ritualer som vi använder i processen när vi engagerar oss i aktiviteter. Aktivitetsbalans är en persons upplevelse av att ha rätt mängd och variation av aktiviteter. Aktivitetsmönster framställs som något objektivt medan aktivitetsbalans framställs som något subjektivt. En mängd faktorer kan stötta eller hindra vårt utförande såsom tid och rum eller den sociala kontexten eftersom vi dagligen interagerar med familj, kollegor och vänner (Eklund et al., 2017).

ValMO-modellen

ValMO-modellen används som ett verktyg inom arbetsterapi och beskriver människors görande för att kunna förstå hur aktiviteterna upplevs och värderas ur olika perspektiv samt den komplexitet som finns i deras aktivitet och aktivitetsmönster (Erlandsson & Persson, 2020). ValMO-modellen har strukturen av tre triader i samverkan: aktivitetstriaden, värdetriaden och perspektivtriaden. Alla tre är relaterade till varandra och tillsammans syftar de till att förtydliga och fördjupa begreppet aktivitet. Aktivitet- och värdetriaden beskriver hur en aktivitet är uppbyggd och fungerar. Det är också ett sätt att förklara upplevelserna av att utföra en aktivitet. Perspektivtriaden beskriver olika interaktiva tidsperspektiv. Nedan beskrivs de tre triaderna mer genomgående.

Aktivitetstriaden använder sig av dimensionerna person - aktivitet - omgivning. Hur en aktivitet blir till beror på vem som väljer aktiviteten, men även var den görs, tillsammans med vem, när och hur länge. Upplevelsen är olika beroende på vem som utför den. Det går inte att

utgå från att man vet hur en aktivitet utförs, var eller hur den upplevs bara för att en person nämner namnet på aktiviteten.

Värde triaden kan beskrivas genom tre värde dimensioner: konkret, sociosymboliskt och självbelönande värde. De är alltid närvarande fast med varierande intensitet. Konkret värde innebär att man upplever omedelbar tillfredsställelse i ett synligt utfall. Kort beskrivet är att golvet blir rent efter att man dammsugit ett grusigt golv. Sociosymboliskt värde kan delas in i tre samspelande symboliska nivåer; personlig, sociokulturell och universell. Den *personliga* nivån baseras på unika erfarenheter och bakgrunder. Den *sociokulturella* nivån hör till betydelsen i ett specifikt socialt sammanhang eller kultur vare sig det är en religion eller subkultur. Den *universella* nivån innebär att personer kan känna samband med människor världen över. En universell aktivitet kan vara sång och dans som ger kraftfulla sociosymboliska värden av samhörighet och gemenskap i den kreativa aktiviteten i många olika kulturer. Självbelönande värde är omedelbar belöning bara av att utföra aktiviteten i sig. Denna känsla uppstår ofta i kreativa aktiviteter och det har visat sig att engagemanget leder till ett så kallat uppslukat tillstånd som förstärker livskänslan i nuet och avleder en från vardagliga bekymmer.

Perspektiv triaden skildrar tre olika, men samverkande, tidsperspektiv som man kan betrakta aktivitet utifrån och består av: makro (livsförloppet), meso (vardagen) och mikro (förlopp i utförandet av en aktivitet). *Makroperspektivet* representerar en persons hela liv av aktiviteter från den tidiga barndomen till ålderdom eller där personen befinner sig idag. *Mesoperspektivet* betraktar aktivitetsmönstret (repertoaren) över en specifik dag. *Mikroperspektivet* beskriver den enstaka aktiviteten ur aktivitetsrepertoaren, exempelvis att dricka en kopp kaffe. Sett utifrån mikroperspektivet kan en persons psykiska ohälsa leda till att hen väljer att låta bli eller hindras från att delta i en särskild aktivitet (mesoperspektiv), vilket sedan kan leda till att personens liv ofrivilligt förändras (makroperspektivet).

Då ValMO-modellen beskriver många aspekter av människors aktivitet kan modellen vara ett ändamålsenligt verktyg att använda för kartläggning av upplevelser av aktiviteten sång med stöd av ett arbetsterapeutiskt perspektiv.

Problemformulering

Sambandet mellan den kreativa aktiviteten sång i grupp och dess inverkan på personer med psykisk ohälsa är ett ringa beforskat område inom arbetsterapi och aktivitetsvetenskap, men det har studerats inom andra yrkesprofessioner. Det innebär att det finns kunskapsluckor och en möjlig förklaring kan vara att körsång tidigare inte fångat intresset hos forskare inom arbetsterapi lika mycket som andra kreativa aktiviteter. Wood (2014) beskriver att en forskarkarriär ofta börjar med personliga intressen eller inflytelserika händelser från människor vi arbetat med eller andra som berört ens liv på ett gripande sätt. Författarna anser att det behövs en kartläggning som möjliggör att aktiviteten sång i grupp blir mer känt som en intervention inom arbetsterapi och inspirerar till vidare forskning.

Om en aktivitet är okänd för arbetsterapeuten blir det först nödvändigt att ta reda på aktivitetens karaktär. Nästa steg handlar om att undersöka individens specifika sätt att utföra aktiviteten på (Erlandsson & Persson, 2020). Tidigare studier från olika forskningsområden har visat att personer som upplever ohälsa kan få en upplevelse av välbefinnande genom att delta i sångaktiviteter i grupp (Clift, 2012). Då sång i grupp är ringa beforskat inom arbetsterapi och aktivitetsvetenskapen finns ett behov av att undersöka och kartlägga aktiviteten sång som intervention.

Syfte

Syftet är att kartlägga vilken inverkan sång i grupp har på personer som lever med psykisk ohälsa ur ett aktivitetsvetenskapligt perspektiv.

Frågeställningar

Vilken inverkan har sång i grupp på hälsa och välbefinnande hos personer med psykisk ohälsa?

Kan sång i grupp inverka på aktivitetsbalansen och aktivitetsmönstret hos personer med psykisk ohälsa?

Är ValMO-modellen användbar för att undersöka sång i grupp utifrån en manifest innehållsanalys?

Metod

En kartläggande litteraturöversikt valdes som metod eftersom den kan ge en ökad förståelse för det valda ämnet, sammanställa tidigare forskning och omsätta kunskapen till ett användbart arbetsterapeutiskt perspektiv. Endast kvalitativ data har valts från artiklarnas resultat eftersom med kvalitativ data som utgångspunkt kan författarna bättre förstå hur upplevelser av aktivitet formas i relation till upplevd hälsa (Friberg, 2017).

Urval

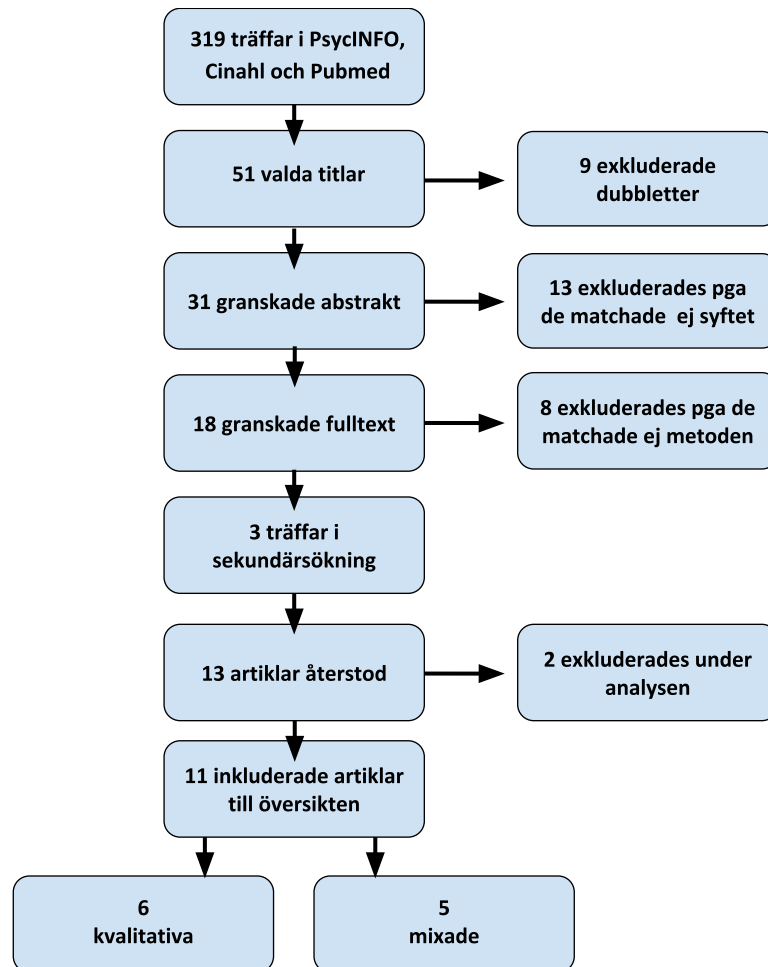
Författarnas inriktning var att söka studier som innefattade kvalitativa data i resultatet. Detta av anledning att kunna granska och sammanställa upplevelser och erfarenheter (Friberg, 2017) från personer som lever med psykisk ohälsa som deltar i körsång. Inklusionskriterierna var vetenskapliga originalartiklar som studerat hur sång i grupp inverkat på deltagarna samt är godkända av etisk kommitté. Då sång är en universell aktivitet var artiklar från olika länder även intressanta och inkluderades. Exklusionskriterier var systematiska översiktsartiklar och artiklar som saknar etiska överväganden eller som inte är skrivna på engelska. Insamlingen av data gjordes med hänsyn till studiens syfte i de medicinska databaserna Cinahl, PsycINFO och Pubmed. Databaserna har fokus på omvårdnad, medicinska vetenskaper och innehåller unika artiklar inom beteendevetenskap, aktivitetsvetenskap och psykologi. Sökord som användes var *depression* OR *anxiety* OR *stress* OR *mental health* OR *mental illness* OR *distress* AND *choir singing* OR *singing activity* OR *community singing* (se Bilaga 1).

Datainsamling

Författarna använde sig av ett strukturerat arbete med Friberg (2017) som utgångspunkt för att genomföra litteraturöversikten. En första gallring av artiklar gick ut på att författarna gick igenom varje sökresultat i alla tre databaserna genom att granska rubrikerna på artiklarna där den ena författaren började läsa från resultatlistan uppifrån och den andra läste från listan nedifrån tills de möttes på mitten. Detta för att många irrelevanta artiklar kunde uteslutas endast genom tolkning av artikelns rubrik. Ett stort antal artiklar valdes ut för att i nästa steg av gallringen gå igenom abstrakten med liknande tillvägagångssätt, att börja på var sin ände av listan och mötas på mitten. Denna gång hade författarna granskningsfrågor enligt Friberg (2017) som mall för att se om artiklarna uppfyllde kraven för litteraturöversikten. Författarna

la även till granskningsfrågor som var speciellt anpassade för att beröra studiens syfte och frågeställningar. Ett större omfång av artiklar hade då kondenserats till ett mer hanterbart material att läsas i fulltext. Författarna använde sig återigen av samma uppdelade arbetsstruktur och med utförligare granskningsfrågor för att sätta ytterligare krav på artiklarnas kvalitet till litteraturöversikten. Ett exempel på granskningsfrågor var att artiklarna skulle innehålla upplevelser från deltagare och att de helst skulle inkludera både män och kvinnor. Två artiklar valdes bort från urvalet då de inte uppfyllde kraven. En sekundärsökning blev aktuell för att få fram fler artiklar till litteraturöversikten. Det innebar att författarna sökte sig vidare genom redan funna artiklars referenslistor samt en utökad sökning på författare till de funna artiklarna för att hitta artiklar som inte framkommit i författarnas tidigare sökning (Östlundh, 2017). Det resulterade i ytterligare tre artiklar.

Den slutliga insamlingen av datan resulterade i 11 artiklar som sammanställts i en översiktstabell (se Bilaga 2) och innehåller information om författare, land, år, syfte, metod, resultat och design (Segesten, 2017). Fem av artiklarna hade mixad metod och precis som i de andra artiklarna använde sig författarna endast av det kvalitativa innehållet. Sökresultatet presenteras i ett sökschema (se Bilaga 1) och ett flödesschema för sökningarna presenteras i Figur 1. Metoden underlättade processen i den fortsatta analysen. Artiklarnas evidensnivå har granskats enligt Oxfordskalan (Centre for Evidence-based Medicine, 2016) och finns med i översiktstabellen. De utvalda artiklarna är intervjustudier och kvalitativ forskning där tre av dem har evidensnivå 3 eftersom de använde sig av kontrollgrupper, vilket innebär en god evidensnivå, medan de övriga åtta fick evidensnivå 4.



Figur 1. Flödesschema över urvalsprocessen

Dataanalys

Den kartläggande litteraturoversikten genomfördes med en manifest innehållsanalys i två steg, först med en deduktiv ansats och sedan med en induktiv ansats. Enligt Patel och Davidson (2019) innebär deduktiv ansats att man utgår från en redan befintlig modell och drar slutsatser om meningar och begrepp. Enligt Graneheim och Lundman (2004) innebär en induktiv ansats att arbeta fram koder som slutligen leder till teman.

Steg 1 - Deduktiv analys

En manifest riktad innehållsanalys, som använde ValMO-modellens triader och dimensioner som kodsystém för att analysera aktiviteten körsång. Meningsbärande artikeltext valdes ut och sorterades in i en tabell (se utdrag i Tabell 1), med hjälp av ValMO-modellens perspektiv-,

aktivitets- och värdetriad. De meningsbärande texterna är citat från de valda artiklarnas deltagare och är uppfattningar från personer som lever med psykisk ohälsa, vilket är relevant för den föreliggande studiens syfte och frågeställningar. Författarna delade upp de meningsbärande texterna till hälften var. När tvekan uppstod vid tolkningen av innehållet i texterna gjordes en triangulering. En triangulering i denna studie innebar att båda författarna läste och granskade de meningsbärande texterna tillsammans (Forsberg & Wengström, 2016) för att säkerställa att de blivit sorterade under rätt triad och dimension i ValMO-modellen. Exempel på hur textens innehåll analyserats och sorterats under triadernas dimensioner presenteras i Tabell 1. Den deduktiva analysen fokuserade slutligen på hur upplevelserna av sång i grupp fördelats i ValMO-modellen samt om någon triad eller dimension framträtt mer.

Steg 2 - Induktiv analys

Författarna fortsatte den manifesta analysen med en induktiv inriktning som var till för att förstå vilken inverkan aktiviteten körsång har på personer som lever med psykisk ohälsa. Fokus för den induktiva analysen var att söka samband mellan deltagarnas upplevelser av körsången i relation till deras hälsa och välbefinnande men också till deras aktivitetsbalans och aktivitetsmönster. Författarna byggde ut och använde sig av samma befintliga tabell (se utdrag i Tabell 1) och kondenserade meningsbärande artikeltext till egna framarbetade koder som slutligen ledde till teman (se Tabell 3).

Tabell 1. Exempel på deduktiv analys med ValMO som kodsysteem och induktiv analys av meningsbärande text.

		Deduktiv analys		Induktiv analys		
ValMO		Meningsbärande enhet		Kod	Underkategori	Kategori
Aktivitetstriaden	Omgivning	It was a good break away from the wards and the stress of the wards (art 1)		Positiv paus från det stressiga livet där hemma	Sänkt stress	Befriande känslor
	Aktivitet	Singing was, for instance, a form of communication that was safe (art 11)		Sången upplevdes som ett tryggt sätt att kommunicera	Känsla av trygghet på körövningen	Befriande känslor
	Person	I found any group situation hard and testing. I have been reminded that I am often my own worst enemy and refuse to do things through fear of failure (art 10)		Avstod tidigare från aktiviteter pga. socialt krävande, och rädsla, sin egen värsta fiende.	Kommit över sina barriärer	Förändrad syn på sig själv
Värdetriaden	Konkret	I definitely see a bigger sense of wellbeing (art 3)		Stark känsla av välmående	Känsla av välbefinnande	Förbättrat mående och upplevd hälsa
	Socio-symboliskt	This kind of contact changed relationships and reduced stigma (art 11)		Kören förändrade relationer och minskade stigma	Förändrade relationer. Minskad stigma	Förbättrat mående och upplevd hälsa
	Själv-belönande	It gives you a real feel good factor and really lifts you (art 11)		Upplyftande och förbättrar måendet	Positiva känslor Förbättrat humör	Förbättrat mående och upplevd hälsa
Perspektivtriaden	Makro	Since I started with the choir, it's like a second life for me. Music changed my life and it's starting to change my thoughts, and the way I act. I am less aggressive and more sociable, kinder (art 2)		Kören är som ett andra liv. Musiken förändrade tankar och livet. Förändrar sätt att tänka och agera. Mindre aggressiv, snällare och mer sällskaplig	Nytt liv. Förändrar tankar. Förändrar sätt att agera.	Förändrad syn på sig själv
	Meso	There are several in the choir who have succeeded in their lives because of the music, it is giving people hope and happiness (art 2)		Många i kören har förbättrat sina liv. Applicerat på andra aktiviteter utanför kören. Gett hopp och lycka	Kören har lett till förbättrat liv. Hopp och lycka	Befriande känslor
	Mikro					

Forskningsetiska överväganden

Samtliga valda artiklar hade fått godkännande av etisk nämnd innan deras forskning påbörjats (Kristensson, 2014). Deltagarna i samtliga artiklar har gett sitt samtycke att delta samt även haft möjlighet att avbryta när som helst under studiens gång och har inte haft någon

skyldighet att fullfölja hela studien. Ingen av artiklarna har nämnt någon vid namn utan har använt sig av pseudonymer. Samtliga resultat som stödjer respektive inte stödjer hypotesen redovisas eftersom det är oetiskt att bara presentera de artiklar som endast bygger på forskarnas egna åsikter (Forsberg & Wengström, 2016).

Resultat

Antalet studerade artiklar i litteraturöversikten är elva stycken varav sex är kvalitativa och fem är mixad metod och undersöker deltagarnas personliga upplevelser av att delta i körsång. Antal deltagare per studie varierade mellan 7 upp till 90 personer i åldrarna mellan 18 och 83 år som lever med olika psykiska sjukdomar eller symtom. Schizofreni, bipolär sjukdom, depression, nedstämdhet och ångest är exempel på vad några artiklar nämner, medan andra väljer att inte ange, utan anger bara "olika psykiska problem". De länder som representerades i artiklarna var England (6st), Australien (3st) och Kanada (2st) och publicerades mellan 2011 och 2018 i vårdvetenskapliga tidskrifter som inte var arbetsterapeutiska. Artiklarnas evidensnivå varierade mellan 3–4 enligt Oxfordskalan (Centre for Evidence-based Medicine, 2016). Artiklarna har sammanfattats i en översiktstabell (Bilaga 2).

Gemensamt för de granskade artiklarna är att de kommer från länder som har liknande samhällsstruktur som Sverige. Resultaten verkar lika uppnåbara oberoende på om deltagaren är man eller kvinna. Körövningarnas uppbyggnad och struktur är likartade i de olika artiklarna. Alla har en körledare som arbetat med deltagarna och gett dem uppgifter. Uppgifterna innebär samarbete med andra deltagare såväl som individuella uppgifter för personlig utveckling. Grupperna har träffats regelbundet under mer än sju tillfällen. Studiernas resultat visade att deltagare som varit med från början till slut hade uppnått någon form av positiv utveckling. Något som skiljer artiklarna åt är att interventionerna utspelat sig i olika miljöer och att deltagarna befunnits sig i olika situationer. En studie utfördes på en rättspsykiatrisk klinik, vissa på ett sjukhusområde, medan de flesta utfördes i kommunala lokaler vilket upplevdes mer som en neutral plats. En grupp var hemlösa och hade ett förflutet drog-alkoholmissbruk och några hade egna boenden med familj. En del studier saknade kontrollgrupper, vilket påverkar kvaliteten och försvårar jämförelsen mellan studierna.

Resultat utifrån den deduktiva analysen

I den deduktiva innehållsanalysen användes ValMO-modellen som ett kodsysteem för att analysera aktiviteten körsång. Från de 11 artiklarna valdes 199 meningsbärande enheter som sorterades och kodades in i ValMO-modellens triader och dimensioner. Fördelningen blev 107 enheter i värdetriaden, 71 i aktivitetstriaden och 21 i perspektivtriaden (se Tabell 1 som är ett utdrag från författarnas innehållsanalys). Författarna kom till insikt om två saker under kodningen i den deduktiva analysen. En dimension från perspektivtriaden, mikro, fick ingen meningsbärande enhet placerad i sin kategori. Den andra insikten var att vissa meningsbärande enheter passade under mer än en dimension. Författarna valde dock att endast placera en meningsbärande enhet per dimension. Därför fick den meningsbärande enheten placeras i den dimension som starkast representerade den meningsbärande enheten. I Tabell 2 framställs den deduktiva analysens resultat. Exempelvis placerades meningsbärande enheter från artikel 2, 10 och 11 under aktivitetstriadens aktivitetsdimension.

Tabell 2. Illustration av hur vald text från artiklarna har fördelat sig över ValMO-modellens triader och dimensioner.

Aktivitetstriaden	<p>Person 1,2,3,4,5,6,7,9,10,11</p>	<p>Aktivitet 2,10,11</p>	<p>Omgivning 1,4</p>
Värdetriaden	<p>Konkret 2,3,4,6,7,10,11</p>	<p>Sociosymboliskt 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11</p>	<p>Självbelönande 1,2,4,5,7,10,11</p>
Perspektivtriaden	<p>Makro 2,3,5,11</p>	<p>Meso 2</p>	<p>Mikro 0</p>

Resultat utifrån den induktiva analysen

Den följande induktiva analysen av de meningsbärande enheterna ledde fram till fem teman: *Socialt utvecklande*, *Känner sig sedd och hörd*, *Befriande upplevelser*, *Förändrad syn på sig själv*, och *Förbättrat mående och upplevd hälsa*. Dessa teman gav en mer tydliggörande bild av vilken inverkan sång i grupp har på personer som lever med psykisk ohälsa.

Tabell 3. Resultattabell av teman. Antal gånger som teman förekommit per artikel efter den induktiva innehållsanalysen av totalt 199 meningsbärande enheter.

Artikel	Socialt utvecklande	Känner sig sedd och hörd	Befriande känslor	Förändrad syn på sig själv	Förbättrat mående och upplevd hälsa
1#		4	4	5	1
2#	2	2	7	11	2
3#	3	3	9	11	9
4#	4	2	5	6	
5#	1	3		6	1
6#	1		2		9
7#	3	1	4	4	4
8#	2	1			
9#	2		1	3	
10#	1	1	2	8	2
11#	19	3	2	8	14

Socialt utvecklande

Temat grundades huvudsakligen från värdetriadens sociosymboliska begrepp. Enligt Erlandsson och Persson (2020) anses det att det ligger ett universellt behov i att känna gemenskap med andra människor och att det har samma innebörd för alla människor. Upplevelsen av tillhörighet och identifikation visade sig ur deltagarnas beskrivningar att de uppskattade samarbete och att alla hade en personlig roll i gruppen. Deltagarna har fått starka upplevelser kring den sociala gemenskaps känslan. Att träna på det sociala samspelet, utveckla ett samarbete och skapa förtroende för varandra var mycket uppskattat för deltagarna och de kunde även ta med sig sina erfarenheter och applicera dessa på andra sammanhang i vardagslivet.

Den sociosymboliska värdedimensionen är även en källa för både verbal och icke verbal kommunikation med omgivningen. Att få göra något är en möjlighet för individen att synliggöra och ge uttryck för hans relation till omgivningen. Omgivningen reagerar sedan på det personen gör, till exempel att uttrycka om personens görande accepteras i förhållande till kulturella normer som råder (Erlandsson & Persson, 2020). Omgivningen kan alltså både stimulera och uppmuntra till fortsatt görande. Ett exempel är när körgruppen uppträdde inför publik. Då publiken uppskattade körens görande visade omgivningen detta med sin närvaro och varma applåder.

Många personer med psykisk ohälsa har ett begränsat nätverk av kontakter. Detta nätverk tenderar att minska med tiden när den psykiska ohälsan tar över mer och mer. Att börja medverka i en grupp med andra människor var för de flesta det mest utmanande på hela resan men också en av de saker de är mest nöjda över. Teamwork var något nytt för de flesta och majoriteten uppskattade erfarenheten att få uppleva hur det är att en grupp arbetar tillsammans mot ett gemensamt mål. Det gav personerna en kraftfull känsla. En del grupper fick möjligheten att spela in CD-skivor att dela ut till samhället i syfte att sprida sitt budskap vidare. Detta sätt skapade en större känsla av samhörighet med samhället och en känsla av att bidra till något bra.

Känna sig sedd och hörd

Temat förekom i värdetriadens sociosymboliska dimension och inte mycket i de andra triaderna. Att få en känsla av att bli sedd och hörd är en bekräftelse från den sociala

omgivningen och därför hör temat till under denna dimension. Enligt Erlandsson och Persson (2020) är det en universell upplevelse att känna samhörighet och gemenskap med andra människor vilket är något som deltagarna upplevt de fått under pauserna mellan sjungandet samt under föreställningarna.

Under de flesta teman förekom det en del kommentarer angående deras upplevelse om hur de ser på sig själva men även hur de uppfattar att andra ser på dem. Kören tog bort den så kallade "akvarium-känslan", känslan att bli utpekad. I vissa studier fanns där personal som deltog i körsången och detta var något som bidrog till att deltagarna kände sig mindre stigmatiserade. Personer med psykisk ohälsa känner sig ofta ensamma och stigmatiserade. För denna grupp är det viktigt att de får uppleva att de inte är ensamma om sina känslor. Att tillhöra körgruppen gav en känsla av att få vara sig själv och att man duger som den man är. Deltagarna uttryckte att det var viktigt att få känna sig bekräftade, inte bara mellan deltagarna utan även från körledaren och eventuellt annan personal som medverkade. Något som uppfattades som viktigt var publikens reaktioner efter en föreställning. Många av körgrupperna har haft någon form av föreställning för allmänheten i slutet av interventionerna och det finns flera citat som berör deltagarnas upplevelser kring föreställningarna. Publikens positiva reaktioner gav deltagarna bekräftelsen att de duger och har en tydlig roll i samhället. Deltagarna nämnde att stigman kring deras sjukdom minskade både för deltagarna själva, men även klyftan i samhället när allmänheten fick se dem i ett vackert framträdande.

En känsla av rolltillhörighet i gruppen var viktigt för de flesta. Att alla hade specifika uppgifter inom kören gjorde att alla var beroende av varandra. Samtliga körgrupper hade pauser mellan övningarna och dessa pauser skapade möjlighet till att prata och lära känna varandra. Det var ett tillfälle då erfarenheter och upplevelser kunde delas med andra och det skapade också känslan att bli hörd.

Befriande känslor

Temat grundades i samtliga triader. Den mest framträdande dimensionen var aktivitetstriadens persondimension. Enligt Erlandsson och Persson (2020) innebär det att ett görande styrs av individens unika förutsättning, preferenser, erfarenheter och beteenden i den omgivningen individen befinner sig i. Vid ett utförande ger det individen en upplevelse och erfarenhet samtidigt som omgivningen reagerar på görandet. Ett exempel är att körledaren reagerar med en icke dömande attityd, vilket gör att deltagarna känner en trygghet i den miljö

görandet sker. Deltagarna har då vågat öppna upp sig och komma ut ur sitt skal som sedan lett till att de brutit negativa mönster som att komma ur en depression och fått kontroll över sina panikattacker. Den förändring av de negativa associationerna gjorde att deltagarna även förbättrade sina aktivitetsmönster. Resultatet av ovanstående har deltagarna beskrivit som en befriande känsla.

Värdetriadens dimensioner konkret- och sociosymboliskt värde syns även under temat. Det beror på att de konkreta befriande upplevelserna är tydligt förändrade och ger ett synligt utfall som till exempel att deltagarna kunnat peka ut situationer i kören som förändrat dem, både fysiskt och mentalt. Temat som framträtt i sociosymboliskt värde beror på att deltagarna haft unika erfarenheter och bakgrunder till de befriande upplevelserna tillsammans i det specifika sociala sammanhanget. För många har det varit en inre lättnad att ha en möjlighet att få uttrycka sina känslor som kan ha varit svåra att uttrycka i andra sammanhang.

Temat kunde även utläsas under perspektivtriadens mesodimension. De befriande känslorna har skett under en period som personen befinner sig i. Ett exempel är det ögonblick i den aktuella aktiviteten då deltagarna upplevt en känsla av att vara hög på körsång, som en naturlig drog. Många deltagare upplevde befriande känslor i samband med deltagandet av körsång. Kören var ett ställe dit man kunde komma bort från sina bekymmer en stund och få lov att tänka och fokusera på något annat. Vissa deltagare kände att de fått utrymme att bearbeta känslor och förmedla dem genom sången. Från att vara spända och nervösa till att bli avslappnade och glada har kören gett deltagarna frigörande upplevelser. För deltagarna var det en skön känsla att få uppleva en bättre balans genom att ha rätt mängd och variation av aktiviteter i vardagen och inte bara ha aktiviteter som de associerar med måsten.

Förändrad syn på sig själv

Temat har berört aktivitetstriaden, perspektivtriaden och värdetriaden. För detta tema förekom persondimensionen flest gånger jämfört med de andra teman. Det framkom i flertalet av artiklarna att många deltagare förändrade sin syn på sig själva och därmed förbättrade sitt självförtroende och självkänsla under tiden de deltog i kören. Ett exempel är att en deltagare hittat ett sätt att stöta bort negativa kommentarer från andra och självnedvärderande tankar till en bättre syn och tro på sig själv. Det har även visat sig kunna appliceras på andra aktiviteter i vardagen utanför kören, vilket Erlandsson och Persson (2020) beskriver är under makrodimensionen, eftersom personerna beskrivit att de kunnat ta med sig sina upplevelser

till andra aktiviteter i helt andra situationer. Deltagarna har förändrat sina tidigare vanor, rutiner och roller i andra aktiviteter och det har gett ett förbättrat aktivitetsmönster.

Under värdetriadens självbelönande dimension finns citat som tagit upp deltagarnas egen värdering om att de kände stolthet över sig själva när de utförde aktiviteten. Det har i sin tur gett glädje och njutning och är anledningen till varför deltagarna valt att återkomma till kören, vilket är det främsta kännetecknet för denna värdedimension enligt Erlandsson och Persson (2020).

Många deltagare upplevde att de överkommit sina barriärer och några beskrev hur de tidigare varit deras egen värsta fiende och hela tiden varit rädda för att misslyckas, medan att de nu kände sig kapabla och redo att tillmötesgå sina rädslor för att sedan bemästra dem. Vissa beskrev hur kören hjälpte dem att förändra sin syn på sin diagnos och hitta strategier för att handskas med sin psykiska sjukdom. En annan sak som hände när deltagarna förändrade sin syn på sig själva var att de kände sig mogna för att exempelvis söka jobb och göra fler saker utanför kören. Många upplevde att de åter hade erövrat sina gamla roller och kände sig mer som sig själva igen, vilket är ett exempel på ett förändrat aktivitetsmönster och vidare ökad aktivitetsbalans.

Förbättrat mående och upplevd hälsa

Temat grundades huvudsakligen i aktivitetstriaden och i värdetriaden. De som deltog i körsång beskrev sina upplevelser av aktiviteten på en personlig nivå. Enligt Erlandsson och Persson (2020) är det individuellt hur en aktivitet blir till eftersom det beror på vem som väljer den och troligtvis är upplevelsen olika. Deltagarna har beskrivit sina personliga upplevda känslor som; att de mår bra, har kul och att de känner sig gladare och mer positiva till skillnad från vad de tidigare känt. De positiva känslorna höll dessutom i sig under resten av dagen. Deltagarnas kommentarer om deras mående var ofta sammanhängande med deras uppfattning om sin egen hälsa. Till följd av det bättre måendet hade en del slutat röka och dricka alkohol, någon hade klarat av att sluta ta droger som exempelvis metadon, en del har kunnat trappa ner på antidepressiva och till och med kunnat sluta helt. Det samma gällde för de som tog astmamedicin. Körledaren inledde ofta aktiviteten med en form av andningsträning som uppvärmning och detta, samt allt sjungande, ledde till att personer som hade astma lärde sig att kontrollera sin andning effektivare och därmed kunde minska på sin astmamedicin, vilket leder in på värdetriadens konkreta dimension. Enligt Erlandsson och

Persson (2020) innebär konkret värde att man upplever omedelbar tillfredsställelse i ett synligt utfall, likt att kroppen blir starkare och att deltagarna fått en bättre andningsförmåga.

Även deltagarnas nära anhöriga kunde se märkbara skillnader på deras mående, både fysiskt och mentalt. Deltagarnas mående har snabbt skiftats från något dåligt till det bättre efter att ha börjat i körgruppen. Självbelönande värde uppstår vid omedelbar belöning personen får bara av att utföra aktiviteten (Erlandsson & Persson, 2020). Ett exempel är under så kallade dåliga dagar, där deltagarna normalt sett hade stannat hemma, ändå gått till kören i vetskapen om att det kommer vända på deras humör bara av att komma till kören. Kören har gett deltagarna styrka och tillit till utvecklingen av ett bättre mentalt och fysiskt mående. En snabbare väg till återhämtning föreföll inte bara den psykiska ohälsan. Majoriteten av deltagarna led även av diverse fysiska sjukdomar som medicinerades och uppgav att aktiviteten även hjälpt dem få kontroll över detta samt att kören fungerat som en slags positiv distraktion. Ett exempel är en deltagare som vid tillfället återhämtade sig från en hjärtoperation kunde trappa ner och avsluta sin medicinering tidigare än vad läkarna trott. Genom att deltagarna utvecklats och förbättrat sitt mående och sin hälsa har detta lett till att de fått mer energi och därmed även fått mer ork till att strukturera om sina liv och uppnå ett mer balanserat aktivitetsmönster.

Sammanfattningsvis har körsång en stark positiv inverkan på personer som lever med psykisk ohälsa. Många upplever ett bättre välbefinnande, känner hopp och lycka och får en känsla av förbättrad upplevd allmän hälsa. En gemensam sidoeffekt för samtliga studier var att många deltagare mått bättre vilket resulterat i ett minskat behov av medicinering, som till exempel antidepressiva. En annan sidoeffekt som berör samhällskostnader är att det behov av stöd som tidigare funnits, från exempelvis en socialtjänstmedarbetare, har minskat då självständigheten ökat hos deltagarna.

Vetenskapligt perspektiv på upplevelsen av aktiviteten körsång

En illustration om hur författarna tolkat hur ValMO-modellens triader och de induktiva teman samverkat i relation till värde, mening och hälsa presenteras nedan med hjälp av körsångaren Kim i Figur 3.

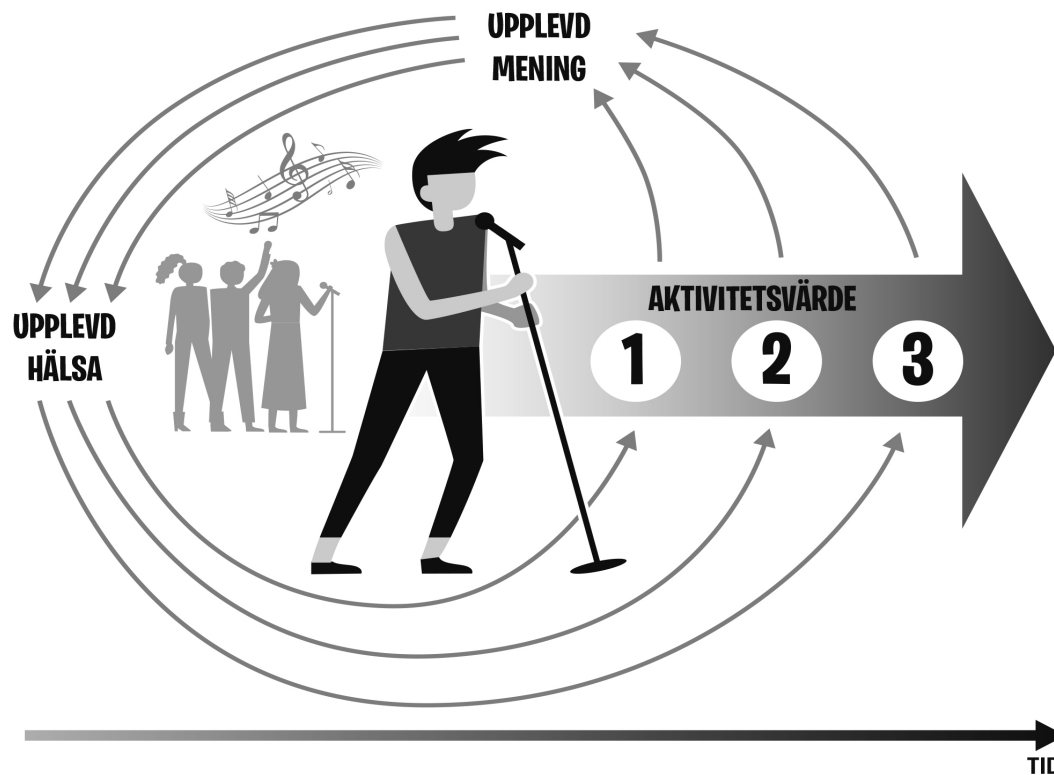


Illustration: Stefan Thor.

Figur 3. Bilden illustrerar hur resultatet av innehållsanalysen speglar värde och mening som i sin tur ger förbättrad upplevd hälsa och är en inspiration från ValMO-modellen.

Illustratör Stefan Thor har bidragit till modifieringen av Figur 3 år 2020 på uppdrag av den föreliggande studiens författare. Variablerna aktivitetsvärde, mening och hälsa är relaterade till varandra i en specifik ordning, nämligen att värde ger mening som i sin tur ger hälsa. Inom arbetsterapi beskrivs aktivitet genom de tre fenomenen *person*, *omgivning*, *aktivitet* och är även dimensionerna i aktivitetstriaden. Persondimensionen i illustrationen innefattar Kim som står i mitten. Aktivitetsdimensionen innefattar sjungandet och omgivningsdimensionen är miljön som Kim befinner sig i där personerna i bakgrunden simulerar omgivningen som reagerar på Kims görande. Värdeupplevelser genereras ur en aktivitet och kallas för aktivitetsvärde i illustrationen. Det är en viktig förutsättning för att uppleva mening i livet. Aktivitetsvärde hjälper arbetsterapeuten att tolka hur en individ värderar en specifik aktivitet. Siffrorna 1, 2 och 3 i illustrationen symboliserar dimensionerna i värdeetriaden; *konkret*, *sociosymboliskt* och *självbelönande* värde. Det konkreta värdet är det synliga utfallet av att sjunga som till exempel att uppnå en något bättre kondition, förbättrad andning och psykiskt välbefinnande. Sociosymboliskt värde är aktivitetens kulturella betydelse för Kim och vilka

sociala normer som Kim kommunicerar till sin omgivning. Självbelönande värde har att göra med den omedelbara belöningen som sjungandet ger Kim i form av en njutbar upplevelse och harmonin mellan en välfungerande kropp i ansträngning där kognitiva och fysiska funktioner samspelar i en trygg omgivning med skön musik. Pilarna som rör sig runt om Kim symboliserar den goda spiral som körsången kan bidra till och ge en övergripande upplevelse av mening som i sin tur bidrar till en ökad subjektiv hälsoupplevelse. Pilen som löper från illustrationens botten från vänster till höger symboliserar tidsaspekten som är central i perspektivtriaden. Alla aktiviteter som Kim utför är relaterade till varandra inom ett tidsspänn. *Makrodimensionen* står för hela Kims livsrepertoar och allt som hen har upplevt fram tills idag. *Mesodimensionen* betraktar Kims aktivitetsrepertoar över en specifik dag och *mikrodimensionen* är den enskilda aktiviteten, som i detta fall är att sjunga i kör, och representerar de små handlingar som sjungandet kan bestå av, som till exempel att andas in och sjunga ut. När Kim väl utför en annan aktivitet, som inte nödvändigtvis är av samma karaktär, har Kim med sig denna ökade menings- och hälsoupplevelse som en positiv förväntan även på denna nya aktivitet.

De teman som kommit fram ur den induktiva analysen kan som tidigare visats i Tabell 1 kopplas till värde och mening. Det är *Socialt utvecklande* för Kim att sjunga tillsammans med andra och det som får Kim att känna sig *Sedd och hörd* är när hen blir bekräftad av sina medsångare och körledaren vilket i sin tur gör att Kim vågar vara sig själv. *De Befriande känslor* som sjungandet ger Kim gör att hen kan bearbeta sina känslor och uppleva harmoni och glädje i en trygg och stöttande miljö. Kim upplever *Förbättrat mående och upplevd hälsa* genom att hen fått något bättre kondition och psykiskt välbefinnande. Kim kan med en *Förändrad syn på sig själv* ta med sig den positiva menings- och hälsoupplevelse till utförandet av andra aktiviteter än körsång.

Diskussion

Resultatdiskussion

Kartläggningen av hur personer som lever med psykisk ohälsa upplever att delta i körsång visade att de upplever att aktiviteten är meningsfull. Syftet med litteraturöversikten var att kartlägga vilken inverkan sång i grupp har på personer som lever med psykisk ohälsa. Innehållsanalysen genomfördes i två steg. Det deduktiva steget med ValMO-modellen som kodsysteem för det manifesta innehållet visade att värdetriaden var den mest framträdande

triaden för aktiviteten sång. Det induktiva steget med manifest analys av 199 utvalda citat om upplevelser av att delta i aktiviteten körsång ledde fram till fem teman: *Socialt utvecklande*, *Känner sig sedd och hörd*, *Befriande upplevelser*, *Förändrad syn på sig själv*, och *Förbättrat mående och upplevd hälsa*. Jämförelsen av hur ValMO som kodsysteem för aktiviteten sång förhöll sig till upplevelsen av körsång visade att temat *Förändrad syn på sig själv* återfanns i samtliga av ValMO's triader. *Socialt utvecklande* var det mest framträdande temat i värdetriaden. Dimensionen sociosymboliskt var den mest representativa dimensionen under värdetriaden. Under aktivitetstriaden var dimensionen person mest representerad och förekom i samtliga teman. Under perspektivtriaden var dimensionen makro mest representerad.

Författarnas teori kring de olika dimensionernas varierande framträdande i triaderna är att det är hur deltagarna huvudsakligen upplevt aktiviteten. En anledning till att persondimensionen framträtt mest i aktivitetstriaden kan vara att deltagarna beskrivit sina unika upplevelser på en personlig nivå eftersom en aktivitet blir personlig när den väljs av individen och blir till ett unikt personligt görande. Anledning till att makrodimensionen var mest framträdande i perspektivtriaden kan vara att många citat berört hur deltagarna kunnat applicera sina färdigheter i kören till andra aktiviteter i det dagliga livet. Anledning till att den sociosymboliska dimensionen var mest framträdande i värdetriaden kan bero på att körsång är en social gruppaktivitet och deltagare får många chanser att öva upp sina sociala förmågor samt upplevelser av att tillhöra en subkultur.

Hälsa & välbefinnande

Vilken inverkan sång i grupp har på hälsa och välbefinnande hos personer med psykisk ohälsa har framkommit genom litteraturöversiktens teman. I temat *Förbättrat mående och upplevd hälsa* fanns det flera citat som berörde återhämtning. Främst i artiklarna 3, 4, 6, 10 och 11 tog deltagarna upp mycket om hur deras mentala hälsa förbättrades och deltagarna är i varierande faser av sin mentala återhämtning. De flesta av deltagarna hade någon form av kontakt med en medarbetare från socialtjänsten, precis som i Sverige, och det innefattar att de medverkar i en form av ett flerstegsprogram. I Sverige har psykiatrins organisation metoder för vård och stödsamordning till människor med psykisk ohälsa. De är ofta utformade utifrån en trappstegsmodell där individer först ska lära sig att ta sin medicin, sköta sin hygien och ekonomi, sedan få ett kontrakt på en bostad, arbetsträna för att sedan kunna börja delta i ett samhällsliv (Socialstyrelsen, 2018). Ett exempel ur artikel 3 berättade en deltagare att hen

börjat söka jobb vilket innebar att denna person redan kommit en lång väg i sin återhämtning och att körgruppen varit den ledande faktorn för att hen utvecklats till det sista steget. Det finns många faktorer för att en person ska utvecklas i sin återhämtning. Som tidigare nämnt av Rosenberg och Schön (2014) beskrivs återhämtning som en unik, subjektiv och oförutsägbar resa. Trots att återhämtningen är en individuell process har samhället i själva verket också en stor betydelse. Personers återhämtningsprocesser äger rum i möte med andra människor. Det har varit *Socialt utvecklande* för deltagarna att umgås med andra och vara mer aktiv i samhället. Omgivningens reaktioner på deltagarnas prestationer efter en föreställning gav en påverkan på deltagarnas återhämtningsprocess.

Stora förbättringar har setts på den mentala hälsan, men deltagarna kunde även identifiera tydliga förbättringar kring deras fysiska hälsa. Det är vanligt att personer med depression och ångestsyndrom har kroppsliga sjukdomar samtidigt och har dessutom en ökad risk för att dö i dessa sjukdomar jämförelsevis med personer utan psykisk ohälsa (Socialstyrelsen, 2020). Ett exempel är från artikel 6 där en deltagare, en kort tid innan interventionen, genomgått en hjärtoperation och påstod i studien att körsången varit medverkande till att hen kunnat trappa ner sin medicinering snabbare än beräknat. Artikel 6, 7 och 11 berörde många citat om deltagarnas förbättrade andningsförmåga. Detta var speciellt förmånligt för deltagare som hade astma. Andra mediciner som antidepressiva har deltagare i studierna minskat på. Även om samtliga artiklars huvudfokus handlat om personer med psykisk ohälsa är det ett intressant fynd att deltagarna kan uppleva en förbättrad fysisk hälsa, vilket är en sidoeffekt artikel 7 och 11 tar upp. I Sverige är 67 % av befolkningen i behov av medicinskt läkemedel (Socialstyrelsen, 2020). Det är intressant att en aktivitet kan vara med och bidra med en sänkning av läkemedelsbehov, vilket gynnar hela den svenska vården.

Ett annat tema som framkom under litteraturöversiktens induktiva analys var att *Känna sig sedd och hörd*. Artikel 1, 2, 3, 4, 5, och 11 tar upp att personer med psykisk ohälsa ofta inte får uppmärksamhet av samhället men att kören varit en möjlighet för dem att göra sig hörda och få bekräftelse. Ett exempel är att i artikel 1 kände en deltagare sig bekräftad för att körledaren behandlade alla med respekt och inte som att de är psykiskt sjuka. Leufstadius et al. (2010) skriver att det är viktigt att personer i kreativt skapande grupper känner sig bekräftade av ledaren och övriga gruppmedlemmar. Ett annat exempel på känsla av bekräftelse från deltagarna är efter de fått publikens stöd på en uppsjungning med kören. Bekräftelse återfinns i bland annat Bejerholm och Eklund (2014) som skriver att det behövs trygga miljöer för att en människas identitet som en kapabel person ska kunna formas och

bekräftas, vilket skapar välmående hos en person. Sedan kan de kontakter som uppstått i den trygga miljön överföras till andra sammanhang. En del körgrupper befann sig i lokaler som nyttjades av olika föreningar vilket gav deltagarna möjlighet att socialisera sig med andra samhällsmedborgare. Ett annat exempel är från artikel 1 där interventionen gjordes på en rättspsykiatrisk klinik. Då en del stödpersonal medverkade i körsången upplevde både personal och deltagarna att klyftan mellan dem minskade genom att de samverkade i projektet. Enligt Leufstadius och Argentzell (2010) upplevs det som meningsfullt och *Socialt utvecklande* för personer med psykisk ohälsa att utföra aktiviteter tillsammans med andra. Det bidrar även till att stärka personers identitet och roller i livet samt skapa en stark känsla av tillhörighet. På grund av att alla deltog kände deltagarna sig som en del av något istället för att känna sig uttittad och granskad, som en akvariefisk.

Känslan av att vara stigmatiserad minskade av att delta i körsång. Stigma är ett erkännande av skillnader baserat på bestämda kännetecken och en konsekvent nedvärdering av en person. En stigmatiserad person är utstött och sedd utifrån samhället som en person man ska undvika. På detta sätt blir en stigmatiserad person betraktad som mindre värd (Björkman & Lundberg 2014). De flesta körgrupper avslutades med att göra ett framträdande inför publik. Deltagarna har beskrivit denna upplevelse som avstigmatiserande och istället ökat deras välbefinnande då de fått chansen att synas i samhället, visa att de är precis som alla andra och fått ta lika mycket plats. Studier om stigmatisering visar på att personer med psykisk ohälsa förväntar sig att bli diskriminerade och kränkta av samhället vilket leder till att de har svårt att lita på folk och undviker därför sociala kontakter eller att söka vård eller arbete. Allmänhetens värderingar och attityder mot personer med psykisk ohälsa överensstämmer ibland med de drabbades förväntningar och farhågor. Trots att det i alla nya policydokument slås fast att personer med psykisk sjukdom ska vara delaktiga i samhället och kunna leva ett liv som andra finns det ibland ett dolt, ibland öppet, motstånd mot dessa personer i samhället (Björkman & Lundberg, 2014).

Den inre förändring av bland annat negativa associationer och upplevelser, som deltagarna varit med om, har lett till att deltagarna fått uppleva *Befriande känslor*. Alla aktiviteter som ingått i körgruppen har hjälpt deltagarna att lära känna sig själva och exempelvis fått kontroll över sina panikattacker. På grund av att kören är en gruppaktivitet som de associerar med en trygg miljö har det gett deltagarna möjlighet att uttrycka sina känslor som annars varit svåra att uttrycka i andra sammanhang. Exempelvis beskriver deltagare från artikel 2, 3, 4, 9 och 10 att kören varit ett ställe de kunnat bearbeta sina känslor och även förmedlat det genom sången

på ett kreativt sätt. Enligt Gamborg (2016) är kreativa aktiviteter hälsofrämjande och även läkande då kreativa aktiviteter hjälper människor att ta sig igenom kriser och bearbeta svåra känslor. Varför sång varit en bra kreativ aktivitet för personer med psykisk ohälsa är på grund av att det är ett verktyg som hjälper deltagarna sätta ord på sina känslor. Jansson och Gunnarsson (2010) beskriver att det som får människan att njuta av nuet och uppleva tillfredsställelse och nöjdhet är aktiviteter som ger känsla av välbehag och glädje. Dessa känslor är en förutsättning för att personer ska kunna knyta an till andra. Vidare menas det att det är i kontakten med andra som glädje och välbehag tillfredsställs samt ger ökat välbefinnande.

Aktivitetsmönster & Aktivitetsbalans

Litteraturoversiktens frågeställning om sång i grupp kan inverka aktivitetsbalansen och aktivitetsmönstret hos personer med psykisk ohälsa har kunnat besvaras. Under temat *Förbättrat mående och upplevd hälsa* framkommer det att där finns deltagare som upplever en förbättring av sina vanor och aktivitetsmönster. Temat återfanns bland annat i artikel 2, 3, 6, 7 och 11. Ett exempel är en deltagare från artikel 2 som beskriver hur hen lyckats sluta röka och dricka alkohol tack vare kören, vilket kan ses som en stor förbättring av sina vanor och aktivitetsmönster. Ett annat exempel är från artikel 3 där en deltagare berättade att hen kunnat applicera de rutiner som utförs i kören på andra aktiviteter i livet och därmed skapat nya och bättre rutiner. Som tidigare nämnts ger balans mellan arbete, fritid och vila en hälsosam livsstil vilket kan ses som ett bra aktivitetsmönster (Matuska & Barrett, 2019). Personer som lever med psykisk ohälsa spenderar ofta sin tid begränsat till att sova, äta, ta hand om sig själv samt utföra stillsamma aktiviteter och detta riskerar att skapa en obalans i deras aktivitetsmönster (Eklund et al., 2009).

Under temat *Förändrad syn på sig själv* framkommer det att där finns deltagare som upplever en personlig utveckling och förändring som i många fall påverkat deras aktivitetsmönster positivt. Temat återfanns bland annat i artikel 1, 2, 3, 4, 5, 10 och 11. Ett exempel är en deltagare från artikel 3 som beskrivit att kören gett hen ett bättre självförtroende och känt sig mer kapabel att göra saker, vilket leder till ett utökat aktivitetsmönster. Som tidigare nämnt är aktivitetstriadens persondimension ett ledande begrepp men mest representerande i temat *Förändrad syn på sig själv*. Författarna tolkar detta som att artiklarna innehöll många citat som beskrev upplevelser kopplade till en förändrad

syn på sig själv. Det kan också vara så att aktiviteten lett till stora förändringar gällande deltagarnas egen självuppfattning.

Under temat *Förbättrat mående och upplevd hälsa* framkommer det att där finns deltagare som upplever att kören har gett dem en möjlighet att återhämta sig på olika sätt och skapa en bättre aktivitetsbalans. Exempelvis i artikel 11 uttrycker en deltagare att kören har varit en nyckel till personens återhämtning. Som tidigare nämnts är aktivitetsbalans samt aktivitetsmönster starkt relaterade till hälsa och välbefinnande (Eklund et al., 2017). Eklund (2010) skriver att aktivitetsbalans är den upplevda samstämmigheten mellan önskade och nuvarande aktivitetsmönster. Aktivitetsbalans kan även ses som en personlig upplevelse av en lyckad förening av livets aktiviteter och krav. Flera studier visar på att personer som lever med psykisk ohälsa upplever en obalans i aktivitet. Aktivitetsbalans kan också innebära en harmoni mellan olika slags upplevelser av meningsfullhet (Argentzell & Leufstadius, 2010).

Vad som anses vara meningsfulla aktiviteter för människor varierar mellan studier, men det som har gått att urskilja är uttrycksfulla och kreativa aktiviteter, sociala aktiviteter och produktiva aktiviteter. Ett bra exempel för att bibehålla hälsan är att arbeta, sova bra och motionera. Aktiviteter som leder till struktur och rutiner har generellt också visat sig leda till en känsla av mening för personer med psykisk ohälsa (Bejerholm & Eklund, 2014). Just aktiviteten körsång innefattar många av de nämnda aktiviteterna som anses meningsfulla för människan. Vad som gått att utläsa genom litteraturöversikten har körsång lett till struktur, rutiner, sociala möten, produktivitet och upplevelse av meningsfullhet.

Möjligheter att applicera resultatet på samhällliga mål och ramar

Studiens resultat påvisar vad som kan förväntas att deltagare får för upplevelser av att delta i körsång i Sverige. Då samtliga studier kommer från länderna England, Kanada och Australien som är en del av västvärldens länder motsvarar ländernas samhällsstruktur Sverige på många sätt. Författarna upplever således att deltagande i körsång i Sverige kommer få liknande upplevelser som i de tidigare studierna. Litteraturöversikten har bidragit till en del av behovet från Regeringens önskan om en bredare analys av befolkningens behov av stöd och insatser mot psykisk ohälsa.

Varför körsång ger bra effekt på personer som tidigare inte haft en bakgrund eller karriär inom sång är undersökt i en svensk studie. I den studien gjordes en jämförelse på professionella och amatörsångares möjliga positiva effekter av att sjunga i kör. Studien visade

att körsång tycktes främja mer välbefinnande och mindre stress för amatörer jämfört med professionella sångare, som tycktes uppleva mindre välbefinnande och mer stress. Studien mätte prolaktin, kortisol och oxytocin nivåerna vilket är hormoner som utsöndras när människan är stressad eller avslappnad. Båda grupperna hade positiv ökning av hormonnivåerna efter aktiviteten. Det betyder att de upplevde sig ha mer energi och kände sig avslappnade efteråt. Skillnaden mellan grupperna var att de professionella var mer målorienterade och hade press på sig själva att hela tiden utvecklas samt fokuserade mer på tekniker medan amatörerna hade fokus på självförverkligande och självuttryck som ett sätt att släppa känslomässig spänning. Amatörerna upplevde en mer ökad glädje och rus i kroppen (Grape et al., 2003).

Äldre människor utgör en större andel av konsumtion av vård och behandling. En stor andel äldre i Sverige är ensamma och ofrivillig ensamhet kan vara en riskfaktor till psykisk ohälsa (Socialstyrelsen, 2019). En studie gjord i England undersökte kostnadseffektiviteten för körsång jämförelsevis med andra behandlingsmetoder för äldre vad gäller fördelar på mentala aspekter av livskvalitet. Tillhandahållandet av möjligheter att träffas och sjunga tillsammans gav en möjlighet att upprätthålla och förstärka den mentala hälsan hos äldre människor som är kostnadseffektivt och acceptabelt för befolkningen (Coulton et al., 2015). Det bör betraktas som ett viktigt element i allmän psykisk hälsostrategi. Svenska samhällets kostnader för psykisk ohälsa beräknas årligen till 135 miljarder kronor (Socialstyrelsen, 2017). Det saknas mätningar kring kostnadseffektiviteten hos ett bredare åldersspann. Då det endast gått att finna en undersökning som specifikt undersökt gruppen äldre saknas det data för hur det skulle se ut hos en yngre befolkning. Då Coulton et al. (2015) studie var gjord i England är det svårt att göra direkta jämförelser till den svenska budgeten även om England och Sverige, sett till samhällsstruktur, liknar varandra.

Metoddiskussion

Kartläggningen har varit vägledande för hur det studerade ämnet framöver kan tillämpas inom arbetsterapi. Användandet av en deduktiv och sedan en induktiv ansats var ett bra tillvägagångssätt för studien. Det gjorde studien starkare och komplexiteten i de meningsbärande enheterna blev tydligare. Författarna riskerade att resultatet skulle se för rörigt ut men detta undveks genom att författarna använde sig av en konsekvent arbetsstruktur.

ValMO-modellen som kodsystäm för att analysera aktivitet

Litteraturöversiktens frågeställning om ValMO-modellen är användbar för att undersöka sång i grupp utifrån en manifest innehållsanalys har kunnat besvaras. Modellen har varit ett ändamålsenligt verktyg för kartläggningen av upplevelser av aktiviteten sång ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv. Modellen var lämplig för den deduktiva analysen för att beskriva deltagarnas görande och kunna förstå hur aktiviteten körsång upplevs och värderas utifrån perspektivtriaden, aktivitetstriaden och värdetriaden. Den komplexitet som finns i aktivitet och aktivitetsmönster har presenterats i deltagarnas upplevelser om hur körsången har inverkat på dem. Författarna beslöt att inte koda i mikrodimensionen eftersom andra dimensioner var mer framträdande. Författarna har tolkat att mikro alltid finns i aktiviteten när den utförs, men att den inte är det mest framträdande i citaten eftersom berättelserna är i dåtid. Därför har andra dimensioner fått framträda i kodningen. Artiklarnas texter speglar det författarna valt att undersöka eftersom deltagarnas erfarenheter reflekteras i samtliga ValMO-triader. Texterna har även fungerat bra för att undersöka om ValMO-modellen går att applicera som ett verktyg.

Innan valet av ValMO-modellen gjordes diskuterades det om det fanns andra modeller eller teorier som hade kunnat vara användbara. Ett exempel är Kielhofner (2012) Model of Human Occupation (MOHO), som är internationellt den mest spridda tillämpade aktivitetsfokuserande modellen för arbetsterapi. Anledningen till att författarna inte valde att använda sig av MOHO är att MOHO fokuserar på klientcentrering i arbetet med klienter samt hjälper arbetsterapeuten att få en holistisk syn på sina klienter (Kielhofner, 2012) och detta är något som författarna anser passar bättre för exempelvis en empirisk intervjustudie.

Tillvägagångssätt under insamling av data

För att vidhålla en bra tillförlitlighet i studiens metod och giltighet kring studiens resultat förhöll sig författarna till den planerade arbetsstrukturen. Av de databaser som användes anser författarna att allt material som var relevant till studien fångades in. Författarna upplever dock att det kan finnas brister i sökstrategin då en del av de olika stegen av gallring av artiklarna gjordes på ett uppdelat sätt. Även om de första stegen av gallring delades upp gjordes de i samtid och vid viss tvekan gjordes en triangulering som enligt Kristensson (2014) innebär att författarna tillsammans analyserade materialet för att inte färgas av en enskild persons

förförståelse, vilket tyder på att resultatets giltighet inte riskerade att kunna påverkas. Författarna kunde snabbt diskutera om oklarheter uppstod. Författarna gick gemensamt igenom abstrakten vilket gav båda författarna en idé om vad alla valda artiklar handlade om. Dock gjordes en uppdelning igen för att kunna fokusera och specialisera sig på hälften av artiklarna. Ett sätt att stärka studiens tillförlitlighet var genom att få en djupt, omfångsrikt och varierande urval av materialet. En del av kriterierna för urvalet av artiklarna var till exempel att det skulle inkludera både män och kvinnor.

En del av artiklarna hade kontrollgrupper, vilket höjde evidensnivån. Som tidigare nämnts varierade deltagarantalet per studie från 7 upp till 90 deltagare och tillförlitligheten blir lägre med en mindre studiegrupp, men litteraturöversikten kunde ta fram och belysa vilka upplevelser som är återkommande oavsett om studierna är stora eller småskaliga. Artiklarnas publikationsår är mellan 2011 till 2018 och är i tiden aktuella vilket stärker giltigheten för den föreliggande studiens resultat.

Kvalitetsgranskningen av artiklarna hade kunnat vara grundligare genom att göra en djupare granskning och till exempel använda kvalitetsgranskningsmall från Statens beredning för medicinsk och social utvärdering (SBU, 2018). Författarna upplevde dock att granskningsfrågorna från Friberg (2017) var tillräckliga för att ge studien en bra kvalitet, men att SBU också hade kunnat ge studien en bra grund.

Det hade varit till fördel om författarna funnit fler artiklar och gjort en större kartläggning för att stärka litteraturöversiktens tillförlitlighet men de artiklar som samlats in har varit tillräckligt användbara för att undersöka och besvara studiens syfte och frågeställningar. Något som stärkte artiklarnas användbarhet var att deltagarna var i blandade åldrar och kom från olika bakgrunder. Detta gav en bredare bild av hur körsång inverkar på olika sorters grupper som lever med psykisk ohälsa. I en artikel var deltagarna hemlösa (art 2) och i en annan var de intagna på rättspsykiatri (art 1). Artiklarna var olika bra på att beskriva vilka psykiska sjukdomar eller besvär deltagarna hade och detta är något som författarna önskar skulle varit beskrivet utförligare.

Kartläggningens artiklar kommer från I-länder och speglar endast samhällen som har västerländsk struktur och kultur. Det går därför inte att dra några slutsatser om hur aktiviteten körsång inverkar på människor i U-länder, där sång i grupp också utövas. Att implementera den form av intervention som gjorts i studierna från kartläggningen kan troligen ge liknande resultat i Sverige. Som tidigare nämnts kommer de äldsta fynden av körmusik från ungefär 200 år f.Kr. (Schola, 2014). Aktiviteten körsång har alltså funnits väldigt länge och det är

därför underligt att det inte har beforskats mer. Om det funnits fler artiklar om körsång, och speciellt i koppling till arbetsterapi, hade evidensen varit starkare.

Den föreliggande studiens artiklar kommer från andra yrkesområden än arbetsterapi som psykologi med flera och har därför medfört att arbetsterapeutiska begrepp saknas i artiklarnas innehåll. Tonnejck et al. (2008) är en kvalitativ intervjustudie skriven av arbetsterapeuter och har utforskat körsångens inverkan på personer. Dock var Tonnejck et al. (2008) studiedeltagare friska och ingen upplevde psykisk ohälsa som den föreliggande litteraturöversiktens artiklar gör. Tonnejck et al. (2008) beskriver hur kören fungerade som en plattform där deltagarna kände sig trygga och sammankopplade till andra. Deltagarna uppskattade att uppleva något annorlunda än de vanliga sakerna i livet och att vara distraherad från dagliga rutiner var något positivt. Författarna upplever det intressant och upplyftande att även en studie gjord av arbetsterapeuter ger liknande positiva resultat som den föreliggande litteraturöversikten kommit fram till.

Kliniska implikationer

Litteraturöversiktens resultat kan användas som underlag för arbetsterapeutiska interventioner. Då litteraturöversikten berör psykisk ohälsa ser författarna speciellt att interventionen att sjunga i grupp skulle fungera inom den psykiatriska vården, både inom öppen- och slutenvården. Kreativa aktiviteter används inom arbetsterapi där man arbetar i nära koppling till upplevd hälsa, livskvalitet och välbefinnande. Det är visat att kreativa aktivitets- och gruppbaseade rehabiliteringsprogram som fokuserar på aktivitetsförmåga, psykiatriska symtom och mental hälsa kan ge en bättre effekt under behandlingsperioden än traditionell psykiatrisk öppenvård (Eklund & Bejerholm, 2014). Det är visat att körsång ger aktivitetsvärde vilket ger mening som i sin tur ger hälsa och välbefinnande. Den sociala träning personer med psykisk ohälsa får av att delta i körsång förbereder dem på att delta mer i samhälleliga aktiviteter vilket förbättrar både aktivitetsmönstret och aktivitetsbalansen.

Möjligheten att applicera körsång som intervention i Sverige verkar hypotetiskt genomförbart eftersom samtliga studiers kvalitativa resultat kommer från tre olika länder i västvärlden. En sidoeffekt som framkommit under analysen är att det ser ut att minska sjukskrivningarna och övriga vårdkostnader såsom medicinering och annan behandling. Det är något som artikel 7 och 11 i litteraturstudien tagit upp. Studien om kostnadseffektivitet av

Coulton et al. (2015) diskuterar möjligheten att driva denna typ av gruppintervention och det finns goda skäl att undersöka denna möjlighet.

Slutsats

Föreliggande studie visar att körsång har en starkt positiv inverkan på personer som lever med psykisk ohälsa. Kartläggningen har också varit vägledande för hur aktiviteten sång kan tillämpas inom arbetsterapi i arbetet med personer som lever med psykisk ohälsa.

Litteraturöversiktens huvudresultat visar att personer med psykisk ohälsa, oavsett ålder, visar på ökat välbefinnande, balans i livet och förbättrad hälsa genom att delta i körsång. Sång i grupp innefattar aktiviteter som ger olika upplevelser som täcks av ValMO-modellens perspektiv-, aktivitet- och värdetriaden som därmed går att använda som ett kodsysteem för att analysera aktiviteten körsång. Dessa aktiviteter skapar struktur, rutiner, produktivitet och sociala möten som generellt sett leder det till en känsla av meningsfullhet för människan som deltar i körsången. Sammanfattningsvis leder körsång till att personer som lever med psykisk ohälsa får en känsla av hopp och lycka och en förbättrad upplevelse av hälsa eftersom psykisk hälsa är en grund för vårt välbefinnande. Fortsättningsvis finns det mycket arbetsterapeuter kan göra för personer som lever med psykisk ohälsa och det vore intressant att bygga vidare på den föreliggande litteraturöversiktens idé och utveckla arbetsterapeutisk intervention med sång i grupp i framtiden. Vidare studier behövs där användandet av körsång som en klinisk intervention studeras.

Referenslista

Urvalet från artikelsökningen är markerat med en *

Argentzell, E., & Leufstadius, C. (2010). Teoretiska grunder inom psykosocial arbetsterapi. I M. Eklund, B. Gunnarsson & C. Leufstadius (Red.), *Aktivitet & relation: mål och medel inom psykosocial rehabilitering*. (s. 41–71). Studentlitteratur.

*Bailey, B. A., & Davidson, J. W. (2003). Amateur Group Singing as a Therapeutic Instrument. *Nordic Journal of Music Therapy*, 12(1), 18–32. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/08098130309478070>

Bejerholm, U. (2010). Aktivitetsengagemang. I M. Eklund, B. Gunnarsson & C. Leufstadius (Red.), *Aktivitet & relation: mål och medel inom psykosocial rehabilitering*. (s. 131-150). Studentlitteratur.

Bejerholm, U., & Eklund, M. (2014). Vardagslivet. I D. Brunt & L. Hansson (Red.), *Att leva med psykisk funktionsnedsättning: livssituation och effektiva vård- och stödinsatser* (2 uppl., s. 177-137). Studentlitteratur.

*Bibb, J., & McFerran, K. S. (2018). Musical recovery: The role of group singing in regaining healthy relationships with music to promote mental health recovery. *Nordic Journal of Music Therapy*, 27(3), 235–251. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/08098131.2018.1432676>

Björkman, T., & Lundberg, B. (2014). Stigma. I D. Brunt & L. Hansson (Red.), *Att leva med psykisk funktionsnedsättning: livssituation och effektiva vård- och stödinsatser* (2 uppl., s. 67-82). Studentlitteratur.

CEBM: Centre for Evidence-based Medicine. (mars 2009). *Oxford Centre for Evidence-based Medicine: Levels of Evidence (March 2009)*. <https://www.cebm.ox.ac.uk/resources/levels-of-evidence/oxford-centre-for-evidence-based-medicine-levels-of-evidence-march-2009>

Clift, S. (2012). Singing, Wellbeing, and Health. I R. MacDonald, G. Kreutz & L. Mitchell (Red.) *Music, Health, & Wellbeing* (s. 113-124). Oxford University Press.

*Clift, S., & Morrison, I. (2011). Group singing fosters mental health and wellbeing: findings from the East Kent “singing for health” network project. *Mental Health & Social Inclusion*, 15(2), 88–97. <https://search.ebscohost.com.ludwig.lub.lu.se/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,uid&db=ccm&AN=104657573&site=ehost-live>

Coulton, S., Clift, S., Skingley, A., & Rodriguez, J. (2015). Effectiveness and cost-effectiveness of community singing on mental health-related quality of life of older people: Randomised controlled trial. *The British Journal of Psychiatry*, 207(3), 250–255. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1192/bjp.bp.113.129908>

Dahlborg-Lyckhage, E. (2017). Att analysera berättelser (narrativ). I F. Friberg (Red.), *Dags för uppsats: vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (3 uppl., s. 171–182). Studentlitteratur.

*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. I M. Eklund, B. Gunnarsson & C. Leufstadius (Red.), *Aktivitet & relation: mål och medel inom psykosocial rehabilitering*. (s.19-39). Studentlitteratur.

Eklund, M., & Bejerholm, U. (2014) Vardagslivets rehabilitering. I D. Brunt & L. Hansson (Red.), *Att leva med psykisk funktionsnedsättning: livssituation och effektiva vård- och stödinsatser* (2 uppl., s. 233-252). Studentlitteratur.

Eklund, M., Leufstadius, C., & Bejerholm, U. (2009). Time use among people with psychiatric disabilities: Implications for practice. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 32(3), 177–191. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.2975/32.3.2009.177.191>

Eklund, M., Orban, K., Argentzell, E., Bejerholm, U., Tjörnstrand, C., Erlandsson, L.-K., & Håkansson, C. (2017). The linkage between patterns of daily occupations and occupational balance: Applications within occupational science and occupational therapy practice.

Scandinavian Journal of Occupational Therapy, 24(1), 41–56. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/11038128.2016.1224271>

Erlandsson, L., & Persson, D. (2020). *ValMO-modellen: arbetsterapi för hälsa genom görande* (2 uppl.). Studentlitteratur.

Folkhälsomyndigheten. (6 mars 2020). *Vad är psykisk hälsa?*
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/vad-ar-psykisk-halsa/>

Forsberg, C., & Wengström, Y. (2016). *Att göra systematiska litteraturstudier: värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning* (4 uppl.). Natur & Kultur.

Friberg, F. (2017). Att bidra till evidensbaserad omvårdnad med grund i analys av kvalitativ forskning. I F. Friberg (Red.), *Dags för uppsats: vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (3 uppl., s. 129–140). Studentlitteratur.

Friberg, F. (2017). Tankeprocessen under examensarbetet. I F. Friberg (Red.), *Dags för uppsats: vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (3 uppl., s. 37–48). Studentlitteratur.

Gamborg, G. (2016). Kreativitet är svårt för alla. I G. Gamborg, J. Madsen & H. B. Winther (Red.), *Kreativitet i arbetsterapi* (s 23–52). Studentlitteratur.

Gillen, G. (2019). Occupational Therapy Interventions for Individuals. I B. A. Boyt Schell & G. Gillen (Red.), *Willard & Spackman's Occupational Therapy* (13 uppl., s. 413-435). Wolters Kluwer.

Graneheim, U. H., & Lundman B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24(2), 105–112. <https://doi:10.1016/j.nedt.2003.10.001>

Grape, C., Sandgren, M., Hansson, L.-O., Ericson, M., & Theorell, T. (2003). Does singing promote well-being?: An empirical study of professional and amateur singers during a singing lesson. *Integrative Physiological & Behavioral Science*, 38(1), 65–74. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1007/BF02734261>

*Grocke, D., Bloch, S., Castle, D., Thompson, G., Newton, R., Stewart, S., & Gold, C. (2014). Group music therapy for severe mental illness: A randomized embedded-experimental mixed methods study. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 130(2), 144–153. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1111/acps.12224>

Jansson, J. -Å., & Gunnarsson, B. (2010). Motivations- och emotionspsykologi. I M. Eklund, B. Gunnarsson & C. Leufstadius (Red.), *Aktivitet & relation: mål och medel inom psykosocial rehabilitering* (s.99–118). Studentlitteratur.

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

Kristensson, J. (2014). *Handbok i uppsatsskrivande och forskningsmetodik för studenter inom hälso- och vårdvetenskap*. Natur & Kultur.

Kristoferson, L., & Wrangsjö, B. (2019). *Det är farligt att inte sjunga: vad det betyder att sjunga i kör - musikaliskt, psykologiskt och socialt*. Carlssons.

*Lagacé, M., Briand, C., Desrosiers, J., & Larivière, N. (2016). A qualitative exploration of a community-based singing activity on the recovery process of people living with mental illness. *British Journal of Occupational Therapy*, 79(3), 178–187. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1177/0308022615599171>

Leufstadius, C., & Argentzell, E. (2010). Meningsfull aktivitet och psykiskt funktionshinder. I M. Eklund, B. Gunnarsson & C. Leufstadius (Red.), *Aktivitet & relation: mål och medel inom psykosocial rehabilitering* (s.175–200). Studentlitteratur.

Leufstadius, C., Gunnarsson, B., & Tjörnstrand, C. (2010). Skapande aktivitet. I M. Eklund, B. Gunnarsson & C. Leufstadius (Red.), *Aktivitet & relation: mål och medel inom psykosocial rehabilitering* (s.217–244). Studentlitteratur.

Matuska, K., & Barrett, K. (2019). Patterns of Occupation. I B. A. Boyt Schell & G. Gillen (Red.), *Willard & Spackman's occupational therapy* (13 uppl., s. 212–222). Wolters Kluwer.

*Mezey, G., Durkin, C., & Krljes, S. (2015). Finding a voice—The feasibility and impact of setting up a community choir in a forensic secure setting. *Journal of Forensic Psychiatry & Psychology*, 26(6), 781–797. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/14789949.2015.1069881>

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

*Plumb, L., & Stickley, T. (2017). Singing to promote mental health and well-being. *Mental Health Practice*, 20(8), 31-36. <https://doi-org.lu.se/10.7748/mhp.2017.e1182>

Rosenberg, D., & Schön U. K. (2014). Återhämtning från idé till praktik. I D. Brunt & L. Hansson (Red.), *Att leva med psykisk funktionsnedsättning: livssituation och effektiva vård- och stödinsatser* (2 uppl., s. 355-372). Studentlitteratur.

Schola. (2014). *Körmusikens historia*. <http://www.schola.se/korhistoria.html>

Segesten, K. (2017). Att göra en begreppsanalys. I F. Friberg (Red.), *Dags för uppsats: vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (3 uppl., s. 109–118). Studentlitteratur.

*Shakespeare, T., & Whieldon, A. (2017). Sing Your Heart Out: community singing as part of mental health recovery. *Med Humanities*, 44(3), 153-157. <https://doi:10.1136/medhum-2017-011195>

*Skingley, A., Martin, A., & Clift, S. (2016). The Contribution of Community Singing Groups to the Well-Being of Older People. *Journal of Applied Gerontology*, 35(12), 1302–1324. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1177/0733464815577141>

Socialstyrelsen. (2 april 2020). *Statistik om läkemedel 2019*.

<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepointdokument/artikelkatalog/statistik/2020-4-6707.pdf>

Socialstyrelsen. (oktober 2020). *Nationella riktlinjer för vård vid depression och ångestsyndrom*.

<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepointdokument/artikelkatalog/nationella-riktlinjer/2020-9-6936.pdf>

Socialstyrelsen. (mars 2019). *Vård och omsorg om äldre*.

<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/ovrigt/2019-3-18.pdf>

Socialstyrelsen. (september, 2018). *Nationella riktlinjer för vård och stöd vid schizofreni och schizofreniliknande tillstånd*. <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/nationella-riktlinjer/2018-9-6.pdf>

Socialstyrelsen. (22 maj 2017). *Stöd till riktade insatser inom området psykisk hälsa*.

<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/ovrigt/2017-5-22.pdf>

Statens beredning för medicinsk utvärdering (2018). *Bilaga 4: Mall för bedömning av metodologiska begränsningar av studier med kvalitativ metodik*.

https://www.sbu.se/contentassets/b19e3ea351a149e192e7ee60179e597b/bilaga-4_mall_bedomning_metodologiska_begransningar_studier_kvalitativ_metodik.pdf

Sveriges Kommuner och Regioner. (12 april 2018). *Psykisk ohälsa är vår tids stora hälsoutmaning*.

<https://skr.se/tjanster/press/skrdebatten/debattartiklar/debattartiklar/psykiskohalsaarvartidsstora-halsoutmaning.15583.html>

Wood, W. H. (2014). Environmental Influences on Daily Time Use and Well-Being. I D. Pierce (Red.), *Occupational Science for Occupational Therapy* (s. 49-66). Slack.

Tonneijck HIM, Kinébanian A, & Josephsson S. (2008). An exploration of choir singing: achieving wholeness through challenge. *Journal of Occupational Science*, 15(3), 173–180. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/14427591.2008.9686627>

Östlundh, L. (2017). Informationssökning. I F. Friberg (Red.), *Dags för uppsats: vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (3 uppl., s. 59–82). Studentlitteratur.

Bilaga 1. Litteratursökningstabell

Databas	Sökord	Antal träffar	Valda titlar	Antal dubletter	Lästa abstrakt	Lästa i fulltext	Urval
PsycINFO 20-10-07							
1#	“choir singing” or “singing activity” or “community singing”	125					
2#	depression or anxiety or stress or mental health or mental illness or distress	1,230,553					
1# AND 2#		33	18	6	11	3	2
3#	DE "Mental Health"	74003					
4#	choir singing or singing activity or community singing	1205					
1# AND 3#		8	2		2	1	1
3# AND 4#		27	5		5	1	1
2# AND 4#		211	9		9	2	2

Databas Cinahl 20-10-07	Sökord	Antal träffar	Valda titlar	Antal dubletter	Lästa abstrakt	Lästa i fulltext	Urval
1#	“choir singing” or “singing activity” or “community singing”	39					
2#	depression or anxiety or stress or mental health or mental illness or distress	587,586					
1# AND 2#		17	8	5	2	1	1

Databas Pubmed 20-10-07	Sökord	Antal träffar	Valda titlar	Antal dubletter	Lästa abstrakt	Lästa i fulltext	Urval
1#	“choir singing” or “singing activity” or “community singing”	106					
2#	depression or anxiety or stress or mental health or mental illness or distress	2,776,047					
1# AND 2#		23	9	4	2	1	0

Sekundärsökning	Artikels namn	Lästa abstrakt	Urval
Databas Pubmed 20-10-08	A systematic review of mental health and wellbeing outcomes of group singing for adults with a mental health condition.	11 av 40	1 PsycINFO 2 Cinahl

Bilaga 2. Artikeltabell

	Namn	Land	Syfte	Deltagare	Design	Resultat	Evidensnivå
1	Mezey. G., Durkin. C., & Krljes. S. (2015). Finding a voice - the feasibility and impact of setting up a community choir in a forensic secure setting	England	Undersöka effekterna av och om det är genomförbart att driva en kör för rättspsykiatriska patienter, personal och lokalsamhällets medlemmar.	16 män och kvinnor med Schizofreni	Kvalitativ Longitudinell studie (observerats 8 tillfällen under 8 v) med fokusgrupper och deltagarobservationer	Upplevelse av förbättrad lycka, välbefinnande, självförtroende och minskad känsla av stigma	4
2	Bailey. B. A., & Davidson. J. W. (2003). Amateur Group Singing as a Therapeutic Instrument	Kanada	Hemlösa mäns upplevelser av hälsofördelar att delta i körsång	7 män med missbruksbakgrund och psykisk ohälsa	Kvalitativ Tvärsnittsstudie Tolkande fenomenologisk metod med semistrukturerade intervjuer (vid 1 tillfälle)	Främjade terapeutiska effekter som medförde emotionellt, socialt och mentalt engagemang	4

3	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	Australien	Utforska de personliga upplevelserna hos körmedlemmar i förhållande till deras välbefinnande	21 män och kvinnor, 31-74 år med psykisk sjukdom, fysisk funktionsnedsättning och intellektuell funktionsnedsättning	Kvalitativ Longitudinell studie Tolkande fenomenologisk metod med semistrukturerade intervjuer (3 tillfällen under 12 månader)	Deltagarna mådde emotionellt bättre och upplevde förbättrad hälsa	4
4	Bibb, J., & Scewes McFerran, K. S. (2018). Musical recovery: The role of group singing in regaining healthy relationships with music to	Australien	Undersöka vilka faktorer i gruppsång som kan främja återhämtning hos personer som återhämtar sig från psykisk ohälsa	23 män och kvinnor med varierande diagnoser mellan 18-72 år i rehabiliteringsprogram för sin psykiska ohälsa	Kvalitativ Longitudinell studie (1-2 intervjuer) Grounded Theory	Musiken triggade emotionell respons som kunde vara jobbig och bra. Den främsta triggern var utomstående faktorer (gruppen, facilitet mm). Återfå hälsa genom musiken	4

	promote mental health recovery						
5	Lagacé, M., Briand, C., Desrosiers, J., & Larivière, N. (2016). A qualitative exploration of a community-based singing activity on the recovery process of people living with mental illness	Kanada	Utforska fördelarna med en samhällsbaserad aktivitet som heter Connecting through Song för dess deltagare och att identifiera de väsentliga komponenter som potentiellt kan förklara dessa fördelar	13 deltagare av okänt kön med varierande diagnoser	Kvalitativ Tvärsnittsstudie Gruppintervju Explorativ intervjustudie	Återupptäckte sin identitet och fick självförtroende, återupptog och engagerade sig i meningsfulla aktiviteter, lärde sig att samarbeta med andra och förbättrade sociala färdigheter, fysisk kondition och kognitiva färdigheter förbättrades	4
6	Skingley, A., Martin, A., & Clift, S. (2015). The Contribution of Community	England	Undersöka deltagarnas perspektiv på tillfredsställelse och effekt på hälsa och välbefinnande i ett	90 män och kvinnor över 65 år med någon form av depression eller nedstämdhet	Mixad metod Longitudinell studie Retrospektiv intervjustudie (3 tillfällen) som en del av en RCT studie utförd vid	Förbättrad psykiskt mående, självförtroende, kognitiv stimulering samt ökat välmående	3

	Singing Groups to the Well-Being of Older People		sångprogram för äldre		baseline, midpoint och endpoint		
7	Plumb, L., & Stickley, T. (2017). Singing to promote mental health and well-being	England	Undersöka möjliga effekter av välbefinnande och upplevelse av hälsa av en samhällsbaserad kör.	10 män och kvinnor som har kontakt med öppenvårdspsykiatri. Deltagarna är kända för varandra	Kvalitativ Tvärsnittsstudie med semistrukturerade intervjuer (antingen före, under eller efter session)	Förbättrat socialt beteende och allmänt mående. Kände trygghet	4
8	Pearce, E., Launay, J., Machin, A., & Dunbar, R. I. M. (2016). Is Group Singing Special? Health, Well-Being and Social Bonds in Community-Based Adult	England	Undersöker om förbättringar av hälsa och välbefinnande förmedlas av starkare sociala band, både till gruppen som helhet och till enskilda gruppmedlemmar	11 män och 73 kvinnor, 18–83 år med ångest och depression	Mixad metod Longitudinell kontrollerad studie Halvexperimentell design Kvalitativ data insamlad vid 3 tillfällen	Minskad ångest och förbättrad fysisk hälsa. Sång kanske inte förbättrar hälsa och välbefinnande mer än andra typer av aktiviteter men resultaten uppmuntrar ändå till ytterligare arbete för att förfinna vår förståelse för de sociala aspekterna av samhällsbaserade vuxenutbildningskurser för att främja hälsa, välbefinnande	3

	Education Classes					och sammanhållning i samhället	
9	Grocke, D., Bloch, S., Castle, D., Thompson, G., Newton, R., Stewart, S., & Gold, C. (2014). Group music therapy for severe mental illness: A randomized embedded-experimental mixed methods study	Australien	Att avgöra om gruppmusikterapi positivt påverkade livskvaliteten, social anrikning, självkänsla, andlighet och psykiatriska symtom hos deltagare med SMI och hur de upplevde interventionen	41 män och 57 kvinnor, med schizofreni, depression, bipolär sjukdom, ångest	Mixad metod Longitudinell studie Experimentell RCT design med Fokusgruppintervjuer efter avslutad intervention	Gruppmusikterapi var roligt; självkänslan förbättrades; deltagarna uppskattade terapeuter och kamrater; och även om utmaningar upplevdes rekommenderas programmet till andra	3
10	Clift, S., & Morrison, I. (2011). Group singing fosters mental health and wellbeing:	England	Beskriva utvecklingen och utvärderingen av ett innovativt samhällssångsinitiativ	11 män och 31 kvinnor, 27-81 år med olika psykiska tillstånd	Mixad metod Longitudinell studie observationsdesign (2 tillfällen under 8 månader)	Gruppsång kan ha betydande fördelar för att hjälpa till med återhämtning för personer med en historia av allvarliga	4

	findings from the East Kent “singing for health” network project		v med deltagare i mentalvården			och bestående psykiska problem	
11	Shakespeare T., & Whieldon A. (2017). Sing Your Heart Out: community singing as part of mental health recovery	England	Utvärdera effektiviteten av projektet Sing Your Heart Out och identifiera de viktigaste funktionerna som gjorde projektet utmärkande	6 män och 14 kvinnor med olika psykiska tillstånd	Mixad metod Longitudinell studie Observationsstudie med semistrukturerade intervjuer i fokusgrupper (2 tillfällen under 6 månader)	Kombinationen av sång och socialt engagemang gav en känsla av tillhörighet och välbefinnande. SYHO-modellen är ett billigt verktyg för återhämtning från psykisk hälsa	4

