

Kartläggning av människors upplevelser av aktivitetsvärde och mening vid utförande av handarbete. En litteraturstudie.

Författare: Maria Jönsson, Magdalena Wrzesinska

Handledare: Lisbeth Nilsson

Kandidatuppsats, Litteraturstudie

Hösten 2023

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

Kartläggning av människors upplevelser av aktivitetsvärde och mening vid utförande av handarbete. En litteraturstudie.

Författare: Maria Jönsson, Magdalena Wrzesinska
Handledare: Lisbeth Nilsson
Kandidatuppsats, Litteraturstudie
Hösten 2023

Abstrakt

Bakgrund: Handarbets betydelse inom arbetsterapi har varierat över tid. Att utforska upplevelser av handarbete ur ett aktivitetsvetenskapligt perspektiv kan öka förståelsen av aktivitetens betydelse inom arbetsterapi.

Syfte: Att kartlägga människors upplevelser av att utföra aktiviteten handarbete med fokus på upplevelse av aktivitetsvärde och mening.

Metod: Litteraturstudien, med en induktiv ansats, inkluderade kvalitativa originalartiklar som beskrev upplevelser av att utföra handarbete inom arbetsterapi. Manifest innehållsanalys av tolv vetenskapliga artiklar med god kvalitet genomfördes. I analysen framträdde ett mönster av upplevelser som delades in i fyra tydliga kategorier av fenomen med underkategorier.

Resultat: Utförandet av handarbete hade stor betydelse för människor genom att det gav upplevelser som tillförde aktivitetsvärde och skapade mening. Upplevelserna var relaterade till de fyra kategorierna: emotioner, identitet, sociala och kulturella sammanhang samt förmågor.

Slutsats: Studien visade vilka upplevelser av aktivitetsvärde och mening som människor kan få av att utföra handarbete inom arbetsterapi. Kunskaper om handarbetets betydelse är viktig för att arbetsterapeuter ska använda aktiviteten som intervention inom fler områden. Vidare forskning behövs för att stärka evidensen kring betydelsen av att utföra handarbete som en fritidsaktivitet. Resultatet fördjupade förståelsen att människors upplevelser av att utföra handarbete är komplexa och sammanvävda.

Nyckelord:

Handarbete, mening, aktivitetsvärde, kreativitet, arbetsterapi, upplevelse.

Mapping people's experiences of occupational value and meaning in performing handicrafts.

A literature study.

Authors: Maria Jönsson, Magdalena Wrzesinska
Supervisor: Lisbeth Nilsson
Bachelor thesis: Literature study
Fall 2023

Abstract

Background: The significance of handicrafts within occupational therapy has varied over time. Exploring experiences of handicrafts from an occupational science perspective may enhance the understanding of the importance of this activity in occupational therapy.

Aim: To map people's experiences of engaging in the activity of handicraft, with a focus on the perception of occupational value and meaning.

Method: The literature study, with an inductive approach, included qualitative original articles describing experiences of doing handicraft in occupational therapy. Manifest content analysis of twelve high quality scientific articles was conducted. The analysis revealed a pattern of experiences that was divided into four distinct categories of phenomenon with subcategories.

Results: The performance of handicraft was of great importance to people by providing experiences that added occupational value and created meaning. The experiences were related to four categories: emotions, identity, social and cultural contexts, and abilities.

Conclusion: The study illuminated the experiences of occupational value and meaning that people can get from engaging in handicrafts in occupational therapy. Knowledge of the importance of handicrafts, is crucial for occupational therapists to use this activity as an intervention in more areas. Further research is needed to strengthen the evidence on the importance of doing handicrafts as a leisure activity. The results deepened the understanding that people's experiences of engaging in handicrafts are complex and interwoven.

Keywords:

Handicraft, meaning, activity value, creativity, work therapy, experience.

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

TACK!

Vi vill framföra vårt varma tack till vår handledare Lisbeth Nilsson för stöd, inspirerande vägledning och engagemang som du gett under hela processen med genomförandet av vårt examensarbete. Ditt tålamod och din entusiasm har varit djupt uppskattat.

Innehållsförteckning

Introduktion	2
Bakgrund	2
Konst- och hantverksrörelsens betydelse för arbetsterapins framväxt	2
Aktivitetsvetenskap och handarbete	4
Upplevelser av aktivitetsvärde	4
Upplevelser av meningsfullhet – <i>doing, being, becoming, belonging</i>	5
Aktiviteten handarbete	6
Problemformulering	7
Syfte	8
Metod	8
Urval	8
Datainsamling	9
Dataanalys	10
Forskningsetiska avvägningar	11
Resultat	12
Fyra fenomen relaterade till upplevelser av aktivitetsvärde och mening	12
Emotioner	13
Avkoppling, sinnesfrid och trygghet i vardagen	13
Att uppleva ”hopp för framtiden” vid krissituation	15
Att uppleva glädje	15
Upplevelse av smärta och utmaning	16
Identitet	17
Identitetskänsla och värde	17
Tillfredsställelse i att kunna uttrycka sig själv och utveckla identitet	17
Självvärde och känna sig behövd	18
Sociala och kulturella sammanhang	19
Samhörighet med andra och inkludering i gruppen	19
Historisk traditionell och kulturell tillhörighet	20
Tillhörighet: tills ens sociala och känslomässiga koppling till generationer	21
Förmågor	22
Ökad koncentration	22
Kompetens	22
Prestation och självständighet	23
Diskussion	23
Aktivitetsvetenskap och upplevelse av handarbete	24
Emotioner	24

Identitet	26
Sociala och kulturella sammanhang	27
Förmågor	28
Metoddiskussion	29
Implikationer för arbetsterapi	30
Referenser.....	32
Bilaga 1.....	37
Bilaga 2.....	38
.....	38
Bilaga 3.....	39
Bilaga 4.....	40
Bilaga 5 Artikelmatris.....	41

Introduktion

Konst- och hantverksrörelsen spelade en betydande roll i den historiska utvecklingen av arbetsterapi som profession. Arbetsterapiprofessionens förändring över tid mot den medicinska inriktningen påverkade hur handarbete användes som arbetsterapeutisk intervention (Winther-Hansen et al., 2021). Enligt Winther-Hansen (2021) är handarbete såsom målning, keramik, syslöjd och så vidare en del av kreativa aktiviteter. I denna studie avser vi med aktiviteten handarbete olika slag av handarbete, hantverk och kreativa aktiviteter som görs för hand. En studie utförd av en grupp amerikanska läkare visade att produktiva aktiviteter såsom trädgårdsarbete och matlagning bland äldre personer främjade välbefinnande och ökade levnadsålder (Glass et al., 1999). I studien involverades inte arbetsterapeuter vilket belyser behovet av att synliggöra handarbets aktivitetsvärde inom arbetsterapin. I nutid pågår en studie vid Lunds universitet på begäran av Nämnden för hemslöjdsfrågor som undersöker hur handarbete bidrar till bättre hälsa och välbefinnande. Det är noterbart att ingen arbetsterapeut medverkar i den pågående studien (Nämnden för hemslöjdsfrågor, 2023). Inlägg på sociala medier tyder på en ökad mångfald av handarbete som människor engagerar sig i som en del av sin vardag. Arbetsterapiteori och aktivitetsvetenskap är grunden för att förstå vilken betydelse utförandet av en aktivitet som handarbete har för människor. Därför vill vi med en litteraturstudie kartlägga människors upplevelser av att utföra handarbete. Genom att kartlägga människors upplevelser av att utföra aktiviteten inom arbetsterapi strävar vi efter att förstå och analysera handarbete utifrån ett aktivitetsperspektiv. Denna litteraturöversikt kan lyfta upp och öka kunskapen om vilken betydelse utförande av handarbete har för människors upplevelse av mening och aktivitetsvärde.

Bakgrund

Konst- och hantverksrörelsens betydelse för arbetsterapins framväxt

Konst- och hantverksrörelsen, som hade en omfattande och djup påverkan på framväxten av arbetsterapi, har sina rötter i tankarna från John Ruskin, en brittisk universitetsprofessor som levde under mitten av 1800-talet (Lambourne, 1980). Ruskin, en mångkunnig och framstående tänkare i sin tid, framförde övertygelsen att maskiner och fabriksarbetare inte bara be-

gränsade människors lycka utan även avhumaniserade arbetsprocessen. I Ruskins vision betonades människors roll som skapare av föremål snarare än att vara enbart instrument för en maskin.

Enligt Levine (1987), en arbetsterapeut och förespråkare av konst- och hantverksrörelsen, ifrågasatte Ruskin starkt den tillverkningsprocess som rådde under hans tid. Ruskin menade att de produkter som framställdes saknade både estetiskt och moraliskt värde, då arbetarna reducerades till att vara förlängningar av maskiner och endast bidrog marginellt till det skapande färdiga resultatet. William Morris, som var en framstående förespråkare för konst- och hantverksrörelsen, utvecklade och fördjupade Ruskins idéer. Efter William Morris' insatser och influenser blev konst- och hantverksrörelsen en betydande drivkraft bakom utvecklingen av arbetsterapi och dess betoning av att återinföra estetik, kreativitet och moral i arbetets natur. Handarbete erbjuder inte bara njutning utan ger även en sammankoppling av mentala och fysiska aspekter, som skapar upplevelser av värdighet och självrespekt (Levine, 1987).

Under tidigt 1900-tal väcktes intresset för att använda handarbete i terapeutiska sammanhang vilket ledde till etableringen av professionen arbetsterapi. Arbetsterapin etablerades i USA 1917 genom National Society for the Promotion of Occupational Therapy (NSPOT) och influerades av grundarnas bakgrund inom psykiatri, konst, hantverk, omvårdnad och arkitektur (Pettigrew & Robinson, 2022). En framstående psykiater i Baltimore, Dr. Adolf Meyer, förespråkade tanken att människors välbefinnande påverkas av deras egna handlingar. Meyer observerade att hantverksaktiviteter betraktades som både arbete och njutning av patienter med psykisk sjukdom (Meyer, 1922). Enligt Kielhofner (2009) betonade Dr. Meyer och andra ledande förespråkare balansen mellan kreativitet, fritid, estetik, sociala aktiviteter och arbete vilket utgör grunden för "yrkesparadigmet". Inom detta synsätt ses att människors upplevelse av aktiviteter har betydelse för subjektiv upplevelse av hälsa, balans och välmående (Pettigrew & Robinson, 2022). Under 1930- och 1940-talen stod arbetsterapin inför utmaningar och handarbete tappade gradvis sin tidiga betydelse. Professionen påverkades av minskande tillgång till medicinska resurser vilket ledde till begränsningar i finansiering, material, eller personal. Det fanns även konkurrens från andra medicinska yrkesgrupper, och en växande skepsis mot värdet av terapeutiska aktiviteter och handarbetets betydelse (Pettigrew & Robinson, 2022).

Den första arbetsterapeututbildningen i Göteborg år 1952 inkluderade slöjd och hantverk såsom: väv, trä, metall och keramik, men i samband med utbildningens förändring mot en mer medicinsk inriktning började dessa aktiviteter försvinna från programmet (Evertsson, 2002). Förändringen mot medicinskt inriktad arbetsterapi ledde till begränsad användning av handarbete. Arbetsterapeuter undvek länge att använda handarbete som arbetsterapeutisk intervention (Mullersdorf & Ivarsson, 2012; Mullersdorf & Ivarsson, 2016). Enligt Holder (2001) behövs dock aktiviteter med handarbete som arbetsterapeutisk intervention inom både somatisk och psykiatrisk vård.

Aktivitetsvetenskap och handarbete

Handarbete betraktas som en form av ”aktivitet” och ”sysselsättning”, vilka är centrala begrepp inom arbetsterapi för att definiera *occupation*. Genom engagemang i *occupation* skapar människor mening i livet. Aktivitet har enligt Townsend och Polatajko (2013) engagerat människor redan från födelsen och fyller människors dagliga existens. De förklarar vidare att aktiviteter organiserar tiden och ger struktur samt balans i livet. Att engagera sig i att utföra handarbete kan skapa en struktur i människors dagar och organisera deras tid. Ständiga och upprepande aktiviteter kan leda till bildning av vanor och rutiner, som ger struktur och ordning i livet (Townsend & Polatajko, 2013). Enligt den etiska koden för arbetsterapeuter är aktivitet det centrala begreppet som definierar människors handlingar och det är i centrum för arbetsterapeuternas professionsutövning. Arbetsterapeutiska insatser är inriktade på att hjälpa personen att behålla de färdigheter som behövs för det dagliga livet med meningsfulla och hanterbara aktiviteter, trots exempelvis en funktionsnedsättning eller en utsatt livssituation (Sveriges Arbetsterapeuter, 2018). Handarbete kan upplevas som en meningsfull aktivitet som individen vill sysselsätta sig med i sin vardag (Hasselkus & Dickie, 2021).

Upplevelser av aktivitetsvärde

Inom arbetsterapi används modellen ”The Value and Meaning in Occupations” (ValMo) för att undersöka varför människor väljer att engagera sig i vissa aktiviteter och vilken mening och värde dessa aktiviteter ger (Erlandsson & Persson, 2020). Genom utförande av handarbete kan människor uppnå en känsla av värde och mening i livet, om de upplever utförande av

handarbete som värdefullt. Modellen grundar sig på idén att mening skapas genom de personliga upplevelserna av aktivitetsvärde som vidare leder till upplevelse av mening. ValMo bygger på tre triader för att förklara strukturen av aktivitetsfenomenet och ”görandet”. De tre triaderna är aktivitetstriaden, värdetriaden och perspektivtriaden. Aktivitetstriaden fokuserar på aktiviteter som individen utför, medan värdetriaden handlar om aktiviteters värden och belöningar. Perspektivtriaden inbegriper tre olika tidsaspekter (makro, meso och mikro) av aktiviteter. *Makroperspektivet* tar hänsyn till en individs mönster av aktiviteter över hela livet. *Mesoperspektivet* fokuserar på specifika vardagliga aktiviteter, som består av många olika handlingar med ett konkret värde. *Mikroperspektivet* handlar om detaljerade nivåer av aktivitetsutförande. De tre triaderna är sammanlänkade och tillsammans ger de en fördjupad förståelse vilka värden olika aktiviteter ger. Handarbete i sig kan ha en belönande dimension och kan vara en integrerad del av en individs liv på mikro-, meso- och makronivå. Handarbete kan inkludera en bred skala av dagliga aktiviteter, såsom matlagning, målning, snickeri, stickning och en mängd olika aktiviteter som sträcker sig genom hela livet (Erlandsson & Persson, 2020).

Upplevelser av meningsfullhet – *doing, being, becoming, belonging*

Enligt Wilcock är människor aktiva varelser med biologiskt behov av att vara kreativa. Vem individen blir påverkas av det hen gör. Hasselkus och Dickie (2021) beskriver de fyra aktivitetsdimensioner som Wilcock (1999) och Hammel (2004) angett som betydelsefulla för upplevelse av mening vid aktivitetsutförande: ”att göra” (doing), ”att vara” (being), ”att tillhöra” (belonging) och ”att bli” (becoming) (Hasselkus & Dickie, 2021). ”Doing/att göra” innebär att individen engagerar sig i målmedvetna aktiviteter som bildar struktur i vardagslivet. Individens kompetens blir bekräftad vilket leder till ökad självkänsla. Genom görandet kan man uppleva sig själv, att man är någon, känslan av ”being”/”att vara” omfattar att reflektera, njuta i stunden, uppleva livet och omgivningen. Varandet gör att individen kan uppleva aktivitetsengagemang. Genom görandet kan individen känna ”belonging”/”att tillhöra” som omfattar relationer till andra människor, platser och kultur. Tillhörandet gör att individen kan uppleva inkludering i grupper, få bekräftelse på sina förmågor och kapacitet från andra och känna sig behövd. Genom görandet kan individen uppleva ”becoming”/”att bli” som omfattar processer som leder till förändring/utveckling inom en person genom livet. Blivandet är beroende av miljöaspekter och personliga förutsättningar. Görandet (doing) hjälper individen att utforska

och forma sin identitet ("being", "belonging") och sina framtidsvisioner ("becoming"). Individens val av aktiviteter och samspel med miljön, samt personliga förutsättningar spelar en central roll i denna utvecklingsprocess. "Att göra" är en grundläggande del i individens strävan efter "att bli" ("becoming") den hen önskar att vara (Hitch et al., 2014; Hammel, 2004).

Människor väljer att engagera sig i aktiviteter som upplevs som meningsfulla, och ger ett värde. Att kunna välja värdefulla aktiviteter i form av handarbete ger en upplevelse av kontroll över livet (Hasselkus & Dickie, 2021). Aktivitetsengagemang i aktiviteter som upplevs som meningsfulla av individen ökar självkänsla och formar en upplevelse av mening i livet (Hammel, 2004). Hasselkus och Dickie (2021) påpekar att människor engagerar sig i utvalda aktiviteter för processens skull, inte enbart för att uppnå resultat eller skapa produkt. Engagemang i handarbete kan ge en subjektiv upplevelse av värde och kan upplevas som meningsfull aktivitet. Handarbete ger möjligheter att uppleva lustfyllda känslor, hamna i flow, uttrycka fantasi och kreativitet. Utförande av handarbete skapar möjligheter till utveckling av förmågor, identitet, ökad självkänsla samt upplevelse av tillhörighet, och tillför aktivitetsvärde vilket vidare leder till den subjektiva upplevelsen av mening i livet (Eklund, 2021).

Aktiviteten handarbete

Handarbete är aktiviteter där individer genom att skapa med händerna, med eller utan hjälp av enkla verktyg, kan självförverkliga sig och vara kreativa. Aktiviteter med handarbete kan vara: stickning, virkning, vävning, broderi, träslöjd, keramik, syslöjd, metallslöjd, lappteknik, snickeri och så vidare. Författaren Von Kurthy (2020) beskrev handarbete som en icke-konst som skiljer sig från den vanliga konsten genom att handarbete används inom ett stort område av kulturmiljöer som inte har med estetik att göra. Vidare beskrev författaren Von Kurthy (2020) att inom varje handarbete tas det hänsyn till hur olika produkter och material används. Handarbetsutförande bygger på hur personen lär sig och utvecklar speciella förmågor genom kontakt med olika material. Handarbete kan också beskrivas som en unik mänsklig egenskap. Människors förmåga till kroppsligt samspel med material och utrustning vid utförande av handarbete leder till att människor glömmer bort sig själva under handarbets process. Handarbete har de funktionerna eftersom det är en absorberande, djupt engagerande, rytmisk, meditativ och njutbar aktivitet (Von Kurthy, 2020).

Det framgick i en studie av Winther-Hansen et al. (2021) att kreativa aktiviteter som handarbete är betydelsefulla inom arbetsterapi. Studien analyserade artiklar om kreativa aktiviteter som användes som arbetsterapeutisk intervention med patienter inom olika vårdområden och verksamheter såsom psykiatrisk slutenvård, öppenvård, canceravdelning, smärtbehandlingsprogram och palliativ vård. De analyserade artiklarna beskrev studier i olika länder såsom Australien, England, Sverige, Norge, Nya Zeeland och USA. Resultaten belyste många positiva upplevelser som deltagarna fick av att utföra kreativa aktiviteter såsom keramik och målning. Resultaten betonade även handarbetets fördelar inom arbetsterapi genom möjligheten att skapa meningsfulla och kreativa upplevelser samt att utveckla färdigheter som hjälpte till att hantera dagliga utmaningar. Författarna påpekade i sin studie bristen på kunskap om människors upplevelse av att utföra kreativa aktiviteter speciellt handarbete och poängterade behovet av fördjupad forskning och förståelse inom området (Winther-Hanssen et al., 2021).

Problemformulering

Människor är kreativa varelser vilket avspeglar sig i vardagsaktiviteter. Kreativiteten visar sig i dagliga aktiviteter såsom skapande och problemlösning som leder till upplevelse av värde och mening i livet (Hasselkus & Dickie, 2021). Handarbete är en del av kreativa aktiviteter (Winther-Hansen et al., 2021). Betydelsen av upplevelser av att utföra handarbete väckte stort intresse hos arbetsterapeuter i professionens begynnelse, men trots detta är forskningen inom området fortfarande begränsad. Det saknas forskning kring vilken betydelse aktiviteten handarbete har utifrån människors eget perspektiv (Müllersdorf & Ivarsson, 2016). Peruzza och Kinsella (2010) sammanställde forskning kring kreativa aktiviteter mellan åren 2000 och 2008 och visade att kreativa aktiviteter tillför värde och skapar mening i människors liv samt att forskning i området är begränsad. En kartläggning av människors subjektiva upplevelser av att utföra handarbete, kan bredda förståelsen för aktivitetens betydelse inom arbetsterapi. Genom att utföra en litteraturstudie, eftersträvade vi att kartlägga och tydliggöra forskningen kring människors upplevelser av mening och värde i att utföra handarbete. Syftet var att öka och bredda intresset för användningen av handarbete som en arbetsterapeutisk intervention inom olika verksamhetsområden.

Syfte

Att med en litteraturstudie kartlägga människors upplevelse av att utföra aktiviteten handarbete, med fokus på upplevelser av aktivitetsvärde och mening.

Metod

Kartläggningen genomfördes som en litteraturstudie med induktiv ansats och manifest innehållsanalys. En litteraturstudie eller forskningsöversikt är en typ av uppsats som fokuserar på att formulera en specifik forskningsfråga som ska utforskas. Målet med en litteraturstudie var att sammanställa och undersöka andras upplevelser och uppfattningar om ett särskilt fenomen (Kristensson, 2014). Artiklarnas kvalitet granskades utifrån en granskningsmall (se Bilaga 4) och analyserades för att sammanställa forskning inom ämnesområdet (Forsberg & Wengström, 1959; Friberg, 2022). Induktiv ansats innebär att data samlades in inom ett specifikt problemområde. Data blev sedan föremål för en noggrann innehållsanalys. Analysen användes för att etablera en relation till befintliga teorier. Detta innebär att teoretiska slutsatser och förståelser utvecklades baserat på observerade data, snarare än att data användes för att testa en förutbestämd teori (Kristensson, 2014). Innehållsanalys genomfördes genom urval av manifest innehåll för att belysa begrepp, ord och fraser i artiklarnas text utan tolkning, som sedan kategoriserades (Graneheim & Lundman, 2004).

Urval

Vid urvalsförfarandet kan forskaren genom inklusions- och exklusionskriterier, identifiera de specifika aspekter som kommer att vara i fokus. En ostrukturerad preliminär sökning utfördes med syftet att skapa en överblick över originalartiklar inom ämnesområdet samt för att identifiera specifika sökord kopplade till potentiellt relevanta originalartiklar (Kristensson, 2014). De slutliga inklusionskriterierna för denna studie omfattade originalartiklar, att de hade etiskt godkännande för sin forskning eller tydligt beskrev det etiska förfarandet som hade följts under forskningsprocessen. Artiklarna skulle beskriva människors upplevelser av handarbete inom arbetsterapi. Valet baserades på författarnas önskan att fokusera på människors upplevelser av handarbete i den specifika professionella kontexten. Endast kvalitativa artiklar in-

kluderades för att fånga människors subjektiva upplevelser av utförande av handarbete. Urvalet omfattade alla artiklar som uppfyllde kriterierna utan att avgränsa till årtal eftersom intresset för handarbete har varierat över tid (Kristensson, 2014). Exklusionskriterierna var artiklar skrivna på ett annat språk än svenska eller engelska samt avgiftsbelagda och inte tillgängliga i full text (Kristensson, 2014).

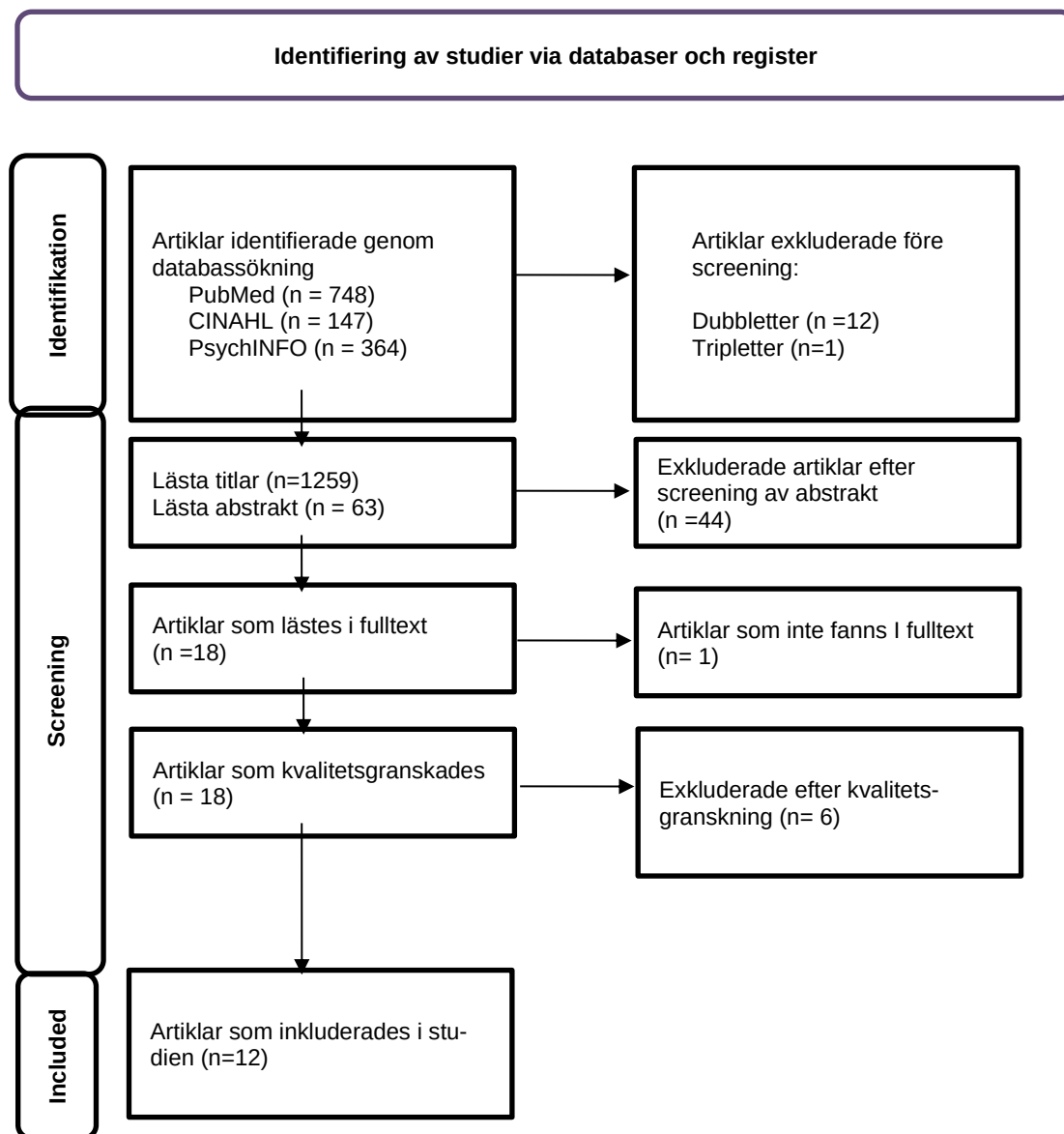
Datainsamling

En ostrukturerad preliminär sökning utfördes med syftet att skapa en överblick över originalartiklar inom ämnesområdet samt för att identifiera specifika sökord kopplade till potentiellt relevanta originalartiklar (Kristensson, 2014). Söktermerna valdes med utgångspunkt från de centrala begreppen i studiens syfte och utgjorde grunden för den inledande sökningen (Kristensson, 2014). Nyckelord var de centrala begrepp som fanns i artiklarna, och en artikel kunde innehålla flera sådana nyckelord (Kristensson, 2014). Artiklarna söktes och valdes i databaserna PubMed, Cinahl och PsychInfo. Sökorden som användes var "activity", "crafts", "art therapy", "craft making", "craft work", "quality of life", "experience", "experience perception". Enligt Kristensson (2014) kallades sökning med AND OR eller NOT boolesk sökning och genomfördes för att öka antalet sökträffar av artiklar inom ämnesområdet. Antalet sökträffar för varje databas redovisades i tabeller (se Bilaga 1, 2, 3).

Sökningen resulterade i 1523 artiklar, den avgränsades sedan genom att ange: "english" och "full text" vilket gav 1259 artiklar. I första steget lästes artiklarnas titel, syfte, abstrakt, nyckelord för att identifiera relevanta originalartiklar. Det framkom att många artiklar inte lyfte fram upplevelser av att utföra aktiviteten handarbete inom arbetsterapi utan beskrev andra aspekter av handarbete. Slutligen framkom 31 originalartiklar som beskrev handarbete inom arbetsterapi. Dubletter och tripletter togs bort, och därmed kvarstod 19 artiklar, men en artikel var inte tillgänglig i fulltext och exkluderades.

De 18 artiklarna lästes i fulltext och kvaliteten granskades med en speciell granskningsmall för studier med kvalitativ metod (se Bilaga 4). Varje "ja" svar på frågorna i granskningsmallen gav 1 poäng, negativt svar gav "0" poäng (Friberg, 2012). Tio artiklar fick 100% (14/14p.) och, två artiklar fick 93% (13/14 p.). Bara tolv artiklar med hög kvalitet inkluderades i studien: fyra artiklar hittades i Cinahl, fem artiklar i PubMed, och tre i

PsychInfo (se Bilaga 1, 2, 3). Sökprocessen som ledde fram till urvalet redovisades i ett flödesdiagram (Figur 1), och en sammanställning av valda artiklar redovisades i en artikelmatris (se Bilaga 5).



Figur 1. Flödesdiagram som visar urvalet av artiklar för granskning och innehållsanalys

Dataanalys

Analysen genomfördes med induktiv ansats och manifest innehållsanalys av texten i utvalda artiklar (Graneheim & Lundman, 2004). Artiklarna lästes i fulltext för att identifiera likheter

och skillnader som besvarade syftet. Vid läsning i fulltext söktes meningsbärande enheter som svarade på syftet. Begrepp, fraser och nyckelord som hittades i identifierade meningsbärande enheter markerades med olika färger för att gruppera upplevelser och uppfinna koder som vidare ledde till kategorier och underkategorier.

En tabell skapades över hur meningsbärande enheter utvecklades till koder och kategorier. Under analysen gick författarna tillbaka till artiklarna för att säkerställa att inga viktiga innebörder förlorades eller missuppfattades (Graneheim & Lundman, 2004). Då artiklarna var skrivna på engelska, analyserades de textnära och samtidigt av båda författarna för att undvika missförstånd av innehållet. Analysen resulterade i fyra kategorier av fenomen med tillhörande underkategorier.

Tabell 1. Exempel på innehållsanalysens steg enligt Graneheim och Lundman (2004).

Meningsbärande enhet	Kondenserad mening	Koder	Fenomen
My mother was a lifelong knitter and she would knit in the dark. She would knit at the movies. She would just always be knitting and I use aluminum needles to knit with because the sound of it reminds me of my mother (Nartker, 2022, s. 4).	Mamma som stickade alltid och överallt och stickningen är en koppling/påminnelse/minne av mamman.	Tillhörighet: känslomässig koppling till generationer	Sociala och kulturella sammanhang

Forskningsetiska avvägningar

Det fanns minimal risk för etisk problematik i litteraturstudien eftersom bara vetenskapliga artiklar med hög kvalité analyserades. Författarna värderade att artiklarna var etiskt försvarbara, hade fått etiskt godkännande och tydligt följde de etiska aspekterna i forskningsprocessen (Patel & Davidson, 2020).

Resultat

Litteraturstudien omfattade tolv kvalitativa artiklar som beskrev upplevelser av handarbete inom arbetsterapi. Resultatet av innehållsanalysen visade att utförande av handarbete gav upplevelser av aktivitetsvärde och meningsskapande och att de upplevelserna var relaterade till fyra fenomen uppdelade i fyra tydliga kategorier: emotioner, identitet, sociala och kulturella sammanhang och förmåga. Artiklarna hade publicerats under perioden 2004 till 2022. Tre studier var genomförda i England (Reynolds et al., 2008; Riley, 2008; Reynolds, 2009), en i USA (Nartker, 2022), två i Sverige (la Cour et al., 2007; la Cour et al., 2005), två i Finland (Pöllänen, 2013, Pöllänen, 2014), en i Kanada (Brooks et al., 2019), en i Norge (Horghagen et al., 2014), en i Australien (Howie et al., 2004) och en i Grekland (Tzanidaki & Reynolds, 2011). Antalet deltagare i studierna varierade mellan 3 och 92 och den genomsnittliga åldern var som lägst 16 år och som högst 90 år. Samtliga studier inkluderade både manliga och kvinnliga deltagare men majoriteten av deltagarna utgjordes av kvinnor. Deltagarna engagerades i utförande av olika handarbeten såsom textilhantverk, stickning och snickeri. Aktiviteterna syftade till att främja kreativitet, självuttryck, social interaktion, identitetsutveckling och utveckling av förmågor hos deltagarna. Deltagargruppen var bredd och inkluderade till exempel personer som var äldre, passionerade stickare eller ägnade sig åt konst

Fyra fenomen relaterade till upplevelser av aktivitetsvärde och mening

Den manifesta innehållsanalysen resulterade i fyra kategorier av fenomen som var betydelsefulla för att uppleva aktivitetsvärde och mening vid utförandet av handarbete. Fenomenen var emotioner, identitet, sociala och kulturella sammanhang, samt förmågor (se Tabell 2). Resultatet visade att utförandet av handarbete gav människor möjlighet att känna och uppleva olika aspekter av sig själva och sin omgivning. När människor engagerade sig i handarbete upplevde de en koppling till sina kulturella traditioner och arv vilket bidrog till att forma deras identitet. Genom att skapa något med sina egna händer uttryckte de sin förmåga och kreativitet. Det gav dem en känsla av prestation och stolthet vilket i sin tur påverkade hur de såg på sig själva och sin självkänsla. Resultatet presenteras utifrån de fyra kategorierna av fenomen med respektive underkategorier.

Tabell 2. Upplevelser av aktivitetsvärde och mening genom utförande av handarbete.

Emotioner	Identitet	Sociala och kulturella sammanhang	Förmågor
<i>Avkoppling, sinnesfrid och trygghet i vardagen</i> <i>"Hopp för framtiden" vid krissituation</i> <i>Glädje</i> <i>Smärta och utmaning</i>	<i>Identitetskänsla och värde</i> <i>Tillfredsställelse i att kunna uttrycka sig själv och utveckla identitet</i> <i>Självvärde och känna sig behövd</i>	<i>Samhörighet med andra och inkludering i gruppen</i> <i>Historisk traditionell och kulturell tillhörighet</i> <i>Tillhörighet: tills ens sociala och känslomässiga koppling till generationer</i>	<i>Ökad koncentration</i> <i>Kompetens</i> <i>Prestation och självständighet</i>

Emotioner

Fenomenet emotioner var relaterat till upplevelser av avkoppling, sinnesfrid och trygghet i vardagen; "hopp för framtiden" vid krissituationer; glädje; samt smärta och utmaning.

Avkoppling, sinnesfrid och trygghet i vardagen

Deltagarna upplevde en känsla av lugn och kontroll när de engagerade sig i sina handarbetsaktiviteter. Stickning och andra handarbeten beskrevs av deltagarna som avkopplande eftersom de fungerade som en form av meditativ aktivitet som genererade känslor av lugn och njutning. Denna avkoppling, förmågan att glömma bort tiden, och att få en paus från oro samt ge trygghet i vardagen, var faktorer som många deltagare hade gemensamt (Tzanidaki & Reynolds, 2011). En av deltagarna i studie av Pöllänen (2013) uttryckte upplevelse av avkoppling samt upplevelse av att förlora tids - och rums uppfattning på följande sätt:

I have now noticed the strong impression of crafts when life seemed to be heavy. Making creative things in crafts (e.g. tiffany) takes my attention completely. Eyes are viewing, brain is designing, and the mind shapes the outcome. Then the brain sends a message to the hands, the hands are obeying, the mind is shaping the ideas and the result, and the eyes are checking that all is going well. I feel and model the shape. My body is involved in the process all the time. I seek a suitable working position, adjusting me to the work. I am fully in my work, forgetting all things and to rest. I cannot think of anything other than my making. My mind is peaceful; if I have difficulties in the work I can consider different solutions and make decisions in spite of the fact that the situation is not the same in the rest of my life. I am not satisfied with the rest of my life (Pöllänen, 2013, s. 224).

Ett fördjupat fokus på handarbetet som deltagarna engagerade sig i, ledde till en förlorad tidsuppfattning, som gav dem tillfällig lindring från sina bekymmer och en paus från oro (Tzani-daki & Reynolds, 2011). Deltagarna beskrev hur den repetitiva processen som ingick i handarbetet gav en känsla av njutning och avkoppling och lindrade negativa effekter av stress (Riley, 2008; Nartker, 2022; Brooks et al., 2019). Negativa effekter av hög stressnivå på grund av ett hektiskt livstempo och upplevelse av bråttom under vardagen minimaliserades genom upplevelse att vara här och nu i engagemang i handarbete (Pöllänen, 2013; Brooks et al., 2019).

Vävning, som en specifik handarbetsaktivitet, erbjöd deltagarna möjlighet att uppskatta de sensoriska och estetiska aspekterna av processen. Den involverade flera sinnen och gav en unik koppling mellan individen och den kreativa processen, vilket ökade deras emotionella medvetenhet och ledde till sinnesfrid (Riley, 2008). En av deltagarna i studien av Brooks et al. (2019) beskriver upplevelsen av sinnesfrid på följande vis:

Even if I was tired or came home totally stressed out, [knitting] takes my mind away from that.... Even if I am knitting and thinking about work or something, I can still feel more relaxed about it, and it takes that tension away (Brooks et al., 2019, s.118).

Detta citat belyste på ett tydligt sätt hur handarbete gav upplevelser av avkoppling och sinnesfrid, som lindrade stress och skapade ro i vardagen. Deltagarna engagerade sig av egen vilja i handarbete som en sysselsättning som gav dem en tydligare struktur av dagen och upplevelse av trygghet (la Cour et al., 2007; Pöllänen, 2013). I Brooks et al. (2019) studie

blev stickningen en vana i deltagarens aktivitetsrepertoar, en betydelsefull aktivitet i vardagen. Andra studier visade att deltagarna integrerade handarbete som en viktig rutin i sina liv vilket bidrog till en känsla av trygghet i deras vardag (Brooks et al., 2019; Pöllänen & Hirsimäki, 2014).

Att uppleva "hopp för framtiden" vid krissituation

Engagemang i handarbete hjälpte deltagare att bearbeta känslor, övervinna kriser i livssituationer och skapa hopp för framtiden (Nartker, 2022; Reynolds et al., 2008). Att kunna vara i handarbetets aktivitetsprocess gav förutsättningar för att fly från nuet till nästa period av livet vilket var nödvändigt vid en krissituation. Handarbete fungerade som ett skydd vid förlust i livet och möjliggjorde för deltagare att "frigöra" sig från sin nuvarande roll eller livssituation. Engagemang i processen gav utrymme till att analysera och reflektera över egna tankar och känslor i lugn och ro vilket skapade förutsättningar för att kunna "resa sig upp" och gå vidare i livet (Pöllänen, 2013; Reynolds et al., 2008).

Handarbete beskrevs som ett sätt att kunna vara sysselsatt ("tidsfördriv"), hålla sig friska ("kept me sane") och gå igenom svåra situationer i livet ("got me through") (Nartker, 2022). Att planera nya idéer och nya projekt samt förberedelseprocessen till handarbete var ett sätt att bearbeta känslor och gav en "hopp för framtiden" samt bidrog till att se framtid från bättre perspektiv (Reynolds et al., 2008). En deltagare i Nartker (2022) studie uttrycker sig på följande sätt: "It always gave me something to work on, something to look forward to, something to figure out how to do. So I had something stimulating to do" (Nartker, 2022, s. 3). Engagemang i utförande av handarbete gav en känsla av att vara levande och var ett sätt att uttrycka känslor (la Cour et al., 2005). Stickning och andra handarbetsaktiviteter hjälpte deltagarna att skifta fokus från sina bekymmer och trötthet till känslor av hopp för en ljusare framtid (Riley, 2008).

Att uppleva glädje

Deltagarna betonade att glädjen som uppstod genom hela skapandeprocessen, inklusive det färdiga resultatet, var en återkommande och central del av deras upplevelse. Stickning och utförande av andra handarbetsaktiviteter hjälpte deltagarna att uppleva glädje (Riley, 2008).

Glädjen uppstod när deltagarna hade möjlighet till att kunna vara innovativa och planera från kreativ idé och projekt genom val av färg, mönster, teknik, material till slutprodukten. Processen att förbereda utförandet av aktiviteten enligt en egen idé och sedan fysiskt engagera sig i projektet genom att arbeta med händerna gav en tydlig upplevelse av glädje. En deltagare beskrev upplevelsen av glädje på följande vis: “You forget your illness very much ... you become happy” (La Cour et al., 2005, s. 104); en annan deltagare uttryckte glädjen på följande sätt: “Yes, happy, you become happy when you use your body as it is supposed to be used” (la Cour et al., 2005, s. 104).

Upplevelse av smärta och utmaning

Trots upplevd smärta i händerna och begränsad rörlighet valde vissa deltagare att fortsätta med sitt handarbete (Pollänen, 2013; Brooks et al., 2019). Att engagera sig i handarbete trots upplevd smärta tyder på hur betydelsefullt handarbete var för deltagarna. Deltagarna i Brooks et al. (2019) studie upplevde stress och frustration i samband med stickning, de upplevde osäkerhet för att kunna följa sticknings beskrivningen och för att tappa maskor under stickningen. En av deltagare uttryckte stress och frustration över att göra fel under stickningsprocessen på följande sätt:

I do get a lot of stress from knitting ‘cause if I drop a stitch, I’m upset by it ...I just discovered I knit three rows incorrectly and I have to rip back three rows.... I talk about it in this way but in fact it’s still my passion. It’s the only thing I do. So the fact that I make mistakes is part of the knitting. It’s just frustrating ‘cause you want to be perfect. But if I was perfect, I wouldn’t be learning anything (Brooks et al., 2019, s. 118).

Trots negativa fysiska effekter av handarbete och upplevelse av frustration var deltagarna fortfarande motiverade till att fortsätta med handarbete. De fortsatte att ägna sig åt handarbete eftersom de positiva effekterna som förekom i samband med engagemang i utförande av dessa aktiviteter så som glädje, prestation, självidentitet övervägde de negativa effekterna, så som smärta, stress och frustration (Brooks et al., 2019).

Identitet

Fenomenet identitet var relaterat till upplevelser av identitetskänsla och värde, tillfredsställelse i att kunna uttrycka sig själv och utveckla identitet, självvärde och känna sig behövd

Identitetskänsla och värde

Flera studier diskuterade hur engagemang i skapande och konstnärliga aktiviteter främjade möjligheter att uttrycka identitet. Genom handarbete och konst fick deltagarna möjlighet att utforska och uttrycka sig själva i skapande produkter. Självidentiteten gav dem upplevelse av att vara värdefulla och aktiva individer (la Cour et al., 2007; Horghagen et al., 2014). Det framgick att de hade en långvarig koppling till den egna identiteten som handarbetare och att deras skapade objekt fungerade som påminnelse om deras förmåga att vara produktiva och kreativa individer (Horghagen et al., 2014). Att engagera sig i handarbete förstärkte identitetskänslan vilket beskrevs i en studie av Howie et al. (2004). Deltagarna betecknades i samhället utifrån deras individuella kreativa aktiviteter som de sysselsatte sig med på fritiden. Genom engagemang i utförande av handarbetsaktiviteter förstärkte deltagarna egen identitet och deras skapade produkter blev "story" eller "message" i andras ögon (Howie et al., 2004). En deltagare uttryckte det på följande sätt:

When I was married I didn't feel like a person. I didn't feel like an individual. I never had time, or never thought I had the time to express myself... and show other people who I am and what I am (Howie et al., 2004, s. 450).

Studierna påvisade tydligt hur engagemang i utförande av handarbetsaktiviteter påverkar individens identitetskänsla och vidare leder till upplevelse av eget värde.

Tillfredsställelse i att kunna uttrycka sig själv och utveckla identitet

Att engagera sig i handarbete utgjorde en viktig del av deltagarnas identitet eftersom de angav att de skulle uppleva en känsla av förlust och minskad tillfredsställelse om de inte längre hade kunnat ägna sig åt sitt handarbete. Detta tyder på att handarbete gav en känsla av att tillföra identitet (Reynolds, 2009; Brooks et al., 2019; la Cour et al., 2007; Howie et al., 2004). En

deltagare uttryckte det på följande sätt: "I'll never be finished with wood because there'll always be something I want to make or do" (Howie et al, 2004, s. 451). I Brooks et al. (2019) studie beskrev deltagarna att de inte kunde föreställa sig att leva utan stickning, en av dem sa:

It's so important. It's the things I do with the knitting ... like the happiness it brings to other people you know? And sure, I'd probably find something else to do, but you know—it would really be a big loss and I think it would affect my health (Brooks et al., 2019, s. 120).

Förberedelseprocessen inför att utföra handarbete var ett uttryck av egen identitet där deltagarna valde textilier, färg, material enligt egna preferenser och idéer (Brooks et al., 2019; Pöllänen, 2013).

Knitting reflects who I am because I like to pick things that are creative in the sense that...I get to play with colours. So I like to think that my knitting is lively, and it reflects my personality because I like to learn new things and I like to get better at something (Brooks et al., 2019, s. 120).

Studierna påvisade att engagemang i handarbete gav deltagarna upplevelse av tillfredsställelse i att kunna uttrycka sig själva och utveckla identitet genom skapande av produkter.

Självvärde och känna sig behövd

Givande och skapande av gåvor var en stark motivation för deltagarna när de blev skickliga i sitt handarbete. De upplevde självvärde när de kunde producera meningsfulla gåvor samt upplevde sig behövda och uppskattades för sitt arbete (Reynolds, 2009). Deltagarna prioriterade produkter med känslomässigt värde och symbolisk betydelse. De handgjorda produkterna var avsedda att användas i hemmet eller gavs som gåvor till anhöriga, vilket gav en djupare mening åt både skapandeprocessen och de färdiga produkterna (Pöllänen, 2013).

I Nartkers (2022) studie uttryckte deltagarna stolthet över att skapa något vackert med enkla material som tyg, färg och garn. Denna stolthet förstärktes av att andra uppskattade deras skapade produkter, vilket stärkte självkänslan och känslan av att vara behövd. Liknande resultat framkom i studien av la Cour et al. (2005) och Brooks et al. (2019) där deltagarna uttryckte stolthet över de produkter som de skapade genom handarbete och dessa produkter upplevdes som värdefulla av andra. En deltagare uttryckte det på följande sätt: "[It's] not just that it's a

product, it's a product of which I'm proud, and if other people see it, you'll have that "Wow!" ...And that's really satisfying" (Brooks et al., 2019, s. 120). Genom att använda sina slutprodukter som gåvor kunde deltagarna uppleva ett självvärde att vara givare. Detta bidrog till att upprätthålla kulturella mönster av ömsesidighet och gav upplevelse av att vara behövd (la Cour et al., 2005). Studien av la Cour et al. (2005) betonade hur givande av slutprodukter som gåvor till andra gav en känsla av uppskattning, bekräftelse och känslan av att vara behövd. En deltagare uttryckte det på följande sätt:

What was great fun was that I made this wooden game for my oldest granddaughter and she found it so much fun and was really happy that Christmas ... it took a little while before she mastered the game, it is not as much fun today, but she says 'when I don't have anything to do I take it out and play by myself (la Cour, 2005, s. 104-105).

Även deltagare i Nartkers (2022) studie nämnde att de gav skapande produkter till andra: vänner, familj eller välgörenhetsorganisationer vilket gav de en upplevelse av självvärde och att känna sig behövda "I feel that at this point in my life, I should be doing stuff for other people" (Nartker, 2022, s. 5).

Sociala och kulturella sammanhang

Fenomenet sociala och kulturella sammanhang var relaterat till upplevelser av samhörighet med andra och inkludering i gruppen; historisk traditionell och kulturell tillhörighet; tillhörighet: tills ens sociala och känslomässiga koppling till generationer.

Samhörighet med andra och inkludering i gruppen

Handarbete genererade samhörighet med andra och inkludering i gruppen. Deltagarna upplevde stärkta band till andra genom att utföra handarbete i gruppen vilket gav dem upplevelser av samhörighet och inkludering i gruppen (Tzanidaki & Reynolds, 2011). När deltagarna utförde handarbete tillsammans med andra skapades en naturlig mötesplats för social interaktion. Denna sociala interaktion fokuserade på den pågående kreativa processen och skapade möjligheter för deltagarna att dela sina erfarenheter och utmaningar (Horghagen et al., 2014; la Cour et al., 2007). I dessa grupper kunde deltagarna inte enbart engagera sig i sitt handarbete utan också dela kunskap, erfarenheter och råd. Många utvecklade starka vänskapsrelationer och initierade aktiviteter utanför de ordinarie träffarna, vilket ytterligare stärkte deras

sociala gemenskap samt gav upplevelse av samhörighet med andra (Horghagen et al., 2014). Den resulterande upplevelsen av samhörighet och inkludering i gruppen var tydligt kopplad till deras skapande aktiviteter (Horghagen et al., 2014). Deltagare som kände sig nedstämda eller oroliga när de var ensamma fann tröst i sociala sammanhang där de kunde dela sin kreativa process (Tzanidaki & Reynolds, 2011). Att sticka med andra gav möjligheter till stimulerande samtal och upplevelse av inkludering i gruppen (Brooks et al., 2019; la Cour et al., 2005). En av deltagarna beskrev upplevelse av samhörighet på följande sätt:

By doing crafts participants seemed to develop a sense of belonging to the craft group and the distinct identity of a maker. Doing crafts also allowed participants to reflect on their own knowledge and conditions, which they thus applied to the activities (Horghagen et al., 2014 s.150)

Att utföra handarbete i en grupp ledde till ökad social samvaro och inkluderingskänsla vilket beskrevs av en deltagare på följande vis:

We meet people that in our regular life we would probably never have a chance of meeting because of knitting; because we belong to a group and it doesn't matter what race you are, or what religion, you just all have the same goal (Brooks et al. 2019, s.119).

Historisk traditionell och kulturell tillhörighet

Deltagarna uttryckte en djup respekt för traditionella handarbeten och de relaterade dessa handarbeten till symboliska betydelser och emotionella band till sina familjer. Att återskapa och bevara traditionella artefakter fungerade som en källa till att bevara sina familjers historia och kulturella arv. Samtidigt visades en stark önskan att föra vidare färdigheter och konstnärighet från tidigare generationer i vilka handarbete ansågs som en form av kulturellt bevarande (Tzanidaki & Reynolds, 2011). Deltagarna i studien visade också en stark koppling till minoritetskulturer och uttryckte sin rädsla för att förlora dessa värdefulla handarbeten. Genom att skapa och bevara traditionella konstformer skapades en stark koppling till sin kulturella identitet och tillhörighet. Handarbete upplevdes inte bara som en personlig kreativ process utan också en känslomässig koppling till det förflutna och deras kulturella arv (Pöllänen, 2013). Deltagarna såg sina kreativa skapelser som en möjlighet att dela och delta i traditionella konstformer och därigenom föra dessa traditioner och färdigheter vidare. Många kände att deras handarbete skulle utgöra en form av arv som skulle ha en fortsatt närvaro i deras familjer

även efter deras död (Pöllänen, 2013; Tzanidaki & Reynolds, 2011). "It's funny, I've got seven grandchildren, it's five girls and two boys. But the five girls have all got the same [creative] streak" (Reynolds, 2009, s.11).

I Howies studie beskrev deltagarna handarbete som en del av deras familj, ett barn-
domsminne. De flesta deltagarna i Brooks et al. (2019) studie hade lärt sig sticka under barn-
domen.

My mother was a lifelong knitter and she would knit in the dark. She would knit at the movies.
She would just always be knitting and I use aluminum needles to knit with because the sound of
it reminds me of my mother (Nartker, 2022, s. 4).

Tillhörighet: tills ens sociala och känslomässiga koppling till generationer

Deltagarna i studien prioriterade inte själva skapandet av innovativa produkter utan snarare att
de produkter de skapade var menade för hemmet eller att ges som gåvor till anhöriga. Denna
koppling till mänskliga relationer och hemmiljön gav en djupare mening åt handarbets pro-
cessen och de färdiga produkterna (Pöllänen, 2013).

Handarbete fungerade inte enbart som en koppling till det förflutna utan även som ett sätt att
kommunicera med framtidsgenerationer (Reynolds, 2009). Skapande av produkter fungerade
som dokumentation av känslor och upplevda erfarenheter (la Cour et al., 2005; Nartker,
2022). Detta betonade hur handarbetet var en del av det kulturella arv som de ville föra vidare
till sina ättlingar. En deltagare beskrev sin känslomässiga koppling till generationer genom
handarbete på följande sätt: "I had an aunt who was a tailoress and she put me right, you
might say, and I just made dresses for the children until they got into their teens and then they
didn't want mother making them anymore" (Reynolds, 2009, s.11). Det känslomässiga värdet
av det traditionella handarbetet blev tydligt när en deltagare beskrev att hon skapade en leksak
för sitt barnbarn, även om hon inte skulle få se barnbarnet växa upp. Detta bevisar hur handar-
betet kan fungera som en känslomässig social koppling till relationer mellan generationer (la
Cour et al., 2005).

Förmågor

Fenomenet förmågor var relaterat till upplevelser av ökad koncentration; kompetens; samt prestation och självständighet.

Ökad koncentration

Deltagarna i studien av Brooks et al. (2019) som ägnade sig åt stickning rapporterade att de upplevde ökad koncentration under utförandet av aktiviteten. Att sticka under möten eller vid Tv-tittande, ökade medvetenheten om omgivningen. En deltagare beskrev upplevelse av ökad koncentration under stickningsprocessen på följande sätt:

When you're working with your hands it allows your brain to really concentrate on what you're listening to, so if you're in a lecture or meeting for example ...I know of court judges who knit dishcloths under the bench to help them focus on what they're hearing (Brooks et al., 2019, s. 119).

En uppnådd upplevelse av ökad koncentration under handarbetsprocessen skapade förutsättningar för att kunna ägna sig åt energikrävande aktiviteter under vardagen (Pollänen, 2013).

Kompetens

Deltagarna upplevde personlig tillfredsställelse genom sitt utförande av handarbete. De upplevde sig kompetenta och framgångsrika, och denna känsla av kompetens ökade deras tilltro till sitt fortsatta bidrag till samhället (Tzanidaki & Reynolds, 2011). Skapade objekt fungerade som bekräftelse på deltagarnas förmågor att kunna vara produktiva och kreativa individer (la Cour et al., 2007). Upplevelse av kompetenskänsla ledde vidare till upplevelse av ökad självkänsla och självförtroende vilket avspeglar deltagarens uttryck: "I think the biggest value is to have something concrete which you can show people that you've done, that's one thing. Also, it's good for self-esteem, it's good for confidence" (Reynolds et al., 2008, s. 1284).

Prestation och självständighet

Deltagarna kunde i början av handarbetsprocessen noggrant följa instruktioner för att senare med ökad förmåga kunna införa förändringar i instruktioner eller utförande enligt egna idéer, vilket gav upplevelse av prestation (Pöllänen, 2013). Deltagarna uppskattade utvecklingsmöjligheterna i handarbetet. En deltagare uttryckte upplevelsen av prestation i handarbete på följande sätt:

Knitting reflects who I am because I like to pick things that are creative in the sense that...I get to play with colours. So I like to think that my knitting is lively, and it reflects my personality because I like to learn new things and I like to get better at something (Brooks et al., 2019, s. 120).

Deltagarna fann att framgång i att skapa något för hand oavsett om det var under processen eller vid slutförandet av projektet, ledde vidare till en stark önskan att upprepa skapandet. Detta upprepande gav en upplevelse av kontinuerlig prestation och ökad självständighet (Pöllänen & Hirsimäki, 2014). Deltagare som engagerade sig i handarbetet upplevde prestation vilket uppmuntrade dem till att leva ett mer självständigt liv. Detta visade hur skapandet av konst och handarbete bidrog till upplevelser av självständighet och prestation (Horghagen et al., 2014).

Diskussion

Litteraturstudien visade att aktiviteten att utföra handarbete hade stor betydelse för människor genom att ge upplevelser som skapade mening och tillförde aktivitetsvärde i deras tillvaro. Den manifesta innehållsanalysen av tolv kvalitativa artiklar visade att upplevelserna av att utföra handarbete kunde relateras till fyra kategorier av fenomen: emotioner, identitet, sociala och kulturella sammanhang samt förmåga. Analysen indikerade att handarbete genererade många positiva upplevelser som avkoppling, sinnesfrid, trygghet, glädje, identitetskänsla, tillhörighet till sociala och kulturella sammanhang, inkludering i gruppen samt ökad koncentration, prestation och självständighet, men även några negativa upplevelser som smärta och ut-

maning. Samtliga kategorier och underkategorier med relaterade upplevelser, var sammanvävda och relaterade till varandra. Studien är baserad på litteratur inom arbetsterapi men resultatet kan ha relevans för människor i allmänhet.

Aktivitetsvetenskap och upplevelse av handarbete

Handarbete, som ingick i begreppen aktivitet och sysselsättning, utgjorde en grundläggande aspekt av människors dagliga tillvaro. Resultatet visade att handarbete var en aktivitet som sträckte sig över kulturer och generationer och gav upplevelser som hade djup betydelse för aktivitetsvärde och mening i människors liv. Relationer till andra kunde förstärkas genom gemensamma handarbetsprojekt eller genom att dela sina skapelser med andra. Detta bidrog till en ökad förståelse för och samhörighet med andra människor. För att öka förståelsen av upplevelsernas betydelse reflekterade författarna över resultatet från de aktivitetsvetenskapliga perspektiven på mening och aktivitetsvärde (Erlandsson & Persson, 2020).

Emotioner

Resultatet visade att handarbete var en betydelsefull och efterlängtd aktivitet i vardagen, som skapade lugn och ro samt gav en upplevelse av avkoppling, sinnesfrid och trygghet (la Cour et al., 2007; Pollänen, 2013; Brooks et al., 2019; Pollänen & Hirsimäki, 2014), vilket har betydelse för upplevelsen av mening i det dagliga livet enligt Hasselkus och Dickie (2021). I vårt resultat upplevdes handarbete som en värdefull aktivitet som gav självbelönande aktivitetsvärde, vilket ingår i värdetrianden enligt ValMO (Erlandsson & Persson, 2020). Handarbete, som betydelsefull aktivitet i vardagen, gav upplevelse av avkoppling, sinnesfrid och trygghet på *mesonivå*. Handarbete fungerade som en trygg rutin i den dagliga tillvaron och lindrade effekter av stress (La Cour et al., 2007; Pollänen, 2013; Brooks et al., 2019; Pollänen & Hirsimäki, 2014). Handarbete skapade trygghet i vardagen vilket enligt ValMo ingår i *konkret värde* som betonades i studien av Winther-Hansen et al. (2022).

Resultat visade också att samtidigt som handarbete framkallade upplevelser av lugn och avkoppling, gav det upplevelser av flow, där tids- och rumsuppfattning förlorades (Erlandsson & Persson, 2020). När en individ engagerade sig i självbelönande kreativa skapande aktiviteter kunde denne uppleva *flow*, ett tillstånd där tid och rum förlorade sin betydelse (Erlandsson

& Persson, 2020). Flow upplevdes när utmaningen i aktiviteten balanserades med individens förmåga (Gamborg, 2016) vilket avspeglade sig tydligt i utförande av handarbete där själva processen gav upplevelse av ro och avkoppling (Eklund, 2021). Jönsson (2002) beskriver att individen vid utförande av handarbete försjunker i görandet och tid och rum glöms bort. Individer kan genom handarbete kommunicera med omgivningen och bygga relationer vilket ledde till upplevelser av mening och aktivitetsvärde (Jönsson, 2002). Repetitiva rörelser, som ingick i handarbete, gav en känsla av njutning på *mikronivå*, vilket vidare gav upplevelser av förlorad tids- och rumsuppfattning och av att vara här och nu (Nartker, 2022; Brooks et al., 2019; Pöllänen, 2013; Tzanidaki & Reynolds, 2011). Detta ledde till att flera emotioner förekom, såsom glädje, avkoppling, sinnesfrid, paus från bråttom i vardagen, som ingår i *självbälandande värde* enligt ValMo-modellen och som beskrevs i studien av Winther-Hansen et al. (2022). Denna förmåga att koppla av och förlora tids- och rumsuppfattning var en gemensam upplevelse bland deltagarna vilket gav en lättnad från bekymmer och en paus från oro (Tzanidaki & Reynolds, 2011). Vårt resultat belyser att handarbete var en aktivitet som tillförde värde och mening i livet, skapade möjligheter att hantera krissituationer genom att det gav "hopp för framtiden" vid krissituation.

Aktivitetsdimensioner bidrar till aktivitetens upplevda mening och värde. Inom aktivitetsvetenskapen betonas hur individen genom "att göra" ("doing") kan uppleva "att vara" ("being") i aktiviteten (Hasselkus & Dickie, 2021). Resultatet visade att deltagare genom "att göra" handarbete, där repetitiva rörelser ingick, upplevde en njutning, sjönk in i aktiviteten och blev medvetna om eget jag ("att vara"), vilket vidare ledde till upplevelse av avkoppling, sinnesfrid och trygghet (la Cour et al., 2007; Pöllänen, 2013; Brooks et al., 2019; Pöllänen & Hirsimäki, 2014). Dessa upplevelser av aktivitet bidrog till att deltagarna ville engagera sig i utförande av handarbete, vilket är kärnan i konceptet "att vara". Genom "att göra" handarbete upplevdes tillhörighet med andra människor, platser och kulturer ("att tillhöra", "belonging"). Upplevelse av tillhörighet förstärkte identiteten och gav en upplevelse av att vara behövd och inkluderad. Resultat belyste att deltagarna genom "att göra" handarbete utvecklade förmågor, förstärkte sin identitet, och uppnådde aktivitetsdimensionen "att bli" ("becoming"). Resultaten visade att engagemanget i utförandet av handarbete inte bara erbjöd avkoppling och glädje, utan även gav individen ett "hopp för framtiden" vid krissituationer (Nartker, 2022; Brooks et al., 2019; Pöllänen, 2013; Tzanidaki & Reynolds, 2011; Reynolds et al., 2008; Riley, 2008; la Cour et al., 2005).

Deltagarna uttryckte en stark känslomässig koppling till handarbetet vilket inte bara gav dem glädje utan också skapade kopplingar till deras liv som helhet (la Cour et al., 2007). Handarbete gav så många värdefulla upplevelser att deltagarna fortsatte engagera sig i dessa aktiviteter trots upplevd smärta, stress och frustration (Pollänen, 2013; Brooks et al., 2019). Resultatet tyder på att handarbete leder till upplevelse av mening i det dagliga livet och upplevs av människor som värdefull aktivitet enligt aktivitetsdimensioner (Hasselkus & Dickie, 2021).

Genom de repetitiva rörelserna i handarbetet upplevde deltagarna en njutning, avkoppling och sinnesfrid samt mindre stress i vardagen och glädje (Nartker, 2022; Brooks et al., 2019; Riley, 2008). Analysen av artiklarna visade tydligt att handarbete fungerade som ett medel för avkoppling vilket överensstämmer med tidigare forskning som visar att kreativa aktiviteter kan minska stress och främja en känsla av lugn och avkoppling (Winther-Hanssen et al., 2021). Detta avspeglar de grundläggande idéerna från John Ruskin och William Morris om vikten av att möjliggöra för människor att uttrycka sin kreativitet genom arbete och att undvika att arbetet enbart blev mekaniskt (Lambourne, 1980; Levine, 1987). Uppsatsens resultat betonar vikten av att bevara och främja handarbete som ett sätt för människor att kunna uppleva mening och sinnesro i sina liv. De stöder också idén att konst- och hantverksrörelsen fortfarande har relevans i dagens samhälle som kan främja samtliga människors upplevelse av mening och aktivitetsvärde vid utförande av handarbete vilket tydligt visades av resultatet i denna uppsats.

Identitet

Handarbete hade *socio-symboliskt värde* eftersom dessa aktiviteter förstärkte identitetskänsla, ökade självkänsla, självvärde, skapade möjligheter att uttrycka sig i skapade produkter och utvecklade identitet samt en känsla av att vara behövd. Detta resultat bekräftas av andra forskare som redovisar liknande resultat för handarbetets betydelse för identitet (Winthers-Hanssens et al., 2022). Deltagarna uttryckte sig genom *att vara* i den skapande processen vilket gav dem en upplevelse av tillfredsställelse när de kunde uttrycka sig själva och utveckla sin identitet och självständighet (Brooks et al., 2019; Pöllänen, 2013; Pöllänen & Hirsimäki, 2014; Horhagen et al., 2014; Tzanidaki & Reynolds, 2011; la Cour et al., 2007; Howie et al., 2004; Reynolds, 2009). Genom att utföra handarbete verkade deltagarna ha utvecklat en tydlig identitet som handarbetare och upplevde därigenom aktivitetsdimension ”att bli”. Slutprodukter var

uppskattade av andra vilket gav en upplevelse av självvärde och att känna sig behövd. Handarbete bidrog till att deltagarnas identitetskänsla förstärktes eftersom engagemang i handarbete gav en upplevelse av tillfredsställelse i att kunna uttrycka sig själva och utveckla identitet. Upplevelse av tillfredsställelse i att kunna uttrycka sig själv och utveckla identitet ledde till upplevelse av självvärde, prestation och självständighet (Brooks et al., 2019, Howie et al., 2004; Reynolds, 2009; la Cour et al., 2007; Pollänen, 2013; Horghagen et al., 2014; Pöllänen, 2013). Detta motsvarade resultatet som visade att handarbetet gav möjlighet att skapa identitetskänsla och värde samt utveckla identitet vilket diskuterades av flera forskare (Horghagen et al., 2014; la Cour et al., 2007).

Deltagarna uttryckte en stark vilja att skapa handgjorda produkter för att ge som gåvor till familj och vänner eller skänka bort till behövande i andra länder vilket gav dem en upplevelse av självvärde samt känna sig behövda (Reynolds, 2009; la Cour et al., 2005; Brooks et al., 2019). Upplevelserna av identitet och uttryck för sig själv i skapandet och att kunna dela med sig av handgjorda föremål gav djup innebörd och berikade människors liv vilket överensstämde med de teoretiska perspektiven om vilken betydelse utförandet av aktiviteten handarbete har för subjektiv upplevelse av aktivitetsvärde och mening. Således framhävde resultatet i denna uppsats att utförande av handarbete kunde ge meningsfulla och värderade upplevelser som påverkade identitetskänsla, självvärde och gav tillfälle att uttrycka sig själv i görandet.

Sociala och kulturella sammanhang

Många deltagare sysselsatte sig med handarbete redan under barndomen, och handarbete fungerade även som en bindning till deras kultur, tradition, generationer och gav en upplevelse av tillhörighet samt identitetskänsla på *makronivå* (Pöllänen, 2013; la Cour et al., 2005; Nartker, 2022; Reynolds, 2009). Handarbete hade *socio- symboliskt värde* eftersom aktiviteten skapade möjligheter till att uppleva social och traditionell tillhörighet. Handarbete som en koppling till kultur, traditioner, generationer gav en känsla av historisk, kulturell och social tillhörighet samt samhörighet med andra och inkludering i gruppen enligt aktivitetsdimensionen ”att tillhöra” (”belonging”) (Tzanidaki & Reynolds, 2011; Horhagen et al., 2014; la Cour et al., 2007; la Cour et al., 2005; Brooks et al., 2019; Pöllänen, 2013; Reynolds, 2009). Att skapa och bevara traditionella konstformer var ett sätt för att hålla fast vid deras kulturella arv och även

upprätthöll en känslomässig koppling till generationer (Pöllänen, 2013; Tzanidaki & Reynolds, 2011). Handarbetet blev en mötesplats för gemenskap med gemensamma intressen och utmaningar (Brooks et al., 2019) vilket skapade starka sociala band, upplevelse av samhörighet med andra och inkludering i gruppen. Vårt resultat belyser att handarbete är en aktivitet som tillför värde och mening i livet, skapar möjligheter att samhörighet med andra och inkludering i gruppen.

Förmågor

Resultatet visade att handarbete bidrog till utveckling av förmågor, bland annat genom ökad kompetens och koncentration, vilket i sin tur förstärkte individens prestation och främjade självständighet. När deltagarna gav handgjorda gåvor till familj och vänner, eller skänkte dem till behövande i andra länder, upplevde de ökad tilltro till sin förmåga och upplevde sig som kompetenta (Reynolds, 2009; la Cour et al., 2005; Brooks et al., 2019). Genom sitt engagemang i skapandet upplevde deltagarna en djup tillfredsställelse vilket inte bara stärkte deras förmåga att uttrycka sig själva utan också ledde till ökad koncentration, prestation och kompetens. Deltagarnas förmåga och kompetens att utföra handarbete utvecklades i samband med utförande av handarbete. Många av deltagarna uttryckte att de upplevde ökad koncentrationsförmåga när de parallellt utförda andra aktiviteter i samband med utförande av handarbete (Brooks et al., 2019; Pöllänen, 2013; Pöllänen & Hirsimäki, 2014; Horhagen et al., 2014; Tzanidaki & Reynolds, 2011; La Cour et al., 2007; Howie et al., 2004; Reynolds, 2009).

Forskning av Hasselkus och Dickie (2021) beskriver fyra aktivitetsdimensioner som är viktiga för upplevelsen av mening vid aktivitetsutförande: ”att göra” (”doing”), ”att vara” (”being”), ”att tillhöra” (”belonging”) och ”att bli” (”becoming”). Dessa dimensioner speglar olika sätt på vilka aktiviteter som handarbete påverkar en individs liv (Hasselkus & Dickie, 2021).

Vårt resultat visar att deltagarnas engagemang i skapandeprocessen ”att göra” handarbete ledde till en bekräftelse av deras kompetens vilket i sin tur ökade självkänslan, prestationen och självständigheten (Brooks et al., 2019; Pöllänen, 2013; Pöllänen & Hirsimäki, 2014; Horhagen et al., 2014; Tzanidaki & Reynolds, 2011; la Cour et al., 2007; Howie et al., 2004; Reynolds, 2009). Handarbetet erbjöd också möjligheter att öka koncentration och kompetens samt att reflektera och uppleva livet djupare vilket stärkte upplevelsen av ”att bli” och ”att vara”

(Tzanidaki & Reynolds, 2011; la Cour et al., 2007; Reynolds et al., 2008; Brooks et al., 2019; Pöllänen, 2013). Dessa aspekter av handarbete gör det till en värdefull del av många individers liv och bidrar till en meningsfull och berikande vardag.

Uppsatsens resultat överensstämmer med en systematisk översikt utförd av Peruzza och Kinsella (2010), som granskade forskning om kreativa aktiviteter publicerad från 2000 till 2008. Deras översikt fastställde att handarbete och andra kreativa aktiviteter förknippades med ett flertal positiva upplevelser. Handarbete främjade en känsla av prestation och självständighet, stärkte identitetskänslan och självförtroendet samt ökade kompetensen. Kreativa aktiviteter användes också för att omvandla erfarenheter av sjukdom, smärta och utmaningar till positiva tolkningar, vilket bidrog till en känsla av värde och mening i livet. Översikten visade att engagemang i dessa aktiviteter förbättrade hälsa och välbefinnande.

Metoddiskussion

Författarna valde metoden litteraturstudie för att sammanställa kunskap inom det specifika forskningsområdet människors upplevelser av att utföra handarbete. Kartläggningen var särskilt inriktad på utförandet och upplevelser relaterade till aktivitetsvärde och mening. Författarna beslutade att enbart inkludera artiklar som använde kvalitativ metod, för att belysa människors upplevelser. Årtalsbegränsning uteslöts vid sökningen av artiklar eftersom forskningsområdet sträcker sig över en längre tidsperiod, och för att hitta alla tillgängliga artiklar som besvarade uppsatsens syfte. Sökningen av artiklar begränsades till tre databaser. Eftersom begreppet handarbete kan ha många betydelser, valde författarna att inkludera en mängd aktiviteter som kan ingå i begreppet som sökord för att få så många träffar som möjligt. Detta kan ha lett till att vissa artiklar missades, beroende på författarnas definition av vilka aktiviteter som ingick i handarbete. Beslutet att utesluta artiklar skrivna på andra språk än svenska och engelska kunde också ha påverkat antalet relevanta artiklar. Kvalitetsgranskningen utfördes med en standardmall för kvalitativa studier, och endast tolv artiklar av hög kvalitet inkluderades i litteraturstudien. Trots att författarna uppnådde både bredd och variation bland de utvalda artiklarna om handarbete, kunde det faktum att flera artiklar hade samma författare påverka litteraturstudiens resultat.

Innehållsanalysen av upplevelserna ledde till ett mönster med fyra tydliga kategorier av fenomen med underkategorier. Kategorierna var dock svåra att separera då de till viss del var sammanvävda och vissa upplevelser kunde relatera till mer än en kategori eller underkategori. Författarna strävade efter att uppnå bästa möjliga renodling i analysen. En alternativ metod hade varit att genomföra intervjuer med personer som sysslar med handarbete på fritiden, publicerar fotona av slutprodukter på sociala medier och/eller engagerar sig i handarbete i föreningar. Intervjuer hade kunnat fånga människors upplevelse av handarbete när den utförs som fritidsaktivitet. Ett annat alternativ hade varit en litteraturstudie i fler/andra databaser med uteslutning av arbetsterapi från sökorden, för att hitta artiklar där subjektiva upplevelser av handarbete studeras som en fritidsaktivitet. Denna litteraturstudie belyser att vidare forskning inom området behövs, samt dess implikationer för arbetsterapi, vilket är värdefullt för arbetsterapeuter. I de utvalda artiklarna belystes människors upplevelser av handarbete inom arbetsterapi eller som arbetsterapeutisk intervention men författarna anser ändå att resultatet av litteraturstudien tydligt och fullständigt besvarar uppsatsens syfte att belysa handarbetets betydelse för människors upplevelse av mening och aktivitetsvärde. Deltagarnas beskrivningar av upplevelser verkade universella och giltiga för människor som uppskattar att göra handarbete.

Trovärdighet säkrades genom *tillförlitlighet* där författarna tillsammans analyserade och tolkade deltagarnas beskrivna upplevelse för att stärka analys och undvika misstolkningar, samt genom att noga dokumentera analysprocessen och låta relevanta kategorier och underkategorier framträda utifrån kodning av meningsbärande enheter från texterna i artiklarna. *Trovärdighet* säkrades också genom *verifierbarhet* eftersom citat användes i resultatdelen för att förstärka resultatet. *Giltighet* där författarna anger när materialet samlades bidrar till säkrad trovärdighet (Kristensson, 2014).

Implikationer för arbetsterapi

Det framkom att aktiviteten handarbete gav människor mening i livet och var betydelsefull utifrån olika individuella behov. Resultatet visade att när handarbete användes inom arbetsterapi genererade den flera positiva upplevelser hos människor. Arbetsterapeuter har unik kunskap om hur betydelsefull användningen av händer är i dagliga aktiviteter. Arbetsterapeuter kan

lyfta de positiva upplevelserna och uppmuntra människor att ägna sig åt handarbete på sin fritid. Resultatet indikerade att det är viktigt att arbetsterapiprofessionen återgår till sitt ursprungliga fokus där handarbete spelade en central roll. Denna utveckling skulle spegla arbetsterapeuters unika position i att främja och uppskatta värdet av handarbete för människors välbefinnande. I dagens värld pågår den fjärde industriella revolutionen och digital teknik integreras gradvis i människors liv varje år, vilket successivt tar över deras vardag. Tekniken övertar vardagstjänster, resulterar i arbetsförluster och minskar användningen av händer i olika aktiviteter. Särskilt i den pågående digitala revolutionen behöver arbetsterapeuter aktivt förmedla kunskapen om värdet och meningen med handarbete samt betoningen av att ”göra med händerna” i vardagen. Detta anses vara avgörande för befolkningens välbefinnande (Liu, 2018).

Resultatet indikerade även behovet av ytterligare forskning om värdet och meningen med handarbete för människor i allmänhet. Det saknas forskning som systematiskt kartlägger upplevelser av aktiviteten handarbete bland den allmänna befolkningen vilket bekräftas av Peruzza och Kinsella (2010), som rekommenderar vidare forskning på området. De påpekar att deras resultat grundar sig på forskning som är begränsad till användning av kreativa aktiviteter för människor med psykiska och/eller fysiska funktionsnedsättningar. Winther-Hansen et al. (2022) påpekar att det saknas forskning om individuella upplevelser av aktivitetsvärde vid utförande av kreativa aktiviteter, där handarbete ingår. Detta indikerar att det krävs ytterligare forskning om värdet av handarbete för människor som en fritidsaktivitet för att stärka evidensen kring användningen av handarbete som en meningsfull och värdefull aktivitet. Förhoppningen är att litteraturstudiens positiva resultat ska främja intresset för att använda handarbete som intervention i fler arbetsterapeutiska verksamheter med tanke på handarbetets betydelse för upplevelsen av aktivitetsvärde och mening i livet.

Referenser

I referenslistan markerar en asterisk (*) de artiklar som ingick i litteraturstudien.

- *Brooks, L., Ta, K. N., Townsend, A. F. & Backman, C. L. (2019). "I just love it": Avid knitters describe health and well-being through occupation. *Canadian journal of occupational therapy. Revue canadienne d'ergotherapie*, 86(2), 114–124.
<https://doi.org/10.1177/0008417419831401>
- Eklund, M. (2021). Aktivitet, hälsa och välbefinnande. I M. Eklund, B. Gunnarsson & J. Hultqvist (red.). *Aktivitet & relation. Mål och medel inom psykosocial rehabilitering* (2 uppl., s. 23–43). Studentlitteratur.
- Erlandsson, L.- K. & Persson, D. (2020). *ValMo - modellen. Arbetsterapi för hälsa genom görande*. Studentlitteratur.
- Evertsson, L. (2002). *Välfärdsolitik och kvinnoyrken. Organisation, välfärdsstat och professionaliseringens villkor*. Umeå; Umeå universitet.
- Friberg, F. (2012). *Dags för uppsats - vägledning för litteraturbaserade examensarbeten*. Lund: Studentlitteratur.
- Gamborg, G., Madsen, J., Winther Hansen, B. (2016). *Kreativitet i arbetsterapi*. 1 uppl. Lund: Studentlitteratur; 2016.
- Glass, T. A., de Leon, C. M., Marottoli, R. A. & Berkman, L. F. (1999). Population based study of social and productive activities as predictors of survival among elderly Americans. *BMJ (Clinical research ed.)*, 319(7208), 478–483.
<https://doi.org/10.1136/bmj.319.7208.478>
- Graneheim, U. H. & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse education today*, 24(2), 105–112. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2003.10.001>
- Hammel, K. W. (2004). Dimensions of meaning in the occupations of daily life. *Canadian Journal of Occupational Therapy / Revue Canadienne D'Ergotherapie*, 71 (5), 296 – 305. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1177/000841740407100509>
- Hasselkus, BR. (2002). *The meaning of everyday occupation*. Thorofare: Slack.
- Hasselkus, B. R. & Dickie, V. A. (2021). *The meaning of everyday occupation*. (3 uppl.). SLACK. S. 1 – 36, 73 – 91, 145 – 162.

- Hitch, D., Pépin, G. & Stagnitti, K. (2014). In the footsteps of Wilcock, part one: The evolution of doing, being, becoming, and belonging. *Occupational Therapy in Health Care*, 28(3), 231 – 246. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.3109/07380577.2014.898114>
- Holder, V. (2001). The Use of Creative Activities within Occupational Therapy. *British Journal of Occupational Therapy*, 64(2), 103 – 105.
- *Horghagen, S., Fostvedt, B. & Alsaker, S. (2014). Craft activities in groups at meeting places: supporting mental health users' everyday occupations. *Scandinavian journal of occupational therapy*, 21(2), 145–152. <https://doi.org/10.3109/11038128.2013.86669>
- *Howie, L., Coulter, M. & Feldman, S. (2004). Crafting the self: older persons' narratives of occupational identity. *The American journal of occupational therapy: official publication of the American Occupational Therapy Association*, 58(4), 446–454. <https://doi.org/10.5014/ajot.58.4.446>
- Jönsson, B. (2002). *Medan handen arbetar vidgas blicken*. Finland: Brombergs Bokförlag AB.
- Kielhofner, G. (2009). *Conceptual Foundations of Occupational Therapy Practice*. Philadelphia: Davis Company.
- Kristensson, J. (2014). *Handbok i uppsatsskrivande och forskningsmetodik*. Stockholm: Natur & Kultur.
- *La Cour, K., Josephsson, S. & Luborsky, M. (2005). Creating connections to life during life-threatening illness: creative activity experienced by elderly people and occupational therapists. *Scandinavian journal of occupational therapy*, 12(3), 98–109. <https://doi.org/10.1080/11038120510030889>
- *La Cour, K., Josephsson, S., Tishelman, C. & Nygård, L. (2007). Experiences of engagement in creative activity at a palliative care facility. *Palliative & supportive care*, 5(3), 241–250. <https://doi.org/10.1017/s1478951507000405>
- Lambourne, L. (1980). *Utopian craftsmen: the arts and crafts movement from the Cotswolds to Chicago*. Astragal Books.
- Leufstadius, C. & Argentzell, E. (2021). Meningsfull aktivitet. I M. Eklund, B. Gunnarsson & J. Hultqvist (red.). *Aktivitet & relation. Mål och medel inom psykosocial rehabilitering* (2 uppl., s. 23–43). Studentlitteratur.

- Levine, R. E. (1987). The influence of the arts-and-crafts movement on the professional status of occupational therapy. *The American journal of occupational therapy: official publication of the American Occupational Therapy Association*, 41(4), 248–254.
<https://doi.org/10.5014/ajot.41.4.248>
- Liu, L. Occupational therapy in the Fourth Industrial Revolution. *Canadian Journal of Occupational Therapy*. 2018;85(4): 272-283. doi:[10.1177/0008417418815179](https://doi.org/10.1177/0008417418815179)
- Meyer, A. (1922). The philosophy of occupational therapy. *Archives of Occupational Therapy* 1, 1 – 10.
- Müllersdorf, M. & Ivarsson, A. B. (2012). Use of Creative Activities in Occupational Therapy Practice in Sweden. *Occupational Therapy International*, 19 (3), 127 – 134.
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1002/oti.1327>
- Müllersdorf, M. & Ivarsson, A. B. (2016). What, Why, How - Creative Activities in Occupational Therapy Practice in Sweden. *Occupational therapy international*, 23(4), 369–378. <https://doi.org/10.1002/oti.1438>
- *Nartker, K. (2022). Crafting in COVID: Engagement With Textile Arts and Crafts Among Senior Living Residents Throughout the COVID-19 Pandemic. *Gerontology & geriatric medicine*, 8, 23337214221079164. <https://doi.org/10.1177/23337214221079164>
- Nämnden för Hemslöjdsfrågor. (2023-03-31). *Studie om hemslöjd och hälsa. Studie om hemslöjd och hälsa – Nämnden för hemslöjdsfrågor (nfh.se)*.
- Patel, R. & Davidson, B. (2020). *Forskningsmetodikens grunder*. Studentlitteratur.
- Perruzza, N. & Kinsella, E.A. (2010). Creative Arts Occupations in Therapeutic Practice: A Review of the Literature. *The British Journal of Occupational Therapy*, 73, 261 - 268. DOI:[10.4276/030802210X12759925468943](https://doi.org/10.4276/030802210X12759925468943)
- Pettigrew, J. & Robinson, K. (2022). Dr Eamon O'Sullivan: psychiatrist and forgotten pioneer of occupational therapy. *Irish journal of psychological medicine*, 1–7. Advance online publication. <https://doi.org/10.1017/ipm.2022.24>
- Priebe, G. & Landström, C. (2017). Den vetenskapliga kunskapens möjligheter och begränsningar: Grundläggande vetenskapsteori. I M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod: från idé till examination inom omvårdnad*. (2a uppl., s.25–40). Lund: Studentlitteratur.
- *Pöllänen, S. (2013). The meaning of craft: Craft makers' descriptions of craft as an occupation. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 20(3), 217–227. <https://doi.org.ludwig.lub.lu.se/10.3109/11038128.2012.725182>

- *Pöllänen, S. H. & Hirsimäki, R. M. (2014). Crafts as memory triggers in reminiscence: A case study of older women with dementia. *Occupational Therapy in Health Care*, 28(4), 410–430. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.3109/07380577.2014.941052>
- *Reynolds, F. (2009). Taking up arts and crafts in later life: a qualitative study of the experiential factors that encourage participation in creative activities. *British Journal of Occupational Therapy*, 72(9), 393–400. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1177/030802260907200905>
- *Reynolds, F., Vivat, B. & Prior, S. (2008). Women's experiences of increasing subjective well-being in CFS/ME through leisure-based arts and crafts activities: a qualitative study. *Disability and rehabilitation*, 30(17), 1279–1288. <https://doi.org/10.1080/09638280701654518>
- *Riley, J. (2008). Weaving an enhanced sense of self and a collective sense of self through creative textile-making. *Journal of Occupational Science*, 15(2), 63–73. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/14427591.2008.9686611>
- Schmid, T. (2005). A theory of creativity: an innate capacity. I T. Schmid (Red.). *Promoting health through creativity: for professionals in health, arts and education*. (s. 27 – 53). Whurr Publishers.
- Sveriges Arbetsterapeuter. (2018). *Etiska kod för arbetsterapeuter*. Sveriges Arbetsterapeuter
- Townsend, E. A. & Polatajko, H. J. (2013). *Enabling occupation II: Advancing an occupational therapy vision for health, well – being & justice through occupation: 9th Canadian occupational therapy guidelines* (2. ed.). Canadian Association of Occupational Therapists.
- *Tzanidaki, D. & Reynolds, F. (2011). Exploring the meanings of making traditional arts and crafts among older women in Crete, using interpretative phenomenological analysis. *British Journal of Occupational Therapy*, 74(8), 375–382. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.4276/030802211X13125646370852>
- Von Kurthy, H. (2020). *Exploring the potential of embroidering as a therapeutic intervention in occupational therapy*. University of Brighton Ethos.
- Wilcock, A. A. (1999). Reflections on doing, being and becoming. *Australian Occupational Therapy Journal*, 46 (1), 1-11. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1046/j.1440-1630.1999.00174.x>
- Willman, A., Stoltz, P. & Bahtsevani, C. (2011). *Evidensbaserad omvårdnad: en bro mellan forskning & klinisk verksamhet* (2:3 uppl.) Lund: Studentlitteratur

- Winther-Hansen, B., Leufstadius, C., Pedersen, H. A., Berring, L.L. & Erlandsson, L.K. (2022) Experiences of Occupational Value When Doing Creative Activities in a Mental Health Context. *Occupational Therapy in Mental Health*, 38:4, 383-402, DOI: [10.1080/0164212X.2022.2067285](https://doi.org/10.1080/0164212X.2022.2067285)
- Winther – Hansen, B., Erlandsson, L. K. & Leufstadius, C. (2021). A concept analysis of creative activities as intervention in occupational therapy. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 28(1), 63–77. <https://doi.org/10.1080/11038128.2020.1775884>

Bilaga 1

CINAHL 2023/10/03	Sökord	Antal träffar	Lästa abstrakt	Lästa i fulltext	Granskade	Inkluderade i resultatet
#1	Experience* OR attitude* OR perception* OR perceive* OR feeling* OR views	1 125 798				
#2	Woodcarving OR "wood carving" OR weaving OR knitting OR crochet* OR quilting OR embroidery OR pottery OR beadwork OR handicraft* OR craft* OR tatting OR "craft activit*" OR "craft maker"	6 067				
#3	Occupation* OR "occupational therapy" OR "Alied Health" OR "meaning* occupation"	221 202				
#4	#1 AND #2 AND #3	192				
#5	#4 AND English AND Full text	147	35	15		
	Summa efter dubletter och tripletter har tagits bort			7	7	4

Bilaga 2

PUBMED 2023/10/03	Sökord	Antal träffar	Lästa abstrakt	Lästa i fulltext	Grans- kade	Inkluderade i resultatet
#1	Experience* OR attitude* OR perception* OR perceive* OR feeling* OR views	2 490 534				
#2	Woodcarving OR "wood carving" OR weaving OR knitting OR crochet* OR quilting OR embroidery OR pottery OR beadwork OR handicraft* OR craft* OR tatting OR "craft activit*" OR "craft maker**"	55 847				
#3	Occupation* OR "occupational therapy" OR "Allied Health" OR "meaning* occupation*"	465 847				
#4	#1 AND #2 AND #3	838				
#5	#4 AND English AND Full text	748	14	7		
	Summa efter att dubletter och tripletter tagits bort			7	7	5

Bilaga 3

PSYCH- INFO 2023/10/03	Sökord	Antal träffar	Lästa abstrakt	Lästa i fulltext	Grans- kade	Inkluderade i resultatet
#1	Experience* OR attitude* OR perception* OR perceive* OR feeling* OR views	2 024 689				
#2	Woodcarving OR "wood carving" OR weaving OR knitting OR crochet* OR quilting OR embroidery OR pottery OR beadwork OR handicraft* OR craft* OR tatting OR "craft activit*" OR "craft maker*"	11 442				
#3	Occupation* OR "occupational therapy" OR "Allied Health" OR "meaning* occupation*"	192 384				
#4	#1 AND #2 AND #3	493				
#5	#4 AND English AND Full text	364	14	9		
	Summa efter att dubletter och tripletter tagits bort			5	5	3

Bilaga 4

Granskning av relevanta artiklar, ja – 1 p., nej – 0 p.

1. Finns det ett tydligt och avgränsat problem formulerat?
2. Finns det relevanta teoretiska utgångspunkter som är adekvat beskrivna?
3. Finns det relevanta arbetsterapeutiska och/eller aktivitetsvetenskapliga teorier som är adekvata beskrivna?
4. Är syftet klart formulerat?
5. Är metoden tydligt beskriven?
6. Är undersökningsspersonerna beskrivna?
7. Finns det en tydlig beskrivning av hur data har analyserats?
8. Hänger metod och teoretiska utgångspunkter ihop?
9. Är resultatet tydligt beskrivet och svarar mot syftet?
10. Har författarna gjort rimliga tolkningar av resultatet?
11. För författarna välgrundade argument?
12. Förs det några etiska resonemang?
13. Finns det en tydlig och relevant metoddiskussion i förhållande till metoden?
14. Sker en återkoppling till teoretiska antaganden?

Totalsumma (max 14 p.):

Kvalitetsgranskning av artiklar Friberg, F. (red.) (2017). Dags för uppsats: vägledning för litteraturbaserade examensarbeten. Lund: Studentlitteratur.

Bilaga 5 Artikelmatris

Författare, år, titel, land	Syfte	Design/deltagare	Intervention	Resultat Betydelsen av interventionen
Brooks, L., Ta, K. N., Townsend, A. F., & Backman, C. L. (2019). "I just love it": Avid knitters describe health and well-being through occupation. <i>Canadian Journal of Occupational Therapy</i> . 86(2), 114–124. Kanada	Syfte är att förstå hur stickningen bidrar till god hälsa och välbefinnande bland personer som identifierar sig som passionerade stickare.	Kvalitativ, fenomenologi, individuella intervjuer djupgående och inspelade med öppna frågor (32 – 75 min), deltagande i stickningsgruppmöte och verifiering av resultat har pågått under 8 månader. Behörighetskriterier: medlemskap i stickningsgrupp. Samtycke formulär med info skickades via email till medlemmar. N=21 intervjuades: 19 kvinnor och 2 män i åldrarna: 27 – 84 år; 9 var pensionerade, 12 var anställda. 15 hade kroniskt hälsotillstånd: diabetes, smärta, artrit, cancer. Alla utom 2 har stickat i 10 år, 7 över 50 år. 32 personer fyllde i medlemskontrollfrågorna, varav 8 var intervjupersoner. Av de 32 personer rapporterade 12 kroniska tillstånd, 15 har stickat 10 år eller längre, 7 i över 50 år.	Passionerade stickare som sysslade med aktiviteten under lång tid och träffades på gruppträffar, var medlemmar i stickningsgrupp. De flesta började sticka i barndomen.	Stickning leder till: avkoppling, mindre stress, ökad självkänsla bättre kognitiv förmåga och koncentration på andra aktiviteter i samband med stickning, känsla av inkludering, social betydelse, koppling till familj, tradition, identitet, självuttryck struktur under vardag, vana, rutin. Studien belyser samband mellan sysselsättning och välbefinnande.
Horghagen, S., Fostvedt, B., & Alsaker, S. (2014). Craft activities in groups at meeting places: supporting mental health users' everyday occupations. <i>Scandinavian Journal of Occupational Therapy</i> , 21(2), 145–152. Norge	Syftet var att undersöka hur deltagarnas engagemang i handarbete i grupp stödde deras sätt att hantera vardagliga sysselsättningar.	Kvalitativ studie genom att observera och lyssna på deltagarna Deltagarna 12 personer med långvarig psykisk ohälsa n=12 Kön: 9 kvinnor, 3 män Ålder mellan 45–78 år Etiskt tillstånd	Gruppen träffades under cirka två timmar långa pass, ett före och ett efter lunch, måndag till fredag Deltagarna besökte centret frivilligt vid tidpunkter som de själva bestämde	Resultaten tyder på att deltagarna kände sig ganska bekväma med att sitta med sina handarbeten och material i händerna. Fördelen med handarbete verkar vara att de befäste kulturen genom att vara en förutsägbar och välbekant aktivitet för de flesta deltagarna

Howie, L., Coulter, M., & Feldman, S. (2004). Crafting the self: older persons' narratives of occupational identity. <i>American Journal of Occupational Therapy</i>, 58(4), 446–454. Australien	Syfte var att undersöka hur engagemang i kreativa aktiviteter har betydelse för upplevelse av aktivitetsidentitet bland pensionärer.	Kvalitativ studie, narrativ analys för att fokusera på upplevelse i livsberättelser. Inklusionskriterier var: 65+, förmåga att föra en dialog på engelska samt engagemang i kreativa aktiviteter. 6 deltagarna som deltog i studie var i åldern 78–87 år. Semistrukturerade intervjuer genomfördes uppdelade med hänsyn till deltagarnas ålder. När livshistoria sammanställdes presenterade forskare tolkning till deltagarna som fick godkänna eller införa ändringar. 2 deltagarna ville inte samverka vid detta steg.	Snickeri, målning, stickning, spinning och vävning, papper	Resultatet visade att intresse av handarbete är förknippat med barndomen då familjemedlemmar sysslade med handarbete. En identitetskänsla. I samband med engagemang i kreativa aktiviteter ökade självkänsla, värderingar och förväntningar förändrades, förmågor utvecklades. Individer uttryckte sig själva genom kreativa aktiviteter och skapade sociala relationer eftersom de hade samma intresse som andra.
la Cour, K., Josephsson, S., & Luborsky, M. (2005). Creating connections to life during life-threatening illness: creative activity experienced by elderly people and occupational therapists. <i>Scandinavian Journal of Occupational Therapy</i>, 12(3), 98–109. Sverige	Syftet var att undersöka vilka komponenter bidrar till engagemang i kreativa aktiviteter som arbetsterapeutisk intervention bland äldre personer med livshotande sjukdom, ur klienters och terapeutiskt perspektiv.	Studien genomfördes på en avdelning palliativ och äldre vård där kreativa aktiviteter såsom målning, tvålltillverkning, stickning, keramik samt trädgårdsskötsel användes som arbetsterapeutisk intervention. N=15: 8 klienter och 7 terapeuter. Inklusionskriterier för klienter: patient på avdelning, 60+, kunna föra ett samtal samt delade i kreativa aktiviteter. Inklusionskriterier för terapeuter: arbete med äldre och använda kreativa aktiviteter som intervention. Alla deltagare var involverade i samma kreativa aktiviteter. Aktiviteter erbjöds 1-3 ggr i veckan. Fritt att välja aktivitet. Semistrukturerade intervjuer. Intervju med klienter: i deras rum; med terapeuter i arbetsterapi rum. Ljudinspelades.	Kreativa aktiviteter såsom målning, tvålltillverkning, stickning, keramik samt trädgårdsskötsel användes som arbetsterapeutisk intervention	Äldre individer som bor på en institution och har livshotande sjukdom engagerar sig i kreativa aktiviteter och uppnår: flow, personlig kontroll genom att kunna välja färg, material till skapande produkter; sociala relationer när de utför aktiviteterna i en grupp; kopplingar till livet genom att berätta genom skapande produkter det som har varit, är och blir; tillfredsställelse genom att vara stolt över slutprodukt och ökad självkänsla; självuttryck; sätt att kommunicera med omgivningen och ett sätt att visa existens och acceptans med situationen.

la Cour, K., Josephsson, S., Tishelman, C., & Nygård, L. (2007). Experiences of engagement in creative activity at a palliative care facility. <i>Palliative & supportive care</i>, 5(3), 241–250 Sverige	Syfte att undersöka de betydelser som personer med avancerad cancer tillskriver att engagera sig i kreativ aktivitet inom palliativ arbetsterapi.	Kvalitativ studie 16 intervjuer genomfördes under en period av 8–12 månader Deltagarna varierade i ålder från 41 till 74 år och hade avancerade metastaser cancer diagnostiserad mellan 3 och 22 år tidigare. Etiskt tillstånd	Interventioner olika kreativa aktiviteter lera stickning målning etc Kreativa aktiviteter erbjöds för 2,5-h sessioner 3 dagar/vecka. Patienter kunde delta i en, två eller tre sessioner i veckan, beroende på deras situation, behov och önskemål.	Kreativ aktivitet är ett sätt för deltagarna att utveckla sätt att anpassa sig och hantera vikande fysiska förmågor och existentiella problem genom att arbeta med sina händer och kroppar. Detta kompletterar det ofta negativa fokus i palliativa faser av cancer med en förståelse för hur berikande aspekter av livet kan upprätthållas. Resultaten belyser hur personer inom palliativ vård upplever sitt engagemang i skapande verksamhet i form av handarbete, och hur sådana engagemang kan vara ett betydelsefullt verktyg för att hitta alternativa sätt att hantera utmaningar i det pågående livet.
Nartker K. (2022). Crafting in COVID: Engagement With Textile Arts and Crafts Among Senior Living Residents Throughout the COVID-19 Pandemic. <i>Gerontology & geriatric medicine</i>, 8, 23337214221079164. USA North Carolina och Virginia	Syfte är att förstå i vilken utsträckning bidrog textilt handarbete till minskad stress och isolering bland äldre personer som bor på ett äldreboende under covid 19 pandemi.	Kvalitativ, fenomenologiska principer, n=12 kvinnor i åldern 70–90 år bosatta på ett äldreboende. Inklusionskriterie var att syssla med textilt handarbete mellan mars 2020 och mars 2021. Ljudinspelade semistrukturerade intervjuer (45–60 min) genomfördes efter muntligt samtycke. Fenomen i intervjuer: hur äldre ägnade sig åt textilt handarbete på ett äldreboende under covid 19.	Äldre deltagare som sysslande med textilt handarbete såsom: stickning, broderi, collage, sysslöjd under covid 19 på ett äldreboende.	Textilt handarbete bidrog till: Avslappning och mindre stress även om situationen under covid 19 var tuff. God mental hälsa och bättre kognition, bättre fokus på aktiviteter i omgivningen vid samband av handarbete. Social betydelse: koppling till andra och traditionen. Flow, hamna i processen. Identitet, känslouttryck

Pöllänen, S. (2013). The meaning of craft: Craft makers' descriptions of craft as an occupation. <i>Scandinavian Journal of Occupational Therapy</i>, 20(3), 217–227. Finland	Syfte med studien är att undersöka handarbetets värde för människor som sysslat med textilt handarbete under flera år i relation till välbefinnande.	Kvalitativ, skriftliga berättelser med egna ord om upplevelser, känslor, tankar kring handarbete. N=92 skrivna berättelser; 32 män, 60 kvinnor, ålder= 16 – 84 år, de flesta mellan 40 och 75 år, bodde på olika område i Finland. Induktiv innehållsanalys och hermeneutiskt förhållningssätt. Metoddiskussion: deltagare har ägnat sig åt handarbete flera år som hobby, kan ej generalisera till alla situationer.	Textila handarbetare beskrev egna tankar, känslor, erfarenheter, upplevelser kring handarbete som de har sysslat med som hobby under flera år.	Tre teman: Upplevd mening och värde av handarbete. Upplevda känslor under handarbete. Holistiskt och vanligt handarbete. Meningsfullhet, värde, välbefinnande. Kontinuitet. Avslappning, identitet, känslouttryck, kontroll. Flow, copingstrategier, utveckling av förmågor, bättre självkänsla och självförtroende, symboliskt värderelationer mellan generationer.
Pöllänen, S. H., & Hirsimäki, R. M. (2014). Crafts as memory triggers in reminiscence: A case study of older women with dementia. <i>Occupational Therapy in Health Care</i>, 28(4), 410–430. Finland	Syftet med denna fallstudie var att undersöka fördelarna med handarbete som minnestrigger för äldre kvinnor på vårdhem med allvarliga symtom på demens.	Kvalitativa data, fenomenologiskt tillvägagångssätt (ickeverbala reaktioner som deltagarnas verbala reaktioner). Deltagarna 3 n=3 Kön: kvinnor Ålder: mellan 84 och 87 år Etiskt tillstånd.	Tre sessioner med olika tema. Varje session tog 55–65 minuter separata sessioner genomfördes. Aktiviteter att sy, sticka eller spinning.	Resultaten av studie visar att personer med demens inom vård och omsorg kan finna glädje i och ha positiva känslomässiga koppling på handarbetsrelaterade aktiviteter särskilt i fall då personerna utfört dem tidigare eller trivdes med att göra dem.

Reynolds, F., Vivat, B., & Prior, S. (2008). Women's experiences of increasing subjective well-being in CFS/ME through leisure-based arts and crafts activities: a qualitative study. <i>Disability and Rehabilitation</i>, 30(17), 1279–1288. Storbritannien	Syfte var att undersöka motiv till att kvinnor med CFS/ME väljer att sysselsätta sig med handarbete (skapande aktiviteter efter att de fick diagnosen samt vilken betydelse dessa aktiviteter hade för kvinnorna.	Kvalitativ studie, fenomenologiskt tillvägagångssätt Deltagare: n=13; 12 svarade på inbjudningen i tidsskriften, 1 svarade på inbjudan i nyhetsbrev för en CFS/ME grupp inom Londonområdet. De som svarade fick intervjufrågor och skrev under medgivande. Inklusionskriterier var ålder över 18 och språknivå i engelskaflytande. Kvinnor var frivilliga att delta i studie. 10 kvinnor ville bli intervjuade, 3 ville lämna skriftliga svar på frågorna. Alla levde med diagnos CFS/ME i minst 5 år. Deltagarnas ålder: 34-62 år, de flesta 50 år. 9 levde med en partner(man), 4 var ensamstående. Alla hade hög utbildning och hade pension när de fick diagnos. Semistrukturerade intervjuer; en intervju under tid ca 50 minuter till 2 timmar, ljudinspelade.	Konstillverkning, konstskapande= målning, keramik, korttillverkning, broderi, Små konst och handarbetsprojekt erbjuds för att kunna vara kreativa, anpassade utifrån personers förmågor.	Diagnos/sjukdom effekter: aktivitetsförlust. Trötthet, svårt med koncentration, stigmatisering, ingen av deltagare har sysslat med konstskapande aktiviteter tidigare. Började skapa konst för att acceptera tillståndet/sjukdomen. Att omformulera fritid. De väljer konstskapande aktiviteter för att uppnå acceptans och leva mer positivt med sjukdomen. Livsförändring ledde till konstillverkning (oftast kläder); hade familjemedlemmar som sysslade med handarbete. En ny roll. Tillfredsställelse, ökad självkänsla och självförtroende, hopp för framtiden, mening i livet, drivkraft.
Reynolds F. (2009). Taking up arts and crafts in later life: a qualitative study of the experiential factors that encourage participation in creative activities. <i>British Journal of Occupational Therapy</i>, 72(9), 393–400.	Syftet var att utforska de erfarenheter som äldre kvinnor uppfattar som att de uppmuntrar deras upptagande och deltagande i bildkonstgöra senare i livet,	Kvalitativ studie Semi-strukturerade intervjuer ungefär en timme. Tio intervjuer genomfördes i deltagarnas hem och två per telefon Deltagarna 12 n=12 Kön: kvinnor Ålder: 61–80 år Etiskt tillstånd	Intervention var kvinnors berättelse om upplevelse av kreativa handarbete som deltagarna engagerat sig i senare i livet	Resultaten tyder på att kreativa aktiviteter senare i livet inte bara är bevara den "livslånga" konstnären. Många deltagare njöt av att utforska ny aktivitet som för första gången senare i livet. Stor påverkan av valet av aktiviteter har influenser från barndomen och ung vuxen ålder.

Riley, J (2008). Weaving an enhanced sense of self and a collective sense of self through creative textile-making. <i>Journal of Occupational Science</i>, 15(2), 63–73. England	Syftet var att utforska hur människor engagerar sig i att skapa och tillverka textilier för hand, individuellt och kollektivt, betydelsen i brittisk kultur, i teknologiskt samhälle, och hur engagemang påverkar livskvalitet och välbefinnande.	Kvalitativ metod. Intervjuer och observation. Deltagarna 20 n=20 Kön: 18 kvinnor, män 2 Ålder: ej angivet medel till äldre vuxna. Etiskt tillstånd.	Aktivitet som spinning och vävning pågår under ett år. Deltagarna träffades en gång i månaden på kvällen.	Denna studie visar att engagemang i kreativt handarbete som sysselsättning, genom att göra, bidrar till en individs känsla av tillhörighet, vilket i slutändan bidrar till livskvalitet, uppfattning om hälsa och välbefinnande
Tzanidaki, D., & Reynolds, F. (2011). Exploring the meanings of making traditional arts and crafts among older women in Crete, using interpretative phenomenological analysis. <i>British Journal of Occupational Therapy</i>, 74(8), 375–382. Grekland, Kreta	Syftet med studien var att undersöka betydelsen av att göra traditionell konst och handarbete bland äldre, pensionerade kvinnor som bor på landsbygden på Kreta, och hur dessa aktiviteter bidrog till välbefinnande	Kvalitativ studie. Semistrukturerade intervjuer ungefär en timme. Deltagarna 12 n=12 Kön: Kvinnor Ålder: över 65 år Etiskt tillstånd	Interventioner kvinnorna utförde olika former av konstframställning såsom vävning, spetstillverkning och målning av helliga ikoner	Denna studie fann att traditionell konstframställning var en mycket meningsfull sysselsättning för en grupp äldre kvinnor som bor på landsbygden på Kreta, som erbjuder ett antal personliga, sociala och andliga tillfredsställelser. Deltagarna motiverades att forska, bevara och förmedla traditionella färdigheter och design, och var stolta över sin kultur. Konstskapande erbjöd vissa också ett sätt att klara av utmaningarna i senare liv, såsom dödsfall och fysiskt obehag. Deltagarna firade upplevelsen av djup fördjupning och flow