



MEDICINSKA
FAKULTETEN

Institutionen för hälsovetenskaper
Arbetsterapeutprogrammet

Att övervinna psykisk ohälsa:
En litteraturöversikt av interventioner med fokus på
aktivitet och deras inverkan på personlig återhämtning och
aktivitetsengagemang

Författare: Ebba Carrefors & Ellen Gustafsson

Handledare: Madeleine Borgh

Kandidatuppsats, Litteraturöversikt

Våren 2023

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

Att övervinna psykisk ohälsa:

En litteraturöversikt av interventioner med fokus på aktivitet och deras inverkan på personlig återhämtning och aktivitetsengagemang

Författare: Ebba Carrefors & Ellen Gustafsson
Handledare: Madeleine Borgh
Examensarbete på kandidatnivå, Litteraturöversikt
Våren 2023

Abstrakt

Bakgrund: Psykisk ohälsa är vanligt förekommande, kan resultera i nedsatt funktionsförmåga och aktivitetsengagemang samt påverka vardagen negativt med minskad mening. I arbetet för att övervinna psykisk ohälsa kan en arbetsterapeut ha en viktig roll genom att möjliggöra aktivitetsengagemang och därmed främja den personliga återhämtningen. Forskning tyder på att det behöver undersökas hur ett aktivitetsfokus kan främja personlig återhämtning.

Syfte: Syftet är att kartlägga vuxna med psykisk ohälsas erfarenheter av interventioner med fokus på aktivitet och dess påverkan på deras personliga återhämtningsprocess.

Metod: En litteraturöversikt med en manifest innehållsanalys och deduktiv ansats har utförts. Tolv vetenskapliga artiklar inkluderades från databaserna PubMed, PsycInfo och CINAHL.

Resultat: Resultatet analyserades utifrån de fem kategorierna i ramverket CHIME; *Tillhörighet, Hopp och optimism, Identitet, Mening i livet och Egenmakt*.

Interventioner innehållandes aspekter från kategorierna upplevde deltagarna hade en positiv inverkan på den personliga återhämtningen.

Slutsats: Litteraturöversikten visar att interventioner med fokus på aktivitet hade en positiv inverkan på både aktivitetsengagemang och den personliga återhämtningen. Dock behövs ytterligare forskning för att öka kunskapen om hur interventioner som främjar aktivitetsengagemang kan implementeras i återhämtningsinriktat arbete.

Nyckelord:

(Personlig återhämtning, Aktivitetsengagemang, Interventioner, Arbetsterapi, CHIME)

To overcome mental illness:

A literature review of activity-focused interventions and their impact on personal recovery and occupational engagement

Author: Ebba Carrefors & Ellen Gustafsson
Supervisor: Madeleine Borgh
Bachelor thesis, Literature study
Spring 2023

Abstract

Background: Mental illness is very common, can result in reduced functional capacity and occupational engagement and negatively affect everyday life with reduced meaning. In the work to overcome mental illness, an occupational therapist plays an important role by enabling occupational engagement and thereby promoting personal recovery. Research indicates that it is necessary to investigate how an activity focused perspective can promote personal recovery. **Aim:** The purpose is to map adults with mental illness's experiences of activity-focused interventions and their impact on the personal recovery process. **Method:** A literature review with a manifest content analysis and deductive approach has been carried out. Twelve scientific articles were included from the databases PubMed, PsycInfo and CINAHL. **Results:** The results were analyzed based on the five categories in the CHIME framework; connectedness, Hope and optimism, Identity, Meaning in life and Empowerment. The participants experienced a positive impact on personal recovery from interventions containing aspects from the categories. **Conclusion:** The literature review shows that interventions with a focus on activity had a positive impact on both occupational engagement and personal recovery. However, further research is needed to increase knowledge about how interventions that promote occupational engagement can be implemented in recovery-oriented work.

Keywords

(Personal recovery, occupational engagement, interventions, occupational therapy, CHIME)

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

Introduktion	1
Bakgrund	2
Psykisk ohälsa	2
Aktivitetsengagemang	3
Personlig återhämtning	4
Aktivitetsengagemang och personlig återhämtning för personer med psykisk ohälsa	5
Arbetsterapi i återhämtningsinriktat arbete	6
Syfte	7
Metod	7
Datainsamling	7
Dataanalys	9
Forskningsetiska avvägningar	10
Resultat	11
Tillhörighet	13
Hopp och optimism	14
Identitet	15
Mening i livet	16
Egenmakt	17
Diskussion	19
Resultatdiskussion	19
Tillhörighet	19
Hopp och optimism	20
Identitet	21
Mening i livet	22
Egenmakt	22
Metoddiskussion	23
Slutsats och implikationer	25
Referenser	27
Bilaga 1(3)	35
Sökschema 1	35
Sökschema 2	36
Sökschema 3	37
Bilaga 2(5)	38
Översiktstabell	38

Introduktion

Psykisk ohälsa är ett omfattande begrepp och är vanligt förekommande i samhället då alla kan drabbas av det (Socialstyrelsen et al., 2020). Enligt Bejerholm (2020) är ett aktivitetsvetenskapligt perspektiv på psykisk hälsa bland annat aktivitetsengagemang, som har fokus på vardagen och dess aktiviteter för att skapa meningsfullhet. Vidare beskrivs även att ett lågt aktivitetsengagemang kan innebära att individen upplever sämre livskvalitet, minskad mening i vardagen och kan påverka den psykiska ohälsan negativt. Personlig återhämtning kan enligt WHO (2021) innefatta en process för individen i att hitta sin identitet, skapa en positiv självbild och ha en meningsfull vardag. Arbetsterapins grundvärderingar har flera likheter med återhämtningsprocessen och dess nyckelbegrepp, där professionen kan ha en viktig roll i arbetet mot bättre psykisk hälsa (Gruhl, 2005).

Bakgrund

Psykisk ohälsa

Socialstyrelsen et al. (2020) beskriver psykisk hälsa som ett omfattande begrepp med flera olika innebörder och tillstånd. Psykisk hälsa delas in i begreppen psykiskt välbefinnande och psykisk ohälsa, där det ena tillståndet inte utesluter det andra. Psykiskt välbefinnande handlar om att ha en balans mellan positiva och negativa känslor, samt att känna sig tillfreds med livet. År 2018 uppgav Folkhälsomyndigheten (2022) att 17% i åldrarna mellan 16-84 år hade nedsatt psykiskt välbefinnande, vilket är en ökning under de senaste 15 åren. Psykisk ohälsa är ett omfattande begrepp där flera symtom och diagnoser ingår och som kan leda till förlust av hälsa och välbefinnande. Detta kan i sin tur påverka en persons vardag (Folkhälsomyndigheten, 2022; WHO, 2017) genom nedsatt förmåga att utföra arbete, studier, fritidsaktiviteter och förmågan att ta hand om sig själv och andra (Socialstyrelsen et al., 2020).

Enligt Socialstyrelsen et al. (2020) innefattar psykisk ohälsa olika svårighetsgrader där psykiska besvär och psykiatriska tillstånd ingår. Psykiska besvär är vanligt förekommande och något som alla kan drabbas av. Begreppet psykiska besvär används när kraven för en psykiatrisk diagnos inte kan uppfyllas. Psykiska besvär kan förekomma i kortare eller längre perioder samt vara i en mild eller svårare form, detta kan exempelvis vara nedstämdhet, ångest, koncentrations- och sömnsvårigheter. Vid psykiatriska tillstånd behöver flera diagnoskriterier uppfyllas, exempelvis att ha symtom under en sammanhängande tidsperiod

och medföra en nedsättning av psykisk funktionsförmåga. Psykiatriska tillstånd kan vara bestående eller övergående och kan exempelvis vara personlighetssyndrom, schizofrenispektrumssyndrom eller tvångssyndrom. Det kan även innefatta depressiva syndrom, ångestsyndrom eller trauma- och stressrelaterade syndrom. Av sjukskrivningarna i Sverige som sker på grund av psykisk ohälsa består 90% av diagnoser inom depression och ångestområdet inklusive reaktion på svår stress (Försäkringskassan, 2014). Denna litteraturöversikt kommer fortsättningsvis att fokusera på psykiska besvär och de vanligaste förekommande psykiatriska tillstånden, då de är vanliga orsaker till sjukskrivning i Sverige. Dessa kommer fortsättningsvis i litteraturöversikten benämnas som psykisk ohälsa.

Aktivitetsengagemang

Aktivitetsengagemang beskrivs av Bejerholm (2020) som ett paraplybegrepp som rör en persons livsstil och balansen mellan aktivitet och vila/rekreation i relation till vad individen upplever meningsfullt. För att förstå individens aktivitetsengagemang behövs först en förståelse för individens aktivitetsutförande. Aktivitetsutförandet bygger på komponenterna person, miljö och aktivitet som tillsammans skapar ett aktivitetsutförande, som i sin tur utgör grunden till aktivitetsengagemang.

Pépin (2020) beskriver att den individuella betydelsen av ett aktivitetsutförande påverkar individens aktivitetsengagemang. I enlighet med Model of Human Occupation (MOHO) krävs det samverkan mellan viljekraft, vanebildning och utförandekapacitet för att ha aktivitetsengagemang. Melton et al. (2020) förklarar att beroende på vem personen är, de aktuella förutsättningarna, intressen, roller och rutiner skapas en individuell aktivitetsidentitet. Det resulterar i meningsfullheten av olika aktiviteter som i sin tur ger olika nivå av aktivitetsengagemang. I likhet med The Canadian Model of Occupational Performance and Engagement (CMOP-E) beskrivs aktivitetsengagemang som att det uppstår när en individ involverar sig i en meningsfull aktivitet. I CMOP-E beskrivs också att upplevelsen av aktivitetsengagemang är individuellt och ökar personens självuppfattning (Polatajko et al., 2013a). Vidare beskrivs spiritualitet som avgörande för vad som upplevs meningsfullt, kärnan i livet och som har stor påverkan på personen, vilket tillsammans med miljön och aktivitet formar en persons aktivitetsengagemang (Polatajko et al., 2013b). Både MOHO (Melton et al., 2020) och CMOP-E (Polatajko et al., 2013a) förklarar att aktivitetsengagemang baseras på hur meningsfullt en individ tycker sitt aktivitetsutförande är. MOHO har ett större fokus på att

aktivitetsidentiteten avgör hur meningsfull en aktivitet är, medan CMOP-E har mer fokus på att spiritualiteten avgör meningsfullheten. Då författarna anser att aktivitetsidentitet är viktig aspekt för aktivitetsengagemang kommer denna litteraturöversikt därför att grunda sig i MOHOs definition av aktivitetsengagemang.

Pépin (2020) beskriver att en aktivitet som ger ett högt aktivitetsengagemang, grundar sig i att aktiviteten har en personlig och sociokulturell betydelse och är även ofta associerad med positiva känslor som resulterar i en bättre självbild och identitet. Meningsfullheten i aktivitet, att känna att utförandet är möjligt i förhållande till sin kapacitet samt att man agerar utifrån en roll, är bidragande faktorer till ett högt aktivitetsengagemang. Bejerholm (2020) beskriver att en hög engagemangsnivå innebär att individen är engagerad under hela sin vakna tid, upplever mer tillfredsställelse och mening i dagliga aktiviteter, högre aktivitetsbalans och livskvalitet. Vidare beskrivs även att ett lågt aktivitetsengagemang kan innebära att individen har svårigheter att ta in sin omvärld, är understimulerad, mindre tillfredsställd, upplever en sämre livskvalitet och minskad mening i vardagen, vilket påverkar den psykiska hälsan negativt.

Personlig återhämtning

Personlig återhämtning beskrivs som en process tillbaka från psykisk ohälsa till ett liv med en meningsfull vardag där personen har kontroll över situationen, vilket är viktigare än att vara helt symtomfri (Argentzell & Hultqvist, 2020; Le Boutillier et al., 2011). Vidare beskriver WHO (2021) att personlig återhämtning handlar om att individen kan finna ett syfte och hopp i livet, samt att kunna engagera sig i aktiviteter igen. Det kan även innebära att utveckla förståelse för sina förmågor och hinder, hitta sin identitet och skapa en positiv självbild. Personlig återhämtning utgår från ett holistiskt synsätt där individens egen upplevelse av hälsa är centralt (Argentzell & Hultqvist, 2020). Gruhl (2005) förklarar att de tydligaste kännetecknen på personlig återhämtning är när personen strävar efter att utveckla sin självkänsla och hitta ett syfte, men även att hitta nya eller återuppta sociala- och aktivitetsroller efter att ha drabbats av psykisk ohälsa.

För att förtydliga personlig återhämtning har det utvecklats ett ramverk för de viktigaste och mest betydelsefulla komponenterna som kallas CHIME. Detta ramverk utvecklades och baserades på 97 kvantitativa och kvalitativa studier av personers personliga återhämtning efter

att ha drabbats av psykisk ohälsa (Leamy et al., 2011). Enligt Bird et al. (2014) och Leamy et al. (2011) består nyckelbegreppen i CHIME av tillhörighet (connectedness), hopp och optimism (hope and optimism), identitet (identity), mening i livet (meaning) och egenmakt (empowerment). *Tillhörighet* innebär att individerna behöver känna en känsla av att ha samhörighet till andra individer eller samhället. Detta kan vara i form av känna stöd från gruppen, från individer med liknande upplevelser eller en relation med personal och närstående. Begreppet *hopp och optimism* är en viktig aspekt i det tidiga stadiet i återhämtningsprocessen. Relationer med närstående som är hoppgivande ger en optimistisk syn på att en förändring är möjlig. Begreppet innefattar även individens motivation till förändring, att ha drömmar, tro på en förändring samt att ha ett positivt tänk. Den tredje aspekten i CHIME är *identitet*, och handlar om att återfå, hitta eller skapa en ny positiv självbild samt att lära sig att se på sig själv utöver sjukdomen eller diagnosen. *Identitet* handlar även om att övervinna stigma genom att normalisera och acceptera. *Mening i livet* handlar om att hitta meningsfulla aktiviteter, nya sociala roller, ett syfte att gå upp varje dag och finna ett spirituellt eller religiöst syfte med livet. Den sista aspekten i CHIME är *egenmakt* som handlar om att ta ansvar för sin rehabilitering genom att vara aktiv i sin behandling, beslut och mål samt att ta kontroll över sitt liv och fokusera på sina styrkor (Bird et al., 2014; Leamy et al., 2011). CHIME har validerats och dess relevans för personer med psykisk ohälsa har kontrollerats med goda resultat (Bird et al., 2014) och idag är CHIME ett etablerat ramverk som används internationellt för personlig återhämtning inom psykiatrisk vård (Argentzell & Hultqvist, 2020).

Aktivitetsengagemang och personlig återhämtning för personer med psykisk ohälsa

Det finns likheter i forskningen mellan aktivitetsengagemang och personlig återhämtning (Gruhl, 2005). Några av grunderna i återhämtningsprocessen är att hitta ett nytt jag, meningsfulla sociala roller, finna hopp och acceptera sig själv, vilket alla är begrepp som hör ihop med aktivitetsengagemang (Krupa et al., 2009). I en kvalitativ studie av Kelly et al. (2010) undersöktes aktivitetsengagemang i relation till personlig återhämtning från psykisk ohälsa med semistrukturerade intervjuer på fem deltagare. Resultatet visade att engagemang i aktivitet är en viktig aspekt för personlig återhämtning samt viktig för livskvalitet och identitetsbildning. Deltagarna i studien belyste att aktivitetsengagemang var avgörande för deltagarnas personliga återhämtning och central komponent för personlig återhämtning och psykisk hälsa.

Ramverket för personlig återhämtning, CHIME, har flera likheter med hur Pépin (2020) beskriver aktivitetsengagemang utifrån MOHO. Att ha aktivitetsengagemang är förknippat med att utveckla sin identitet och självbild, vilket överensstämmer med nyckelbegreppet *identitet* i CHIME som har fokus på att skapa en positiv självbild och hitta sitt nya jag (Bird et al., 2014; Leamy et al., 2011). Eftersom identitet är en viktig faktor i både MOHOs definition av aktivitetsengagemang och i CHIME stärker det valet av MOHO som teori i litteraturöversikten. Ett annat nyckelbegrepp i CHIME är *mening i livet*, där meningsfulla aktiviteter och ett syfte i livet beskrivs (Bird et al., 2014; Leamy et al., 2011), vilket är i samklang med hur Pépin (2020) beskriver att meningsfulla aktiviteter är avgörande för att uppleva aktivitetsengagemang. Aktivitetsengagemang kan enligt MOHO leda till en upplevelse av social samhörighet och tillhörighet med andra som utövar aktiviteten (Pépin, 2020). Att känna *tillhörighet* och ha en relation till andra människor är en viktig faktor för en god personlig återhämtning (Bird et al., 2014; Leamy et al., 2011). Sociala faktorer har en stor inverkan på personlig återhämtning från psykisk ohälsa, i form av stödjande och uppmuntrande relationer (Doroud et al., 2015). Detta stämmer överens och kan sammankopplas med begreppet tillhörighet i ramverket CHIME. Sammanfattningsvis har aktivitetsengagemang många likheter med ramverket CHIME och personlig återhämtning, vilket tyder på att en arbetsterapeut kan ha en viktig roll i att stödja individer som drabbats av psykisk ohälsa att återfå engagemang och främja den personliga återhämtningen.

Arbetsterapi i återhämtningsinriktat arbete

En viktig del för att stötta återhämtningsprocessen är att möjliggöra aktivitetsengagemang samt att hitta för individen meningsfulla aktiviteter (Bejerholm, 2020), vilket kan på längre sikt stärka känslan att bidra till samhället (Doroud et al., 2015). Ytterligare forskning visar att arbetsterapi med sitt fokus på aktivitetsengagemang bör ha en central roll i återhämtningsinriktat arbete för personer med psykisk ohälsa (Kelly et al., 2010) och att den personliga återhämtningen bör vara unik och individanpassad (Leamy et al., 2011). En av de viktigaste uppgifterna en arbetsterapeut har i sitt arbete med psykisk ohälsa är att identifiera en individs engagemangsnivå, skapa rätt förutsättningar för varje enskild individ och anpassa strategier för att hantera vardagen (Bejerholm, 2020), samt att skapa struktur och balans i vardagen (Leufstadius et al., 2006). Detta går i linje med Socialstyrelsens nationella riktlinjer för depression och ångestsyndrom (2021) som beskriver att målet med behandlingen mot

ångest eller depression är att minska symtomen, kunna hantera vardagen, återgång till arbete, återfå sociala förmågan och ökad livskvalitet. Det nämns dock inte hur arbetsterapi kan främja personlig återhämtning.

Sammanfattningsvis kan arbetsterapi vara viktigt i arbetet kring personlig återhämtning och psykisk ohälsa, eftersom engagemang i aktiviteter kan ha en positiv påverkan på återhämtningsprocessen (Doroud et al., 2015; Kelly et al., 2010). Ett första steg är att undersöka interventioner med fokus på aktivitet, då tidigare forskning indikerar ett behov av att undersöka vidare hur aktivitetsengagemang påverkar återhämtningsprocessen och hur ett aktivitetsfokus kan främja personlig återhämtning (Doroud et al., 2015; Kelly et al., 2010; Leamy et al., 2011). Litteraturöversikten fokuserar på de vanligaste förekommande typerna av psykisk ohälsa, då det är viktigt att arbeta i förebyggande syfte och för att minska risken att symtomen utvecklas ytterligare. Eftersom en arbetsterapeut har en viktig roll med sitt fokus på aktivitetsengagemang som i sin tur kan främja personlig återhämtning valde författarna att granska interventioner med fokus på aktivitet. Därför avser denna litteraturöversikt att granska befintlig forskning för att kartlägga erfarenheter av interventioner med fokus på aktivitet som främjar personlig återhämtning vid psykisk ohälsa.

Syfte

Syftet är att kartlägga vuxna med psykisk ohälsas erfarenheter av interventioner med fokus på aktivitet och dess påverkan på deras personliga återhämtningsprocess.

Metod

En litteraturöversikt med deduktiv ansats har valts för denna kandidatuppsats då litteraturöversikt enligt Friberg (2017a) syftar till att kartlägga den befintliga forskningen för att få en översikt över kunskapsläget. En deduktiv ansats innebär enligt Kristensson (2014) att resultaten kategoriseras i förutbestämda kategorier utifrån befintlig teori eller modell.

Datainsamling

Författarna har i denna litteraturöversikt valt att fokusera på psykisk ohälsa som det primära problemet. Inklusionskriterierna för översikten var att artiklarna skulle innehålla interventioner med fokus på aktivitet, beröra individer som var minst 18 år, vara skrivna på engelska, vara tillgängliga i fulltext samt genomgått etiskt prövning. Artiklar med primärt

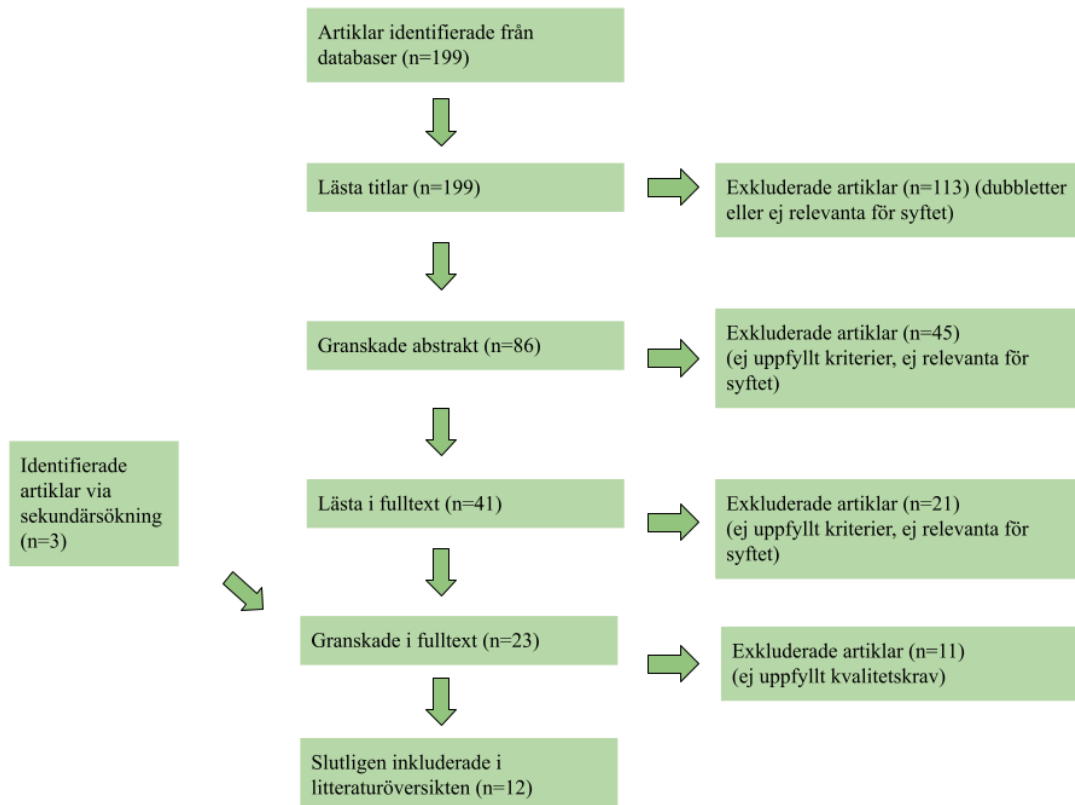
fokus på somatisk problematik eller substansbrukssyndrom uteslöts. Även artiklar gällande svårare psykiatriska tillstånd har exkluderats. Författarna har valt att inkludera kvalitativa studier samt artiklar med mixad metod där den kvalitativa delen har inkluderats. Detta för att fånga den subjektiva upplevelsen, vilket även ramverket CHIME har ett fokus på.

Datansamling utfördes i databaserna PubMed, PsycInfo och CINAHL. PubMed valdes eftersom det är den största databasen av dessa tre och rör ämnen såsom medicin och omvårdnad. Databasen CINAHL valdes då den har en inriktning på omvårdnadsvetenskap (Friberg, 2017b). Slutligen användes PsycInfo eftersom databasen täcker områden inom psykologi (Forsberg och Wengström, 2016), vilket passar syftet. Författarna startade sökprocessen genom att söka på olika nyckelord i databaserna, där ord som exempelvis *mental health recovery*, *personal recovery*, *intervention* och *occupational engagement* användes och kombinerades. Författarna använde sig även av ämnesord för att bredda sökningarna. I Pubmed, PsycInfo och CINAHL fungerade samma ämnesord, vilka hittades i ämnesordslistan i respektive databas. Ämnesorden kombinerades sedan med andra liknande begrepp genom att lägga till OR i sökningen. Detta blev i sin tur ett block som sedan kombinerades med AND med andra block med andra teman. Blockens teman kunde exempelvis vara intervention, aktivitetsengagemang och psykisk ohälsa, se bilaga 1 för sökschema och sökstrategier. De tre databaserna gav tillsammans ett resultat på 199 artiklar, där alla artiklarnas titlar lästes och dubletter eller artiklar som inte motsvarade studiens syfte sållades bort. Sedan lästes och granskades 86 abstrakt utifrån inklusions- och exklusionskriterier. Därefter kvarstod 41 artiklar som lästes i fulltext (se bilaga 1). En sekundärsökning utfördes för att inte missa någon relevant litteratur, vilket resulterade i att ytterligare tre artiklar inkluderades. Sekundärsökningen genomfördes genom att läsa de valda artiklarnas referenser samt artikelförfattarnas övriga studier och artiklar. Vidare kvalitetsgranskades 23 artiklar i fulltext.

För att säkerställa att artiklarna till litteraturöversikten höll en god vetenskaplig kvalitetsnivå granskades de enligt en granskningsmall baserad på Friberg (2017b). Granskningsmallen för kvalitativa studiers design användes och för artiklar med mixad metod användes både mallarna för kvantitativ och kvalitativ design. Mallen modifierades för artiklar utan ett arbetsterapeutiskt perspektiv där frågan kring arbetsterapi uteslöts. Granskningsmallen bestod av ja och nej frågor där "ja" gav ett poäng och "nej" gav 0 poäng, dessa poäng adderades och divideras därefter med totalsumman för att få fram en procentsats. Procentsatsen delades in i

kvalitetsnivåer där 60-70% var låg kvalitet, 71-85% var medelkvalitet och >85% var hög kvalitet (Mårtensson och Fridlund, 2017). Artiklar med låg kvalitetsnivå uteslöts, vilket resulterade i att 12 artiklar inkluderades i litteraturöversikten. För en överblick av urvalsprocessen, se figur 1.

Figur 1: *Flödesschema över processen*



Dataanalys

En manifest innehållsanalys användes, vilket innebär att fokuset ligger på det uppenbara och konkreta i texten (Dahlborg-Lyckhage, 2017). Analysen baserades på Elo & Kyngäs (2008) steg för innehållsanalys, där första steget var att läsa igenom artiklarna flera gånger för att få en tydlig bild av innehållet. Författarna läste samtliga artiklar enskilt. Andra steget i innehållsanalysen var att identifiera meningsbärande enheter. Detta innebar att författarna plockade ut de delar som var relevanta för studiens syfte, vilket först gjordes enskilt av båda författarna och sedan sammanställdes för att säkerställa att de analyserat det likadant. Författarna översatte tillsammans de meningsbärande enheterna från engelska till svenska. Tredje steget var att koda om de meningsbärande enheterna till ord eller en mening, koderna jämfördes sedan för att hitta likheter och skillnader som sammanställdes i förutbestämda

kategorier, vilket författarna gjorde tillsammans. Under arbetets gång har även författarna haft kontinuerlig kontakt med handledaren. Med en deduktiv ansats i denna litteraturöversikt har ramverket för personlig återhämtning CHIME använts som kategorisering. Kategorierna blev då: *tillhörighet, hopp och optimism, identitet, mening i livet och egenmakt*. Se tabell 1 för exempel på analysprocessen. Vidare valde författarna att inte dela in CHIME-kategorierna i underkategorier då dimensionerna i CHIME räckte som huvudkategorier för litteraturöversikten. Artiklarna sammanställdes i en översiktstabell med olika kolumner för till exempel metod, intervention, resultat och kvalitetsnivå (se bilaga 2).

Tabell 1: *Exempel över analysprocessen*

Meningsbärande enheter	Kondenserad meningsenhet	Kod	Kategori
Moreover, RTW coordinators enhanced the RTW self-efficacy of workers by encouraging them to RTW and trusting in their ability to cope at work.	RTW-samordnaren uppmuntrade de sjukskrivna till RTW-processen och att de skulle lita på deras förmåga.	Uppmuntran och motivation till förändring	Hopp och optimism
That is why it is so important to have an arena like the MTW when admitted, especially when you experience such loss of identity after remaining there for a long time. If the mental healthcare system wants us to grow and become independent people with healthy identities, it should make room for us, for the entire person, not just for the part that is ill.	För att växa, bli frisk och bli självständig bör sjukvården ha ett fokus på hela människan och inte bara den sjuka delen. Genom att accepteras och vara den du är kan MTW leda till att återfå identitet.	Fokus på hela människan och återfå sin identitet.	Identitet

Forskningsetiska avvägningar

Enligt Helsingforsdeklarationen (World Medical Association, 2018) ska medicinsk forskning utgå från vissa etiska principer för att skydda individen, såsom att värna om deltagarens integritet, sekretess, rätt till självbestämmande och rätt till information. Forskningen ska vidare kunna bidra med ny kunskap som gynnar målgruppen, där nyttan med forskningen ska överväga riskerna. Genom att i denna litteraturöversikt endast inkludera artiklar med etiskt godkännande, säkerställs att en bedömning i förhållande till nytta och risker i enlighet med beskrivna etiska principer har gjorts. Detta är även enligt Forsberg och Wengström (2015) är

relevant att förhålla sig till vid utförandet av en litteraturöversikt. Då personer med psykisk ohälsa är en utsatt målgrupp är det enligt Helsingforsdeklarationen (World Medical Association, 2018) av extra vikt att målgruppen ska kunna dra nytta av gjord forskning och dess praxis. Att sammanställa interventioner för målgruppen med fokus på personlig återhämtning i en litteraturöversikt skulle kunna bidra med ett synliggörande av befintliga interventioner och vilka interventioner som kan gynna målgruppen. Enligt Forsberg och Wengström (2015) bör resultat från samtliga artiklar som ingår i en litteraturöversikt presenteras objektivt, vilket således har gjorts i denna litteraturöversikt.

Resultat

Resultatet bestod av tolv vetenskapliga artiklar varav tio med kvalitativ metod och två med mixad metod, där alla artiklarna höll en medelhög till hög kvalitetsnivå. De olika studierna utfördes i Sverige (4), Finland (1), Norge (1), England (2), Thailand (1), Kina (1), Australien (1) och Wales (1). Studierna berörde deltagare med psykisk ohälsa. De tolv artiklarnas studier bestod av individuella eller gruppinterventioner med fokus på aktivitet och handlade om arbetsåtergång(5), social delaktighet i samhället(3), skapande(3) eller naturbaserade (1) interventioner, se tabell 2 för en bättre förståelse för de olika interventionerna utifrån hur de benämns i resultatet. Artiklarna beskrivs närmare i översiktstabellen (se bilaga 2). Resultatet redovisas utifrån dimensionerna CHIME; *tillhörighet, hopp och optimism, identitet, mening i livet och egenmakt*.

Tabell 2: Teman för interventionernas innehåll

Samlingsnamn för intervention	Typ av intervention	Referenser
Interventioner för arbetsåtergång	Grupp	<p>Wästberg, A. B., Erlandsson, L-K., & Eklund, M. (2013) Client perceptions of a work rehabilitation programme for women: The Redesigning Daily Occupations (ReDO) project, <i>Scandinavian Journal of Occupational Therapy</i>, 20:2, 118-126, DOI: 10.3109/11038128.2012.737367</p> <p>Stjernswärd, S., Bernce, R., & Östman, M. (2013). "Young women": The meaning of a collaborative program supporting young women's rehabilitation and reintegration into the labor market. <i>Social Work in Public Health</i>, 28(7), 672–684. https://doi.org/10.1080/19371918.2011.593465</p> <p>Hitch, D., Robertson, J., Ochoteco, H., McNeill, F., Williams, A., Lhuede, K., Bains, A., Hillman, A., & Fossey, E. (2017). An evaluation of a vocational group</p>

		for people with mental health problems based on the WORKS framework. <i>The British Journal of Occupational Therapy</i> , 80(12), 717–725. https://doi.org/10.1177/0308022617726483
	Individuell	Kärkkäinen, R., Saaranen, T., & Räsänen, K. (2019). Return-to-Work Coordinators' Practices for Workers with Burnout. <i>Journal of Occupational Rehabilitation</i> , 29(3), 493–502. https://doi.org/10.1007/s10926-018-9810-x Engdahl, P., Svedberg, P. & Bejerholm, U. (2021). Acceptability of a digital return-to-work intervention for common mental disorders: a qualitative study on service user perspectives. <i>BMC Psychiatry</i> 21, 384. https://doi.org/10.1186/s12888-021-03386-w
Interventioner för social delaktighet i samhället	Grupp	Fieldhouse, J. (2012). Community participation and recovery for mental health service users: An action research inquiry. <i>The British Journal of Occupational Therapy</i> , 75(9), 419–428. https://doi.org/10.4276/030802212X13470263980838
	Individuell	Phadsri, S., Shioji, R., Tanimura, A., Apichai, S., & Jaknissai, J. (2021). Proactive Community Occupational Therapy Service for Social Participation Development of Thai Adults with Depression: A Grounded Theory Study from Occupational Therapists' Perspective. <i>Occupational Therapy International</i> , 2021, 6695052. https://doi.org/10.1155/2021/6695052 Boniface, G., Humpage, S., Awatar, S., & Reagon, C. (2015). Developing an occupation- and recovery-based outcome measure for people with mental health conditions: An action research study. <i>The British Journal of Occupational Therapy</i> , 78(4), 222–231. https://doi.org/10.1177/0308022614562788
Skapande interventioner	Grupp	Ørjasæter, K. B., Stickley, T., Hedlund, M., & Ness, O. (2017). Transforming identity through participation in music and theatre: Exploring narratives of people with mental health problems. <i>International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being</i> , 12(sup2), 1379339. https://doi.org/10.1080/17482631.2017.1379339 Makin, S., & Gask, L. (2012). "Getting back to normal": The added value of an art-based programme in promoting "recovery" for common but chronic mental health problems. <i>Chronic Illness</i> , 8(1), 64–75. https://doi.org/10.1177/1742395311422613 Chen, F., Zang, Y., Dong, H., Wang, X., Bian, J., & Lin, X. (2022). Effects of a hospital-based leisure activities programme on nurses' stress, self-perceived anxiety and depression: A mixed methods study. <i>Journal of Nursing Management (John Wiley & Sons, Inc.)</i> , 30(1), 243–251. https://doi.org/10.1111/jonm.13484
Naturbaserade interventioner	Grupp	Sahlin, E., Ahlborg, G., Jr, Matuszczyk, J. V., & Grahn, P. (2014). Nature-based stress management course for individuals at risk of adverse health effects from

Tillhörighet

Att känna stöd från en engagerad ledare eller coach (Boniface et al, 2015), känna stöd och förståelse från andra gruppmedlemmar (Wästberg et al., 2013). Att kunna dela med sig av erfarenheter upplevdes meningsfullt (Ørjasæter et al., 2017) samt att involvera anhöriga i sin process (Wästberg et al., 2013; Phadsri et al., 2021) var av vikt för känslan av tillhörighet.

Stjernswärd et al. (2013) beskriver att i en gruppintervention som pågick under en 10-veckorsperiod fick deltagarna praktisk stöttning och coaching till återgång till arbete eller studier. Genom att bli sedd, hörd och tagen på allvar av en coach/utbildad personal bidrog interventionen till att deltagarna vågade öppna upp sig om sin situation och kände sig stöttade. Vikten av att ha en engagerad coach är något som även tas upp av Boniface et al. (2015), där interventionen pågick i 3-9 månader med ett fokus på att främja social delaktighet i samhället. Att ha någon som fanns där och stöttar under hela processen, påminner om att målen ska vara rimliga och ger input från ett annat perspektiv kring framstegen i rehabiliteringsprocessen var betydelsefullt.

Wästberg et al. (2013) beskriver en gruppbaserad intervention för arbetsåtergång på 16-veckor med arbetspraktik, så kallad ReDO som syftar till att hantera sin vardag och förbättra sin hälsa. Att delta i interventionen tillsammans med andra gruppmedlemmar visade sig vara fördelaktigt när det kommer till rehabiliteringen. Deltagarna kände stöd och förståelse från andra gruppmedlemmar och att byta erfarenheter med andra var gynnsamt i deras rehabilitering. Ørjasæter et al. (2017) förklarar att även känslan av att kunna dela med sig av erfarenheter var återkommande även i en skapande intervention med fokus på musik- och teatergrupper där aktiviteterna i interventionen baserades på deltagarnas egna erfarenheter som förmedlats i text. Vidare beskrivs även att gruppmedlemmarna uttryckte att de förbättrade deras egen självbild när de delade sina erfarenheter och hjälpte andra, vilket även upplevdes meningsfullt. Makin & Gask (2012) och Hitch et al. (2017) menar att ha ett öppet och accepterande klimat sågs vara bra för deltagarnas rehabilitering och gjorde dem mer bekväma och att de vågade öppna upp sig i de olika gruppinterventionerna med skapande aktiviteter och arbetsåtergång. Ett annat perspektiv som gruppinterventioner medförde var att det

minskade känslor av ensamhet, utanförskap och social isolering. Att hitta likasinnade och att vara del av en gemenskap var viktig för deltagarna i de olika gruppinterventionerna för arbetsåtergång eller med skapande aktiviteter (Stjernswärd et al., 2013; Chen et al., 2022). I en annan studie som innehöll en gruppintervention med skapande aktiviteter uttryckte deltagarna att få stöd från hela gruppen som något värdefullt, att alla deltog främjade gruppdeltagarnas engagemang i interventionen (Chen et al., 2022). Känslan av att alla var på samma nivå, där ingen styrde över någon annan utan att både personal och patienter var på samma nivå, upplevdes positivt i en gruppintervention för arbetsåtergång (Hitch et al., 2017). Fieldhouse (2012) beskriver att göra aktiviteter tillsammans med andra som en del av gruppinterventionen för att främja social delaktighet i samhället bidrog till att deltagarna utmanade varandra. Vidare beskrivs att detta fick deltagarna att växa och bidrog till självutveckling. Deltagarna utvecklade även nya sociala relationer, som i sin tur minskade den sociala isoleringen. Ytterligare en gruppintervention för arbetsåtergång innehållandes gruppaktiviteter och workshops bidrog enligt Hitch et al. (2017) till att de vågade sig ut i samhället, testa på aktiviteter som de tidigare brukade göra och att deltagarna blev mer delaktiga i samhället.

Deltagarna som deltog i gruppintervention för arbetsåtergång fick vid ett tillfälle bjuda med anhöriga till ett seminarium med syfte att informera om deltagarnas situation och öka anhörigas förståelse kring deltagarnas situation. Denna del av interventionen bidrog till att deltagarna upplevde ett större stöd från sina anhöriga (Wästberg et al., 2013). En annan studie med individuell intervention för social delaktighet i samhället visar också på familjens betydelse och vikten av att inkludera dem i processen för att skapa förståelse och delaktighet. Familjens delaktighet är det bästa sociala stödet och har en stor påverkan för deltagarnas tillfrisknande (Phadsri et al., 2021).

Hopp och optimism

Det var hjälpsfullt att ha en omgivning som trodde på en möjlig förändring i form av en hoppgivande gruppledare (Fieldhouse, 2012) eller kollegor och chef (Wästberg et al., 2013). Även att interventionen via feedback motiverade deltagarna till vidare förändring var betydelsefull för att känna hopp och optimism (Engdahl et al., 2021; Kärkkäinen et al., 2019).

I en gruppintervention med fokus på att främja social delaktighet i samhället upplevde

deltagarna det hjälpsfullt att gruppledarna alltid fanns där och alltid trodde på dem, vilket gjorde det möjligt att utveckla självständighet och engagemang. Att uppleva att någon alltid tror på en gjorde det även lättare för deltagarna att lita på ledaren samt att engagera sig (Fieldhouse, 2012). I en gruppintervention för arbetsåtergång hade deltagaren tillsammans med gruppledaren ett möte med Försäkringskassan, chef samt läkare i samband med planering av återgång av arbetet. Deltagarna uppgav att det var betydelsefullt att kollegor och chefen trodde på dem, var hoppningivande och stöttande. Detta i form av anpassningar på arbetsplatsen samt en förståelse för deltagarnas problematik (Wästberg et al., 2013). För att komma tillbaka till arbetet måste deltagaren även tro på att arbetsgivaren vill deras bästa och att hen ska återgå till arbetsplatsen. För att hjälpa deltagaren att lita på arbetsgivaren kan en samordnare hjälpa till att medla mellan parterna. Detta var en del av den individuella interventionen med stöttning och samordning för återgång i arbetet (Kärkkäinen et al., 2019).

I en annan studie av en digital individuell intervention för att främja arbetsåtergång krävdes motivation hos deltagarna för att en förändring skulle vara möjlig. Hos flera av deltagarna med djup utmattning var motivationen låg eller obefintlig, vilket gjorde det till en första prioritet att lösa. Den individuella och digitala interventionen mWorks syftar till att ge användaren insikt, överblick och egenmakt över sin egen arbetsåtergångsprocess. Genom att få uppmuntran och påminnelser om sina framsteg i en app ökade deltagarnas motivation (Engdahl et al., 2021). Utöver att få feedback på sin progression var det en viktig faktor att ledaren för den individuella interventionen för arbetsåtergång fick deltagaren att lita på sin förmåga och tro på sin kapacitet att klara utmaningen under de individuella tillfällena (Kärkkäinen et al., 2019). Även Stjernswärd et al.(2013) beskriver coachernas tro på deltagarnas förändring som viktig för en lyckad återgång till arbetet .

Identitet

För att kunna återskapa eller utveckla sin identitet var det betydelsefullt att få våga prova olika aktiviteter oavsett hur utfallet blev (Ørjasæter et al., 2017; Makin & Gask, 2012) samt att övervinna utmaningar och förbättra färdigheter (Stjernswärd et al., 2013; Chen et al., 2022).

Wästberg et al. (2013) förklarar att efter att deltagarna genomgått en gruppbaserad intervention för arbetsåtergång uppgav deltagarna att de fått en förändrad självbild till det

bättre. I slutet av programmet trodde de mer på sin egen förmåga, prioriterade sig själva och fick en bättre självkänsla. I en annan studie fick deltagarna bättre självkänsla och ett positivare tänk i vardagen efter att de hade övervunnit utmaningar och förbättrat färdigheter under gruppinterventionen för arbetsåtergång (Stjernswärd et al., 2013). På samma sätt beskriver Chen et al. (2022) att det framkom i en gruppintervention med skapande att förbättrade färdigheter bidrog till ökat självförtroende. Genom att övervinna en utmaning i fritidsaktiviteter såsom att skapa blomsterarrangemang ökar självförtroendet och främjar självförverkligandet. Även Ørjasæter et al. (2017) menar att i en skapande gruppintervention med fokus på musik och teater uppgav deltagare att självbilden och självkänsla blivit bättre efter att få uttrycka sig i skådespel. Under gruppinterventionen vågade individerna testa, lyckas och misslyckas, vilket gjorde att de vuxit som personer. Makin & Gask (2012) förklarar även att en annan skapande gruppintervention, "Konst på recept", med träffar två gånger i veckan där deltagarna fick prova på att utföra olika praktiska aktiviteter kunde bidra till en förändrad självbild. Detta genom att deltagarna vågade prova skapande i olika former. Där det inte spelade någon roll för deltagarna hur resultatet blev, utan fokus var på att de provade och faktiskt åstadkom något. Detta skapade självförtroende och en bild av att de kan mer än de tror, vilket spred sig till andra delar i livet.

Ørjasæter et al. (2017) menar att genom att delta i skapande gruppintervention med fokus på musik som baseras på deltagarnas egna berättelser bidrog det till att de behövde dela med sig och visa även sitt inre, vilket skapade en acceptans för hela människan. Ett deltagande i musik- och teater gruppintervention bidrog till att deltagarna kunde vara den de är och accepteras för att i sin tur återfå sin identitet. Genom interventionen utvecklades deltagarnas identitet då det var fokus på det friska, vilket gjorde att individen kände sig som en människa istället för enbart en patient.

Mening i livet

För att uppleva ökad mening i livet var det av vikt att få en struktur på vardagen (Makin & Gask, 2012; Hitch et al., 2017) och att hitta nya meningsfulla aktiviteter och intressen (Sahlin et al., 2014; Chen et al., 2022).

I en artikel skriven av Makin & Gask (2012) identifierades det att skapande gruppinterventionen gav deltagarna en vardagsstruktur och en anledning att stiga upp på morgonen. Detta ledde i sin tur till att deltagarnas motivation ökade gällande deras

rehabilitering och gällande att utföra andra vardagliga aktiviteter. Efter att ha testat andra aktiviteter i interventionen lärde sig deltagarna att de kunde mer än de trodde, vilket blev en språngbräda för deltagarna att testa till exempel arbete eller utbildning igen. Detta gav i sin tur deltagarna ökad mening och syfte i livet. Att arbete gav en struktur och ett syfte i livet beskriver även Hitch et al. (2017) i en annan gruppintervention för återgång i arbete där deltagarna fick hjälp att reflektera och samtala kring arbete. Detta resulterade i positiva effekter kring mål och färdigheter och slutligen en bättre struktur samt syfte med livet. I en annan studie med en individuell intervention för social delaktighet i samhället framkom det att dagliga aktiviteter kan ge en social struktur som påverkar individers personliga återhämtning positivt (Phadsri et al., 2021).

Makin & Gask (2012) förklarar att i en skapande gruppinterventionen fick deltagarna utföra praktiska aktiviteter, vilket resulterade i nya intressen eller fick dem att återgå till gamla. Detta upplevdes positivt av deltagarna och fick dem att känna att de gjorde något värdefullt, att de fick gå vidare i sina liv och som slutligen gav dem en känsla av meningsfullhet. Ett annat perspektiv på att finna nya meningsfulla aktiviteter menar Sahlin et al. (2014) att en naturbaserad gruppintervention hade, som fick deltagarna att uppskatta trädgårdsarbete och finna mening i det. Aktiviteterna blev en fristad, ökade det personliga välbefinnandet och blev ett sätt att hantera stress. Interventionen gav även deltagarna en känsla av att vara en del av något större, de upplevde att de kunde finna något spirituellt av att vara i naturen. Att delta i en skapande gruppintervention som innehöll fritidsaktiviteter som var av deltagarnas intresse menar Chen et al. (2022) hade god effekt. Detta gav en positiv upplevelse hos deltagarna samt påverkade deltagarnas självutveckling och mening. Att delta i meningsfulla aktiviteter gav även deltagarna mening i livet och bidrog till att hantera svåra situationer.

Egenmakt

Att få reflektera kring sin situation (Wästberg et al., 2013; Hitch et al., 2017), lära sig strategier och verktyg för att hantera sin vardag (Sahlin et al., 2014) och att kunna följa sin progression (Engdahl et al., 2021) kan vara betydelsefullt för att uppleva egenmakt.

Enligt Wästberg et al. (2013) satte en gruppintervention för arbetsåtergång igång deltagarnas reflektion. Interventionens utformning med uppgifter och tid mellan träffarna bidrog till att deltagarna reflekterade kring dem själva och deras situation. Genom att inte ge några färdiga

lösningar behövde deltagarna själva reflektera och testa hur de till exempel kunde göra aktiviteter på alternativa sätt. Programmet främjade självanalys då deltagarna behövde arbeta aktivt med deras egen situation och reflektion kring sitt beteende. Även i en annan gruppbaserad intervention för arbetsåtergång framkom det att interventionens hemuppgifter och gruppaktiviteter bidrog till reflektion kring deltagarnas styrkor, svagheter och vad som behövs för en framtida rehabiliteringsprocess (Hitch et al., 2017).

Stjernswärd et al. (2013) menar att en gruppintervention med syfte till arbetsåtergång bidrog till att deltagarna kunde lära sig att ha rutiner och struktur, vilket de även kunde använda för att bli aktiva och sätta upp dagliga mål under deras fortsatta återhämtningsprocess. I ytterligare en individuell intervention för återgång i arbetet beskriver Kärkkäinen et al. (2019) att samordnaren lärde ut strategier och verktyg så att deltagarna skulle kunna hantera och känna igen tidiga tecken på stress. Ett annat verktyg som framkom under individuella interventionen för arbetsåtergång mWorks var enligt Engdahl et al. (2021) att visa sina anhöriga var i processen man var. Genom att vara transparent angående sina framsteg och vad man jobbade på kom även en känsla av att ta mer ansvar, ha mer engagemang och lättare kunna fullfölja processen. Ytterligare ett verktyg som deltagarna tog med sig var att återskapa mentala bilder från den naturbaserade gruppinterventionen i stressiga situationer. På så sätt kunde ett lugn hittas igen och bilderna gav en avslappnande effekt (Sahlin et al., 2014).

Enligt Engdahl et al. (2021) kunde deltagarna tydligt följa sina framsteg och process i den individuella interventionen mWorks för arbetsåtergång, något som deltagarna uppskattade samt gav dem mer engagemang och kontroll i den fortsatta processen. Interventionens upplägg krävde även att deltagarna själva planerade och la upp strategier inför kommande händelser så som olika möten där de fick träna på att ta ansvar för sin rehabilitering samt att de fick träna på att sätta upp och nå sina egna mål. Även i en gruppbaserad intervention för återgång i arbete fick deltagarna träna på att sätta upp mål och planera för hur de ska nå dem i en säker miljö och med stöttning från ledare. Detta gjorde att de kände sig tryggare med det på egen hand efter interventionen (Hitch et al., 2017). Vikten av att sätta mål för återhämtningsprocessen framkom i en individuell intervention för delaktighet i samhället där de uppsatta målen bidrog till att deltagarna höll sig motiverade och där målen användes som ett verktyg (Boniface et al., 2015). Två studier med gruppinterventioner för delaktighet i samhället och skapande aktiviteter visade att om individerna deltog i aktiviteter där de var

engagerade och deltog av egen vilja så ökade deras motivation och vilja till ett fortsatt deltagande (Fieldhouse, 2012; Chen et al., 2022).

Diskussion

Resultatdiskussion

Syftet med den här litteraturöversikten var att kartlägga erfarenheter av interventioner och dess påverkan på den personliga återhämtningsprocessen hos vuxna med psykisk ohälsa. Deltagarna hade alla deltagit i olika interventioner med fokus på aktivitet såsom arbetsåtergång, social delaktighet i samhället, skapande eller naturbaserade, som visade på en positiv inverkan på den personliga återhämtningsprocessen. Då analysen och resultatet baseras på nyckelbegreppen inom CHIME, kommer även diskussionen utgå från dessa begrepp.

Tillhörighet

Resultatet visar att ha en engagerad coach i hela processen bidrog till att deltagarna kände sig sedda och stöttade vilket gjorde att de vågade öppna upp sig. Deltagarna upplevde att gruppen var viktig för deras återhämtning då det var meningsfullt att träffa likasinnade och vara del av en gemenskap. Detta minskade känslor av ensamhet och social isolering och bidrog istället till att utveckla nya sociala relationer.

Detta överensstämmer med hur Bird et al. (2014) beskriver att en stöttande och hjälpsam coach/ledare och att delta i stöttande grupper är viktig för tillhörighet och återhämtningsprocessen. Ett socialt sammanhang där individen får förhålla sig till andra på olika sätt är bidragande till individens upplevelse av tillhörighet och meningsfullhet (Rebeiro & Cook, 1999), och är även en viktig del för återhämtningsprocessen (Sims, 2014). Enligt Gruhl (2005) är ett av de tydliga tecknen på personlig återhämtning från psykisk ohälsa att hitta nya sociala roller, vilket visar på att gruppinterventioner såsom de i resultat kan främja personlig återhämtning. Att dela erfarenheter med andra och skapa nya relationer i interventioner kan tänkas vara viktigt för att inte känna sig ensam utan att istället ha ett sammanhang och bli mer delaktig. Det sociala sammanhanget gjorde att deltagandet i grupp upplevdes som meningsfullt, vilket Pepin (2020) menar kan bidra till att individen upplever ett högt aktivitetsengagemang. Enligt Kelly et al. (2010) är aktivitetsengagemang en viktig och avgörande komponent för personlig återhämtning från psykisk ohälsa. Då

gruppdeltagande och ett socialt sammanhang verkar kunna bidra till ökat aktivitetsengagemang, tyder det på vikten av att använda sig av gruppinterventioner med en engagerad coach och möjlighet att skapa sociala relationer. Detta för att främja personlig återhämtning för personer med psykisk ohälsa. En negativ aspekt som rör gruppdynamik är att vid avslutad gruppintervention kan ångest eller besvikelse uppkomma om gruppen inte är förberedd på att skiljas åt (Eklund, 2020). Detta framkom inte i resultatet från denna litteraturöversikt men kan vara av vikt att ha i beaktande vid användning av gruppbaseade interventioner då det kan riskera att öka känslan av isolering efter avslutad intervention.

Hopp och optimism

Resultatet visar att det var viktigt för upplevelsen av hopp och optimism att ha anhöriga, gruppdeltagare eller interventionsledare som tror på att en förändring är möjlig och får deltagaren att lita på sin förmåga. Det framkom även att individens motivation var betydelsefull för den personliga återhämtningen och att ta emot feedback på sin progression kunde motivera individen ytterligare.

Detta är i linje med Bird et al. (2014) som beskriver hur hoppgivande relationer kan öka individens motivation till förändring, samtidigt som motivation är viktigt för att själv känna hopp och tro på att förändring mot återhämtning är möjlig. Enligt MOHO finns det ett samband mellan aktivitetsengagemang, förändringsprocess och viljekraft. För att uppleva aktivitetsengagemang krävs det att individen känner motivation för en förändring, då motivationen är en viktig komponent i viljekraft (Pepin, 2020). Pepins (2020) förändringsprocess skulle kunna likställas med den personliga återhämtningsprocessen. Detta kan betyda att aktivitetsengagemang uppnås genom motivation hos individen som i sin tur kan främja personlig återhämtning. I resultatet framkom det att individer med utmattning hade låg eller obefintlig motivation, vilket gör det viktigt att interventionen fokuserar på att motivera och vara hoppgivande för att främja en förändring. Om en intervention inte bygger på individers motivation finns det en risk att interventionen inte stödjer deltagarens återhämtning.

Slutligen kan interventioner som innehåller hoppgivande relationer, ledare som tror på en förändring och regelbunden feedback på sin progression vara viktiga faktorer för en deltagares motivation. Detta kan vara av vikt för att främja aktivitetsengagemang, den

personliga återhämtningsprocessen och bör därför användas i interventioner i återhämtningsinriktat arbete.

Identitet

I resultatet framkom det att deltagarna vågade testa nya aktiviteter oavsett vad resultatet skulle bli, inte var rädda för att misslyckas och att de övervann utmaningar. Detta bidrog till en bättre självbild och att de kan mer än de tror som sedan gick att applicera till andra delar av livet.

Detta stämmer överens med Bird et al. (2014) som beskriver att nyckeln vid personlig återhämtning är att utveckla en positiv självbild, vilket är en del av begreppet *identitet*. Billock (2019) lyfter att individer med lågt självförtroende kan genom att uppleva framgång i aktivitet kan få tillbaka tron på sig själv. Detta är även i linje med hur Liljeholm & Bejerholm (2019) menar att interventioner med skapande aktiviteter bidrar till reflektion som i sin tur kan leda till att utveckla individens självbild och identitet. I enlighet med MOHO utvecklas en aktivitetsidentitet beroende på vem personen är, de aktuella förutsättningarna, intressen, roller och rutiner. Aktivitetsidentiteten har en betydelse för meningsfullheten i olika aktiviteter och engagemangsnivån i dem (Melton et al., 2020). Detta betyder alltså att aktiviteter i interventioner kan ha bidrag till en ökad självbild hos deltagarna, vilket även resulterar i en utvecklad aktivitetsidentitet. Den utvecklade aktivitetsidentiteten påverkar i sin tur meningsfullheten av olika aktiviteter samt aktivitetsengagemanget. Liknande beskriver Kelly et al. (2010) att engagemang i aktivitet kan bidra till en identitetsbildning. Vidare beskrivs även att engagemang i aktivitet är avgörande för den personliga återhämtningen. Interventioner med aktiviteter bidrar till ett högre aktivitetsengagemang, identitetsbildning och är positiv för den personliga återhämtningen. Genom att fokusera på att utveckla identiteten i interventioner kan det främja aktivitetsengagemang och den personliga återhämtningen. Utifrån ett perspektiv är en svårighet med att utveckla identiteten i gruppinterventioner kan vara att möjliggöra meningsfullhet för alla individer, då Melton et al. (2020) menar att aktivitetsidentiteten är individuell. En bristfällig utveckling av identitet skulle kunna leda till sämre personlig återhämtning och är därmed en viktig aspekt att ha i beaktning.

Mening i livet

I resultatet fick deltagarna testa olika aktiviteter under interventionerna som resulterade i att de fick nya intressen eller fick upp ögonen för gamla intressen, samt att de fick göra något värdefullt. Detta upplevdes i sin tur positivt och meningsfullt för deltagarna, vilket även Bird et al. (2014) beskriver som en del av begreppet *mening i livet*.

Resultatet visade att deltagarna fick prova på olika aktiviteter och därmed fick de lära sig mer om sig själv och förstå sin kapacitet, vilket upplevdes meningsfullt. Detta är i samklang med hur Pepin (2020) beskriver att en avgörande faktor för att uppleva högt aktivitetsengagemang är att aktiviteten är meningsfull. Meningsfullhet kan upplevas när aktivitetens krav stämmer överens med individens kapacitet. Enligt WHO (2021) handlar personlig återhämtning om att utveckla förståelse för sina förmågor och hinder för att därefter kunna engagera sig i aktiviteter och känna mening i livet. Även Taylor et al. (2020) beskriver att det första steget för en förändring enligt MOHO är att individen utforskar sin egen kapacitet, värderingar och att prova nya saker. Detta kan resultera i att individen får förståelse för hur bra hen kan utföra aktiviteten och hur meningsfull den upplevs. Detta överensstämmer med resultatet i denna litteraturöversikt och interventionernas positiva effekt på deltagarnas personliga återhämtning. Där fick deltagarna genom interventionerna lära sig vilka aktiviteter de tyckte var meningsfulla och gav högre aktivitetsengagemang, som i sin tur påverkade den personliga återhämtningen positivt. Att få möjlighet att prova på många olika aktiviteter där fler individers intressen kunde tillgodoses skulle kunna vara anledningen till att deltagare upplevde interventionerna meningsfulla. Med flera olika aktiviteter är det högst troligt att individuella behov lättare kan mötas i stället för om interventionen endast erbjuder en aktivitet. Slutligen skulle interventioner där deltagarna får testa på aktiviteter och finna mening i dem kunna vara av värde för den personliga återhämtningen.

Egenmakt

En viktig del som lyftes i resultatet var vikten av självreflektion av deltagarnas styrkor, utmaningar och vad som behövdes för deras återhämtningsprocess genom hemuppgifter och gruppaktiviteter. Det framkom även i resultatet att deltagarna under interventionen lärde sig strategier att använda sig av i stressiga situationer i vardagen, såsom att återskapa mentala bilder för att hitta lugn och återfå kontrollen. Detta överensstämmer med hur Bird et al. (2014) beskriver att en del av den personliga återhämtningsprocessen handlar om att individen

blir medveten om sina styrkor och att kunna hantera sin vardag även när symtomen är närvarande genom att använda sig av självhjälpstrategier.

Vikten av att lära sig ta kontroll över situationen var något som framkom i resultatet för denna litteraturöversikt. Deltagarna lärde sig strategier för att hantera vardagen, vilket då kan upplevas meningsfullt och bidra till ökat aktivitetsengagemang. Enligt Argentzell et al. (2012) kan kontroll av vardagliga aktiviteter skapa meningsfullhet samt att Pépin (2020) menar att känna att sin kapacitet är tillräcklig för att utföra vardagliga aktiviteter upplevs meningsfullt. Vidare beskrivs att meningsfullhet i vardagliga aktiviteter är i sin tur en bidragande faktor till ett högt aktivitetsengagemang. Aktivitetsengagemang och meningsfullhet är en viktig del för att stötta den personliga återhämtningsprocessen (Bejerholm, 2020), samt att ha en meningsfull vardag och ha kontroll över situationen även när symtomen är närvarande (Argentzell & Hultqvist, 2020; Le Boutillier et al., 2011). Detta tyder alltså på vikten av att ta ansvar för sin rehabilitering och lära sig strategier under interventionerna för att kunna hantera sin vardag, skapa meningsfullhet och uppleva högre aktivitetsengagemang som i sin tur främjar den personliga återhämtningen. Det som motsäger användningen av strategier framkommer i en studie av Vannini et al. (2021) där det beskrivs att använda sig av strategier som inte kan anpassas efter situationen kan resultera i ytterligare stress. Däremot kan resultatet och de positiva effekterna ses väga över och att det därför trots detta vara av vikt att använda sig av att lära sig använda strategier under interventioner.

Metoddiskussion

Författarna valde att göra en litteraturöversikt för att kartlägga erfarenheter från interventioner och hur det påverkar återhämtningsprocessen för vuxna med psykisk ohälsa. Genom att utföra en litteraturöversikt får författarna en tydligare och djupare helhetsbild över kunskapsläget inom ämnet (Friberg, 2017a). En kvalitativ metod hade kunnat användas för att fånga deltagarnas upplevelser genom intervjuer i Sverige. Eftersom olika typer av interventioner mot psykisk ohälsa med fokus på aktivitet inte är så etablerade i Sverige hade det kunnat resultera i en mindre variation av interventioner i arbetet. Därav valde författarna att göra en litteraturöversikt för att inkludera fler interventioner och få en bredare helhetsbild av kunskapsläget. Datainsamlingen till litteraturöversikten genomfördes i databaserna Pubmed, PsycInfo och CINAHL eftersom dessa databaser täcker information kring medicin, omvårdnad och psykologi och därför passade litteraturöversikten syfte. Databaserna är

dessutom relativt stora, vilket sågs som en fördel jämfört med en mindre databas då det kan generera fler antal träffar. Eftersom alla tre databaserna är relativt stora men har olika grundfokus bidrog det till att författarna fick ett bredare perspektiv på sina sökningar inom det valda kunskapsområdet. Författarna valde att ha samma sökning i alla databaser. Att använda samma sökning i samtliga databaser kan ses som en svaghet eftersom intressant litteratur eventuellt kan missas. Trots detta valde författarna att ha samma sökning i alla databaser eftersom de valda sökorden ansågs vara de mest väsentliga för syftet, däremot anpassades ämnesorden utifrån respektive databas. En annan anledning till varför författarna valde att göra samma sökning var för att göra sökningen så systematisk som möjligt. Författarna utförde en provsökning för att säkerställa att de tänkta sökblockens träffar stämde överens med litteraturöversiktens syfte. Detta ökar giltigheten i litteraturöversikten, då det enligt Kristensson (2014) innebär att data som samlas in stämmer överens med syftet.

Artiklar som ska inkluderas i litteraturöversikten bör enligt Forsberg och Wengström (2016) helst inte vara äldre än fem år. Under datainsamlingen valde dock författarna att avgränsa årtalet från 2000, vilket kan ses som en svaghet eftersom inte enbart den nyaste forskningen inkluderas. Däremot ville författarna inte utesluta relevant litteratur till ämnet och säkerställa att artiklar med så hög kvalitet som möjligt inkluderades. Ett inklusionskriterie var att artiklarna skulle ha ett primärt fokus på psykisk ohälsa, där de med somatiska problem uteslöts. Detta resulterade i att författarna gick miste om interventioner som hade kunnat vara applicerbara även på dem med psykisk ohälsa utan somatisk problematik. På grund av litteraturöversiktens omfattning valde författarna att begränsa sitt urval med endast fokus på psykisk ohälsa och för att somatisk problematik inte skulle ta överhand. Den vetenskapliga kvalitetsnivån granskades sedan utifrån Fribergs (2017b) granskningsmall. Genom att granska artiklarna utifrån samma granskningsmall blev kvalitetsgranskningen systematisk utförd, vilket också ökade tillförlitligheten (Kristensson, 2014). De inkluderade artiklarna i resultatet kom från Sverige (4), Finland (1), Norge (1), England (2), Thailand (1), Kina (1), Australien (1) och Wales (1). Detta gav en stor geografisk spridning på litteraturen från hela världen, vilket kan ge ett internationellt perspektiv på olika interventioners påverkan runtom i världen och ett bredare kunskapsläge.

I litteraturöversikten har kvalitativa artiklar samt den kvalitativa delen från artiklar med mixad metod använts. Detta valdes för att kunna svara på syftet och fokusera på de subjektiva

erfarenheterna av interventionerna samt hur det har påverkat den personliga återhämtningen från psykisk ohälsa. Även ramverket CHIME och begreppet personlig återhämtning som har använts i denna litteraturöversikt bygger på individuella upplevelser, vilket ytterligare motiverar författarnas val av kvalitativa studier/artiklar. Kvantitativa studier/artiklar skulle kunna ha använts för att samla data från en större population, vilket hade gett ett resultat som skulle kunna generaliseras till en större population. De kvantitativa studierna/artiklarna hade däremot inte svarat på hur deltagarnas upplevelse av interventionen eller hur återhämtningsprocessen var. Det hade därför riskerat att författarna tolkat resultatet, vilket hade minskat tillförlitligheten i litteraturöversikten (Kristensson, 2014). Då valet av att exkludera kvantitativa artiklar begränsades antalet artiklar, gjordes en sekundärsökning för att kunna addera ytterligare artiklar till resultatet. En deduktiv ansats har använts och författarna har analyserat innehållet utifrån kategorierna i ramverket CHIME. En induktiv ansats hade kunnat användas, där man istället formar egna kategorier utifrån innehållet i artiklarna (Kristensson, 2014). Med en induktiv ansats hade andra perspektiv kunnat lyftas fram, såsom till exempel hur miljön i interventionerna påverkar återhämtningsprocessen och aktivitetsengagemang. En induktiv ansats hade dock kunnat resultera i att fokuset på erfarenheterna av interventionerna och dess påverkan på återhämtningsprocessen hade fallit bort och att litteraturöversikten inte svarat på dess syfte. Forskning visar på en relation mellan aktivitetsengagemang och personlig återhämtning, vilket författarna ansåg var intressant och ville utforska vidare. Därmed valdes en deduktiv ansats utifrån CHIME för att fånga återhämtningsperspektivet och kartlägga interventioner utifrån det. Valet av deduktiv ansats hade kunnat resultera i att negativa aspekter från resultatet inte framkom, istället analyserades resultatet med utgångspunkt i CHIME och var utifrån det positivt.

Datan analyserades av båda författarna, en triangulering. Detta innebär att flera individer analyserar innehållet och motverkar att en enskild individs analys påverkar resultatet (Kristensson, 2014), vilket gör att resultatets tillförlitlighet ökar. Författarna har även kontinuerligt diskuterat innehållet med handledare, vilket stärker tillförlitligheten ytterligare. En annan del av analysen var tolkning av de meningsbärande enheterna och dess översättning till kondenserade meningsenheter. Eftersom engelska inte är författarnas modersmål finns risk för omedveten feltolkning vid översättning, därför utförde författarna detta tillsammans som i sin tur stärker tillförlitligheten.

Slutsats och implikationer

Resultatet i litteraturöversikten visar att interventioner med fokus på aktivitet hade en positiv inverkan på aktivitetsengagemang och den personliga återhämtningsprocessen. Resultatet kartlade olika komponenter i interventionerna som påverkade deltagarna positivt utifrån dimensionerna i ramverket för personlig återhämtning, CHIME. Det visade sig positivt att delta i grupp, dela erfarenheter och känna stöttning från andra. Det var av vikt att ha någon som trodde på individen, att få förståelse från omgivningen och bli motiverad för att möjliggöra en förändring. Att övervinna utmaningar, testa nya saker och inte vara rädd för att misslyckas var delar för att utveckla sin identitet. Genom att testa på olika aktiviteter, att ta upp nya eller gamla intressen utvecklades deltagarna samt upplevdes meningsfullt. Slutligen var självreflektion en viktig komponent för en fortsatt personlig återhämtning. Att delta i interventioner med fokus på aktivitet upplevdes som meningsfullt och bidrog till att deltagarna kände ett högre aktivitetsengagemang, vilket har ett starkt samband med personlig återhämtning och ramverket CHIME. Detta tyder på att interventionerna med fokus på aktivitet har en positiv inverkan på aktivitetsengagemang och den personliga återhämtningen för individer med psykisk ohälsa. Författarna menar dock att det behövs större kliniska studier för att ytterligare öka kunskapen om hur interventioner som främjar aktivitetsengagemang kan implementeras i återhämtningsinriktat arbete.

Referenser

Artiklarna som inkluderats i resultatet är markerade med *.

Argentzell, E., & Hultqvist, J. (2020). Återhämtning och aktivitet. I E. Eklund, B. Gunnarsson & J. Hultqvist (Red.), *Aktivitet och relation - mål och medel inom psykosocial rehabilitering* (2 uppl., s. 49-70). Studentlitteratur.

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

Bejerholm, U. (2020). Aktivitetsengagemang. I E. Eklund, B. Gunnarsson & J. Hultqvist (Red.), *Aktivitet och relation - mål och medel inom psykosocial rehabilitering* (2 uppl. s. 161-180). Studentlitteratur.

Bejerholm, U., & Eklund, M. (2004). Time use and occupational performance among persons with schizophrenia. *Occupational Therapy in Mental Health*. 20(1), 27-47. DOI: 10.1300/j004v20n01_02

Billock, C. (2019). Personal Values, Beliefs, and Spirituality. I B.A.B. Schell & G. Gillen (Red.), *Willard and Spackman's occupational therapy* (13 uppl., s. 310-318). Wolters Kluwer.

Bird, V., Leamy, M., Le Boutillier, C., Williams, J., Slade, M., & Tew, J. (2014). Fit for purpose? Validation of a conceptual framework for personal recovery with current mental health consumers. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 48(7), 644-653-653. DOI: 0004867413520046

*Boniface, G., Humpage, S., Awatar, S., & Reagon, C. (2015). Developing an occupation- and recovery-based outcome measure for people with mental health conditions: An action research study. *The British Journal of Occupational Therapy*, 78(4), 222-231. <https://doi.org/10.1177/0308022614562788>

*Chen, F., Zang, Y., Dong, H., Wang, X., Bian, J., & Lin, X. (2022). Effects of a hospital-based leisure activities programme on nurses' stress, self-perceived anxiety and depression: A mixed methods study. *Journal of Nursing Management*, 30(1), 243–251. DOI: 0.1111/jonm.13484

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

Doroud, N., Fossey, E., & Fortune, T. (2015). Recovery as an occupational journey: A scoping review exploring the links between occupational engagement and recovery for people with enduring mental health issues. *Australian Occupational Therapy Journal*, 62(6), 378–392. DOI: 10.1111/1440-1630.12238

Eklund, M. (2020). Arbetsterapeutiska gruppmodeller. I E. Eklund, B. Gunnarsson & J. Hultqvist (Red.), *Aktivitet och relation - mål och medel inom psykosocial rehabilitering* (2 uppl. s. 289-310). Studentlitteratur.

Elo, S., & Kyngäs, H. (2008). The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing*, 62(1), 107–115. DOI: j.1365-2648.2007.04569.x

*Engdahl, P., Svedberg, P., & Bejerholm, U. (2021). Acceptability of a digital return-to-work intervention for common mental disorders: a qualitative study on service user perspectives. *BMC Psychiatry*, 21(384). DOI: s12888-021-03386-w

*Fieldhouse, J. (2012). Community participation and recovery for mental health service users: An action research inquiry. *The British Journal of Occupational Therapy*, 75(9), 419–428. DOI: 030802212X13470263980838

Folkhälsomyndigheten. (2 september 2022). *Vad är psykisk hälsa?*
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/vad-ar-psykisk-halsa/>

Folkhälsomyndigheten. (16 mars 2020). *Nedsatt psykisk välbefinnande*.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/tolkad-rapportering/folkhalsans-utveckling/resultat/halsa/nedsatt-psykiskt-valbefinnande/>

Forskningsrådet för hälsa, arbetsliv och välfärd. (2020). *En kunskapsöversikt - psykisk ohälsa, arbetsliv och sjukfrånvaro*. (FORTE).

<https://forte.se/app/uploads/2015/04/psykisk-ohalsa-arbetsliv-2020.pdf>

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

Friberg, F. (2017a). Att göra en litteraturöversikt. I F. Friberg (Red.), *Dags för uppsats - vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (3 uppl., s. 141–152). Studentlitteratur.

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

Försäkringskassan. (2014). *Sjukfrånvaro i psykiska diagnoser - En studie av Sveriges befolkning 16-64 år*. (4).

<http://www.forskasverige.se/wp-content/uploads/Sjukfranvaro-Psykiska-Diagnoser-2014.pdf>

Gruhl, K. L. R. (2005). The Recovery Paradigm: Should Occupational Therapists be Interested? *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 72(2), 96–102. DOI: 10.1177/000841740507200204

*Hitch, D., Robertson, J., Ochoteco, H., McNeill, F., Williams, A., Lhuede, K., Bains, A., Hillman, A., & Fossey, E. (2017). An evaluation of a vocational group for people with mental health problems based on the WORKS framework. *The British Journal of Occupational Therapy*, 80(12), 717–725. DOI: 10.1177/0308022617726483

Leamy, M., Bird, V., Le Boutillier, C., Williams, J., & Slade, M. (2011). Conceptual framework for personal recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis.

The British Journal of Psychiatry: The Journal of Mental Science, 199(6), 445–452. DOI: 10.1192/bjp.bp.110.083733

Le Boutillier, C., Leamy, M., Bird, V.J., Davidson, L., Williams, J., & Slade, M. (2011) What Does Recovery Mean In Practice? A qualitative analysis of International Recovery-Oriented Practice Guidance. *Psychiatric Services*. 62(12), 1470-1476. DOI: 10.1176/appi.ps.001312011

Leopardi, R. (2016). Stress. I J. Herlofson, L. Ekselius, A. Lundin, B. Mårtensson & M. Åsberg (Red.), *Psykiatri* (2 uppl., s. 111-116). Studentlitteratur.

Leufstadius, C., Erlandsson, L-K., & Eklund, M. (2006). Time use and daily activities in people with persistent mental illness. *Occupational Therapy International*, 13, 123-141.

Liljeholm, U., & Bejerholm, U. (2019). Work identity development in young adults with mental health problems. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 27(6), 431-440, DOI: [10.1080/11038128.2019.1609084](https://doi.org/10.1080/11038128.2019.1609084)

Kelly, M., Lamont, S., & Brunero, S. (2010). An occupational perspective of the recovery journey in mental health. *British Journal of Occupational Therapy*, 73(3), 129-135. DOI: 10.4276/030802210X12682330090532

Krupa, T., Fossey, E., Anthony, W.A., Brown, C., & Pitts, D. (2009). Doing daily life: how occupational therapy can inform psychiatric rehabilitation practice. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 32(3), 155-61. DOI: [10.2975/32.3.2009.155.161](https://doi.org/10.2975/32.3.2009.155.161)

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

*Kärkkäinen, R., Saaranen, T., & Räsänen, K. (2019). Return-to-Work Coordinators' Practices for Workers with Burnout. *Journal of Occupational Rehabilitation*, 29(3), 493–502. DOI: s10926-018-9810-x

*Makin, S., & Gask, L. (2012). "Getting back to normal": The added value of an art-based programme in promoting "recovery" for common but chronic mental health problems. *Chronic Illness*, 8(1), 64–75. DOI:1742395311422613

Melton, J., Holzmueller, R.P., Keponen, R., Nygård, L., Munger, K., & Kielhofner, G. (2020). Att skapa aktivitetsliv. I R.R. Taylor (Red.), *Kielhofners Model of Human Occupation - teori och tillämpning* (2 uppl. s. 163-182). Studentlitteratur.

Mårtensson, J., & Fridlund, B. (2017). Vetenskaplig kvalitet i examensarbete. I M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod – från idé till examination inom omvårdnad* (s. 421-438). Studentlitteratur.

Pépin, Geneviève. (2020). Aktivitetsengagemang: Hur människor uppnår förändring. I R.R. Taylor (Red.), *Kielhofners Model of Human Occupation - teori och tillämpning* (2 uppl. s. 239-248). Studentlitteratur.

*Phadsri, S., Shioji, R., Tanimura, A., Apichai, S., & Jaknissai, J. (2021). Proactive Community Occupational Therapy Service for Social Participation Development of Thai Adults with Depression: A Grounded Theory Study from Occupational Therapists' Perspective. *Occupational Therapy International*, 2021, 6695052. DOI: 10.1155/2021/6695052

Polatajko, H.J., Davis, J., Stewart, D., Cantin, N., Amoroso, B., Purdie, L., & Zimmerman, D. (2013a). Specifying the domain of concern: Occupation as core. I E.A Townsend & H.J. Polatajko (Red). *Enabling occupation II: advancing an occupational therapy vision for health, well-being & justice through occupation. Canadian occupational therapy guidelines*. (2 uppl., s. 14-37). CAOT Publications ACE.

Polatajko, H.J., Molke, D., Baptiste, S., Doble, S., Santha, J.C., Kirsh, B., Beagen, B., Kumas-Tan, Z., Iwama, M., Rudman, D.L., Thibeault, R., & Stadnyk. (2013b). Occupational science: Imperatives for occupational therapy. I E.A Townsend & H.J. Polatajko (Red). *Enabling occupation II: advancing an occupational therapy vision for health, well-being &*

justice through occupation. Canadian occupational therapy guidelines. (2 uppl., s. 63-82). CAOT Publications ACE.

Rebeiro, K. & Cook, J. (1999). Opportunity, not prescription: An exploratory study of the experience of occupational engagement. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 66, 176-187.

*Sahlin, E., Ahlborg, G., Jr, Matuszczyk., J. V., & Grahn, P. (2014). Nature-based stress management course for individuals at risk of adverse health effects from work-related stress-effects on stress related symptoms, workability and sick leave. *International journal of environmental research and public health*, 11(6), 6586–6611. DOI: 10.3390/ijerph110606586

Sims, K. (2014). People and settings: The acute setting. I J. Creek & L. Loucher (Red.), *Creek's occupational therapy and mental health* (5 uppl., s.346-358). Churchill Livingstone.

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>

Socialstyrelsen, Folkhälsomyndigheten, SBU & Sveriges Kommuner och Regioner. (2020) Begrepp inom området psykisk hälsa.

https://skr.se/download/18.1c90461a17cda637a4363ded/1636721711698/PM_Begrepp-inom-området-psykisk-halsa-TA.pdf

*Stjernswärd, S., Bernce, R., & Östman, M. (2013). "Young women": The meaning of a collaborative program supporting young women's rehabilitation and reintegration into the labor market. *Social Work in Public Health*, 28(7), 672–684. DOI: 71918.2011.593465

Taylor, R.R., Pan, A-W., & Kielhofner, G. (2020). Görandet och blivandet: Aktivitetsförändring och utveckling. I R.R. Taylor (Red.), *Kielhofners Model of Human Occupation - teori och tillämpning* (2 uppl. s. 183-204). Studentlitteratur.

Vannini, P., Gagliardi, G. P., Kuppe, M., Dossett, M. L., Donovan, N. J., Gatchel, J. R., Quiroz, Y. T., Premnath, P. Y., Amariglio, R., Sperling, R. A., & Marshall, G. A. (2021). Stress, resilience, and coping strategies in a sample of community-dwelling older adults during COVID-19. *Journal of psychiatric research*, *138*, 176–185.
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.03.050>

World Health Organization. (2021). *Mental Health Atlas 2020* (WHO).
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/345946/9789240036703-eng.pdf?sequence=1>

World Health Organization. (2017). *Depression and Other Common Mental Disorders Global Health Estimates*. (WHO/MSD/MER/2017.2)
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf>

World Medical Association. (9 juli 2018). WMA declaration of Helsinki – ethical principles for medical research involving human subjects.
<https://www.wma.net/policies-post/wma-declaration-of-helsinki-ethical-principles-for-medical-research-involving-human-subjects/>

*Wästberg, A. B., Erlandsson, L-K., & Eklund, M. (2013). Client perceptions of a work rehabilitation programme for women: The Redesigning Daily Occupations (ReDO) project, *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, *20*(2), 118-126, DOI: 10.3109/11038128.2012.737367

Åsberg, M., & Nygren, Å. Stress- och traumarelaterade syndrom: Kris, anpassningsstörning och utmattningssyndrom (2016). I J. Herlofson, L. Ekselius, A. Lundin, B. Mårtensson & M. Åsberg (Red.), *Psykiatri* (2 uppl., s. 373-399). Studentlitteratur.

*Ørjasæter, K. B., Stickley, T., Hedlund, M., & Ness, O. (2017). Transforming identity through participation in music and theatre: Exploring narratives of people with mental health problems. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, *12*(1), DOI: 10.1080/17482631.2017.1379339

Bilaga 1(3)

Sökschema 1

PubMED 23-02-20	Sökord	Antal träffar	Lästa abstract	Lästa i fulltext	Granskade	Inkl. i resultatet
S1	("Depression"[Mesh]) OR ("Anxiety"[Mesh]) OR ("Stress, Psychological"[Mesh]) OR ("mental health problem*" OR "mental health issue*" OR "mental ill-health")) OR ("mild anxiety" OR "moderate anxiety") OR ("mild depression" OR "moderate depression"))	368 279				
S2	intervention OR treatment OR treating OR therap* OR program	19 063 283				
S3	mental health recovery OR "psychological rehabilitation" OR personal recovery	240 061				
S4	engagement OR meaning* AND activit* OR occupation*	101 295				
S5	S1 AND S2 AND S3 AND S4	208				
S6	S5 AND begränsningar	142	61	29	14	5

Begränsningar: från år 2000, 19+ år

Sökschema 2

Cinahl 23-02-20	Sökord	Antal träffar	Lästa abstract	Lästa i fulltext	Granskade	Inkl. i resultatet
S1	(MH "Depression") OR (MH "Anxiety") OR (MH Stress, "Psychological") OR ("mental health problem*" OR "mental health issue*" OR "mental ill-health")) OR ("mild anxiety" OR "moderate anxiety")) OR ("mild depression" OR "moderate depression"))	218 159				
S2	intervention OR treatment OR treating OR therap* OR program	3 152 931				
S3	mental health recovery OR "psychological rehabilitation" OR personal recovery	11 730				
S4	engagement OR meaning* AND activit* OR occupation*	24 284				
S5	S1 AND S2 AND S3 AND S4	50				
S6	S5 AND begränsningar	24	17	6	3	1

Begränsningar: från år 2000 (första träff från 2005), 19+ år

Sökschema 3

Psycinfo 23-02-20	Sökord	Antal träffar	Lästa abstract	Lästa i fulltext	Granskade	Inkl. i resultatet
S1	DE "Psychological Stress" OR DE "Anxiety" OR DE "Depression (Emotion)" OR "mental health problem*" OR "mental health issue*" OR "mental ill-health" OR "mild anxiety" OR "moderate anxiety" OR "mild depression" OR "moderate depression"	150 958				
S2	intervention OR treatment OR treating OR therap* OR program	1 949 437				
S3	mental health recovery OR "psychological rehabilitation" OR personal recovery	25 181				
S4	engagement OR meaning* AND activit* OR occupation*	45 706				
S5	S1 AND S2 AND S3 AND S4	49				
S6	S5 AND begränsningar	33	21	6	6	3

Begränsningar: över 18 år, artiklar från 2000 (första träff från 2000)

Översiktstabell

	Författare År Titel Tidskrift	Land	Syfte	Design/deltagare	Intervention	Resultat	Vetenskaplig kvalitetsnivå
1	Wästberg, A. B., Erlandsson, L-K., & Eklund, M. 2013 Client perceptions of a work rehabilitation programme for women: The Redesigning Daily Occupations (ReDO) project <i>Scandinavian Journal of</i>	Sverige	Syftet med denna studie var att undersöka deltagarnas uppfattningar och erfarenheter av att delta i ReDO-program met.	Kvalitativ med semistrukturerade intervjuer. 7 kvinnliga deltagare	Gruppbaserad 16-veckors intervention med arbetspraktik som syftar till att hantera sin vardag och förbättra sin hälsa. 10 veckor gruppintervention 6 veckor arbetspraktik	Deltagarna kände sig hjälpta av interventionen. Interventionen hjälpte dem att bli medvetna kring alla vardagens aktiviteter och vad som krävs för att möjliggöra en förändring och återgång i arbete.	Hög

	<i>Occupational Therapy</i>						
2	Kärkkäinen, R., Saaranen, T., & Räsänen, K. 2019 Return-to-Work Coordinators' Practices for Workers with Burnout. <i>Journal of Occupational Rehabilitation</i>	Finland	Syftet med denna studie var att beskriva RTW-koordinators aktiviteter för att stödja individer med utbrändhet och koordinatorens erfarenheter av faktorer som kan påverka stödet under RTW-processen.	Kvalitativ med semistrukturerad intervju 15 deltagare	Interventionen handlar om individuell stöttning och samordning för återgång i arbete.	RTW-koordinatorens sätt att stödja återgång i arbete innehöll 7 olika delar, där kontinuerlig kontakt och stöd under hela processen beskrivs. Stödet kunde påverkas av tex psykosociala faktorer och förståelse för utmattning.	Medelhög
3	Ørjasæter, K. B., Stickley, T., Hedlund, M., & Ness, O. 2017	Norge	Syftet är att utforska betydelsen av deltagande i en musik och teater-workshop samt deras upplevelse av sin egen	Kvalitativ med semistrukturerade intervjuer 11 deltagare varav 7 kvinnor och 4 män	MTW- musik och teater workshop som inkluderar musik, skådespeleri, manusskrivning samt tillverkning av kostym. Deltagarna tar med egna texter som används i	Resultatet visar att delta i MTW där kreativitet tillsammans med andra deltagare, skapade nya erfarenheter och självutveckling.	Medelhög

	<p>Transforming identity through participation in music and theatre: Exploring narratives of people with mental health problems.</p> <p><i>International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being</i></p>		<p>identitet hos människor med långvarig psykisk ohälsa.</p>		<p>interventionen.</p> <p>Ingen sluten grupp, kan börja och sluta när man vill</p>		
4	<p>Engdahl, P., Svedberg, P. & Bejerholm, U.</p> <p>2021</p> <p>Acceptability of a digital return-to-work intervention for common mental disorders: a qualitative study on</p>	Sverige	<p>Syftet var att utveckla förståelsen kring användarnas upplevelse av mWorks.</p>	<p>Kvalitativ metod. Semistrukturerade intervjuer</p> <p>18 deltagare 11 män, 7 kvinnor</p>	<p>En digital intervention så kallad mWorks som syftar till att underlätta arbetsåtergång, delaktighet och egenmakt genom en app med tydlig överblick av processen. För personer med lättare psykisk ohälsa.</p>	<p>Deltagarna upplevde interventionen som lämplig i relation till deras problematik. Att alltid ha tillgång till stöd upplevdes positivt hos deltagarna. Däremot saknade deltagarna en fysisk social kontakt.</p>	Hög

	service user perspectives. <i>BMC Psychiatry</i>						
5	Makin, S., & Gask, L. 2012 ”Getting back to normal”: The added value of an art-based programme in promoting ”recovery” for common but chronic mental health problems. <i>Chronic Illness</i>	England	Undersöka vilket värde ”konst på recept” hade för återhämtningsprocessen från kronisk psykisk ohälsa.	Kvalitativ metod. Djupintervjuer. 15 deltagare, 8 kvinnor och 7 män	Interventionen ”konst på recept” bestod bland annat av målning, keramik, trädgårdsarbete, fotografering och avslappning. Två träffar i veckan i sex månader.	Att delta i interventionen främjade återhämtningen genom att deltagarna kunde återgå till tidigare aktiviteter, sätta upp mål och njuta av livet igen.	Hög

6	<p>Stjernswärd, S., Bernce, R., & Östman, M.</p> <p>2013</p> <p>”Young women”: The meaning of a collaborative program supporting young women’s rehabilitation and reintegration into the labor market.</p> <p><i>Social Work in Public Health</i></p>	Sverige	<p>Utforska interventionen betydelse för kvinnor med ångest/depression som är arbetslösa/sjukskrivna och för den involverade personalen</p>	<p>Kvalitativ metod. Intervjuer utifrån intervjuguide med öppna frågor.</p> <p>7 deltagare</p>	<p>Gruppintervention med KBT, mindfulness, coaching och praktisk hjälp för att hjälpa deltagarna att hantera sin fysiska och mentala hälsa och förbättra deras sociala situation.</p>	<p>Interventionen hade stor betydelse för deltagarna, de fick träffa andra i liknande situationer, hjälp med struktur i vardagen samt upplevde interventionen som meningsfull.</p>	Medelhög
7	<p>Phadsri, S., Shioji, R., Tanimura, A., Apichai, S., & Jaknissai, J.</p> <p>Proactive Community Occupational</p>	Thailand	<p>Att förstå arbetsterapeutens sätt att arbeta för att återutveckla socialt deltagande hos personer med psykisk ohälsa.</p>	<p>Kvalitativ metod. Semistrukturerade intervjuer, observationer och teoretisk gruppintervju</p> <p>14 deltagare, 13 kvinnor och en man</p>	<p>Interventionen community occupational therapy service innebär att genom dagliga aktiviteter få tillbaka individerna till samhället.</p>	<p>Tre huvudteman vad som var viktigast för arbetsterapeuterna för att främja att återutveckla socialt deltagande: att integrera “depressions care” i community occupational therapy service, att stötta dem till meningsfulla aktiviteter och att skapa sociala sammanhang. Detta sammanställts i en tabell</p>	Hög

	<p>Therapy Service for Social Participation Development of Thai Adults with Depression: A Grounded Theory Study from Occupational Therapists' Perspective.</p> <p>2021</p> <p><i>Occupational Therapy International,</i></p>					på hur at kan jobba.	
8	<p>Sahlin, E., Ahlborg, G., Jr, Matuszczyk, J. V., & Grahn, P.</p> <p>2014</p> <p>Nature-based stress management course for individuals at risk of adverse health effects from</p>	Sverige	<p>Denna studie syftade till att undersöka effekter samt att få en djupare förståelse av hur en naturbaserad stresshanterings kurs upplevs för personer med</p>	<p>Mixad metod med semistrukturerade intervjuer och frågeformulär gällande utbrändhet, självskattad arbetsförmåga, hälsosymtom samt sömnkvalitet.</p>	<p>12-veckors naturbaserad stresshanteringskurs</p> <p>Kursen innehöll trädgårdsaktiviteter med bland annat avkoppling, promenader, målning och information kring</p>	<p>Resultatet visar att naturbaserade stressprogram har goda effekter mot stressrelaterade problem. Interventionen visade sig ha en viktig roll för att lindra stress och hjälpa deltagarna att hitta verktyg och strategier.</p>	Hög

	<p>work-related stress-effects on stress related symptoms, workability and sick leave.</p> <p><i>International journal of environmental research and public health</i></p>		<p>stressrelaterade problem.</p>	<p>13 kvinnor på kvalitativ delen</p> <p>33 kvinnor på kvantitativ delen</p>	<p>stress och stresshantering.</p>		
9	<p>Chen, F., Zang, Y., Dong, H., Wang, X., Bian, J., & Lin, X.</p> <p>Effects of a hospital-based leisure activities programme on nurses' stress, self-perceived anxiety and depression: A mixed methods study.</p>	Kina	<p>Undersöka effekterna av ett fritidsaktivitetsprogram på sjuksköterskors stress, ångest och depression.</p>	<p>Mixad metod med semistrukturerade intervjuer och enkät gällande självupplevd ångest och depression.</p> <p>176 deltagare på kvantitativa delen</p> <p>12 deltagare på kvalitativa delen, varav 9 kvinnor och 3 män</p>	<p>1 gång i veckan under 3 månader, intervention av fritidsaktivitetsprogram för sjuksköterskor på sjukhuset.</p> <p>Aktiviteterna bestod av dans, tai chi, målning, fotografi, blomsterarrangemang, matlagning och att lära sig engelska.</p>	<p>Interventionen hade god effekt på det subjektiva välbefinnandet, där återhämtning, autonomi, självutveckling, mening och tillhörighet hade stor inverkan på deltagarna.</p>	Medelhög

	2022 <i>Journal of Nursing Management (John Wiley & Sons, Inc.)</i>						
10	Hitch, D., Robertson, J., Ochoteco, H., McNeill, F., Williams, A., Lhuede, K., Bains, A., Hillman, A., & Fossey, E. An evaluation of a vocational group for people with mental health problems based on the WORKS framework. 2017	Australien	Utvärdera gruppinterventi on med fokus på den tidiga återhämtningsfa sen och återgång i arbete för personer med psykisk ohälsa.	Kvalitativ metod med tre fokusgrupper 20 deltagare	6 veckor med 2-timmars workshop. Gruppaktiviteter med små och stora grupper, hemläxor och feedback. Lett av en AT	Interventionen var ett bra och meningsfullt sätt till att starta konversationen kring arbete på. Detta hjälpte deltagarna att ändra sin självbild, skapa mål kring arbete och förvärva färdigheter.	Hög

	<i>The British Journal of Occupational Therapy</i>						
11	<p>Boniface, G., Humpage, S., Awatar, S., & Reagon, C.</p> <p>Developing an occupation- and recovery-based outcome measure for people with mental health conditions: An action research study.</p> <p>2015</p> <p><i>The British Journal of Occupational Therapy</i></p>	Wales	Syftar till att underlätta återhämtning från psykisk ohälsa genom engagemang i samhälls aktiviteter.	<p>Kvalitativ metod</p> <p>Fokusgrupper</p> <p>15 deltagare bestående av arbetsterapeuter, patienter, hälsocoach</p>	Intervention på 3-9 månader, där samhällsbaserade aktiviteter används för att främja engagemang och psykiska hälsa.	De viktigaste resultaten för återhämtning visade sig vara att sätta mål, klientcentrerad resultatvision, att använda resultatvisionen under interventionen och timingen för återhämtningen.	Medelhög
12	Fieldhouse, J.	England	Att utvärdera	Kvalitativ metod	Samhällsbaserade	Deltagarna blev mer	Hög

	<p>Community participation and recovery for mental health service users: an action research inquiry</p> <p>2012</p> <p><i>The British Journal of Occupational Therapy</i></p>		<p>AO intervention (samhälls verksamhet) och hur det har påverkat deltagarnas delaktighet för personer som har svårt att engagera sig i aktiviteter.</p>	<p>med semistrukturerade intervjuer.</p> <p>8 manliga deltagare</p>	<p>sammanhang där fokus på att utveckla självständighet och engagemang.</p>	<p>engagerade och delaktiga i vardagen samt utvecklade sociala relationer genom aktiviteter.</p>	
--	---	--	--	---	---	--	--