



MEDICINSKA
FAKULTETEN

Institutionen för hälsovetenskaper
Arbeterapeutprogrammet

Arbeterapeutiska interventioner för ungdomar och unga vuxna med depression och ångestsyndrom

En litteraturöversikt

Författare: Waheeda Yasini & Kasper Rogowski

Handledare: Carina Tjörnstrand / Pia Hovbrandt

Kandidatuppsats

Hösten 2022

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

Arbetsterapeutiska interventioner för ungdomar och unga vuxna med depression och ångestsyndrom

En litteraturöversikt

Författare: Waheeda Yasini & Kasper Rogowski
Handledare: Carina Tjörnstrand / Pia Hovbrandt
Examensarbete på kandidatnivå
Hösten 2022

Abstrakt

Bakgrund: Psykisk ohälsa bland ungdomar och unga vuxna har ökat och kommer sannolikt att fortsätta öka på sikt. Depression och ångestsyndrom är bland de vanligaste orsakerna till psykisk ohälsa världen över. Arbetsterapeuter besitter en avgörande kompetens inom aktivitet och hälsa. Denna kompetens kan vara behjälplig för ungdomar och unga vuxna med depression och ångestsyndrom.

Syfte: Att kartlägga vilka arbetsterapeutiska interventioner som finns för ungdomar och unga vuxna mellan 12-29 år med depression och ångestsyndrom.

Metod: En allmän litteraturöversikt med induktiv ansats. Databaserna PubMed, CINAHL och PsycINFO användes vid datainsamlingen och 11 artiklar inkluderades i resultatet. I dataanalysen tillämpades en integrerad innehållsanalys.

Resultat: Analysen resulterade i två kategorier där den första kategorin inkluderade interventioner som ökade tillfredsställelse med aktivitetsutförandet och bidrog till symtomremission. Den andra kategorin inkluderade interventioner som ökade självkänsla, välbefinnande och möjliggjorde utvecklandet av strategier för att hantera symtom.

Slutsats: Litteraturöversiktens resultat bekräftar att arbetsterapeutiska interventioner, kan genom utvecklandet av färdigheter och strategier för personer med depression och ångestsyndrom, ge minskning och hantering av symtom och främja den psykiska hälsan. Kartläggningen har dock visat en brist på forskning i svensk kontext kring arbetsterapeutiska interventioner för den valda målgruppen och därmed bedömer författarna att det finns behov av mer forskning inom detta område.

Nyckelord:

Aktivitetsvetenskap, arbetsterapi, psykisk ohälsa, kreativa aktiviteter, multidisciplinärt samarbete, aktivitetsbaserade gruppinterventioner, vardagsteknologi

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

Occupational therapy interventions for adolescents and young adults with depression and anxiety disorders

Literature review

Author: Waheeda Yasini & Kasper Rogowski
Supervisor: Carina Tjörnstrand / Pia Hovbrandt
Bachelor thesis, Literature study
Fall 2022

Abstract

Background: Mental illness among youth and young adults has increased and will likely continue to increase in the long term. Depression and anxiety disorders are among the most common causes of mental illness worldwide. Occupational therapists possess competence in activity and health. This competence can be helpful for adolescents and young adults with depression and anxiety disorders.

Aim: To overview which occupational therapy interventions are available for adolescents and young adults between the ages of 12-29 with depression and anxiety disorders.

Method: A general literature review with an inductive approach. The databases PubMed, CINAHL and PsycINFO were used for data collection and 11 articles were included in the results. In the data analysis, an integrated content analysis was applied.

Results: The analysis resulted in two categories where the first category included interventions that increased satisfaction with activity performance and contributed to symptom remission. The second category included interventions that increased self-esteem, well-being and developed strategies to manage symptoms.

Conclusion: The results of the literature review confirm that occupational therapy interventions, through the development of skills and strategies for people with depression and anxiety disorders, can reduce and manage symptoms and promote mental health. However, the overview has shown a lack of research in the Swedish context regarding occupational therapy interventions for the selected target group, and thus the authors assess that there is a need for more research in this area.

Keywords

Occupational science, occupational therapy, mental illness, creative activities, multidisciplinary collaboration, activity-based group interventions, everyday technology

Lund University
Faculty of Medicine
Program Committee for Rehabilitation
Box 157, S-221 00 LUND

*Ett stort tack till våra engagerade handledare
Carina Tjörnstrand och Pia Hovbrandt som under
arbetets gång har stöttat och motiverat oss.*

*Vi vill också rikta ett stort tack till varandra för ett
gott samarbete.*

Innehållsförteckning

Innehållsförteckning	1
Introduktion	2
Bakgrund	3
Psykisk ohälsa	3
Depression	3
Ångestsyndrom	4
Ungdomar och unga vuxna	4
Arbeterapi och aktivitetsvetenskap	5
Studiens betydelse	7
Syfte	7
Metod	7
Urval	7
Datainsamling	8
Dataanalys	9
Forskningsetiska avvägningar	10
Resultat	11
Utvecklandet av färdigheter och strategier	11
Interventioner som ökade tillfredsställelse med aktivitetsutförandet och bidrog till symptomremission	12
Kreativitet som medel i intervention	12
Multidisciplinärt samarbete stärker effekten av interventionen	12
Interventioner som ökade självkänsla, välbefinnande och möjliggjorde utvecklandet av strategier för att hantera symptom	13
Aktivitet som medel i gruppintervention	13
Inläring som medel i gruppintervention	14
Vardagsteknologi som medel i intervention	15
Diskussion	16
Resultatdiskussion	16
Metoddiskussion	20
Slutsats och implikationer	21
Referenser	23
Bilaga 1	31
Bilaga 2	32
Bilaga 3	33
Bilaga 4	34
Bilaga 5	41

Introduktion

Enligt Folkhälsomyndigheten (2018) rapporterar allt fler unga i Sverige någon form av psykisk ohälsa. Återkommande psykosomatiska symtom hos unga har ökat och nästan hälften av alla 15-åringar har denna typ av besvär i dagsläget. I psykosomatiska symtom ingår bland annat nedstämdhet, sömnsvårigheter, nervositet, irritation, huvudvärk, och yrsel.

Psykisk ohälsa bland ungdomar och unga vuxna kommer sannolikt att fortsätta öka en tid framöver. Depression och ångestsyndrom är bland de vanligaste orsakerna till psykisk ohälsa världen över. Unga som diagnostiseras med depression eller ångestsyndrom riskerar långa sjukdomsförlopp med fortsatt behov av vård. Risken för suicidförsök och suicid är i hög grad stor vid psykisk ohälsa (Socialstyrelsen, 2017). Den ökning i psykisk ohälsa som skett bland unga har även fört med sig försämrade möjligheter att etablera sig i samhället (Socialstyrelsen, 2013).

Ökad kunskap om utvecklingen av psykisk ohälsa bland unga kan hjälpa olika aktörer inom hälso- och sjukvården att möta vårdbehovet som uppstår (Socialstyrelsen, 2017).

Arbetsterapeuter kan bidra till att stärka ungas hälsa genom sin kompetens om aktiviteters betydelse för hälsa och genom interventioner som skapar förutsättningar för engagemang och delaktighet i vardagliga aktiviteter (Munkholm, 2016). Det saknas dock kunskap om hur arbetsterapeutiska interventioner kan främja psykisk hälsa hos ungdomar och unga vuxna

Bakgrund

Psykisk ohälsa

Folkhälsomyndigheten beskriver att psykisk ohälsa innefattar symtom och diagnoser som påverkar välbefinnandet och vardagen på olika sätt. Psykisk ohälsa inkluderar både psykiska besvär och psykiatriska tillstånd. Psykiska besvär är oftast självrapporterade symtom som oro, nedstämdhet och sömnsvårigheter. Symtomen kan vara milda eller svåra samt pågå under långa eller korta perioder. Psykiatriska tillstånd omfattar däremot diagnostiserade sjukdomar och syndrom som exempelvis depression och ångestsyndrom (Folkhälsomyndigheten, 2021). För att en diagnos skall kunna ställas krävs uppfyllda kriterier. Dessa kriterier anges i diagnossystemet DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) samt ICD-10 (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems) som används vid diagnostik inom svensk hälso- och sjukvård (Socialstyrelsen, 2021).

Ungdomsåren är en avgörande period för människan att kunna utveckla sociala och känslomässiga vanor som är betydande för den psykiska hälsan. En stödjande och skyddande omgivning som inkluderar familjen, skolan och samhället är grundläggande för denna utveckling. Vissa ungdomar löper större risk att drabbas av psykisk ohälsa på grund av deras levnadsvillkor, diskriminering, utanförskap eller stigma. Sexuellt våld, mobbning, bristande föräldraskap och socioekonomiska problem är också riskfaktorer för psykisk ohälsa (WHO, 2021a).

En rapport från Försäkringskassan (2020) redovisar hur många sjukskrivningar i Sverige som varade mer än 14 dagar år 2018/2019 i åldern >24 år och 25-34 år. I båda åldersgrupperna var depression och ångestsyndrom de diagnoser som stod för flest sjukskrivningar vid psykisk ohälsa. I gruppen >24 år stod diagnoserna för 49% av kvinnornas respektive 52% av männens sjukskrivningar vid psykisk ohälsa. I den äldre gruppen 25-35 år stod diagnoserna för 37% av kvinnornas respektive 34% av männens sjukskrivningar vid psykisk ohälsa.

Depression

Depression är en av de vanligaste orsakerna till psykisk ohälsa världen över och kan medföra lidande för den som drabbats och belastning för de anhöriga (Mårtensson & Åsberg, 2016). Depression definieras som en varaktig förekomst av nedstämdhet som påverkar individens

beteende, tankar, känslor samt den psykiska hälsan (Skärsäter, 2014). Utifrån ICD-10 är viktiga symtom oftast förlust av intresse eller nöje av aktiviteter som tidigare gett tillfredsställelse eller meningsfullhet. Andra symtom kan vara skam och skuldkänslor, självmordstankar eller suicidförsök, sömnsvårigheter och aptitförändringar (Socialstyrelsen, 2021).

Depression kan också upplevas i form av kroppsliga symtom som exempelvis smärta, svaghet och trötthet som inte beror på något annat medicinskt tillstånd. En person som lider av depression har betydande svårigheter i viktiga funktionsområden. Depression kan kategoriseras som lindrig, måttlig eller svår beroende på svårighetsgraden av symtomen såväl som själva påverkan på individens funktion. Depression är ett resultat av ett komplext samspel mellan sociala, psykologiska och biologiska faktorer. Personer som gått igenom destruktiva och ogynnsamma livshändelser är mer benägna att utveckla depression (WHO, 2021b). Depression påverkar oftast individens förmåga att kunna fungera i det dagliga livet och när den är som mest allvarlig kan depression leda till suicid (WHO, 2017).

Ångestsyndrom

Ångestsyndrom kännetecknas av överdriven rädsla och personer med ångestsyndrom kan uppleva både ängslighet, okontrollerbar oro samt förlamande panik. Ångest aktiverar det autonoma nervsystemet som ger exempelvis hjärklappningar, svettning och andningsrubbnings (Rück & Hedman, 2016) vilket kan vara tillräckligt allvarliga för att resultera i betydande funktionsnedsättning och inskränkningar i det dagliga livet (Socialstyrelsen, 2017). Det finns flera olika typer av ångestsyndrom som exempelvis generaliserat ångestsyndrom (GAD), tvångssyndrom (OCD), panikångest och social ångest. Precis som depression kan symtomen för ångestsyndrom variera från lindrig, måttlig till svår (WHO, 2022). Ångestsyndrom debuterar vanligtvis i barndomen och stör allvarligt utvecklingen hos drabbade ungdomar vilket i sin tur leda till psykiska hälsoproblem i vuxen ålder (Ginsburg et al., 2014).

Ungdomar och unga vuxna

“Ungdomar” och “unga vuxna” är svårdefinierade begrepp och det finns olika definitioner av åldersspannet. WHO (u.å.) definierar ungdomar som personer från åldern 10 till 19 år och beskriver ungdomen som övergångsfasen från barn till vuxen där fysisk, kognitiv och psykosocial tillväxt sker. Hwang, Frisé och Nilsson (2018) definierar däremot ungdomstiden

från åldern 12 till 19 år och beskriver unga vuxna som fasen i livet där personen både är ung och vuxen samtidigt.

WHO (2022) definierar unga vuxna som personer från åldern 19 till 24 år. Socialstyrelsen har i sina rapporter om psykisk ohälsa definierat unga vuxna som personer från åldern 18 till 24 år (Socialstyrelsen, 2013; Socialstyrelsen, 2017). Hwang, Frisé och Nilsson (2018) definierar däremot unga vuxna som personer mellan åldern 20 till 30 år. I denna studie har författarna valt att definiera ungdomar och unga vuxna som personer i åldersspannet 12-29 år.

Arbetsterapi och aktivitetsvetenskap

Arbetsterapi syftar till att främja hälsa och välbefinnande genom aktivitet. Det primära målet med arbetsterapi är att hjälpa människor att kunna delta i vardagliga aktiviteter och detta kan uppnås genom olika interventioner. Arbetsterapeuter besitter kompetens som ger dem färdigheter och kunskaper för att arbeta med individer eller grupper som har en försämring av kroppsstruktur eller funktion på grund av ett hälsotillstånd, och som upplever hinder för delaktighet (Molineux, 2010).

The Person-Environment-Occupation model (PEO-modellen) är en arbetsterapeutisk modell som beskriver det dynamiska förhållandet mellan person, miljö och aktivitet.

Personkomponenten innefattar fysiska, kognitiva och sensoriska förmågor och innefattar även individens hälsa, kompetenser, värderingar, förväntningar och roller. Miljökomponenten beskriver den fysiska, kulturella samt sociala miljön. Den sociala miljön innefattar individens sociala stöd och sociala grupper och den kulturella miljön innefattar värderingar, perspektiv samt normer och den fysiska miljön kan vara föremål, byggnader eller natur.

Aktivitetskomponenten består av aktiviteter som individen önskar eller behöver utföra för att möta sina behov. Aktiviteterna omfattar allt en individ gör i sin vardag vilket kräver olika uppgifter. Aktiviteter och uppgifter kan i sin tur engagera individen till att uppnå mål och tillfredsställelse (Law et al., 1996).

Aktivitetsutförandet är resultatet av interaktionen mellan dessa tre komponenter (Law et al., 1996). Modellen kan användas som ett verktyg för att analysera och förstå hur olika faktorer påverkar en persons aktivitetsutförande (Strong et al., 1999) och kan vägleda arbetsterapeuter till att utföra interventioner i arbetet med olika individer (Law et al., 1996).

Aktivitet används som ett medel för att främja hälsa och välbefinnande för olika målgrupper. Deltagandet i aktiviteter som upplevs meningsfulla är starkt förknippat med bättre hälsa och välbefinnande (Leufstadius & Argentzell, 2020). Delaktighet i dagliga aktiviteter har beskrivits som en mycket viktig komponent i människors hälsa och att alla människor har rätt till en meningsfull vardag. En vardag med meningsfulla aktiviteter kan påverka ens hälsa och är viktigt för välbefinnandet och tillfredsställelsen men vad som upplevs som meningsfullt av en person behöver inte vara det för en annan (Bejerholm & Eklund, 2014).

Psykisk ohälsa kan skapa barriärer som försvårar aktivitetsutförandet (Milbourn et al., 2017). Vardagens olika aktiviteter utförs oftast automatiskt utan någon reflektion men för en person med psykisk ohälsa kan vardagens olika sysslor bli ansträngande och påfrestande. De möjligheter, begränsningar och krav som finns i en persons omgivning påverkar deras aktiviteter. Bejerholm och Eklund (2014) skriver att personer med psykiska ohälsa tenderar oftast ha problem med att organisera sina aktiviteter vilket resulterar i ett kaotiskt sätt att hantera sin tillvaro. Därför är det viktigt för personer med psykisk ohälsa att sätta upp mål och ha god planering i nära anslutning till själva aktiviteten (Bejerholm & Eklund, 2014).

Arbetsterapeuter arbetar vanligtvis utifrån processmodeller som oftast består av sex faser: problemidentifiering, målformulering, datainsamling, åtgärdsplanering, genomförandefas och utvärderingsfas. Det finns olika arbetsterapeutiska processmodeller som beskriver processen och upplägget av stegen på olika sätt och inom varje steg finns olika metoder såsom bedömningsmetoder, målformulering metoder och interventionsmetoder (Peny-Dahlstrand, 2016). En arbetsterapeut som möter personer med psykisk ohälsa kan bedöma genomförandet av aktiviteter och delaktighet. Bedömningen innehåller både negativa aspekterna som aktivitetsbegränsningar och delaktighetsinskränkningar, samt positiva aspekter som fungerande aktiviteter och upplevd delaktighet (Sandlund, 2014).

Arbetsterapeuter kan bidra till att stärka ungas hälsa genom sin avgörande kompetens om aktivitetens betydelse för hälsa och genom interventioner som skapar förutsättningar för engagemang och delaktighet i vardagliga aktiviteter (Munkholm, 2016). Denna kompetens kan således vara behjälplig för ungdomar och unga vuxna med depression och ångestsyndrom.

Kontinuerligt stöd samt möjliggörande till delaktighet i aktivitet visar sig ha en positiv inverkan på personer med psykisk ohälsa. Engagemang i aktiviteter med upplevelse av

välbefinnande och tillfredsställelse har gett god effekt vid behandling (Milbourn et al., 2017). Interventioner för ungdomar och unga vuxna bör därmed innehålla dessa faktorer för att främja hälsa och vilka arbetsterapeutiska interventioner som behandlar dessa faktorer är därför viktigt att undersöka.

Studiens betydelse

Den växande problematiken av psykisk ohälsa hos ungdomar och unga vuxna indikerar på ett ökat behov av arbetsterapi. Det saknas dock kunskap om effekten av arbetsterapeutiska interventionerna för ungdomar och unga vuxna med depression och ångestsyndrom samt dess inverkan på tillfrisknandet (Pisegna et al., 2022). Därför kan kunskap om arbetsterapeutiska interventioner som gynnar tillfrisknandet med fokus på depression och ångestsyndrom vara viktigt att kartlägga.

Syfte

Syftet är att kartlägga vilka arbetsterapeutiska interventioner som finns för ungdomar och unga vuxna mellan 12-29 år med depression och ångestsyndrom.

Metod

En allmän litteraturöversikt valdes som metod för att skapa en beskrivande överblick kring befintlig forskning inom det valda området (Friberg, 2017). Litteraturöversikten genomfördes med induktiv ansats vilket innebär att den befintliga forskningen undersökts förutsättningslöst (Kristensson, 2014).

Urval

Inklusionskriterier för studien var originalartiklar med fokus på arbetsterapeutiska interventioner för ungdomar och unga vuxna mellan åldern 12-29 år med depression och/eller ångestsyndrom. På grund av avsaknad litteratur inkluderades artiklar där någon eller några deltagare var mellan 12-29 år men även deltagare utanför det valda åldersspannet och artiklarna täcker därmed åldersspannet 10-68 år. Artiklarna skulle vara publicerade i databaserna PubMed, CINAHL och PsycINFO mellan åren 2010-2022, skrivna på engelska, peer-reviewed samt vara etiskt godkända. Både kvalitativa och kvantitativa artiklar eftersöktes för att kartlägga kunskapsläget inom det valda området (Segersten, 2017).

Datainsamling

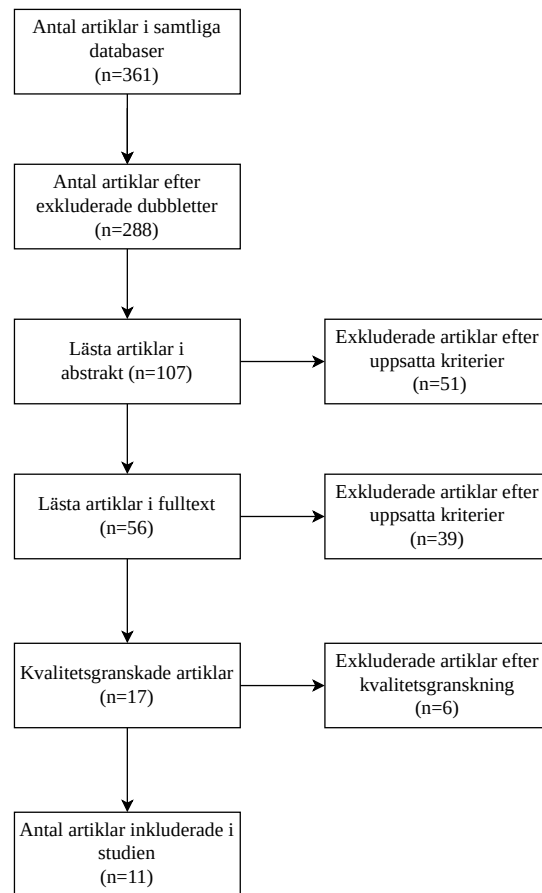
Litteratursökningen utfördes i databaserna PubMed, CINAHL och PsycINFO som tillhandahåller artiklar inom arbetsterapi. En testsökning gjordes för att fastställa om det fanns tillräckligt med artiklar för att utföra litteraturstudien.

Sökorden som användes i samtliga databaser var Occupational therap* för att få upp artiklar som handlar om arbetsterapi. Därefter användes "Depression"[Title] OR "Depressive"[Title] OR "Anxiety"[Title]. Författarna valde att söka efter dessa termer i titeln och i abstrakten för att säkerställa att artiklarna inkluderade specifikt dessa diagnoser. "Anxiety"[MeSH Terms] OR "Depressive Disorder"[MeSH Terms] OR "Depression"[MeSH Terms] togs med i alla tre databaser för att ännu en gång säkerställa att författarna inte missar några relevanta artiklar. För att få upp artiklar med deltagare i åldersgruppen 12–29 år valde författarna att skapa ett tredje sökblock som var young OR youth OR youths OR teenager OR teenagers OR adolescent OR adolescents OR "young adult*" OR "emerging adult*". Sökorden kombinerades med begränsningar för att förfina sökningen ytterligare (Kristensson, 2014). Begränsningar som lades in i databaserna var att artiklarna skulle vara skrivna mellan 2010–2022 samt vara på engelska. Trunkering användes också i sökningen för att få med alla varianter av de olika begreppen. Att trunkera innebär att ersätta slutet av ett ord med en asterisk (Forsberg & Wengström, 2016).

Författarna fick sammanlagt 361 antal träffar efter sökningarna i de tre databaserna. Efter dublettkontroll återstod 288 artiklar. Av dessa artiklar lästes 107 abstrakts och 56 artiklar i fulltext. Därefter valdes 17 artiklar ut för granskning. För att säkerhetsställa att artiklarna som inkluderas i litteraturstudien hade hög kvalitet användes en granskningsmall baserad på Friberg (2022). Varje artikel granskades med stöd av granskningsfrågor (bilaga 5) där respektive fråga i granskningsmallen besvarades med antingen positivt svar som ger ett poäng och negativt svar som ger noll poäng. Därefter dividerades poängsumman med maxpoängen för granskningsmallen vilket gav en procentsats. Procentsatsen delades sedan in i låg kvalitet (<60 %), medel kvalitet (60–80 %) och hög kvalitet (>80%). Artiklarna som erhöll hög eller medel kvalitet inkluderades i studien. Ett flödesschema (figur 1) skapades för att få en överblick över urvalsprocessen. Sex av 17 artiklar uppnådde inte 60% gränsen och blev därmed exkluderade. Utav de sex artiklarna hade två artiklar ingen arbetsterapeutisk eller aktivitetsvetenskaplig teori och fyra artiklar saknade ett tydligt syfte samt resultat.

Figur 1

Flödesschema över urvalsprocessen



Dataanalys

En integrerad analys tillämpades som analysmetod för att sammanställa resultatet på ett överskådligt sätt, vilket utfördes i tre olika steg (Kristersson, 2014). I första steget lästes alla artiklar igenom av båda författarna för att identifiera övergripande likheter och skillnader i resultatet. En översiktstabell (bilaga 4) skapades som inkluderar författare, år, titel, land, syfte, metod/design, deltagare, intervention, resultat och kvalitetsnivå. I andra steget identifierades olika kategorier som inkluderar meningsbärande enheter från resultatet i artiklarna som relaterar till varandra. Författarna kondenserade och tolkade resultaten gemensamt för att finna ett mönster. Detta definieras som triangulering då två eller fler personer analyserar och tolkar innehållet tillsammans (Kristensson, 2014). I tredje steget sammanställdes resultaten under huvudkategori, kategorier och underkategorier (tabell 1) (Kristensson, 2014).

Tabell 1*Exempel över analysprocessen*

Meningsbärande enhet	Kondenserad enhet	Underkategori	Kategori	Huvudkategori
“Adjuvant OT also increased long-term depression recovery, both in terms of symptom reduction and sustainable remission.”	Arbetsterapi som tilläggsbehandling Minskning av symtom Återhämtning Hållbar remission	Multidisciplinärt samarbete stärker effekten av interventionen	Interventioner som ökade tillfredsställelse med aktivitetsutförandet och bidrog till symtomremission	Utvecklandet av färdigheter och strategier
“Overall, the results support the use of activity-based group therapy by occupational therapists in an acute mental health ward, and self-efficacy should be a key element in interventions to elicit a process of empowerment that may improve recovery and well-being.”	Aktivitetsbaserad gruppintervention Självförmåga Återhämtning Välbefinnande	Gruppaktivitet som medel i intervention	Interventioner som ökade självkänsla, välbefinnande och möjliggjorde utvecklandet av strategier för att hantera symtom	

Forskningsetiska avvägningar

Ett etiskt förhållningssätt skall genomsyra all forskning och därmed är det viktigt att ta etiska överväganden i beaktande när en allmän litteraturstudie skall göras (Kristensson, 2014).

Författarna har förhållit sig till detta genom att endast inkludera studier som genomgått en etisk granskning och som har etiska tillstånd. Enligt Forsberg & Wengström (2016) är det viktigt att alla artiklar som inkluderas i en litteraturstudie redovisas och att allt resultat presenteras. Författarna har därmed inte medvetet förvrängt eller uteslutit data och alla artiklar som inkluderades i studien har redovisats.

Resultat

Syftet med studien var att kartlägga vilka arbetsterapeutiska interventioner som finns för ungdomar och unga vuxna mellan 12–29 år med depression och ångestsyndrom. Totalt elva artiklar inkluderades i studien och dessa ligger till grund för resultatet (bilaga 4). Samtliga elva studier var kvantitativa och hade en arbetsterapeutisk utgångspunkt. Två studier genomfördes i Sverige (2013, 2018), två i USA (2019), två i New Zeeland (2013, 2018), en i Kanada (2010), en i Nederländerna (2013), en i Singapore (2022), en i Taiwan (2015) och en i Japan (2019). Artiklarna är publicerade i vetenskapliga tidskrifter mellan åren 2010–2022.

Utvecklandet av färdigheter och strategier

Samtliga studier beskrev och undersökte interventioner för personer med psykisk ohälsa, främst depression och/eller ångestsyndrom. Det som är genomgående för alla studier är utvecklandet av färdigheter och strategier vilket återfinns i resultatet av samtliga interventioner. Resultatet visar en huvudkategori: Utvecklandet av färdigheter och strategier, två kategorier med två respektive tre underkategorier (tabell 2).

Tabell 2

Huvudkategori, Kategori och Underkategori

Huvudkategori	Kategori	Underkategori
Utvecklandet av färdigheter och strategier	Interventioner som ökade tillfredsställelse med aktivitetsutförandet och bidrog till symtomremission	Kreativitet som medel i intervention
		Multidisciplinärt samarbete stärker effekten av interventionen
	Interventioner som ökade självkänsla, välbefinnande och möjliggjorde utvecklandet av strategier för att hantera symtom	Aktivitet som medel i gruppintervention
		Inläring som medel i gruppintervention
		Vardagsteknologi som medel i intervention

Interventioner som ökade tillfredsställelse med aktivitetsutförandet och bidrog till symptomremission

Fyra studier beskrev interventioner som ökade tillfredsställelse med aktivitetsutförande och bidrog till symptomremission antingen genom kreativitet som medel eller genom multidisciplinärt samarbete.

Kreativitet som medel i intervention

I två studier användes Tree Theme Method® (TTM) som intervention. TTM är en arbetsterapeutisk intervention baserad på kreativa aktiviteter där deltagarna målar träd som symboliserar olika perioder i deras liv. Målningarna används sedan som utgångspunkt för att berätta deras livshistoria med syfte att öka tillfredsställelsen i aktivitetsutförandet och förbättra hanteringen av deras vardag (Gunnarsson & Björklund, 2013; Gunnarsson et al., 2018).

Den ena studien jämförde Tree Theme Method® med annan arbetsterapi hos deltagare med depression och ångestsyndrom. TTM användes för att öka förmågan att klara av aktiviteter i vardagen samt öka tillfredsställelsen med utförandet. Båda grupperna visade positiva resultat gällande vardagliga aktiviteter och psykologiska symtom. Signifikanta förbättringar visades specifikt i utförandet av aktiviteter och tillfredsställelsen med utförandet av aktiviteter. Detta mättes med bedömningsinstrumentet Canadian Occupational Performance Measure (COPM). Resultatet indikerade på att arbetsterapeutiska interventioner kan vara användbara och betydelsefulla för att öka förmågan att hantera och klara av vardagen, samt öka tillfredsställelsen (Gunnarsson et al., 2018).

Gunnarsson & Björklund (2013) undersökte effekterna av TTM vid en treårsuppföljning efter avslutad intervention. Vid uppföljningen visade deltagarna en förbättring och en ökning av aktivitetsutförandet och tillfredsställelsen med aktivitetsutförandet. Effekterna visade sig vara stabila och hållbara. Dessa positiva förändringar framstod som viktiga för vardagen, då fler av deltagarna var engagerade i arbete eller utbildning vid uppföljningen.

Multidisciplinärt samarbete stärker effekten av interventionen

Två studier använde arbetsterapi i ett multidisciplinärt samarbete med syfte att stärka effekten av interventionen (Murray et al., 2010; Hees et al., 2013).

Den ena studien jämförde Relief of Chronic or Resistant Depression (Re-ChORD) med traditionell behandling (Murray et al., 2010). Re-ChORD är en multimodal och multidisciplinär intervention för personer med kronisk depression. Re-ChORD innefattar läkemedelshantering, psykoterapi och arbetsterapi där arbetsterapeuten håller i grupper med fokus på att identifiera styrkor, resurser och hinder vid aktivitetsutförandet genom bedömningsinstrumentet Canadian Occupational Performance Measure (COPM). Resultatet i studien visade att frekvensen av remission var signifikant högre för deltagarna som slutförde Re-ChORD jämfört med de som fick traditionell behandling.

Den andra studien (Hees et al., 2013) undersökte effekten av arbetsterapi kombinerat med traditionell behandling vid arbetsrelaterad depression. Arbetsterapi användes som en kompletterande behandling och interventionen bestod av 18 sessioner totalt där nio sessioner var individuella, åtta sessioner var i grupp samt en session där deltagarna träffade arbetsgivaren. Deltagarna var tvungna att arbeta minst två timmar per vecka under interventionens gång för att kunna implementera och öva på strategierna som de lärt sig från sessionerna, som exempelvis coping. Traditionell behandling bestod däremot av KBT, psykopedagogik, stödjande terapi och utfördes av en psykiatriker. Resultatet visade att arbetsterapi kombinerat med traditionell behandling visade större förbättring av depressionssymtom jämfört med endast traditionell behandling. Förbättringen gällde både svårighetsgrad och långvarig symtomremission. Arbetsterapi i kombination med traditionell behandling ökade även långvarig återhämtning av depression, både när det gällde minskning av symtom och hållbar remission vilket definierades som remission i ≥ 6 månader och en stor andel av deltagarna uppnådde detta.

Interventioner som ökade självkänsla, välbefinnande och möjliggjorde utvecklandet av strategier för att hantera symtom

Sju studier beskrev interventioner som ökade självkänsla, välbefinnande och möjliggjorde utvecklandet av strategier för att hantera symtom antingen genom aktivitet, inlärning eller vardagsteknologi som medel.

Aktivitet som medel i gruppintervention

I två studier användes aktivitet som medel i gruppintervention med syfte att kunna hantera sina symtom och främja välbefinnandet (Tokolahi et al., 2013; Ngooi et al., 2022).

I den ena studien (Tokolahi et al., 2013) användes en aktivitetsbaserad gruppintervention utformad kring arbetsterapeutisk teori om engagemang och utförande av dagliga aktiviteter som påverkar den psykiska hälsan samt inslag av KBT. Interventionen hade som syfte att lära ut och utveckla kognitiva, beteendemässiga och funktionella färdigheter för att hantera ångest genom att anpassa aktiviteter. Sessionerna hölls varje vecka i 1,5 timme under sammanlagt nio veckor. Varje session följde ett liknande format som bestod av uppvärmning kopplade till sessionens tema, genomgång av färdighetsövningar från föregående vecka, användning av aktivitet för att lära sig en ny färdighet, avslappning, övning av den nya färdigheten, planering för kommande vecka och avslutning. Resultatet visade att föräldrarna till deltagarna upplevde minskning av ångestsymtom och förbättrad funktionsnivå hos deltagarna. Även kliniska instrument och självskattning av deltagarna visade positiva effekter av interventionen.

Den andra studien undersökte aktivitetsbaserad gruppintervention där deltagandet var frivilligt för patienter som var inlagda på akutpsykiatrisk avdelning. Sessionerna hölls i 1 timme varje vardagsmorgon och var strukturerade utifrån sju steg som inkluderade introduktion, huvudaktivitet, delning av aktivitetens resultat, bearbetning, generalisering, tillämpning och sammanfattning. Det fanns fem huvudkategorier i aktiviteterna deltagarna utförde. Fysisk aktivitet som yoga, thai chi och modifierad hockey. Konst som origami, vattenmålning och ritning. Användning av teknologi som kinect spel, lära sig använda appar och användning av 3D penna. Laga mat som kakbakning och pizzabakning. Sista kategorien av aktiviteter deltagarna utförde var musik som karaoke och låtskrivande. Resultatet av studien visade att den aktivitetsbaserade gruppinterventionen har en positiv påverkan på välbefinnande och minskad ångest. Deltagarna var även positiva till att kunna använda aktiviteterna som en copingstrategi (Ngooi et al., 2022).

Inlärn timer som medel i gruppintervention

Tre studier hade inlärn timer som medel i gruppintervention med syfte att främja välbefinnande och öka självkänsla (Crowley et al., 2018; Tokolahi et al., 2018; Chen et al., 2015)

Group Mindfulness Therapy (GMT) är en intervention för ungdomar som genom färdigheter i mindfulness behandlar och förebygger ångest. Färdigheterna inkluderar bland annat medvetenhet om nuet, mindfulness i vardagen och självacceptans. Deltagarna som var med i denna studie och som genomgick interventionen visade positiva resultat. Några positiva effekter var att föräldrar till deltagarna upplevde minskning av internaliserade problem hos

deltagarna och att deltagarna själva upplevde minskad ångest och stress samt minskade uppmärksamhetsproblem. Alla deltagare upplevde interventionen som positiv och skulle rekommendera den till klasskompisarna (Crowley et al., 2018).

I en studie användes Kia Piki te Hauora som är en arbetsterapeutisk gruppintervention med fokus på att öka deltagandet i dagliga aktiviteter för att förebygga symtom på depression och ångestsyndrom. Detta genom engagemang i utvecklings anpassade aktiviteter där syftet är att deltagarna skall förstå sambandet mellan aktivitet och hälsa, utveckla strategier för att främja välbefinnande och sedan tillämpa denna kunskap i att utforma hälsosamma vanor och rutiner i det dagliga livet som stödjer självkänsla och delaktighet. Deltagarna och föräldrar till deltagarna upplevde att det inte fanns några signifikanta effekter av interventionen på ångestsyndrom, depression, självkänsla och välbefinnande. Däremot så bedömde läraren att symtom hos deltagarna hade minskat efter avslutad intervention (Tokolahi et al., 2018).

En annan studie undersökte Life Adaption Skills Training (LAST) och dess effekt på personer med depression. LAST är en gruppintervention som fokuserar på aktivitetsutförande och färdigheter genom utbildning och diskussion. Interventionen innehöll moment relaterade till bland annat "leva ett balanserat och tillfredsställande liv" "bedömning av känslomässiga uttryck", "sjukdomshantering förmåga", "förmåga mellan interpersonella relationer" och "stresshanteringsförmåga". Resultatet visade signifikant reducering av depressiva symtom, ångestsymtom samt suicidala tankar hos deltagarna. Minskningen av suicidala tankar varade i 3 månader efter avslutad intervention. Deltagarna upplevde även att LAST förbättrade deras hantering av stress och andra påfrestningar i vardagen (Chen et al., 2015).

Vardagsteknologi som medel i intervention

I två studier hade interventionen fokus på vardagsteknologi och hur det kan öka självkänsla (Takahashi et al., 2019; Gitlow et al., 2019).

I en studie undersöktes interventionen SPSRS, som är en app kopplad till YouTube där YouTube-klipp spelas upp i appen. Appen tydliggör positiva ord i kanten av skärmen som exempelvis "lycka till", "låt oss försöka" och "oroa dig inte" i några sekunder. Kort därefter kommer fler positiva ord som "fantastiskt" och "bra" mitt i skärmen ytterligare i några sekunder. Interventionen fokuserar på att öka självförtroendet och självkänsla hos personer med depression genom att visa peppande ord. Deltagarna som använde sig av SPSRS visade

en positiv effekt av interventionen. Interventionen använde sig av fem instrument för att mäta resultaten och alla fem instrument visade en positiv effekt på reducering av depressiva symptom. Interventionen krävde att man använde appen minst 70 minuter i veckan under fem veckor (Takahashi et al., 2019).

Den andra studien fokuserade på vardagsteknologi och på hur studenter använde sig av sin mobiltelefon för att hantera sina ångestbesvär och/eller depression. Deltagarna i studien hade blandade åsikter om att använda vardagsteknologi för att hantera symtomen av mentala hälsoproblemen. De rapporterade både positiva och negativa aspekter. Negativa aspekter kunde vara att de upplevde mer ångest av appar som kalender och telefonen kunde även upplevas som distraherande samt att sociala medier bidrog med en negativ effekt på den mentala hälsan. Positiva aspekter var att eleverna hade tillgång till hälsoappar där de kunde lägga in sina besvär och humör som terapeuter hade tillgång till och enkelt kunde kommunicera med via appar som Skype och via mejl (Gitlow et al., 2019).

Diskussion

Resultatdiskussion

Det som genomgående visas i denna litteraturöversikt är att de arbetsterapeutiska interventionerna utvecklar färdigheter och strategier för personer med depression och ångestsyndrom som främjat den psykiska hälsan genom minskning och/eller hantering av symptom. Resultatet i studierna beskriver effekterna av interventionerna samt deltagarnas upplevelser.

Litteraturöversiktens resultat visar att de flesta arbetsterapeutiska interventioner sker i grupp vilket kan ha positiva effekter i behandlingen. Eklund (2020a) beskriver att arbetsterapeutisk behandling som sker i grupp oftast skapar miljöer där olika typer av sociala sammanhang kan övas. Gruppinterventioner ger personer möjlighet att bearbeta och dela upplevelser med varandra vilket kan bidra till en känsla av gemenskap där utveckling sker genom att lära sig saker och inspireras av andra. En annan positiv aspekt av gruppinterventioner ur en ekonomisk synvinkel är att fler personer kan nås samtidigt jämfört med enskild behandling (Eklund, 2020a). Förutom att det bidrar till lägre kostnader kan gruppinterventioner vara effektiva i arbetet för arbetsterapeuten organisatoriskt. Eklund påpekar dock att den viktigaste

aspekten är självfallet den terapeutiska nyttan med grupper där olika behov tillfredsställs hos personer som drabbats av sjukdom. Detta stämmer väl med resultatet i denna litteraturöversikt där flera studier som tillämpat gruppformat i interventioner påvisat goda effekter hos deltagarna som reducerade symtom, minskad stress samt minskade uppmärksamhetsproblem och ökat välbefinnande.

Leufstadius och Argentzell (2020) skriver att aktivitet används som ett medel för att främja hälsa och välbefinnande för olika målgrupper. Parsonage-Harrison et al. (2022) menar att aktivitetsbaserade interventioner skulle kunna motverka symptom samt kunna förhindra uppkomsten av psykisk ohälsa. Enligt Eklund (2020b) finns det indikationer på att aktivitetsbaserade interventioner befrämjar hälsa och välbefinnande vilket stämmer överens med resultatet som visats i denna litteraturöversikt. Litteraturöversiktens resultat visar att aktivitetsbaserade interventioner hade en positiv effekt hos deltagare med depression och ångestsyndrom genom att minska ångestsymtom och öka välbefinnande. Några interventioner använde utvecklingsanpassad och modifierade aktiviteter med syfte att deltagarna skulle utveckla strategier som sedan skulle tillämpas i det vardagliga livet. I studien av Ngooi et al. (2022) var deltagarna positiva till att kunna använda aktiviteterna som en copingstrategi.

Kreativitet har länge använts inom arbetsterapi för personer med psykisk ohälsa. Trots att användningen av kreativa aktiviteter minskat under de senaste decennierna, används det fortfarande i Sverige (Müllersdorf & Ivarsson, 2016). Resultatet i litteraturöversikten visar att det finns studier som använder sig av kreativitet som medel i intervention och dessa studier är alla genomförda i Sverige. Båda interventionerna som studerats i de två artiklarna är TTM (Gunnarsson & Björklund, 2013; Gunnarsson et al., 2018). Interventioner som innehöll kreativa aktiviteter visade markant förbättring och ökning av aktivitetsutförandet och tillfredsställelsen med aktivitetsutförandet. Detta ökade i sin tur förmågan till att hantera och klara av vardagen. Resultatet stämmer väl överens med tidigare forskning som visat att kreativa aktiviteter i intervention kan utveckla färdigheter som kan underlätta hantering av vardagliga aktiviteter (Winther Hansen et al., 2021). Interventioner som innehöll kreativa aktiviteter visade även positiva och stabila resultat hos deltagarna gällande symtom och detta är i linje med tidigare forskning som visat att kreativa aktiviteter kan ha stor betydelse för personer som lever med psykisk ohälsa genom att främja upplevelsen av hälsa (Perruzza & Kinsella, 2010). Litteraturöversiktens resultat och tidigare forskning tyder på att interventioner med inslag av kreativitet kan ge positiva effekter jämfört med endast

traditionell behandling. Därmed bör kreativitet implementeras oftare inom rehabilitering för personer med psykisk ohälsa, men även för andra målgrupper.

Reed (2017) skriver att vanor och rutiner har varit centrala begrepp inom arbetsterapi sedan långt tillbaka. I studien av Tokolahti et al. (2018) hade interventionen som syfte att deltagarna skulle förstå sambandet mellan aktivitet och hälsa och sedan tillämpa denna kunskap i att utforma hälsosamma vanor och rutiner i det dagliga livet. Transitionsprocessen till att bli vuxen är en kritisk period i en människas liv och en viktig del i att bli vuxen innebär etablering av vanor och rutiner som stödjer vardagslivet (Kjellberg & Hellberg, 2016). Wilcock och Hocking (2015) menar att vad människor gör varje dag är avgörande för deras hälsotillstånd och därmed kan hälsofrämjande arbetsterapi skapa möjligheten för människor att ta kontroll över sin hälsa. Således är det viktigt för arbetsterapeuter att stödja ungdomar och unga vuxna i att utforma hälsosamma vanor och rutiner i vardagen för att kunna ta kontroll över sin hälsa.

Litteraturoversiktens resultat belyser att multidisciplinärt samarbete stärker effekten av interventionen. Resultatet visade att det multidisciplinära samarbetet bidrog till högre frekvens av symtomremission hos deltagarna jämfört med de deltagare som endast fick traditionell behandling. Enligt den etiska koden för arbetsterapeuter (FSA, 2005) skall arbetsterapeuter samarbeta med andra professioner för att på bästa sätt tillgodose patientens behov samt främja gemensamma mål. Ett multidisciplinärt samarbete innebär att professioner arbetar var för sig men delar sitt resultat med andra professioner i teamet. Varje profession skall agera utifrån sitt eget perspektiv och samarbetet är oftast begränsat och kortvarigt (Paul & Peterson, 2001). Fördelar med ett multidisciplinärt samarbete är att arbetssättet ger en mer mångsidig belysning av patientens problematik, större möjlighet till mer genomgripande behandlingsinsatser samt möjliggör en mer individanpassad vård jämfört med ett individuellt arbetssätt (Blomqvist, 2004). Multidisciplinärt samarbete bidrar även med fördelar hos arbetsgruppen gällande möjlighet till att stödja varandra och ge feedback i patientarbetet samt att få mer stimulans i sitt arbete. Effekten av arbetsterapi kombinerat med traditionell behandling visade också stora förbättringar av symtom jämfört med de som endast fick traditionell behandling i studien av Hees et al. (2013). Förbättringen gällde både svårighetsgrad och långvarig symtomremission. Internationellt finns det forskning som visar effektiva resultat av multidisciplinära samarbete även inom andra fält tex smärtrehabilitering

(Koele et al., 2014). Det saknas dock forskning om effekter av multidisciplinärt samarbete för denna studies målgrupp i Sverige och därmed finns här ett behov av forskning i framtiden.

Vårdgivarguiden (2022) definierar vardagsteknologi som egenansvar och beskriver det som en produkt som kan kompensera för funktionsnedsättning som går att köpa utan speciella krav. En arbetsterapeut kan enligt hjälpmedel policyn rekommendera lämpliga produkter, informera om var de kan köpas in och ge råd kring användandet. Litteraturöversiktens resultat var splittrat gällande vardagsteknologi i form av mobiltelefoner och appar. Takahashi et al. (2019) studie visade att interventionen i appformat hade positiva resultat då deltagarna fick ökad självförtroende samt reducerade depressiva symtom. Användningen av appar inom hälso- och sjukvården har ökat och allt fler interventioner i appformat har tagits fram för psykisk ohälsa som visat signifikanta minskningar av symtom (Lui et al., 2017). Däremot visade Gitlow et al. (2019) studie att mobiltelefoner i sig bidrog med negativa effekter då deltagarna upplevde mer ångest på grund av sociala medier men att användning av mobiltelefoner kunde bidra positivt då deltagarna kunde kommunicera med sina terapeuter vid behov. Detta stämmer med vad Kaur (2022) skriver att sociala medier har många negativa effekter på ungdomar så som social isolation från familjen, skapar ett beroende av mobiltelefonen och negativ påverkan på välbefinnande. Medan Nesi (2020) menar att sociala medier kan skapa möjligheter för ungdomars psykiska hälsa där positiva effekter kan vara att utveckla sitt sociala kontaktnät, kunna uttrycka sig kreativt och att utforska sin identitet. Litteraturöversiktens resultat belyser även kommunikation som en viktig faktor i appar för välmåendet. Detta är linje med forskning där Choudhury et al. (2022) presenterar att patienter som erhåller kommunikation av hög kvalité upplevs ha bättre psykisk hälsa. Enligt Choudhury et al kan virtuell vård ge en möjlighet att nå fler patienter samt främja kommunikation av hög kvalitet för att förbättra den psykiska hälsan. Engdahl (2022) påpekar att digitala lösningar börjar bli en viktig resurs för att lösa folkhälsoproblem som exempelvis psykisk ohälsa. Därav kan slutsatsen dras att vardagsteknologi är ett bra medel om det används på rätt sätt. Målgruppen använder redan mobiltelefoner dagligen för olika avsikter, därmed finns det stor möjlighet att kunna använda mobiltelefoner för hälsofrämjande syften. För personer med psykisk ohälsa kan interventioner i appformat främja den psykiska hälsan och reducera symtom.

Metoddiskussion

En allmän litteraturöversikt genomfördes för att kartlägga arbetsterapeutiska interventioner för ungdomar och unga vuxna med depression och ångestsyndrom. Denna metod valdes för att skapa en beskrivande överblick kring befintlig forskning inom det valda området (Friberg, 2017). Fördelen med att göra en litteraturöversikt är att kunskapen som sammanställts kring det berörda området kan tillämpas i praktiken framöver (Kristensson, 2014). En induktiv ansats valdes med syfte att undersöka den befintliga forskningen förutsättningslöst (Kristensson, 2014). Dataanalys som genomförs med induktiv ansats tillåter analys utan begränsningar till en befintlig teoretisk referensram. En deduktiv ansats utgår däremot från en befintlig teori som utgör en referensram för analys av data (Forsberg & Wengström, 2016). En deduktiv ansats ansågs öka risken för att utesluta relevant data och därav valde författarna att tillämpa en induktiv ansats. Detta för att möjliggöra en omfattande kartläggning av interventionerna och dess effekt i förhållande till syftet.

Litteratursökningen utfördes i databaserna PubMed, CINAHL och PsycINFO som tillhandahåller artiklar inom arbetsterapi och därav ansågs relevanta för området. Sökning som sker i flera databaser ökar chansen att hitta relevanta artiklar vilket stärker litteraturöversiktens trovärdighet (Henricson, 2017). Enligt Forsberg och Wengström (2016) bör artiklar som inkluderas i en litteraturöversikt inte vara äldre än fem år. Författarna valde dock att inkludera artiklar som var publicerade mellan årtalen 2010-2022 för att inte sälla bort betydande artiklar som besvarar syftet. Ett kortare årsspann hade resulterat i för lågt antal artiklar för att kunna genomföra litteraturöversikten.

Till en början var författarna intresserade av arbetsterapeutiska interventioner endast för ungdomar mellan åldern 12-18 år. Ungdomsåren är en avgörande period för människan (WHO, 2021a) och den växande problematiken av psykisk ohälsa hos ungdomar indikerar på ett ökat behov av arbetsterapi. Tyvärr återfanns denna åldersgrupp enbart i ett fåtal artiklar vilket enligt Parsonage-Harrison et al. (2022) beror på den uppenbara bristen av rapporterade interventioner inom åldersgruppen. Således valde författarna att ändra åldersgruppen till 12-29 år och inkludera både ungdomar och unga vuxna. Dock hittades inga artiklar där samtliga deltagare var inom åldern 12-29 år. Beslut togs om att inkludera artiklar där någon eller några deltagare var mellan 12-29 år och som även inkluderade individer utanför det valda åldersspannet, exempelvis både äldre och yngre deltagare (10-68 år). Detta kan ses som en svaghet i litteraturöversikten då stora skillnader kan förekomma mellan åldersgrupperna, men

också som en styrka där resultatet i studien är applicerbart på mer än bara individer i åldersspannet 12-29 år. Både kvalitativa och kvantitativa artiklar eftersöktes för att kunna skapa ett resultat som omfattar mätbara effekter samt deltagares upplevelser och erfarenheter. Inga relevanta kvalitativa artiklar hittades vilket kan ses som ytterligare en svaghet då resultatet saknar djupet av deltagarnas upplevelser och erfarenheter som kvalitativa artiklar kan tillföra.

Kristensson (2014) belyser vikten med att använda artiklar som är aktuella och att artiklarna i föreliggande studie är kvalitetsgranskade där endast artiklar med medel och hög kvalitetsnivå har inkluderats. Vidare beskriver Kristensson (2014) att tillförlitligheten kan stärkas genom triangulering där två eller fler personer analyserar och tolkar innehållet tillsammans. Författarna har tillsammans med handledaren tillämpat triangulering av data i analysprocessen för att stärka tillförlitligheten. Tillförlitlighet handlar om sanningshalten i resultatet och att det är baserat på de insamlade materialet (Kristensson, 2014). Artiklarna som inkluderats i litteraturöversikten har genomförts i Sverige, USA, New Zeeland, Kanada, Nederländerna, Singapore, Taiwan och Japan vilket resulterar i en stor geografiska spridning. Den stora geografiska spridningen kan påverka överförbarheten eftersom hänsyn måste tas till olika kulturella perspektiv. Överförbarhet innebär när resultat kan ge giltighet i annan kontext än där det studerats (Kristensson, 2014). En utförlig beskrivning av metoden ökar tillförlitligheten i studierna och stärker överförbarheten genom att möjliggöra liknande studier i annan kontext.

Slutsats och implikationer

Litteraturöversiktens resultat bekräftar att arbetsterapeutiska interventioner, kan genom utvecklandet av färdigheter och strategier för personer med depression och ångestsyndrom, ge minskning och hantering av symtom och främja den psykiska hälsan. Interventionerna kan även öka tillfredsställelse med aktivitetsutförandet, öka självkänsla och välbefinnande samt remission. Det fanns en stor variation på interventioner och alla visade sig ha någon sorts positiv effekt. Denna litteraturöversikt bidrar med kunskap som kan stödja arbetsterapeuter i valet av åtgärd vid behandling av depression och ångestsyndrom hos ungdomar och unga vuxna. Litteraturöversikten belyser vikten av arbetsterapi och resultatet kan öka förståelsen hos andra professioner inom den psykiatriska vården om hur arbetsterapeutiska interventioner

kan implementeras i rehabiliteringen. Resultatet som framkommit kan även utforma prevention och behandling på samhällsnivå för denna målgrupp.

Litteraturöversikten har dessutom visat en brist på forskning i svensk kontext kring arbetsterapeutiska interventioner för ungdomar och unga vuxna med depression och ångestsyndrom och det behövs mer kunskap inom detta område.

Referenser

Referenser markerad med * är artiklar som ligger till grund för resultatet.

Bansal, V., Goyal, S., & Srivastava, K. (2009). Study of prevalence of depression in adolescent students of a public school. *Industrial psychiatry journal*, 18(1), 43–46.
<https://doi.org/10.4103/0972-6748.57859>

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. 117-137). Studentlitteratur.

Blomqvist, S (2004) Ju mer vi är tillsammans? Mångprofessionellt teamarbete i vården. Forum för organisations- och gruppforskning, FOG-rapport nummer 50. Linköpings universitet.

*Chen, Y.-L., Pan, A.-W., Hsiung, P.-C., Chung, L., Lai, J.-S., Shur-Fen Gau, S., & Chen, T.-J. (2015). Life Adaptation Skills Training (LAST) for persons with depression: A randomized controlled study. *Journal of Affective Disorders*, 185, 108–114. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/j.jad.2015.06.022>

Choudhury, A., Asan, O., & Alelyani, T. (2022). Exploring the Role of the Internet, Care Quality and Communication in Shaping Mental Health: Analysis of the Health Information National Trends Survey. *IEEE Journal of Biomedical and Health Informatics, Biomedical and Health Informatics, IEEE Journal of, IEEE J. Biomed. Health Inform*, 26(1), 468–477.
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1109/JBHI.2021.3087083>

*Crowley, M. J., Nicholls, S. S., Wu, J., Mayes, L. C., McCarthy, D., & Grotzer, K. (2018). Innovations in practice: group mindfulness for adolescent anxiety – results of an open trial. *Child and Adolescent Mental Health*, 23(2), 130-133–133. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1111/camh.12214>

- Leufstadius, C., & Argentzell, E. (2020). Meningsfulla aktiviteter. I M. Eklund, B. Gunnarsson & J. Hultqvist (Red.), *Aktivitet och relation- mål och medel inom psykosocial rehabilitering*. (2a uppl., s. 221-236). Studentlitteratur.
- Eklund, M. (2020a). Grupper i arbetsterapi. I M. Eklund, B. Gunnarsson & J. Hultqvist (Red.), *Aktivitet & relation - Mål och medel inom psykosocial rehabilitering* (2 uppl., s. 89–103). Studentlitteratur.
- Eklund, M. (2020b). Aktivitet, hälsa och välbefinnande. I M. Eklund, B. Gunnarsson & J. Hultqvist (Red.), *Aktivitet & relation: mål och medel inom psykosocial rehabilitering* (2 uppl., s. 23–49). Studentlitteratur.
- Engdahl, P. (2022). *Development and evaluation of mWorks. A digital return to work solution for persons with common mental disorders on sick leave*. Lund University, Faculty of Medicine.
- Erlandsson, L-K., & Persson, D. (2020). *ValMO-modellen: arbetsterapi för hälsa genom görande*. Studentlitteratur.
- Folkhälsomyndigheten. (2021). *Psykisk hälsa och suicidprevention lägesrapport 2020* (artikelnummer 20144).
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/cf25a8b4086943bab08fb53cd25113c1/psykisk-halsa-suicidprevention-lagesrapport-2020.pdf>
- Folkhälsomyndigheten. (2018). *Kortversion av Varför har den psykiska ohälsan ökat bland barn och unga i Sverige?* (artikelnummer 18023-1).
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/ab5e6aed7dd642418a8144c6e08badd2/varfor-psykiska-ohalsan-okat-barn-unga-18023-1-webb-kortversion.pdf>
- Forsberg, C., & Wengström, Y. (2016). *Att göra systematiska litteraturstudier: Värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning* (4 uppl.). Natur & Kultur.
- Friberg, F. (2017). Att göra en litteraturöversikt. I F. Friberg (Red.), *Dags för uppsats - vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (3 uppl., s. 141–152). Studentlitteratur.
- FSA, Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter (2005). *Etisk kod för arbetsterapeuter*. FSA Globalt Företagstryck AB

Försäkringskassan (2020) *Sjukfrånvaro i psykiatriska diagnoser. En registerstudie av Sveriges arbetande befolkning i åldern 20–69 år.*

<https://www.forsakringskassan.se/download/18.7fc616c01814e179a9f329/1656660446139/sjukfranvaro-i-psykiatriska-diagnoser-socialforsakringsrapport-2020-8.pdf>

*Gunnarsson, B. & Björklund, A. (2013). Sustainable enhancement in clients who perceive the Tree Theme Method® as a positive intervention in psychosocial occupational therapy. *Australian Occupational Therapy Journal*, 60(3), 154-160–160. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1111/1440-1630.12034>

*Gunnarsson, B., Håkansson, C., Hedin, K., & Håkansson, C. (2018). Treatment of depression and/or anxiety – outcomes of a randomised controlled trial of the tree theme method® versus regular occupational therapy. *BMC Psychology*, 6(1), 1–10. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1186/s40359-018-0237-0>

Ginsburg, G. S., Becker, E. M., Keeton, C. P., Sakolsky, D., Piacentini, J., Albano, A. M., Kendall, P. C. (2014). Naturalistic follow-up of youths treated for pediatric anxiety disorders. *JAMA Psychiatry*, 71(3), 310-318. doi:10.1001/jamapsychiatry.2013.4186

*Gitlow, L., Janney, B., Lemery, C., McDonald, J., McGinley, B., & Rabideau, K. (2019). How college students diagnosed with anxiety disorders and/or depression use everyday technology. *Disability & Rehabilitation: Assistive Technology*, 14(8), 809–816. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/17483107.2018.1499143>

*Hees, H. L., de Vries, G., Koeter, M. W. J., & Schene, A. H. (2013). Adjuvant occupational therapy improves long-term depression recovery and return-to-work in good health in sick-listed employees with major depression: results of a randomized controlled trial. *Occupational and Environmental Medicine*, 70(4), 252–260. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1136/oemed-2012-100789>

Hwang, P. Frisén, A. & Nilsson, B. (2018). *Ungdomar och unga vuxna: utveckling och livsvillkor*. Natur och kultur.

Henricson, M. (2017). Diskussion. I M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod från idé till examination inom omvårdnad* (s. 411–420). Studentlitteratur.

- Kaur, S., Kaur, K., Aprajita, Verma, R., & Pangkaj. (2022). Impact of Social Media on Mental Health of Adolescents. *Journal of Pharmaceutical Negative Results*, 13, 779–783. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.47750/pnr.2022.13.S05.121>
- Kjellberg, A. & Hellberg, K. (2016). Transition till vuxenlivet. I M. Eklund, B. Gunnarsson & C. Leufstadius (Red.), *Arbeterapi för barn och ungdom*. (s. 93-103). Studentlitteratur.
- Kristensson, J. (2014). *Handbok i uppsatsskrivande och forskningsmetodik för studenter inom hälso- och vårdvetenskap*. Natur & Kultur.
- Koele, R., Volker, G., Vree, F., Gestel, M., Köke, A., & Vliet Vlieland, T. (2014). Multidisciplinary Rehabilitation for Chronic Widespread Musculoskeletal Pain: Results from Daily Practice. *Musculoskeletal Care*, 12(4), 210–220. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1002/msc.1076>
- Law, M., Cooper, B., Strong, S., Stewart, D., Rigby, P., & Letts, L. (1996). The Person-Environment-Occupation model: A transactive approach to occupational performance. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 63(1), 9-23. doi:10.1177/000841749606300103
- Lui, J. H. L., Marcus, D. K., & Barry, C. T. (2017). Evidence-based apps? A review of mental health mobile applications in a psychotherapy context. *Professional Psychology: Research and Practice*, 48(3), 199–210. <https://doi.org/10.1037/pro0000122>
- Milbourn, B., McNamara, B., & Buchanan, A. (2017). A qualitative study of occupational well-being for people with severe mental illness. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 24(4), 269–280. doi:10.1080/11038128.2016.1241824
- Molineux, M. (2010). Occupational Science and Occupational Therapy: Occupation at Center Stage. In Christiansen, C. H., & Townsend, E.A. (red.) *Introduction to occupation: the art and science of living*. (2. ed.) (s. 359 - 375) New Jersey: Pearson Education.
- Munkholm, M. (2016). Aktivitet och hälsa. I A-C. Eliasson, H. Lidström & M. Peny-Dahlstrand (Red.), *Arbeterapi för barn och ungdom*. (s.43-51). Studentlitteratur: Lund.
- Müllersdorf, M., & Ivarsson, A. (2016). What, Why, How - Creative Activities in Occupational Therapy Practice in Sweden. *Occupational Therapy International*, 23(4), 369-378. doi:10.1002/oti.1438

*Murray, G., Michalak, E. E., Axler, A., Yaxley, D., Hayashi, B., Westrin, Å., Ogrodniczuk, J. S., Tam, E. M., Yatham, L. N., & Lam, R. W. (2010). Relief of Chronic or Resistant Depression (Re-ChORD): A pragmatic, randomized, open-treatment trial of an integrative program intervention for chronic depression. *Journal of Affective Disorders*, 123(1–3), 243–248. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/j.jad.2009.10.015>

Mårtensson, B & Åsberg, M (2016). Förstämningssyndrom. I J, Herlofson, L, Ekselius, L-G Lund, A, Lundin, B, Mårtensson & M, Åsberg, (red). *Psykiatri* (2.Uppl., s. 299-340). Studentlitteratur.

Nesi, J. (2020). The impact of social media on youth mental health: Challenges and opportunities. *North Carolina medical journal*, 81(2). 116-120.
<https://doi.org/10.18043/ncm.81.2.116>

*Ngooi, B. X., Wong, S. R., Chen, J. D., & Yin Koh, V. S. (2022). Exploring the use of activity-based group therapy in increasing self-efficacy and subjective well-being in acute mental health. *Hong Kong Journal of Occupational Therapy*, 34(2), 73-82–82. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1177/15691861221075798>

Parsonage-Harrison, J., Birken, M., Harley, D., Dawes, H., & Eklund, M.. (2022). A scoping review of interventions using occupation to improve mental health or mental wellbeing in adolescent populations. *British Journal of Occupational Therapy*. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1177/03080226221110391>

Paul S, & Peterson CQ. (2001). Interprofessional collaboration: issues for practice and research. *Occupational Therapy in Health Care*, (15, 1–12.)

Peny-Dahlstrand M. (2016). Aktivitetens betydelse för barn och ungdom. I: Eliasson A-C, Lidström H, Peny-Dahlstrand M, redaktörer. *Arbetsterapi för barn och ungdom*. Studentlitteratur; 2016. s. 23–33.

Perruzza, N., & Kinsella, E. A. (2010). Creative arts occupations in therapeutic practice: a review of the literature. *British Journal of Occupational Therapy*, 73(6), 261-268. doi: 10.4276/030802210X12759925468943

Pisegna, J., Anderson, S., & Krok-Schoen, J. L. (2022). Occupational Therapy Interventions to Address Depressive and Anxiety Symptoms in the Physical Disability Inpatient

Rehabilitation Setting: A Systematic Review. *The American journal of occupational therapy: official publication of the American Occupational Therapy Association*, 76(1), 7601180110.
<https://doi.org/10.5014/ajot.2022.049068>

Reed K. L. (2017). Pioneering occupational therapy and occupational science: Ideas and practitioners before 1917. *Journal of Occupational Science*, 24(4), 400–411.
10.1080/14427591.2017.1296369

Rehabilitation Setting: A Systematic Review. *American Journal of Occupational Therapy*, 76(1), 1–10. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.5014/ajot.2022.049068>

Region Stockholm. (14 mars 2022) *Begreppsförklaring*.
<https://vardgivarguiden.se/kunskapsstod/hjalpmedelsguiden/start/begreppsforklaringar/>

Rück, C., & Hedman, E. (2016). Ångestsyndrom. I J. Herlofsson, L. Ekselius, A. Lundin, B. Mårtensson, & M. Åsberg (Red.), *Psykiatri* (2., uppl s. 341-344). Studentlitteratur.

Sandlund, M. (2014). Vad är psykisk funktionsnedsättning? Brunt, D. & Hansson, L. (red.), *Att leva med psykisk funktionsnedsättning- livssituation och effektiva vård- och stödinsatser*. Studentlitteratur, s. 21-45.

Segersten, K. (2017). Att välja ämne och modell för sitt examensarbete. I F. Friberg (red.), *Dags för uppsats - vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (3 uppl., s.105–108). Studentlitteratur.

Skärsäter, I. (2014). Psykisk ohälsa. IB: Edberg, A-K, & Wijk, H. (red). *Omvårdnadens grunder: Hälsa och ohälsa*. (s. 611-638). Studentlitteratur.

Socialstyrelsen. (2013). *Psykisk ohälsa bland unga* (artikelnummer 2013-5-43)
<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/ovrigt/2013-5-43.pdf>

Socialstyrelsen. (2017). *Utvecklingen av psykisk ohälsa bland barn och unga vuxna - Till och med 2016* (artikelnummer 2017-12-29).
<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/statistik/2017-12-29.pdf>

Socialstyrelsen. (2021). *Nationella riktlinjer för vård vid depression och ångestsyndrom*

Stöd för styrning och ledning (artikelnummer 2021-4-7339).

<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/nationella-riktlinjer/2021-4-7339.pdf>

Strong, S., Rigby, P., Stewart, D., Law, M., Letts, L. & Cooper, B. (1999). Application of the Person-Environment-Occupation Model: a practical tool. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 66(3), 122–133.

Sveriges Arbetsterapeuter. (2018). *Vad gör vi för skillnad inom psykisk hälsa?*

<https://www.arbetsterapeuterna.se/profession/om-arbetsterapi/goer-arbetsterapi-naagon-skillnad/vad-goer-vi-foer-skillnad-inom-psykisk-halsa/>

*Takahashi, K., Takada, K., & Hirao, K. (2019). Feasibility and preliminary efficacy of a smartphone application intervention for subthreshold depression. *Early Intervention in Psychiatry*, 13(1), 133-136–136. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1111/eip.12540>

Thylefors, Ingela (2007) “Babels torn – tvärprofessionella team”. I Thylefors, Ingela (red): Arbetsgrupper. Från gränslösa team till slutna rum . Stockholm, Natur och kultur.

*Tokolahi, E., Em-Chhour, C., Barkwill, L., & Stanley, S. (2013). An occupation-based group for children with anxiety. *British Journal of Occupational Therapy*, 76(1), 31–36. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.4276/030802213X13576469254694>

*Tokolahi, E., Vandal, A. C., Kersten, P., Pearson, J., & Hocking, C. (2018). Cluster-randomised controlled trial of an occupational therapy intervention for children aged 11–13 years, designed to increase participation to prevent symptoms of mental illness. *Child & Adolescent Mental Health*, 23(4), 313–327. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1111/camh.12270>

Wilcock, A. A., & Hocking, C. (2015). *An occupational perspective of health* (3. ed.). Slack.

Winther Hansen, B., Erlandsson, L.-K., & Leufstadius, C. (2021). A concept analysis of creative activities as intervention in occupational therapy. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 28(1), 63-77. <https://doi.org/10.1080/11038128.2020.1775884>

World Health Organization. (u.å). *Adolescent health*.

https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1

World Health Organization. (2017). Depression and Other Common Mental Disorders - Global Health Estimates [broschyr på internet]. Genève: World Health Organization Production Services. <https://www.who.int/publications/i/item/depression-global-health-estimates>

World Health Organization. (2021a). *Adolescent mental health*.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

World Health Organization. (2021b). *Depression*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

World Health Organization. (2022). *Adolescent and young adult health*.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>

Östlundh, L., Friberg, F., Segesten, K., & Dahlborg, E. (2022). *Dags för uppsats: vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (Fjärde upplagan). Studentlitteratur.

Bilaga 1

Sökschema PubMed 18/9-2022

Sökord	Träffar	Lästa abstrakt	Lästa i fulltext	Granskade	Inkluderande i resultatet
S1 "Occupational therap*"	41114				
S2 ("Depression"[Title] OR "Depressive"[Title] OR "Anxiety"[Title])	202363				
S3 ("Anxiety"[MeSH Terms] OR "Depressive Disorder"[MeSH Terms] OR "Depression"[MeSH Terms])	315507				
S4 young OR youth OR youths OR teenager OR teenagers OR adolescent OR adolescents OR "young adult*" OR "emerging adults*"	3265760				
(S1) AND (S2 OR S3) AND (S4) begränsningar*	202	52	24	8	5

*Begränsningar: English, 2010-2022

Bilaga 2

Sökschema CINAHL 27/9-2022

Sökord	Träffar	Lästa abstrakt	Lästa i fulltext	Granskade	Inkluderande i resultatet
S1 “Occupational therap*”	52688				
S2 ((MH “anxiety+”) OR (MH “anxiety disorders+”) OR (MH “Depression+”) OR TI (anxiety OR depression OR depressive) OR AB (anxiety OR depression or depressive)	285869				
S3 young OR youth* OR teenager* OR adolescent* OR “young adult*” OR “emerging adults*”	621037				
S1+S2+S3+ begränsningar*	56	21	13	2	1

*Begränsningar: English, 2010-2022

Bilaga 3

Sökschema PsycINFO 27/9-2022

Sökord	Träffar	Lästa abstrakt	Lästa i fulltext	Granskade	Inkluderande i resultatet
S1 “Occupational therap*”	23137				
S2 young OR youth* OR teenager* OR adolescent* or “young adult*” OR “emerging adults*”	831290				
S3 DE “Anxiety” OR DE “Depressive Disorder” OR DE “Depression”	167240				
S4 TI “Depression” OR “Depressive” OR “Anxiety”	166209				
(S1 AND S2) AND (S3 OR S4) + Begränsningar*	103	34	19	7	5

*Begränsningar: English, 2010-2022

Bilaga 4

Översiktstabell

Författare, år, titel, land	Syfte	Metod	Deltagare	Intervention	Resultat	Kvalitetsnivå
Gunnarsson, B., Wagman, P., Hedin, K., & Håkansson, C. (2018) Treatment of depression and/or anxiety - outcomes of a randomized controlled trial of the tree theme method® versus regular occupational therapy Sverige	Syftet med studien var att jämföra de kortsiktiga resultaten av interventionen TTM med annan arbetsterapi för personer med depression och/eller ångestsyndrom.	Kvantitativ	118 deltagare i åldern 18-65	Tree Theme Method® (TTM)	Båda grupperna visade positiva resultat gällande vardagliga aktiviteter och psykologiska symtom. Signifikanta förbättringar visades specifikt i utförandet av aktiviteter och tillfredsställelsen med utförandet av aktiviteter.	Hög
Gunnarsson, B., & Björklund, A. (2013) Sustainable enhancement in clients who perceive the Tree Theme Method(®) as a positive intervention in psychosocial occupational therapy	Syftet med studien var att utvärdera om förändringar gällande välbefinnande och vardagliga aktiviteter hos klienter som	Kvantitativ	35 personer i åldern 18-60 deltog i interventionen för tre år sedan. 31 av dem 35 personerna deltog i	Tree Theme Method® (TTM)	Resultatet visade en förbättring och en ökning av aktivitetsutförandet och tillfredsställelsen med aktivitetsutförandet. Effekterna visade sig vara stabila och hållbara. Dessa positiva förändringar framstod som viktiga för vardagen, då fler av deltagarna var engagerade i arbete eller utbildning vid uppföljningen.	Medel

Sverige	deltagit i TTM kvarstod tre år efter avslutad intervention.		uppföljningss studien.			
Murray, G., Michalak, E. E., Axler, A., Yaxley, D., Hayashi, B., Westrin, A., Ogrodniczuk, J. S., Tam, EM., Yatham, L. N., & Lam, R. W. (2010) Relief of Chronic or Resistant Depression (Re-ChORD): A pragmatic, randomized, open-treatment trial of an integrative program intervention for chronic depression Kanada	Syftet med studien var att jämföra en integrerad intervention med traditionell behandling för kronisk depression.	Kvantitativ	64 deltagare i åldern 19-65	Relief of Chronic or Resistant Depression (Re-ChORD)	Frekvensen av remission var signifikant högre för patienter som slutförde Re-ChORD jämfört med de som fick traditionell behandling.	Hög
Tokolahi, E., Vandal, A-C., Kersten, P., Pearson, J., & Hocking, C. (2018) Cluster-randomized controlled trial of an occupational therapy intervention for children	Syftet med studien var att undersöka en evidensbaserad arbetsterapeutisk intervention som används i skolor. Interventionen är	Kvantitativ	151 deltagare i åldern 11-13	Gruppintervention (Kia Piki te Hauora)	Deltagarna och föräldrar till deltagarna upplevde att det inte fanns några signifikanta effekter av interventionen på ångestsyndrom, depression, självkänsla och välbefinnande. Däremot så bedömde läraren att symtom hos deltagarna hade minskat efter avslutad intervention	Hög

aged 11–13 years, designed to increase participation to prevent symptoms of mental illness Nya Zeeland	utformad för att öka delaktighet i dagliga aktiviteter för att förebygga symtom på psykisk ohälsa hos barn.					
Crowley, M. J., Nicholls, S. S., McCarthy, D., Greathouse, K., Wu, J., & Mayes, L. C. (2018) Innovations in practice: Group mindfulness for adolescent anxiety— Results of an open trial USA	Syftet med studien var att utvärdera genomförbarheten , effektiviteten och acceptansen av Group mindfulness therapy (GMT) för ungdomar med ångest i skolan.	Kvantitativ	11 deltagare i åldern 12-13	Group Mindfulness Therapy (GMT)	Deltagarna som var med i denna studie och som genomgick interventionen visade positiva resultat. Några positiva effekter var att föräldrar till deltagarna upplevde minskning av internaliserade problem hos deltagarna och att deltagarna själva upplevde minskad ångest och stress samt minskade uppmärksamhetsproblem	Medel

Tokolahi, E., Em-Chhour, C., Barkwill, L., & Stanley, S. (2013) An occupation-based group for children with anxiety Nya Zeeland	Syftet med studien var att undersöka en aktivitetsbaserad gruppintervention med inriktning på funktion och kognition för barn med ångest.	Kvantitativ	34 deltagare i åldern 10-14	Aktivitetsbaserad grupp intervention	Resultatet visade att föräldrarna till deltagare upplevde minskning av ångestsymtom och förbättrad funktionsnivå hos deltagarna. Även kliniska instrument och självskattning av deltagarna visade positiva effekter av interventionen	Medel
Ngooi, B. X., Wong, S. R., Chen, J. D., & Koh. V. S. Y. (2022) Exploring the use of activity-based group therapy in increasing self-efficacy and subjective well-being in acute mental health Singapore	Syftet med studien var att utforska faktorer som påverkar beteendebaserad coping självförmåga under aktivitetsbaserad gruppterapi. Den undersöker sambanden mellan beteendebaserad coping självförmåga med övergripande mental hälsa, självförmåga och subjektivt välbefinnande.	Kvantitativ	50 deltagare i åldern 21-68	Aktivitetsbaserad grupp intervention	Resultatet visade att deltagarna kände sig självsäkra på att använda aktiviteten som utfördes under gruppterapi som en copingstrategi. Deltagarna upplevde även positivt välbefinnande och mindre ångest.	Hög

Hees, H. L., de Vries, G., Koeter, M. WJ., & Schene, A. H. (2013) Adjuvant occupational therapy improves long-term depression recovery and return-to-work in good health in sick-listed employees with major depression: results of a randomized controlled trial Nederländerna	Syftet med denna studien var att utvärdera effekten av adjuvant arbetsterapeutisk intervention hos personer som har depression och är anställda.	Kvantitativ	117 deltagare i ålder 18-65	Adjuvant arbetsterapi	Adjuvant arbetsterapi ökade långvarig återhämtning av depression, både när det gällde symtom minskning och hållbar remission. Hållbar remission definierades som remission i ≥ 6 månader en stor andel deltagare uppnådde detta	Hög
--	---	--------------------	------------------------------------	------------------------------	--	------------

Chen, Y-L., Pan A-W., Hsiung, P-C., Chung, L., Lai, J-S., Shur-Fen Gau, S., & Chen, T-J. (2015) Life Adaptation Skills Training (LAST) for persons with depression: A randomized controlled study Taiwan	Syftet var att undersöka effekten av 24 sessions-programmet LAST gällande quality of life, symtomreduktion, aktivitet och miljöförbättringar för personer med depression.	Kvantitativ	68 deltagare i åldern 18+	Life Adaptation Skills Training (LAST)	Resultatet visade signifikant reduktion av depressiva symtom, ångestsymtom samt suicidala tankar hos deltagarna. Minskningen av suicidala tankar varade i 3 månader efter avslutad intervention. Deltagarna upplevde även att LAST förbättrade deras hantering av stress och andra påfrestningar i vardagen.	Hög
Gitlow, L., Janney, B., Lemery, C., McDonald, J., McGinley, B., & Rabideau, K. (2019) How college students diagnosed with anxiety disorders and/or depression use everyday technology USA	Syftet var att kartlägga hur studenter med ångestsyndrom och/eller depression använde sig av vardagsteknologi för att hantera sin ångeststörning eller depression.	Kvantitativ	9 deltagare i åldern 18-24	Everyday Technology	Studien visade att studenter upplevde mer ångest och negativa känslor angående sin mentala hälsa när de använde sig utan vardags teknologin. En positiv aspekt var att studenterna kunde enkelt ta kontakt med sina terapeuter via hälsoappar.	Medel
Takahashi, K., Takada, K., & Hirao, K. (2019) Feasibility and preliminary	Syftet är att undersöka hur deras egna app påverkade	Kvantitativ	22 deltagare i ålder 22-24	App	Deltagarna som använde sig av <i>SPSRS</i> visade en positiv effekt av interventionen. interventionen visade en positiv effekt på reduktion av	Hög

efficacy of a smartphone application intervention for subthreshold depression	självförtroendet hos personer med depression.				depressiva symptom.	
Japan						

Bilaga 5

Granskningsmall baserad på Friberg (2022)

Granskningsmall kvantitativ metod, baserad på Friberg (2022)		
	Poäng (Ja = 1p, Nej = 0p)	Eventuell kommentar
Finns det ett tydligt och avgränsat problem formulerat?		
Finns det relevanta teoretiska utgångspunkter som är adekvat beskrivna?		
Finns det relevanta arbetsterapeutiska och/eller aktivitetsvetenskapliga teorier som är adekvata beskrivna?		
Är syftet klart formulerat?		
Är metoden tydligt beskriven?		
Finns det en tydlig beskrivning av hur urvalet har gjorts? (till exempel antal personer, ålder, inklusions- respektive exklusionskriterier)?		
Finns det en beskrivning av vilken dataanalys och statistiska metoder som använts? Var dessa adekvata?		
Hänger metod och teoretiska utgångspunkter ihop?		

Är resultatet tydligt beskrivet och svarar mot syftet?		
För författarna välgrundade argument?		
Förs det några etiska resonemang?		
Finns det en tydlig och relevant metoddiskussion i förhållande till metoden?		
Sker en återkoppling till teoretiska antaganden?		
Totalsumma (max 13p):		