



MEDICINSKA
FAKULTETEN

Institutionen för hälsovetenskaper
Arbetsterapeutprogrammet

Att uppleva mening - betydelse för suicidtankar

En litteraturstudie

Författare: Andrea Solaric och Julia Björkqvist

Handledare: Nilla Andersson

Kandidatuppsats, Litteraturstudie

Våren 2026

Lunds universitet
Medicinska fakulteten
Programnämnden för rehabilitering
Box 117, 221 00 LUND

Att uppleva mening - betydelse för suicidtankar

En litteraturstudie

Författare: Andrea Solaric och Julia Björkqvist
Handledare: Nilla Andersson
Examensarbete på kandidatnivå, Litteraturstudie
Våren 2026

Abstrakt

Bakgrund: Suicid är ett globalt folkhälsoproblem där psykisk ohälsa utgör en central riskfaktor. Tidigare forskning visar att upplevelsen av mening i livet och deltagande i meningsfulla aktiviteter kan främja psykiskt välbefinnande, men arbetsterapins perspektiv inom suicidprevention är begränsat.

Syfte: Att sammanställa forskning som beskriver sambandet mellan upplevd meningsfullhet och suicidtankar för personer i risk för suicid

Metod: Studien genomfördes som en integrativ litteraturöversikt med induktiv ansats. Litteratursökningar utfördes i databaserna PubMed och PsycINFO. Tolv vetenskapliga originalartiklar inkluderades och analyserades enligt Whitemore och Knafls analysprocess.

Resultat: Resultatet visade att högre upplevd mening i livet var associerad med lägre nivåer av suicidtankar i flera olika populationer. Deltagande i personligt meningsfulla aktiviteter var kopplat till ökat psykiskt välbefinnande och minskad suicidrisk.

Slutsats: Upplevelsen av mening i livet och deltagande i meningsfulla aktiviteter har betydelse i relation till suicidtankar. Studien synliggör arbetsterapins potentiella betydelse inom suicidpreventivt arbete. Samtidigt framkommer ett behov av mer arbetsterapeutisk forskning inom området.

Nyckelord: Suicid, psykisk ohälsa, meningsfulla aktiviteter, suicidprevention, arbetsterapi

Experiencing Meaning – Its Impact on Suicidal Thoughts

A Literature Review

Author: Andrea Solaric and Julia Björkqvist
Supervisor: Nilla Andersson
Bachelor thesis, Literature study
Spring 2026

Abstract

Background: Suicide is a global public health issue in which mental illness constitutes a major risk factor. Previous research shows that experiencing meaning in life and participating in meaningful activities can promote psychological well-being; however, the occupational therapy perspective within suicide prevention remains limited.

Aim: To synthesize research describing the relationship between perceived meaningfulness and suicidal ideation among individuals at risk of suicide.

Method: The study was conducted as an integrative literature review with an inductive approach. Systematic literature searches were performed in the PubMed and PsycINFO databases. Twelve empirical studies were included, of which eleven used a quantitative design. Data were analyzed according to Whittemore and Knaf's framework.

Results: The findings showed that higher perceived meaning in life was associated with lower levels of suicidal ideation across several different populations. Participation in personally meaningful activities was linked to increased psychological well-being and reduced suicide risk.

Conclusion: Experiencing meaning in life and participating in meaningful activities are important in relation to suicidal ideation. The study highlights the potential importance of occupational therapy within suicide prevention. At the same time, there is a need for more occupational therapy research within this field.

Keywords

Suicid, mental illness, meaningful activities, suicide prevention, occupational therapy

Lund University
Faculty of Medicine
Program Committee for Rehabilitation
Box 117, S-221 00 LUND

Innehållsförteckning

Innehållsförteckning	3
Introduktion	5
Bakgrund	6
Psykisk ohälsa och suicid	6
Arbetsterapi och meningsfulla aktiviteter	7
Suicidprevention	8
Aktivitetsvetenskap och doing, being, belonging och becoming	10
Kunskapslucka	11
Syfte	12
Metod	12
Datainsamling	12
Urval	13
Dataanalys	14
Forskningsetiska avvägningar	15
Resultat	16
Mening har betydelse för suicidtankar	16
Meningsfulla aktiviteter minskar risk för suicidtankar	18
Sambandet mellan mening i livet och suicidtankar	18
Mening i livet påverkar och förklarar sambandet mellan suicidtankar och andra faktorer	19
Diskussion	20
Resultatdiskussion	20
Meningsfulla aktiviteter minskar risk för suicidtankar	20
Sambandet mellan mening i livet och suicidtankar	22
Mening i livet påverkar och förklarar sambandet mellan suicidtankar och andra faktorer	23
Psykisk ohälsa och trauma	24
Sociala faktorer	25
Metoddiskussion	26
Slutsats och implikationer	29
	30
Referenser	30
Bilaga 1 (2)	38
Bilaga 2 (2)	39
Bilaga 3 (2)	40

“What we do in our day-to-day lives and the meanings created from those doings are inextricably bound together in the flow of life, ever changing and ever deepening, and, yet at the same time, ever building the delta of our being and our self, and who we are becoming. Each of us has a story that flows in more than one direction, each of us has rubble from our past, and each of us continues to move on.”

- Hasselkus (2011)

Vi vill rikta ett varmt tack till vår handledare Nilla Andersson som under hela arbetets gång har stöttat och väglett oss. Hennes positiva engagemang, goda pedagogik och uppmuntran har betytt mycket för oss och hjälpt oss framåt genom processen. Tack för allt stöd!

Introduktion

Under studierna på arbetsterapeutprogrammet har författarna utvecklat ett särskilt intresse för psykisk ohälsa och hur arbetsterapeutiska insatser kan bidra till återhämtning och välbefinnande. Arbetsterapi, genom fokus på meningsfulla aktiviteter, vardagsbalans och rutiner erbjuder ett perspektiv som kan komplettera mer traditionella behandlingsformer inom psykiatrin. Att få belysa arbetsterapeutens roll i suicidprevention har vuxit fram genom personliga erfarenheter av psykisk ohälsa i vår närhet. Dessa erfarenheter har gett oss en ökad förståelse för betydelsen av sammanhang och meningsfulla aktiviteter i återhämtningsprocessen. Genom detta arbete vill vi utforska upplevelsen av mening i livet och meningsfulla aktiviteter betydelse i relation till suicidtankar och suicidprevention. Vi vill lyfta arbetsterapeutens roll i att skapa förutsättningar för delaktighet, meningsfullhet och hopp hos människor som lever med psykisk ohälsa.

Bakgrund

Psykisk ohälsa och suicid

Enligt Världshälsoorganisationen (WHO) är suicid ett allvarligt globalt folkhälsoproblem med omkring 727 000 dödsfall årligen (WHO, 2025). I Sverige avled 1 230 personer till följd av suicid under 2024 (Folkhälsomyndigheten, 2024). Suicid definieras som en medveten handling med syfte att avsluta sitt liv (WHO, 2019). Suicid är ett komplext fenomen med flera bakomliggande faktorer, som somatisk sjukdom, svåra livssituationer och psykisk ohälsa, där psykisk ohälsa utgör den vanligaste riskfaktorn för suicidala tankar och beteenden (Folkhälsomyndigheten, 2026). Enligt Socialstyrelsen (2024) är psykisk ohälsa ett samlingsbegrepp som innefattar både psykiska besvär och psykiatriska tillstånd. Psykiska besvär kan vara reaktioner på livshändelser, såsom oro, nedstämdhet och varierar i svårighetsgrad utan att nödvändigtvis uppfylla kriterierna för en psykiatrisk diagnos. Psykiatriska tillstånd uppfyller kraven för en psykiatrisk diagnos såsom depression, ångestsyndrom och schizofreni samt neuropsykiatriska funktionsnedsättningar som ADHD och autism.

Antalet suicid har minskat både på kort och lång sikt, till exempel minskade antalet med 387 fall mellan åren 2023 och 2024, och i ett längre perspektiv har det skett en minskning med omkring 30% sedan 1990-talet. Utvecklingen är dock inte jämlik, då suicid har ökat bland unga i åldern 15–24 år och bland kvinnor i åldern 25–44 år. Samtidigt visar statistiken att män står för 70 % av dödsfallen till följd av suicid (Suicide Zero, 2025). Folkhälsomyndigheten (2026) lyfter att suicid ofta omges av tystnad och stigma. Personer med psykisk ohälsa kan bli stigmatiserade genom att mötas av negativa attityder, fördomar, och bristande förståelse från omgivningen. Det kan i sin tur leda till självstigma, där individen internaliserar och accepterar negativa föreställningar om sig själv. Personen riskerar att hamna i ett utanförskap och i ett socialt undvikande, vilket kan försvåra samtal om suicid och minska möjligheten att få stöd i tid. Stigmatisering av personer med psykisk ohälsa kan dessutom förvärra måendet och öka risken för suicid. Negativa attityder och ett distanserat bemötande från omgivningen kan i sin tur skapa rädsla och osäkerhet kring att söka hjälp (Folkhälsomyndigheten, 2026).

WHO (2019) beskriver att suicidhandlingar ofta uppstår i samband med krissituationer där individen kan uppleva intensiv ångest, psykisk smärta samt känslor av hopplöshet och hjälplöshet. Folkhälsomyndigheten (2025) belyser att ett fullbordat suicid därmed förstås som den yttersta konsekvensen av ett omfattande psykiskt lidande. Samtidigt betonar WHO (2025) att suicid kan förebyggas genom evidensbaserade insatser, detta lyfts även av en vetenskaplig studie som understryker vikten av förebyggande åtgärder vid psykisk ohälsa (Andersson & Lundgren Pierre, 2022).

Arbeterapi och meningsfulla aktiviteter

Arbeterapeuter är verksamma inom en rad olika verksamhetsområden och kan där möta personer med psykisk ohälsa och suicidtankar (Hewitt et al. 2019). Inom arbetsterapi betonas att hälsa skapas och upprätthålls genom deltagande i meningsfulla aktiviteter och social delaktighet. Meningsfulla aktiviteter definieras som aktiviteter som är nära kopplade till individens identitet och livsuppfattning. Upplevelsen av mening är subjektiv och kan förändras över tid i takt med att människor utvecklas och deras livssituation förändras (Wilcock & Hocking, 2015). Forskning inom arbetsterapi lyfter fram betydelsen av meningsfulla aktiviteter för människors hälsa och sociala delaktighet, möjligheten att vara aktiv, uppleva mening och känna tillhörighet är centrala faktorer för att främja hälsa, eftersom deltagande i aktiviteter bidrar till struktur, delaktighet och en känsla av sammanhang i

vardagen. Människors görande och deltagande i aktiviteter är centrala för upplevelsen av välbefinnande och därmed en viktig del av psykisk hälsa (Hocking & Sutton, 2024; Wilcock & Hocking, 2015). Klientcentrerade och aktivitetsbaserade interventioner har visat positiva effekter på psykiska symtom såsom depression och stress (Christie et al., 2020; Doll & Brady, 2013; Jeong et al., 2025). I linje med detta visar Eklund och Argentzell (2025) att den svenska interventionen *Balancing Everyday Life* (BEL) hjälpte deltagare med olika typer av psykisk ohälsa, såsom depression, stress och PTSD, att utveckla strategier för att hantera vardagens krav och skapa förändringar i sitt dagliga liv genom ökat engagemang i meningsfulla aktiviteter. Deltagarna beskrev att återupptagandet av sådana aktiviteter bidrog till ökat välmående genom en ökad känsla av kontroll över vardagen. Interventionen bidrog även till social tillhörighet genom gruppbaserat stöd, ett utökat socialt nätverk och minskad upplevelse av isolering (Eklund & Argentzell, 2025).

Suicidprevention

Folkhälsomyndigheten (2024) beskriver att i det breda arbetet med suicidprevention ingår det att genomföra samordnade insatser för individer som befinner sig i en suicidal kris samt att öka kunskap om suicid bland professioner som möter människor i sina yrkesroller och bland allmänheten i stort. Suicidpreventivt arbete omfattar även stöd till personer som har förlorat en närstående genom suicid, vilket är en viktig del av det förebyggande arbetet (Folkhälsomyndigheten, 2024). WHO (2025) rekommenderar följande fyra evidensbaserade insatser för att förhindra suicid: begränsa tillgängligheten till farliga metoder och medel, ansvarsfull medierapportering kring suicid, främja sociala och emotionella färdigheter hos ungdomar samt tidig upptäckt och fortsatt behandling och uppföljning för personer som löper risk för suicid. Att minska antalet suicid är en del av de globala hållbarhetsmålen inom United Nations (WHO, 2025).

I Sverige har det tagits fram en nationell strategi, *Det handlar om livet*, som sträcker sig över perioden 2025–2034 (Regeringskansliet, 2024). Strategin syftar till att stärka och utveckla arbetet med psykisk ohälsa där ett av huvudmålen är ”*färre liv förlorade i suicid*”. 30 svenska myndigheter med Folkhälsomyndigheten och Socialstyrelsen i spetsen har fått i uppdrag av regeringen att samverka med bland annat kommuner, regioner, organisationer och forskare för att förbättra den psykiska hälsan i befolkningen. Verksamheter inom hälso- och sjukvård har ett ansvar att stärka och förbättra arbetet med psykisk ohälsa. Några av prioriteringarna är att

säkerställa att grundläggande kunskap om psykisk ohälsa och suicid finns i dessa verksamheter samt att bedriva trygg och meningsfull vård som främjar återhämtning (Regeringskansliet, 2024).

Flera aspekter av suicidprevention har lyfts fram. Till exempel har Stanley och Brown (2012) tagit fram *Safety Planning Intervention* (SPI), en intervention som kan tillämpas av olika professioner i ett multiprofessionellt team, däribland arbetsterapeuter. Interventionen är kort med syfte att skapa en säkerhetsplan som används vid suicidtankar för att minska den akuta risken för suicidförsök och suicid. Säkerhetsplanen tas fram i samarbete mellan patienten och behandlaren och innehåller en prioriterad och konkret lista med strategier och stödresurser. Planen innehåller 6 steg som är: känna igen varningssignaler, använda interna copingstrategier, söka social kontakt, kontakta familj eller vänner för stöd, kontakta psykiatrisk vård och begränsa tillgång till potentiellt dödliga medel. Vidare har Marshall et al. (2023) i en systematisk litteraturöversikt undersökt i vilken utsträckning meningsfulla aktiviteter integreras i det som ofta benämns *Suicide Safety Plan* (SSP) (Marshall et al., 2023). SSP används som alternativ benämning för den strukturerade säkerhetsplan som ursprungligen utvecklades som SPI. Resultatet visade att meningsfulla aktiviteter endast förekom i 3 av 22 studier. Författarna argumenterar därför för att SSP i högre grad bör integreras inom arbetsterapi och att inkludering av meningsfulla aktiviteter kan förstärka metodens effekt Marshall et al. (2023). I en svensk kontext arbetar Region Skåne (2025) med att implementera personlig säkerhetsplan inom psykiatrisk verksamhet och det betonas att all vårdpersonal kan använda metoden. De genomför en forskningsstudie i samband med införandet med syfte att undersöka interventionens effekt samt att stärka det suicidpreventiva arbetet. Folkhälsomyndigheten (2024) lyfter att en central skyddsfaktor är upplevelsen av mening och sammanhang i livet. Vidare har hälsosamma levnadsvanor, såsom regelbunden fysisk aktivitet, goda kost- och sömnvanor, samt förmåga att aktivt söka hjälp och använda problemlösningsstrategier, visat sig vara skyddande faktorer i relation till suicidrisk (Folkhälsomyndigheten, 2024).

Eftersom arbetsterapeuter möter personer med suicidtankar behöver de ha kunskap om hur suicid kan förebyggas (Hewitt et al., 2019). Forskning visar att arbetsterapeuter kan arbeta suicidpreventivt genom att identifiera förlorade aktiviteter samt stödja individen i att återta struktur och balans i vardagen (Andersson & Lundgren Pierre, 2022; Hewitt et al., 2019). En

kvalitativ studie visar att arbetsterapeuter har viss grundläggande kunskap om suicidrisk men att de upplever sig ha begränsad träning i området och otillräcklig utbildning. Samtidigt betonas att arbetsterapi kan bidra till suicidprevention genom att stödja personers möjligheter att hitta mening i vardagen genom meningsfulla aktiviteter, samt utveckla copingstrategier och hälsosamma rutiner (Kirby et al., 2020). Ur ett bredare perspektiv framhåller Iwarsson (2022) att arbetsterapiens aktivitetsfokus i stor utsträckning saknas inom folkhälsoarbetet, vilket synliggör professionens möjliga betydelse i hälsofrämjande och preventiva insatser inom suicid.

Aktivitetsvetenskap och doing, being, belonging och becoming

Yerxa (2025) belyser att aktivitetsvetenskap är en framväxande, tvärvetenskaplig disciplin inom arbetsterapi som studerar människan som ett aktivt och görande väsen. Fältet har sitt ursprung i arbetsterapiens teoretiska och praktiska traditioner och syftar till att utveckla kunskap om aktivitetens betydelse för hälsa och välbefinnande. Aktivitetsvetenskap integrerar olika vetenskapliga perspektiv som är förenliga med arbetsterapiens grundläggande värderingar och bidrar till att stärka både forskning och utbildning inom området.

Aktivitetsvetenskap utgår från att människors dagliga aktiviteter såsom arbete, vila, lek och andra vardagliga handlingar är centrala för hälsa, livskvalitet och välbefinnande. Syftet är att skapa en grundläggande förståelse för hur människor utvecklar färdigheter, anpassar sig till sin miljö och upplever mening och tillfredsställelse i sitt görande. En central utgångspunkt är att människan ses som kapabel, målinriktad och i ständig utveckling, snarare än enbart definierad utifrån hälsa, funktionsförmåga eller begränsningar. Aktiviteter förstås som kulturellt och socialt organiserade handlingar som hjälper människor att möta vardagens krav och skapa mening i livet (Yerxa, 2025).

Inom aktivitetsvetenskap och arbetsterapi används begreppen *doing, being, belonging* och *becoming* för att definiera och förstå människors görande (Wilcock & Hocking, 2015). Dessa begrepp har utvecklats och fördjupats över tid och har fått en viktig roll inom arbetsterapi för att förstå hur människors görande bidrar till hälsa och välbefinnande. Begreppen är ömsesidigt beroende och sammanvävda aspekter av människans liv och behöver därför betraktas holistiskt. Obalans i en dimension ger konsekvenser för de övriga (Hitch et al., 2014). Wilcock och Hocking (2015) beskriver *Doing (görande)* som de vardagliga aktiviteter människor utför inom olika socialt och kulturellt accepterade områden, exempelvis arbete,

fritid och vila. Görande är grundläggande i människors liv och är avgörande för vem vi kan vara och hur vi lever. Även om görandet tillgodoser grundläggande behov för överlevnad menar författarna att görandet också behöver ge mening, tillfredsställelse och ha ett syfte för att hälsa ska kunna uppnås. *Being (varande)* beskrivs som att reflektera över sitt görande, planera inför kommande aktiviteter och återhämta sig genom aktivitet. Varandet handlar om den inre upplevelsen av välbefinnande i det vi gör och genom reflektion kunna vara sann mot sig själv. *Belonging (tillhörighet)* skapas genom att utföra meningsfulla aktiviteter tillsammans med andra vilket bidrar till en känsla av samhörighet och meningsfullhet. *Becoming (blivande)* handlar om att känna tro, hopp och vilja att planera inför framtiden. Meningsfullhet är grundläggande för människors välbefinnande och är en integrerad del i *doing, being, belonging* och *becoming*. När människor ges möjlighet att uppleva mening till följd av vardagliga aktiviteter kan psykisk ohälsa förhindras (Wilcock & Hocking, 2015).

Jansson et al. (2024) har använt begreppen *doing, being, belonging* och *becoming* för att förstå erfarenheter av psykisk ohälsa. Studien visar begränsade möjligheter att tillgodose behov kopplade till dimensionerna kan påverka individens psykiska välbefinnande negativt. Det framkom även att reflektion och ökad medvetenhet om vardagliga aktiviteter kan bidra till förändringar i individens görande (*doing*). Genom att identifiera och anpassa sina vardagliga aktiviteter upplevde deltagarna minskad stress och ett mer meningsfullt och balanserat vardagsliv. Vidare kan dimensionen *being* relateras till att individer upplever ett behov av att dölja sitt psykiska mående för att undvika negativa reaktioner från omgivningen. Detta kan innebära att personen försöker upprätthålla en yttre bild som inte överensstämmer med hur den egentligen mår. Dimensionen *belonging* påverkas genom att personer med psykisk ohälsa kan uppleva ett utanförskap på grund av omgivningens reaktioner och handlingar, vidare kan de bli tilldelade en identitet kopplad till en stigmatiserad grupp, en grupptillhörighet som de själva inte har valt att identifiera sig med. Strategin att dölja sitt mående kan förstås som ett sätt att presentera en önskad version av sig själv, vilket relaterar till dimensionen *becoming* och individens strävan efter att bli eller framstå som en annan version av sig själv. Resultaten belyser därmed hur dimensionerna *doing, being, belonging* och *becoming* kan påverkas vid psykisk ohälsa, men också hur förändringar i aktiviteter kan bidra till ökat välbefinnande (Jansson et al., 2024).

Kunskapslucka

Suicid är ett globalt folkhälsoproblem och suicidprevention är ett högt prioriterat område både internationellt och i Sverige (WHO, 2025; Regeringskansliet, 2024). Folkhälsomyndigheten (2024) lyfter att upplevelsen av mening och sammanhang i livet utgör en central skyddsfaktor för att förebygga suicid. Trots detta saknas arbetsterapins aktivitetsfokus i stor utsträckning inom folkhälsoarbete och suicidprevention (Iwarsson, 2022). Tidigare forskning visar att klientcentrerade och aktivitetsbaserade interventioner kan ha positiva effekter för personer med psykisk ohälsa genom att minska psykiska symtom såsom depression och stress (Christie et al., 2020; Doll & Brady, 2013; Jeong et al., 2025), samt främja ökat välmående genom upplevd kontroll över vardagen (Eklund & Argentzell, 2025). Samtidigt är forskning om arbetsterapi och suicidprevention fortfarande begränsad och arbetsterapeuter upplever även bristande kompetens inom området (Kirby et al., 2020). Detta pekar på ett behov av ökad kunskap om arbetsterapins roll i suicidpreventivt arbete och professionens möjliga betydelse i hälsofrämjande och preventiva insatser relaterade till suicid.

Syfte

Syftet med denna litteraturstudie är att sammanställa forskning som beskriver sambandet mellan upplevd meningsfullhet och suicidtankar för personer i risk för suicid.

Metod

Studien är en integrativ litteraturöversikt med en induktiv ansats. Syftet med litteraturstudien är att ge en överblick över ett specifikt avgränsat kunskapsområde där den identifierade vetenskapliga kunskapen kan användas praktiskt inom professionen för att förbättra vården. En integrativ översikt möjliggör en sammanställning av tidigare forskning utan att begränsa sig till specifika typer av studier eller datainsamlingsmetoder (Friberg, 2022), där målet är att sammanställa, beskriva, göra jämförelser och dra slutsatser av resultaten (Whitemore & Knafl, 2005). En induktiv ansats innebär att analysen utgår från tidigare forskning, där mönster och teman identifieras och slutsatser formuleras utifrån det som framkommer i materialet, utan att utgå från en förutbestämd teori (Kristensson, 2014).

Datainsamling

Datainsamlingen genomfördes genom en systematisk litteratursökning i databaserna PubMed och PsycINFO som innehåller vetenskapliga artiklar inom medicin, hälsa och psykiatri (Friberg, 2022). Dessa databaser valdes då de är relevanta för studiens syfte. Svensk MeSH användes för att identifiera sökord och bibliotekarie har varit behjälplig i att fastställa sökord till våra slutgiltiga sökningar. Sökningen gjordes i fem block.

Det första och andra blocket handlar om interventionen (meaning* OR motivation*) AND (activit* OR occupations OR occupational OR life). Det tredje och fjärde sökblocket handlar om utfallet AND suicid* AND (prevent* OR resilience*) och det femte om populationen AND ("mental illness" OR "mental disorder" OR "mental health problem*" OR "Psychiatric Disorder" OR depression OR anxiety OR "Psychiatric Disease*" OR "trauma-related distress" OR PTSD OR "post-traumatic stress symptoms" OR "adjustment disorder" OR "stress disorders" OR "psychological distress"). Författarna använde trunkering för att bredda sökningen och citattecken för att begränsa resultaten till exakta fraser. Detaljerade sökscheman finns i Bilaga 1 (PubMed) och Bilaga 2 (PsycINFO).

Urval

Urvalet av artiklar baserades på fördefinierade inklusions- och exklusionskriterier.

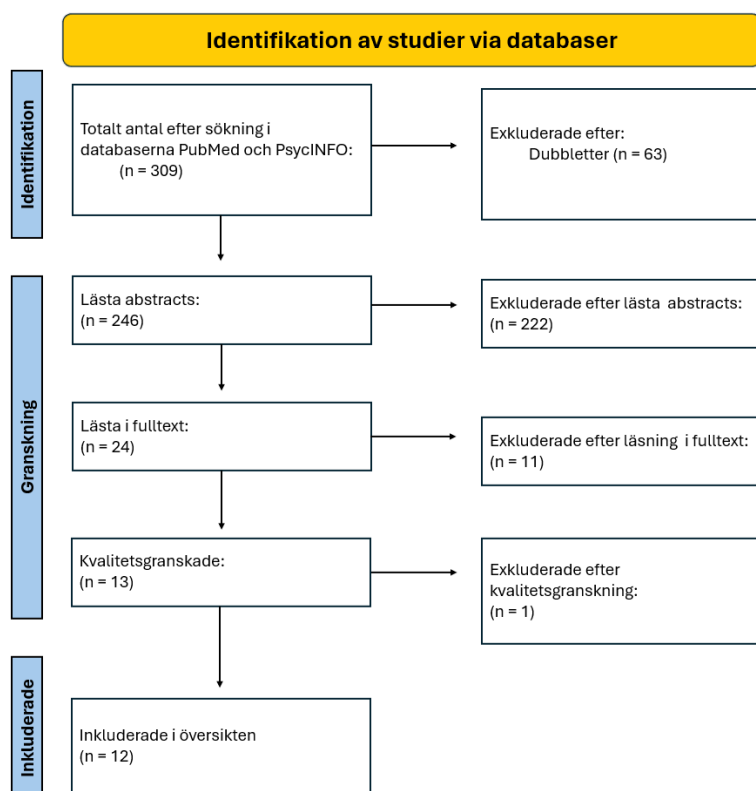
Inklusionskriterier omfattar peer-reviewed originalartiklar skrivna på engelska, studier som inkluderade vuxna samt barn och ungdomar med psykisk ohälsa eller i riskgrupp för suicid, samt studier där *suicid* och *meaning* nämndes i titel eller abstrakt. Exklusionskriterier omfattade andra litteraturstudier, studier utan etiskt tillstånd samt psykometriska studier.

Sökningen i de två databaserna resulterade i totalt 309 artiklar. Genom användning av zotero exkluderades 63 dubletter, vilket lämnade 246 abstracts att granska. Av dessa exkluderades 222 artiklar då de inte motsvarade studiens syfte eller inte nämnde *suicid* och *meaning* i titel eller abstrakt. 24 artiklar lästes i fulltext och 11 artiklar exkluderades då de inte behandlade meningsfullhet. Efter att ha läst artiklarna i fulltext, blev det slutgiltiga urvalet 13 artiklar som kvalitetsgranskades med två olika granskningsmallar från Friberg (2022), en för kvantitativ

metod och en för kvalitativ metod. En artikel med mixad metod bedömdes med mallar för både kvantitativ och kvalitativ metod. Frågorna för kvalitativa respektive kvantitativa studier besvarades med "ja" (1 poäng) eller "nej" (0 poäng). Summan för respektive artikel dividerades med totalpoängen för granskningsmallen, vilket gav en procentsats som återspeglade artikelns vetenskapliga kvalitetsnivå. Nivåindelningen definierades enligt följande: låg nivå (<60 %), medelnivå (60–80 %) och hög nivå (>80 %) (Mårtensson & Fridlund, 2017). En artikel med låg nivå (<60%) exkluderades, två artiklar med medelnivå (60–80%) och tio artiklar med hög nivå (>80%) inkluderades i litteraturöversikten. Den vetenskapliga kvalitetsnivån redovisas i Bilaga 3. Ett PRISMA-flödesschema (Page, 2021) över urvalsprocessen presenteras i Figur 1. Totalt har 12 vetenskapliga originalartiklar inkluderats, 11 artiklar var kvantitativa och en artikel har mixad metod.

Figur 1

Urvalsprocessen



Dataanalys

Denna litteraturstudie genomfördes som en integrativ litteraturöversikt och data analyserades enligt Whittemore & Knafl (2005). Analysen genomfördes i flera steg och författarna genomförde dessa gemensamt. Stegen innefattar datakondensering, datadisplay, jämförelse av data och slutsatsdragning och verifiering. Inledningsvis lästes samtliga artiklar upprepade gånger av båda författarna för att uppnå en helhetsförståelse av materialet. Därefter extraherades förutbestämd och relevant data från respektive studie utifrån litteraturstudiens syfte. Eftersom alla förutom en av de inkluderade studierna var kvantitativa omvandlades centrala fynd (såsom statistiskt signifikanta samband, medierande och modererande effekter och rapporterade utfall) till beskrivande textenheter. Dessa textenheter kondenserades och kodades utifrån innehåll. Koder med liknande innebörd grupperades och organiserades i preliminära kategorier, vilka visualiserades i en datamatrix.

I nästa steg jämfördes kategorierna för att identifiera mönster, likheter och skillnader. Genom denna process skapades övergripande teman utifrån kategorierna, se figur 2. Analysen syftade till att beskriva samband och återkommande beskrivningar av upplevelser i materialet, snarare än att genomföra en statistisk sammanvägning av resultaten. Slutligen verifierades de framtagna teman genom att kontinuerligt återkoppla till det ursprungliga datamaterialet för att säkerställa att de var väl förankrade i de inkluderade studiernas resultat (Whittemore & Knafl, 2005).

Forskningsetiska avvägningar

Helsingforsdeklarationen, utarbetad av World Medical Association sedan 1964, beskriver grundläggande forskningsetiska principer med fokus på att skydda människors värdighet, integritet och rättigheter i forskning (World Medical Association, 2024). I Vetenskapsrådet (2024) rapport *God forskningssed* återfinns fyra forskningsetiska principer: autonomiprincipen, välgörenhetsprincipen, icke-skada-principen samt rättvisepincipen. Autonomiprincipen innebär respekt för individens rätt till självbestämmande och integritet. Detta inkluderar krav på informerat samtycke, vilket förutsätter att deltagarna ges tillräcklig

information om studiens syfte och genomförande, att deltagandet är frivilligt samt rätten att när som helst avbryta deltagande utan negativa konsekvenser. Konfidentialitet innebär skydd av personuppgifter samt säkerställande av deltagarnas anonymitet. Vägörehetsprincipen innebär att forskning ska eftersträva att främja individens hälsa och välbefinnande, medan icke-skada-principen betonar att risker för skada eller lidande ska minimeras.

Rättvisprincipen innebär att alla deltagare ska behandlas likvärdigt och att forskningens fördelar och risker ska fördelas på ett rättvist sätt (Vetenskapsrådet, 2024). I denna litteraturöversikt har dessa principer beaktats genom att endast inkludera studier som erhållit etiskt godkännande. Detta är särskilt viktigt då deltagarna i de inkluderade studierna kan betraktas som en sårbar grupp, vilket ställer högre krav på etisk medvetenhet och försiktighet i forskningsprocessen. Vidare har noggrann källhantering tillämpats, där korrekt referenshantering och respekt för upphovsrätt säkerställts (Friberg, 2022).

Resultat

Denna litteraturöversikt baseras på 12 vetenskapliga studier, 11 kvantitativa studier samt en med mixad metod (se bilaga 3). Studierna publicerades mellan 2016 och 2025 och är genomförda i olika länder; *USA* (n=6), *Kanada* (n=1), *Spanien* (n=1), *Kina* (n=2), *Nordamerika* (n=1) och *Tyskland* (n=1). Det är stor spridning vad gäller antalet deltagare i studierna (n=30 – n=8063). Medelåldern i de olika studierna varierade mellan (n= 15 - n=93) de adresserade olika populationer såsom militärveteraner (n=5), universitetsstudenter (n=3), ungdomar (n=2) samt äldre vuxna (n=2). Se bilaga 3 för översikt av de inkluderade artiklarna. I studierna ingår deltagare med olika former av psykisk ohälsa, däribland depression, posttraumatiskt stressyndrom (PTSD) och traumarelaterade erfarenheter. I majoriteten av studierna inkluderas både män och kvinnor, även om vissa studier domineras av ett kön, exempelvis militärveteraner där andelen män är högre (Corona et al., 2019; Gross et al., 2019; Haller et al., 2016; Kumar et al., 2024; Kinney et al., 2025). Upplevd mening i livet mättes i de inkluderade studierna med olika validerade instrument, där *Meaning in Life Questionnaire* (MLQ) (Steger et al., 2006) förekom i flera studier och *Purpose in Life Test* (PIL) (Schulenberg et al., 2011) användes i andra. Det validerade självskattningsinstrumentet *Well-Being Inventory* (Vogt et al., 2019) användes för att mäta meningsfulla aktiviteter i en av studierna.

Mening har betydelse för suicidtankar

I den integrativa analysen av artiklarna framkom ett övergripande tema: *Mening har betydelse för suicidtankar* med följande subgrupper: *Meningsfulla aktiviteter minskar risk för suicidtankar*, *Sambandet mellan mening i livet och suicidtankar* och *Mening i livet påverkar och förklarar sambandet mellan suicidtankar och andra faktorer*. För en översikt över hur temat och subgrupper fördelas mellan studierna, se temaöversikt (Figur 2). Det sammantagna resultatet pekar på att upplevelsen av mening i livet är associerad med lägre nivåer av suicidtankar samt att mening i livet kan fungera både som en skyddande faktor och som en viktig del i förståelsen av hur olika riskfaktorer relaterar till suicidtankar. Resultatet visar även att meningsfulla aktiviteter och upplevelser av delaktighet kan ha betydelse för psykiskt välbefinnande och suicidprevention inom flera olika populationer och livskontexter.

Figur 2

Temaöversikt

	Mening har betydelse för suicidtankar		
	Meningsfulla aktiviteter minskar risk för suicidtankar	Sambandet mellan mening i livet och suicidtankar	Mening i livet förklarar och påverkar sambandet mellan suicidtankar och andra faktorer
Chmielewski et al. (2022)		x	
Corona et al. (2019)			x
Gross et al. (2019)			x
Haller et al. (2016)		x	
Heisel & Flett (2016)		x	
Heisel et al. (2020)	x		
Kinney et al. (2025)	x		
Kumar et al. (2024)			x
Moscardini et al. (2022)			x
Perez et al. (2024)		x	x
Yang et al. (2022)		x	x
Zhu et al. (2024)		x	x

Meningsfulla aktiviteter minskar risk för suicidtankar

Deltagande i personligt meningsfulla aktiviteter var associerat med lägre nivåer av suicidtankar och ökad upplevelse av mening i livet (Heisel et al., 2020; Kinney et al., 2025). Detta framkom både i interventionsstudie och tvärsnittsstudie. För äldre män som stod inför eller nyligen hade gått i pension framkom att deltagande i en existentiellt inriktad gruppintervention, där fokus bland annat låg på meningsfulla aktiviteter, var associerat med ökade nivåer av upplevd mening i livet samt minskade nivåer av suicidtankar efter interventionen ($p=0.008$) (Heisel et al., 2020). Liknande resultat framkom i en studie av amerikanska militärveteraner, där personer med psykisk ohälsa rapporterade högre nivåer av suicidtankar, samtidigt framkom det att de hade lägre deltagande i aktiviteter generellt, inklusive meningsfulla aktiviteter (Kinney et al., 2025). Samma studie visade att det specifikt var deltagande i personligt meningsfulla aktiviteter som var signifikant associerat med lägre sannolikhet för suicidtankar ($p=0.001$), medan övriga typer av aktiviteter inte uppvisade samma samband. Vidare framkom att lägre deltagande i meningsfulla aktiviteter delvis förklarade sambandet mellan psykisk ohälsa och suicid tankar (Kinney et al., 2025).

Sambandet mellan mening i livet och suicidtankar

Flera studier visade att upplevd mening i livet var associerad med lägre nivåer av suicidtankar, för flera olika populationer och kontexter. Detta samband har påvisats i studier som adresserar personer med psykisk ohälsa, och andra samhällsgrupper som universitetsstudenter, ungdomar och äldre vuxna (Chmielewski et al., 2022; Pérez Rodríguez et al., 2024; Yang et al., 2022; Zhu et al., 2024; Heisel & Flett, 2016; Haller et al., 2016). Hos patienter med psykisk ohälsa under KBT-behandling påvisades ett signifikant samband mellan lägre upplevd mening i livet och högre nivåer av suicidtankar ($p=0.006$) (Chmielewski et al., 2022). Detta bekräftades även i studier på kinesiska ungdomar och universitetsstudenter, där högre upplevd mening i livet var associerad med minskad förekomst av suicidtankar ($p=0.001$) (Yang et al., 2022; Zhu et al., 2024; Pérez Rodríguez et al., 2024). Sambandet tycks även vara stabilt över tid och i olika livssituationer, i en longitudinell studie

av äldre vuxna visade resultatet att högre mening i livet var associerad med lägre suicidtankar ($p=0.001$), även vid uppföljning över tid (6-22 månader) och efter kontroll för kända riskfaktorer såsom depressiva symptom ($p=0.001$) (Heisel & Flett, 2016). Bland militärveteraner är svårigheter med återanpassning till civilt liv associerat med ökad förekomst av suicidtankar, där just brist på upplevd mening i livet framstår som en särskilt central faktor ($p=0.01$) (Haller et al., 2016).

Mening i livet påverkar och förklarar sambandet mellan suicidtankar och andra faktorer

Resultaten visade att mening i livet inte enbart var direkt associerat med suicidtankar, utan även hade en förklarande och påverkande funktion i relation till andra faktorer. Upplevd mening i livet bidrog till att förklara sambandet mellan olika riskfaktorer och suicidtankar. Flera studier visade liknande mönster där psykisk ohälsa var associerad med lägre nivå av mening i livet, vilket i sin tur var kopplat till högre nivåer av suicidtankar. Bland militärveteraner framkom att sexuellt trauma var associerad med lägre nivåer av mening i livet vilket i sin tur var kopplat till högre nivåer av suicidtankar ($p = 0,001$). Resultatet visade därmed att mening i livet hade en förklarande funktion i sambandet mellan sexuellt trauma och suicidtankar (Gross et al., 2019). På liknande sätt förklarade mening i livet sambandet mellan posttraumatiskt stresssymptom och suicidtankar bland militärveteraner där den indirekta effekten var signifikant, inget p-värde redovisades men sambanden testades genom indirekta effekter och konfidensintervall. Lägre nivåer av mening i livet var associerade med högre nivåer av suicidtankar (Kumar et al., 2024). Bland universitetsstudenter förklarade mening i livet delvis sambandet mellan depressiva symptom och suicidtankar, där den indirekta effekten var statistiskt signifikant ($p = 0.001$) (Pérez Rodríguez et al., 2024).

Socialt relaterade riskfaktorer, såsom social exkludering, negativa handlingar från andra och bristande familjefunktion, var associerade med högre nivåer av suicidtankar, där mening i livet påverkade sambanden. Social exkludering var kopplad till högre nivåer av suicidtankar ($p = 0,001$) och sambandet påverkades av individens nivå av mening i livet (Zhu et al., 2024). Även negativa handlingar från andra visade ett samband med suicidtankar, där högre mening i livet försvagade sambandet ($p = 0,006$) (Corona et al., 2019). Bristande familjefunktion var

vidare relaterad till högre nivåer av suicidtankar ($p = 0,001$), där mening i livet påverkade sambandet mellan familjefunktion och suicidrisk ($p = 0,001$) (Yang et al., 2022). *Entrapment* (känsla av att vara fast i en situation) var associerad med högre nivåer av suicidtankar ($p=0.01$) bland universitetsstudenter. Mening i livet var där associerad med lägre nivåer av suicidtankar ($p= 0.02$) och påverkade styrkan i sambandet mellan *entrapment* och suicidtankar (Moscardini et al., 2022).

Diskussion

Resultatdiskussion

Syftet med denna litteraturstudie var att sammanställa forskning om sambandet mellan upplevd meningsfullhet och suicidtankar hos personer i risk för suicid.

Ett övergripande tema identifierades *Mening har betydelse för suicidtankar* då det övergripande resultatet visar att upplevd mening har betydelse för suicidtankar hos personer i risk för suicid på flera sätt. Upplevelsen av mening framkom i resultaten ur olika perspektiv därav identifierades tre sub-kategorier: *Meningsfulla aktiviteter minskar risk för suicidtankar*, *sambandet mellan mening i livet och suicidtankar* samt *mening i livet påverkar och förklarar sambandet mellan suicidtankar och andra faktorer*. Dessa diskuteras nedan i relation till tidigare forskning och teoretiska perspektiv. Även om de inkluderade studierna inte hade ett arbetsterapeutiskt fokus och främst visade statistiska samband kan resultaten förstås och fördjupas utifrån ett aktivitetsvetenskapligt perspektiv genom begreppen *doing*, *being*, *belonging* och *becoming* (Wilcock & Hocking, 2015).

Meningsfulla aktiviteter minskar risk för suicidtankar

Deltagande i personligt meningsfulla aktiviteter var associerat med lägre nivåer av suicidtankar och ökad upplevelse av mening i livet (Heisel et al., 2020; Kinney et al., 2025). Författarna tolkar att aktiviteter kan fungera som en väg till upplevelse av mening och psykiskt välbefinnande vilket styrks av Eklund (2021) som menar att aktiviteter som ger tillfredsställelse och mening bidrar till välbefinnande. Samtidigt visade resultaten att det inte

var aktivitet i sig som verkade vara avgörande, utan att aktiviteterna upplevdes som personligt meningsfulla. I Kinney et al. (2025) framkom exempelvis att andra typer av aktiviteter, såsom generell fritidsaktivitet eller social aktivitet, inte uppvisade samma signifikanta samband med suicidtankar. Detta kan förstås som att själva upplevelsen av mening i aktiviteten är central snarare än aktiviteten i sig. Det kan tolkas ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv eftersom arbetsterapi utgår från att människors hälsa påverkas av möjligheten att delta i meningsfulla aktiviteter (Wilcock & Hocking, 2015). Resultaten stärker därmed relevansen av arbetsterapeutiska insatser vid psykisk ohälsa och suicidprevention, där fokus kan riktas mot att stödja individen i att identifiera, återuppta eller skapa aktiviteter som upplevs som meningsfulla (Andersson & Lundgren Pierre, 2022).

Resultaten kan vidare förstås utifrån alla dimensionerna utifrån Wilcock & Hocking (2015) som betonar människans behov av att engagera sig i aktiviteter som inte enbart fyller en praktisk funktion utan även ger mening och syfte. När individen deltar i personligt meningsfulla aktiviteter kan detta skapa förutsättningar för *belonging* genom upplevelser av samhörighet och delaktighet tillsammans med andra. Genom *doing* och *belonging* kan individen även ges möjlighet till *being*, det vill säga att uppleva välbefinnande, reflektion och att vara sann mot sig själv. Författarna tolkar det i relation till suicidtankar, där känslor av meningslöshet och utanförskap ofta förekommer. Meningsfulla aktiviteter skulle därmed kunna bidra till att stärka individens upplevelse av mening, tillhörighet och psykiskt välbefinnande. Författarna tolkar även resultaten till *becoming*, då deltagande i meningsfulla aktiviteter kan bidra till hopp, framtidstro och en upplevelse av att kunna förändra sin livssituation (Wilcock & Hocking, 2015).

Även om att delta i meningsfulla aktiviteter var associerade med lägre nivåer av suicidtankar, behöver resultaten problematiseras. Folkhälsomyndigheten (2022) lyfter att personer med svår psykisk ohälsa kan ha nedsatt energi, initiativförmåga och motivation, vilket kan begränsa möjligheten att delta i meningsfulla aktiviteter. En central del i återhämtningsprocessen är därför att upprätthålla aktivitet även när den inte omedelbart upplevs som lustfylld eller meningsfull (Folkhälsomyndigheten, 2022). Inom arbetsterapi kan detta stödjas genom att arbeta med klientens motivation och drivkraft via interventioner. Sådana metoder kan vara särskilt relevanta då de kopplar konkret till aktiviteter som klienten själv upplever som viktiga i vardagen, vilket i sin tur kan bidra till att gradvis stärka motivation (Eklund, 2021).

Forskning visar att meningsfulla aktiviteter kan bidra till identitetsskapande, social tillhörighet och stabilitet i vardagen samtidigt som brist på meningsfull aktivitet kan leda till känslor av tomhet, apati och identitetsförlust (Leufstadius et al., 2022).

Att delta i meningsfulla aktiviteter bidrog till minskade suicidtankar och gav ökad upplevelse av mening i livet vilket kan motivera att arbetsterapeuter bör arbeta med suicidprevention vilket styrks av Andersson och Lundgren Pierre (2022) som lyfter att arbetsterapeutiska insatser med fokus på meningsfulla aktiviteter kan bidra till suicidpreventivt arbete. Eftersom upplevelsen av mening i livet är associerad med lägre suicidtankar, kan arbetsterapeutiska insatser som främjar meningsfullt görande bidra till suicidpreventivt arbete, detta kan exempelvis relateras till interventionen *balancing everyday life* (BEL) där personer med psykisk ohälsa genom ökat engagemang i meningsfulla aktiviteter upplevde förbättrad balans i vardagen, ökad känsla av kontroll och minskad social isolering (Eklund & Argentzell, 2025). Ett sådant förhållningssätt överensstämmer även med arbetsterapeutisk forskning av Bjørkedal et al. (2023), som beskriver att meningsfull aktivitet och delaktighet kan främja återhämtning hos personer med psykisk ohälsa.

Sambandet mellan mening i livet och suicidtankar

Resultatet visar att högre upplevd mening i livet konsekvent är associerad med lägre nivåer av suicidtankar, oberoende av ålder, kontext och psykisk hälsa (Chmielewski et al., 2022; Pérez Rodríguez et al., 2024; Yang et al., 2022; Zhu et al., 2024; Heisel & Flett, 2016). Detta är i linje med hur Folkhälsomyndigheten (2026) beskriver suicid som ett komplext fenomen där flera psykologiska och sociala faktorer samverkar, även om psykisk ohälsa ofta utgör en central riskfaktor. Detta tyder på att suicidtankar inte enbart kan förstås utifrån psykiatriska diagnoser, utan också påverkas av olika livsfaktorer samt individens upplevelse av mening i livet. Sammantaget pekar resultaten på att upplevelsen av mening i livet kan betraktas som en skyddande faktor i relation till suicidtankar, vilket även styrks av Folkhälsomyndigheten (2024). Samtidigt varierade de inkluderade studierna vad gäller design, population och mätmetoder, vilket kan påverka jämförbarheten och styrkan i de observerade sambanden mellan kontexter.

Resultaten som framkom i denna subkategori kan förstås i relation till dimensionen *being* enligt Wilcock & Hocking (2015), där den inre upplevelsen av välbefinnande och att vara sann mot sig själv utgör centrala aspekter av människans existens. Det återkommande sambandet mellan högre upplevd mening i livet och lägre nivåer av suicidtankar kan därmed tolkas som att en starkare upplevelse av mening bidrar till en mer stabil och sammanhängande upplevelse av *being*. Detta kan jämföras med Jansson et al. (2024), där personer med psykisk ohälsa beskriver svårigheter att vara i kontakt med sitt inre mående samt ett behov av att dölja sitt psykiska tillstånd, författarna tolkar det som en försvagning av *being* och en minskad upplevelse av autenticitet och välbefinnande.

Vidare kan sambandet mellan mening i livet och suicidtankar förstås i relation till dimensionen *becoming* enligt Wilcock & Hocking (2015), som beskriver människans upplevelse av framtid, utveckling och hopp inför livet. Detta kan tolkas som att en starkare upplevelse av mening bidrar till en ökad känsla av riktning och framtidstro, vilket stärker *becoming*. Vid lägre upplevelse av mening i livet kan erfarenheterna förstås som en försvagning av *becoming*, där framtidstro och möjligheten att se sig själv i en utveckling över tid påverkas negativt vilket belyses i Jansson et al (2024). De inkluderade studierna visar att högre upplevd mening i livet är associerad med lägre nivåer av suicidtankar. Sambandet återfinns även över tid, vilket tyder på att upplevelsen av mening i livet kan ha en mer långsiktig betydelse i relation till suicidtankar (Heisel & Flett, 2016). Detta överensstämmer med författarnas uppfattning att upplevelsen av mening i livet kan utgöra en grund för interventioner som ges över tid. I linje med detta beskrivs skyddsfaktorn att uppleva mening i livet, främst ha betydelse över tid och inte ett skydd vid akut suicidrisk (Vård och insats, 2025).

Mening i livet påverkar och förklarar sambandet mellan suicidtankar och andra faktorer

Resultaten visade sammantaget att mening i livet hade en betydande funktion i relationen mellan olika riskfaktorer och suicidtankar. Oavsett om det handlade om trauma, depression eller social exkludering tycktes lägre nivåer av mening i livet vara associerade med högre nivåer av suicidtankar. Riskfaktorerna kunde huvudsakligen delas in i två områden: psykisk ohälsa/trauma samt sociala faktorer.

Psykisk ohälsa och trauma

Lägre nivåer av mening i livet har visat sig vara associerade med högre nivåer av suicidtankar hos militärveteraner med posttraumatiskt stressymptom (Kumar et al., 2024). På liknande sätt visade Gross et al. (2019) att sexuellt trauma var associerat med högre nivåer av suicidtankar genom lägre nivåer av mening i livet. Resultaten kan förstås i relation till ett arbetsterapeutiskt perspektiv där traumatiska händelser och posttraumatiska symtom beskrivs påverka individens vardagsrutiner, görande samt upplevelse av mening och sammanhang i vardagen (Shaham Levy & Goldberg, 2026).

Bland universitetsstudenter förklarade mening i livet delvis sambandet mellan depressiva symtom och suicidtankar (Pérez Rodríguez et al., 2024). På liknande sätt var *entrapment*, det vill säga känslan av att vara fast i en situation, associerat med högre nivåer av suicidtankar (Moscardini et al., 2022). En möjlig tolkning av dessa resultat är att både depressiva symtom och upplevelser av att vara fast kan påverka individens möjlighet att uppleva mening, kontroll och framtidstro, vilket kan bidra till ökad sårbarhet för suicidtankar. Detta lyfts av Leufstadius och Argentzell (2021) som beskriver att psykisk ohälsa kan påverka vardagens struktur och rutiner negativt, vilket i sin tur kan skapa känslor av oro och sänkt självkänsla. En sådan obalans kan försämra individens välbefinnande. Samtidigt framhålls att personer med psykisk ohälsa kan uppleva ökad meningsfullhet genom att ha mål, projekt och aktiviteter att engagera sig i över tid.

Meningsfulla aktiviteter bidrar till struktur, tillhörighet och upplevelse av sammanhang i vardagen (Wilcock & Hocking, 2015). När individen på grund av psykisk ohälsa eller trauma får begränsade möjligheter att delta i meningsfulla aktiviteter kan detta påverka upplevelsen av mening i livet, vilket i sin tur tycks ha samband med suicidtankar. Detta ligger i linje med hur Folkhälsomyndighetens (2024) beskriver upplevelse av mening och socialt sammanhang som centrala skyddsfaktorer i suicidpreventivt arbete. Arbetsterapeuter arbetar med att stödja individer att återgå till och återuppta meningsfulla aktiviteter. Till exempel med interventionen *Balancing Everyday Life* (BEL), där återgång till och återupptagande av meningsfulla aktiviteter har visats bidra till ökad känsla av kontroll, minskad isolering och förbättrat välmående hos personer med psykisk ohälsa (Eklund & Argentzell, 2025).

Interventionen kan därmed bidra till att stärka de faktorer som i tidigare forskning beskrivits som betydelsefulla i relation till suicidtankar.

Sociala faktorer

Resultaten kan tolkas som att människans behov av social tillhörighet och fungerande relationer har en central betydelse i relation till suicidtankar. Flera studier visade att social exkludering, negativa handlingar från andra och bristande familjefunktion var associerade med högre nivåer av suicidtankar (Yang et al., 2022; Corona et al., 2019; Zhu et al.) Detta kan förstås i relation till begreppet *belonging* där tillhörighet beskrivs som en central dimension för människans välbefinnande och skapas genom social delaktighet och meningsfulla aktiviteter tillsammans med andra (Wilcock & Hocking, 2015). Betydelsen av social kontakt synliggörs även i säkerhetsplaneringen vid suicidtankar (SPI), där stöd från familj, vänner och andra sociala kontakter utgör en viktig del i att förhindra suicid (Stanley & Brown, 2012). Samtidigt visar Jansson et al. (2024) att personer med psykisk ohälsa kan uppleva utanförskap och negativa reaktioner från omgivningen, vilket kan påverka individens upplevelse av *belonging* negativt. Detta kan relateras till stigma och självstigma, där personer med psykisk ohälsa kan mötas av negativa attityder, fördomar och bristande förståelse från omgivningen samt internalisera negativa föreställningar om sig själva (Folkhälsomyndigheten, 2026). Resultaten kan även tolkas i relation till vikten av bemötande och samverkan inom vård och omsorg. Enligt Kunskapsguiden (u.å.) är det centralt att personer i kris bemöts med vänlighet och intresse samt att vårdinstanser samarbetar för att ingen ska "*hamna mellan stolarna*". Detta menar författarna blir särskilt betydelsefullt för personer som redan upplever stigma eller utanförskap kopplat till psykisk ohälsa. Om individen möts av negativa reaktioner, bristande förståelse eller svårigheter att få rätt stöd kan känslan av *belonging* påverkas negativt och bidra till ytterligare isolering och förvärrat mående.

Sammantaget bidrar resultaten till arbetsterapi genom att synliggöra hur arbetsterapeutiska kärnområden som aktivitet, delaktighet och tillhörighet kan vara betydelsefulla i suicidpreventivt arbete. Arbetsterapeuter bör därför vara en självklar del i det psykiatriska teamet då professionen kan bidra till att förebygga suicid genom att stödja individers möjlighet att hitta, återuppta och bibehålla meningsfulla aktiviteter. Aktivitetsbaserade interventioner med fokus på meningsfulla aktiviteter är av stor vikt för personer med psykisk

ohälsa. Detta understryker vikten av att arbetsterapeuter arbetar evidensbaserat och vidareutvecklar arbetsterapeutiska insatser inom området psykisk hälsa och suicidprevention.

Metoddiskussion

En integrativ litteraturöversikt valdes eftersom studiens syfte var att sammanställa forskning med olika studiedesign och identifiera gemensamma mönster inom ett komplext område. Enligt Whitemore och Knafl (2005) möjliggör en integrativ litteraturöversikt analys och syntes av både kvantitativa och kvalitativa studier inom samma översikt, vilket bedömdes passa studiens syfte. En allmän litteraturöversikt hade också kunnat användas eftersom den lämpar sig för att skapa en överblick över kunskapsläget inom ett område (Friberg, 2022). Den integrativa litteraturöversikten ansågs dock mer lämplig då den gav möjlighet till en mer strukturerad analys av studier med olika metodologiska ansatser.

Datainsamlingen genomfördes i databaserna PubMed och PsycINFO, vilka bedömdes relevanta utifrån studiens syfte då de täcker forskning inom medicin, psykologi och psykiatri. En styrka i sökprocessen var att sökorden identifierades med stöd av Svensk MeSH samt i samråd med bibliotekarie, vilket kan ha stärkt sökningens kvalitet och precision. Vidare genomfördes flera testsökningar innan den slutgiltiga sökstrategin fastställdes, vilket kan ha stärkt studiens kvalitet och ökat tillförlitligheten i urvalet eftersom relevanta sökord och databaser kunde identifieras utifrån studiens syfte. Genom att testa olika kombinationer av sökord minskade risken att relevanta studier missades. Samtidigt bygger valet av sökord och avgränsningar på författarnas egna överväganden. Flera relevanta sökord användes, men det finns en risk att studier som undersökt liknande fenomen med andra begrepp inte identifierades, vilket kan ha påverkat vilka studier som inkluderades. Valet av sökord kan därmed ha påverkat vilket perspektiv som dominerade i resultatet och kan exempelvis ha bidragit till att forskning med tydligare arbetsterapeutisk inriktning inte fångades i samma utsträckning.

En tredje databas, CINAHL, övervägdes först men exkluderades då majoriteten av de identifierade studierna återfanns i sökningarna i PubMed och PsycINFO. Exkluderingen kan dock ha påverkat studiens bredd, då relevant arbetsterapiforskning potentiellt kan ha utelämnats. Den första sökningen genererade ett stort antal träffar, vilket medförde svårigheter

att hantera materialet inom ramen för studien. Sökningen avgränsades därför ytterligare genom att inkludera mer specifika termer relaterade till psykisk ohälsa samt genom att exkludera en databas, vilket resulterade i ett mer hanterbart antal studier. Denna avgränsning kan dock ha påverkat resultatet, då relevanta studier kan ha exkluderats. Vid kontroll av tidigare identifierade artiklar framkom att vissa inte återfanns i den reviderade sökningen, vilket indikerar en risk för att relevant forskning kan ha utelämnats. Samtidigt bedömdes den mer fokuserade sökstrategin som nödvändig för att möjliggöra en genomförbar och strukturerad analys. Sammantaget innebär detta att studiens resultat bör tolkas med viss försiktighet, då sökstrategin kan ha påverkat både bredden och urvalet av inkluderade studier.

En reflektion kring urvalet är att majoriteten av de inkluderade studierna var kvantitativa, trots att författarna initialt förväntade sig att området i större utsträckning skulle vara utforskat genom kvalitativ forskning, då meningsfullhet är subjektivt och baserat på upplevelser. Resultatet visar att forskningsfältet främst fokuserat på att undersöka statistiska samband mellan meningsfullhet och suicidrelaterade utfall, snarare än att fördjupa förståelsen för individers upplevelser av meningsfullhet i relation till suicid. De kvantitativa studierna bidrog till en bredare överblick och stärkte möjligheten att identifiera samband, men begränsade samtidigt möjligheten att fånga deltagarnas subjektiva upplevelser och processer kring hur meningsfullhet upplevs och skapas i vardagen. Det bör också nämnas att även om meningsfulla aktiviteter var associerade med lägre nivåer av suicidtankar går det inte att fastställa kausala samband, särskilt eftersom delar av resultaten bygger på tvärsnittsstudier (Kinney et al., 2025).

Kvalitetsgranskningen genomfördes med stöd av etablerade granskningsmallar från Friberg (2022), vilket bidrog till en mer systematisk och transparent bedömning av artiklarna. Samtidigt innebär det att bedömningen bygger på tolkning av granskningsfrågorna och att viss subjektivitet inte helt kan uteslutas. Författarna exkluderade en studie med låg vetenskaplig kvalitet. Detta kan innebära att relevant material gick förlorat, samtidigt kan det ha stärkt studiens tillförlitlighet och validitet genom att resultatet baserades på studier med högre vetenskaplig kvalitet. Studiens validitet kan även ha påverkats av att de inkluderade studierna skiljde sig åt avseende design, population och mätinstrument. Skillnader i hur mening i livet och suicidtankar definierades och mättes kan ha försvårat jämförelser mellan studierna och påverkat resultatets jämförbarhet.

Analysen genomfördes i flera steg utifrån den integrativa analysprocess som beskrivs av Whitemore och Knafl (2005). En induktiv ansats användes, vilket innebar att författarna inte utgick från någon förutbestämd teori eller något teoretiskt ramverk (Kristensson, 2014). Detta gjorde det möjligt att identifiera mönster, likheter och skillnader i materialet samt skapa teman utifrån resultaten i de inkluderade studierna. Författarna försökte samtidigt ha ett öppet förhållningssätt under analysen, men är medvetna om att tidigare kunskap inom området kan ha påverkat tolkningen av materialet.

Det valda forskningsområdet visade sig vara relativt begränsat, vilket medförde att studier med stor variation avseende deltagarnas ålder, ursprung och grad av psykisk ohälsa inkluderades. Den geografiska spridningen i materialet kan ses som en styrka då området belyses i olika kulturella och samhälleliga kontexter, vilket kan bidra till en bredare förståelse av meningsfullhet i relation till suicid. Samtidigt dominerades materialet av studier från USA, där flera av studierna inkluderade militärveteraner. Detta är en särskild population vars psykiska ohälsa och suicidrisk ofta är nära kopplade till krigsrelaterade trauman, PTSD och återanpassningsprocesser (Kumar et al., 2024), vilket kan innebära att deras upplevelse av meningsfullhet skiljer sig från andra grupper med psykisk ohälsa. Detta kan ha påverkat resultatet och begränsar överförbarheten till andra målgrupper samt till en svensk vårdkontext. Samtidigt uppfyllde dessa studier litteraturöversiktens inklusionskriterier och bidrog med relevant kunskap om sambandet mellan meningsfullhet och suicid. Inkluderingen av dessa studier kan därför ses både som en styrka, genom att bredda förståelsen, och som en begränsning då resultaten inte utan vidare kan generaliseras till andra populationer.

Valet av metod innebär även att författarna har gjort etiska överväganden. Eftersom studien baseras på redan publicerad forskning innebär det att författarna beaktat autonomiprincipen ur Vetenskapsrådet (2024), genom att endast inkludera studier där deltagarna gett samtycke till att medverka. Litteraturstudien relateras till välgörenhetsprincipen, då syftet är att bidra med ökad kunskap om meningsfullhet i relation till suicid, vilket kan vara av betydelse för framtida forskning och arbetsterapeutiska insatser. Den inkluderade populationen kan betraktas som sårbar, vilket lyfter fram icke-skada-principen där det är centralt att minimera risk för ytterligare lidande. Eftersom denna studie är en litteraturöversikt har författarna inte haft direkt kontakt med deltagare, utan är beroende av att de inkluderade studierna har genomförts i enlighet med etiska riktlinjer, vilket kontrollerats innan inkludering av studier. Studier där vårdnadshavares samtycke saknades exkluderades eftersom forskning med barn

under femton år kräver informerat samtycke från föräldrar eller vårdnadshavare (Henricson, 2013). Samtidigt kan exkluderingen ha inneburit att relevanta perspektiv och erfarenheter från vissa barn och ungdomar inte inkluderades, vilket kan ha påverkat studiens bredd och resultat. Ur ett rättviseperspektiv kan inkluderingen av en sårbar grupp motiveras genom att forskningen strävar efter att gynna just denna grupp. Att utesluta dem hade kunnat innebära att viktig kunskap inte utvecklas, vilket kan ses som orättvist. I denna studie kan inkluderingen därför bidra till ökad kunskap som på sikt kan främja hälsa och välbefinnande hos gruppen.

Slutsats och implikationer

Denna litteraturöversikt visar att upplevelsen av mening i livet och deltagande i personligt meningsfulla aktiviteter har betydelse i relation till suicidtankar hos personer i risk för suicid. Resultaten visar att högre upplevd mening i livet är associerad med lägre nivåer av suicidtankar, medan brist på mening, social tillhörighet och meningsfullt görande kan relateras till ökad suicidrisk. Deltagande i personligt meningsfulla aktiviteter är associerat med en ökad upplevelse av mening i livet samt lägre nivåer av suicidtankar. Studien synliggör därmed arbetsterapins potentiella betydelse inom suicidpreventivt arbete genom att stödja individers möjligheter till meningsfulla aktiviteter, delaktighet och tillhörighet i vardagen. Samtidigt visar litteraturöversikten att forskning inom området är begränsad ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv. Det finns behov av ökad kunskap om suicidprevention inom utbildningen för arbetsterapeuter och i klinisk verksamhet då tidigare forskning visat att arbetsterapeuter upplever bristande kompetens inom området. Detta understryker vikten av att arbetsterapeuter arbetar evidensbaserat och vidareutvecklar arbetsterapeutiska insatser inom området psykisk hälsa och suicidprevention. Vidare finns det behov av att tydliggöra arbetsterapeutens perspektiv i det suicidpreventiva arbetet och i det psykiatriska teamet eftersom professionen kan ha en betydande roll för personer i risk för suicid.

Referenser

Andersson, C., & Lundgren Pierre, B. (2018). Aktivitetsperspektivet – ett outnyttjat perspektiv inom suicidprevention. I U. Kroksmark (Red.), *Hälsa och aktivitet i vardagen – ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv* (s. 128–140). Sveriges Arbetsterapeuter.

Bjørkedal, S.-T. B., Bejerholm, U., Hjorthøj, C., Møller, T., & Eplov, L. F. (2023). *Meaningful Activities and Recovery (MA&R): A co-led peer occupational therapy intervention for people with psychiatric disabilities. Results from a randomized controlled trial. BMC Psychiatry*, 23(1), 406. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04875-w>

*Chmielewski, F., Hanning, S., Juckel, G., & Mavrogiorgou, P. (2022). Relationship between psychopathology and sources of meaning in psychotherapeutically treated patients: A naturalistic cross-sectional analysis. *Psychopathology*, 55(5), 301–309. APA PsycInfo (2022-93414-007). <https://doi.org/10.1159/000524688>

Christie, L., Inman, J. D., & Cook, P. A. (2021). A systematic review into the effectiveness of occupational therapy for improving function and participation in activities of everyday life in adults with a diagnosis of depression. *Journal of Affective Disorders*, 282, 962–973. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.12.080>

*Corona, C. D., Van Orden, K. A., Wisco, B. E., & Pietrzak, R. H. (2019). Meaning in life moderates the association between morally injurious experiences and suicide ideation among U.S. combat veterans: Results from the National Health and Resilience in Veterans Study. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 11(6), 614–620. APA PsycInfo (2019-29084-001). <https://doi.org/10.1037/tra0000475>

Doll, J., & Brady, K. (2013). Project HOPE: Implementing Sensory Experiences for Suicide Prevention in a Native American Community, *Occupational Therapy in Mental Health*, 29(2), 149-158. <https://doi.org/10.1080/0164212X.2013.788977>

Eklund, M. (2021). Aktivitet, hälsa och välbefinnande. I M. Eklund, B. Gunnarsson, J. Hultqvist (Red.). *Aktivitet & Relation* (2 uppl., s. 23-48). Studentlitteratur

Eklund, M. (2021). Arbetsterapi på olika nivåer. I M. Eklund, B. Gunnarsson, J. Hultqvist (Red.). *Aktivitet & Relation* (2 uppl., s. 73-87). Studentlitteratur

Eklund, M., & Argentzell, E. (2025). Recovery experiences among mental health service users going through the Balancing Everyday LifeTM intervention – A deductive qualitative study. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 32(1), 1–11. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/11038128.2025.2451267>

Folkhälsomyndigheten. (2024, 16 Januari). Att förebygga suicid. [Att förebygga suicid — Folkhälsomyndigheten](#)

Folkhälsomyndigheten. (2025, 21 Februari). Suicidprevention. [Suicidprevention — Folkhälsomyndigheten](#)

Folkhälsomyndigheten. (2026, 23 Februari). Förebygg suicid. [Förebygg suicid — Folkhälsomyndigheten](#)

Folkhälsomyndigheten. (2026, 27 Mars). *Suicid och stigma*.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/vara-amnesomraden/suicidprevention/forebygg-suicid/suicid-och-stigma/>

Friberg, F. (2022). Att utforma ett examensarbete. I F. Friberg (Red.), *Dags för uppsats - vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (4:e uppl., s. 111–127). Studentlitteratur.

*Gross, G. M., Laws, H., Park, C. L., Hoff, R., & Hoffmire, C. A. (2019). Meaning in life following deployment sexual trauma: Prediction of posttraumatic stress symptoms, depressive symptoms, and suicidal ideation. *Psychiatry Research*, 278, 78–85. APA PsycInfo (2019-40203-013). <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.05.037>

*Haller, M., Angkaw, A. C., Hendricks, B. A., & Norman, S. B. (2016). Does reintegration stress contribute to suicidal ideation among returning veterans seeking PTSD treatment? *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 46(2), 160–171. APA PsycInfo (2015-36081-001). <https://doi.org/10.1111/sltb.12181>

Hasselkus, B. R., & Dickie, V. A. (2011). *The meaning of everyday occupation* (2nd ed.). SLACK Incorporated.

*Heisel, M. J., & Flett, G. L. (2016). Does recognition of meaning in life confer resiliency to suicide ideation among community-residing older adults? A longitudinal investigation. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 24(6), 455–466. APA PsycInfo (2016-27639-008). <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2015.08.007>

*Heisel, M. J., Moore, S. L., Flett, G. L., Norman, R. M. G., Links, P. S., Eynan, R., O'Rourke, N., Sarma, S., Fairlie, P., Wilson, K., Farrell, B., Grunau, M., Olson, R., & Conn, D. (2020). Meaning-centered men's groups: Initial findings of an intervention to enhance resiliency and reduce suicide risk in men facing retirement. *Clinical Gerontologist*:

The Journal of Aging and Mental Health, 43(1), 76–94. APA PsycInfo (2019-66460-001). <https://doi.org/10.1080/07317115.2019.1666443>

Hewitt, K., Hébert, M. L., Vrbanc, H., & Canadian Association of Occupational Therapists. (2019). CAOT role paper: *Suicide prevention in occupational therapy*. Ottawa, ON: CAOT. Retrieved from <http://www.caot.ca/rolepapers>

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/10.3109/07380577.2014.898114>

Hocking, C., & Sutton, D. (2024). Contribution of Occupation to Health and Well-Being. I G. Gillen & C. Brown (Red.), *Willard and Spackman's occupational therapy* (14 uppl., s.111-122). Wolters Kluwer.

Iwarsson, S. (2022). Ett arbetsterapeutiskt perspektiv på folkhälsa. I P. Wagman, (Red.), *Hälsa och aktivitet i vardagen – ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv* (3 uppl., s. 11–26). Författarna och Sveriges Arbetsterapeuter.

Jansson, I., Thörne, K., & Masterson, D. (2024). Beyond conventional healthcare for mental health problems: Experiences of existential group conversations. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 31(1). <https://doi.org/10.1080/11038128.2023.2244547>

Jeong, H., Kim, D., & Belchior, P. (2025). Effects of Client-Centered Occupational Therapy Intervention in Older Adults With Depression: A Randomized Controlled Trial. *Occupational Therapy International*, 2025, 1–10. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1155/oti/5559899>

*Kinney, A. R., Reis, D. J., Forster, J. E., Vogt, D., Maguen, S., Schneiderman, A., Miller, C. N., & Hoffmire, C. A. (2025). Participation in personally meaningful activities mediates the relationship between multimorbidity and suicidal ideation among post-9/11 veterans. *Journal of Affective Disorders*, 379, 79–87. APA PsycInfo (2026-03913-010). <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.02.094>

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

*Kumar, S. A., Taverna, E., Borowski, S., Smith, B. N., & Vogt, D. (2024). From posttraumatic stress symptoms to suicidal ideation among military veterans: Pathways founded on meaning in life and gratitude. *Journal of Traumatic Stress*, 37(4), 594–605. APA PsycInfo (2024-69087-001). <https://doi.org/10.1002/jts.23033>

Leufstadius, C., & Argentzell, E. (2021). Meningsfull aktivitet. I M. Eklund, B. Gunnarsson, J. Hultqvist (Red.). *Aktivitet & Relation* (2 uppl., s. 221-237). Studentlitteratur

Leufstadius, C., Nilsson, L., & Hovbrandt, P. (2024). Experiences of meaningful occupation among diverse populations – A qualitative meta-ethnography. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 31(1). <https://doi.org/10.1080/11038128.2023.2294751>

Marshall, C. A., Crowley, P., Carmichael, D., Goldszmidt, R., Aryobi, S., Holmes, J., Easton, C., Isard, R., & Murphy, S. (2023). Effectiveness of suicide safety planning interventions: A systematic review informing occupational therapy. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 90(2), 208–236. <https://doi.org/10.1177/00084174221132097>

*Moscardini, E. H., Oakey-Frost, D. N., Robinson, A., Powers, J., Aboussouan, A. B., Rasmussen, S., Cramer, R. J., & Tucker, R. P. (2022). Entrapment and suicidal ideation: The protective roles of presence of life meaning and reasons for living. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 52(1), 14–23. APA PsycInfo (2021-47321-001). <https://doi.org/10.1111/sltb.12767>

Mårtensson, J., & Fridlund, B. (2017). Vetenskaplig kvalitet i examensarbete. I M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod: från idé till examination inom omvårdnad* (2 uppl., s. 421- 438). Studentlitteratur.

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., & Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *Journal of Clinical Epidemiology*, 134(2021), 178–189. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/j.jclinepi.2021.03.001>

*Pérez Rodríguez, S., Layrón Folgado, J. E., Guillén Botella, V., & Marco Salvador, J. H. (2024). Meaning in life mediates the association between depressive symptoms and future frequency of suicidal ideation in Spanish university students: A longitudinal study. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 54(2), 286–295. APA PsycInfo (2024-45975-001). <https://doi.org/10.1111/sltb.13040>

Regeringskansliet. (2024). *Skrivelse 2024/25:77. Det handlar om livet - nationell strategi inom området psykisk hälsa och suicidprevention 2025–2034*. Regeringskansliet.

Region skåne. (29 juli 2025). *Ny studie: Kan personlig säkerhetsplan förebygga Suicid?* Skånes universitetssjukhus Sus. [Ny studie: Kan personlig säkerhetsplan förebygga suicid? – Skånes universitetssjukhus Sus](#)

Schulenberg, S.E., Schnitzer, L.W. & Buchanan, E. M. (2011) The Purpose in Life Test-Short Form: Development and Psychometric Support. *Journal of Happiness Studies*, 12, (861–876). <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9231-9>

Shaham Levy, M., & Loew Goldberg, D. (2026). “Home is where my toothbrush is”: An occupational therapy perspective of trauma and PTSD following October 7th and the Iron Swords War. *Psychiatry Research*, 339, 116180. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2025.116180>

Socialstyrelsen. (2024). *Begrepp inom området psykisk hälsa*. Socialstyrelsen. <https://www.socialstyrelsen.se/contentassets/19112a0be4af4a7ea813f2421c6e465c/2024-6-9186.pdf>

Kunskapsguiden. (u.å.). *Om suicid och suicidprevention*. Kunskapsguiden. Hämtad 19 maj 2026 från <https://kunskapsguiden.se/omraden-och-teman/psykisk-ohalsa/suicid-och->

[suicidprevention/om-suicid-och-suicidprevention/](#)

Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>

Suicide Zero. (2025). *Statistik om självmord*. <https://suicidezero.se/fakta-om-sjalvmord/statistik-om-sjalvmord/>

The World Medical Association. (2024). WMA declaration of Helsinki – Ethical principles for medical research involving human participants. <https://www.wma.net/policiespost/wma-declaration-of-helsinki/>

Vogt, D., Taverna, E. C., Nillni, Y. I., Booth, B., Perkins, D. F., Copeland, L. A., Finley, E. P., Tyrell, F. A., & Gilman, C. L. (2019). Development and validation of a tool to assess military veterans' status, functioning, and satisfaction with key aspects of their lives. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 11(3), 328–349. <https://doi.org/10.1111/aphw.12161>
Whittemore, R., & Knafl, K. (2005). The integrative review: updated methodology. *Journal of Advanced Nursing*, 52(5), 546 - 553. <https://doi.org/10.1111/j.13652648.2005.03621.x>

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

World Health Organization. (1948). *Constitution of the World Health Organization*. [Constitution of the World Health Organization](#)

World Health Organization, Regional Office for the Eastern Mediterranean. (2019). *Suicide and selfharm* (Fact sheet WHOEM/MNH/224/E). World Health Organization. https://applications.emro.who.int/docs/EMRPUB_leaflet_2019_mnh_224_en.pdf

World Health Organization. (2025a, Mars 25). *Suicide*. WHO. [Suicide](#)

*Yang, Q., Hu, Y.-Q., Zeng, Z.-H., Liu, S.-J., Wu, T., & Zhang, G.-H. (2022). The Relationship of Family Functioning and Suicidal Ideation among Adolescents: The Mediating Role of Defeat and the Moderating Role of Meaning in Life. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23), 15895. <https://doi.org/10.3390/ijerph192315895>

Yerxa, E. J. (2025). Reprint in tribute: Occupational science: A new source of power for participants in occupational therapy. *Journal of Occupational Science*, 32(1), 153–162. <https://doi.org/10.1080/14427591.2025.2474070>

*Zhu, J., Xie, P., & Zhang, X. (2024). Social exclusion and suicide intention in Chinese college students: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 15. APA PsycInfo (2024-56438-001). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1354820>

Bilaga 1 (Sökschema)

Pubmed 2026-03-31	Sökord	Filter	Antal träffar
S1	meaning* OR motivation*		412,129
S2	activit* OR occupations OR occupational OR life		7,047,171
S3	suicid*		137,219
S4	prevent* OR resilience*		3,708,962
S5	mental illness" OR "mental disorder" OR "mental health problem*" OR "Psychiatric Disorder" OR depression OR anxiety OR "Psychiatric Disease*" OR "trauma-related distress" OR PTSD OR "post-traumatic stress symptoms" OR "adjustment disorder" OR "stress disorders" OR "psychological distress		1,053,884
S6	S1 AND S2 AND S3 AND S4 AND S5	Senaste 10 åren, engelska	179

Bilaga 2 (Sökschema)

Psycinfo 2026-03-31	Sökord	Filter	Antal träffar
S1	meaning* OR motivation*		467,109
S2	activit* OR occupations OR occupational OR life		1,392,273
S3	suicid*		95,280
S4	prevent* OR resilience*		676,392
S5	mental illness" OR "mental disorder" OR "mental health problem*" OR "Psychiatric Disorder" OR depression OR anxiety OR "Psychiatric Disease*" OR "trauma-related distress" OR PTSD OR "post-traumatic stress symptoms" OR "adjustment disorder" OR "stress disorders" OR "psychological distress		761,215
S6	S1 AND S2 AND S3 AND S4 AND S5	Peer reviewed, senaste 10 åren, engelska	130

Bilaga 3 (Artikelmatis)

Författare, år, titel	Land	Syfte	Metod/Design/Urval/ Etik	Resultat	Viktiga slutsatser	Resultat av kvalitetsgranskning
Chmielewski, F., Hanning, S., Juckel, G., & Mavrogiorgou, P. (2022). Relationship between psychopathology and sources of meaning in psychotherapeutically treated patients: A naturalistic cross-sectional analysis.	Tyskland	Att undersöka olika typer av upplevelser av mening samt deras samband med vissa psykopatologiska kategorier i en klinisk population.	Kvantitativ naturalistisk tvärsnittsstudie. Deltagare: 56 patienter under pågående KBT behandling för psykisk ohälsa. Medelålder: 43 Etiskt godkänd	Signifikant samband mellan lägre upplevd mening i livet och högre nivåer av suicidtankar ($p=0.006$).	Källor till mening i livet verkar ha stor betydelse för psykisk hälsa. Psykoterapeutiska interventioner som stärker olika aspekter av mening i livet samt individens subjektiva upplevelse av mening kan bidra till förbättrad psykisk hälsa.	Medel 76%
Corona, C. D., Van Orden, K. A., Wisco, B. E., & Pietrzak, R. H. (2019). Meaning in life moderates the association between morally injurious experiences and suicide ideation among U.S. combat veterans:	USA	Att undersöka om global mening (övertygelser, mål och syfte i livet) påverkar sambandet mellan moraliskt skadliga upplevelser och suicidtankar hos militärveteraner, samt hur traumareaktioner relaterar till suicidrisk.	Kvantitativ Tvärsnittsanalys. Deltagare: 564 veteraner Medelålder: 62 Etiskt godkänd	Negativa handlingar från andra var associerade med ökad förekomst av suicidtankar, men att sambandet var svagare hos individer med högre nivåer av mening i livet ($p=0.006$).	Interventioner som stärker livsmål, syfte och mening kan vara relevanta för att minska suicidrisk hos utsatta veteraner.	Hög 92%

Gross, G. M., Laws, H., Park, C. L., Hoff, R., & Hoffmire, C. A. (2019). Meaning in life following deployment sexual trauma: Prediction of posttraumatic stress symptoms, depressive symptoms, and suicidal ideation.	USA	Syftet med studien var att undersöka hur sexuellt trauma under militärtjänst hänger samman med psykisk ohälsa och suicidrisk hos veteraner, samt vilken roll mening i livet spelar i dessa samband.	Kvantitativ tvärsnittsstudie. Sekundärdataanalys Deltagare: 850 nyligen hemvända militärveteraner Medelålder ej angiven Etiskt godkänd	Sexuellt trauma och posttraumatiska stresssymtom var associerade med lägre nivåer av mening i livet ($p = 0.001$). Vilket i sin tur var relaterat till högre nivåer av suicidtankar ($p = 0.001$). Mening i livet hade en förklarande funktion i sambandet mellan sexuellt trauma och suicidtankar.	Resultaten tyder på att mening i livet kan fungera som en viktig psykologisk mekanism i relationen mellan trauma och psykisk ohälsa. Mening i livet kan vara en kliniskt relevant faktor, både för att identifiera risk och som en möjlig målpunkt i interventioner	Hög 92%
Haller, M., Angkaw, A. C., Hendricks, B. A., & Norman, S. B. (2016). Does reintegration stress contribute to suicidal ideation among returning veterans seeking PTSD treatment?	USA	Att undersöka om återanpassning till civilt liv (där upplevelse av mening är en faktor) bidrar till suicidtankar utan påverkan av PTSD, depression. Studien undersökte också vilken typ av reintegrationssvårighet som var associerad med suicidtankar utan påverkan av psykiatriska symtom.	Tvärsnittsstudie. Bekvämlighetsurval. Enkäter fylldes i av deltagarna. Deltagare: 232 deltagare med blandad härkomst. 95 % män och 84 % med PTSD. Medelålder: 34 år Etiskt godkänd	Svårigheter med återanpassning till civilt liv hos militärveteraner är associerade med ökad förekomst av suicidtankar, där just brist på upplevd mening i livet framstår som en särskilt central faktor.	Brist på mening i livet är en central faktor i behandling i samband med suicidtankar hos veteraner, interventioner bör fokusera på att stärka upplevelsen av mening, syfte och tillhörighet.	Hög 92%

Heisel, M. J., & Flett, G. L. (2016). Does recognition of meaning in life confer resiliency to suicide ideation among community-residing older adults? A longitudinal investigation.	Kanada	Att undersöka om mening i livet hos äldre vuxna kan fungera som en skyddande faktor mot suicidtankar efter kontroll för riskfaktorer såsom depression, fysisk hälsa, funktionsnedsättning och vardagliga stressfaktorer.	Longitudinell kvantitativ studie Deltagare: 173 äldre vuxna 65-93 år. Uppföljning efter 6-22 månader. Etiskt godkänd	Högre mening i livet var associerad med lägre suicidtankar, även vid uppföljning över tid (6-22 månader) och efter kontroll för kända riskfaktorer såsom depressiva symptom.	Forskarna betonar vikten av att inkludera existentiella aspekter, såsom mening i livet och syfte i livet i suicidprevention och kliniskt arbete med äldre.	Hög 92%
Heisel, M. J., Moore, S. L., Flett, G. L., Norman, R. M. G., Links, P. S., Eynan, R., O'Rourke, N., Sarma, S., Fairlie, P., Wilson, K., Farrell, B., Grunau, M., Olson, R., & Conn, D. (2020). Meaning-centered men's groups: Initial findings of an intervention to enhance resiliency and reduce suicide risk in men facing retirement.	Nordamerika	Att utvärdera effekten av meaning-centered Men's Group (MCMG), en existentiellt inriktad gruppintervention för att stärka psykologisk resiliens och förebygga uppkomst eller försämring av suicidtankar hos män som har svårigheter med övergången till pension.	Longitudinell pre-post design. Bekvämlighetsurval. Deltagare: 30 äldre män som stod inför eller nyligen gått i pension och som upplevde oro eller svårigheter kring livsovergången. Medelålder: 64 år Etiskt godkänd	Deltagande i gruppinterventionen, där fokus bland annat låg på meningsfulla aktiviteter, var associerat med ökade nivåer av upplevd mening i livet samt minskade nivåer av suicidtankar efter interventionen (p=0.008)	Interventionen verkar främja psykisk hälsa genom att stärka meningsfulla aktiviteter och livsmening i samband med pension. Detta bidrar till ökad livstillfredsställelse, social tillhörighet och minskad suicidrisk genom att hjälpa deltagarna att hitta nya roller och syften utanför arbetslivet. Förebyggande interventioner är viktiga komplement för att förhindra suicid.	Hög 100%

Kinney, A. R., Reis, D. J., Forster, J. E., Vogt, D., Maguen, S., Schneiderman, A., Miller, C. N., & Hoffmire, C. A. (2025). Participation in personally meaningful activities mediates the relationship between multimorbidity and suicidal ideation among post-9/11 veterans.	USA	Syftet var att undersöka om deltagande i aktiviteter fungerar som en förklarande faktor mellan multimorbiditet och suicidtankar hos veteraner som tjänstgjort efter 11 september 2001.	Kvantitativ studie baserad på data från en nationell enkätstudie Deltagare: 8063 veteraner som tjänstgjort efter september 2001. Medelålder: 39 år Etiskt godkänd	Deltagande i meningsfulla aktiviteter var signifikant associerat med lägre sannolikhet för suicidtankar ($p=0.001$), medan andra typer av aktiviteter inte visade samma samband. Vidare framkom att lägre deltagande i meningsfulla aktiviteter delvis förklarade sambandet mellan psykisk ohälsa och suicid tankar	Studien visar att multimorbiditet inte bara påverkar fysisk hälsa utan även möjligheten att leva ett meningsfullt liv. Insatser som hjälper personer med multisjuklighet att öka sitt deltagande i personligt meningsfulla aktiviteter kan bidra till att minska suicidtankar.	Hög 100%
Kumar, S. A., Taverna, E., Borowski, S., Smith, B. N., & Vogt, D. (2024). From posttraumatic stress symptoms to suicidal ideation among military veterans: Pathways founded on meaning in life and gratitude.	USA	Att undersöka om mening i livet och tacksamhet förklarar sambandet mellan posttraumatiska stressymtom (PTSS) och suicidala tankar hos militärveteraner.	Kvantitativ studie, Deltagare: 7 388 amerikanska veteraner som nyligen avslutat militärtjänst Medelålder: 34 Etiskt godkänd	PTSS var kopplat till högre grad av suicidtankar. Lägre mening i livet förklarade delvis detta samband. Lägre tacksamhet var också kopplat till mer suicidtankar. Resultatet för mening i livet var stabilt för både män och kvinnor.	Studiens resultat betonar värdet av att prioritera interventioner som stärker upplevelsen av mening i livet och de kan vara ett komplement till trauma fokuserad behandling. Interventionerna bör hjälpa personerna att identifiera meningsfulla aktiviteter.	Hög 84%

Moscardini, E.H., Oakey-Frost, D.N., Robinson, A., Powers, J., Aboussouan, A.B., Rasmussen, S., Cramer, R.J. and Tucker, R.P. (2022), Entrapment and suicidal ideation: The protective roles of presence of life meaning and reasons for living. Suicide Life Threat Behav, 52: 14-23.	USA	Att undersöka om två skyddande faktorer, reasons for living (anledningar att leva) och life meaning (mening i livet) kan minska sambandet mellan entrapment (känsla av att vara fast i en situation) och suicidtankar.	Tvärsnittsstudie Deltagare: 195 universitetsstudenter. 18-54 år. Medelålder: 20 Etiskt godkänd	Entrapment var associerad med högre nivåer av suicidtankar ($p=0.01$) bland universitetsstudenter. Mening i livet var associerad med lägre nivåer av suicidtankar ($p=0.02$) och påverkade styrkan i sambandet mellan entrapment och suicidtankar.	Interventioner, som Acceptance and Commitment Therapy (ACT), kan vara relevanta inom suicidprevention eftersom de främjar värdestyrda aktiviteter. Suicidprevention bör inte enbart fokusera på att minska negativa faktorer som ensamhet och hopplöshet, utan också på att stärka livsmening och syfte i livet. Att bedöma upplevelse av mening i livet kan vara värdefullt i suicidpreventiva interventioner eftersom dessa faktorer kan bidra till förståelsen av både risk- och skyddsfaktorer.	Medel 76%
Pérez Rodríguez, S., Layrón Folgado, J. E., Guillén Botella, V., & Marco Salvador, J. H. (2024). Meaning in life mediates the association between	Spanien	Syftet med studien var att undersöka förekomsten av suicidtankar hos spanska universitetsstudenter och att analysera sambanden mellan suicidtankar, depressiva symptom och	Kvantitativ longitudinell observationsstudie Deltagare	Vid start rapporterade 1,5 % av studenterna ha suicidtankar. Under de 14 veckorna rapporterade 8,4 % ha suicidtankar minst en gång. Högre mening i livet var associerat med	Studien lyfter mening i livet som en möjlig skyddsfaktor mot suicidtankar och rekommenderar att meaning-centered program för unga i akademiska miljöer	Hög 92%

depressive symptoms and future frequency of suicidal ideation in Spanish university students.		att analysera hur menig i livet förklarar sambandet mellan depressiva symtom och suicidtankar.	718 spanska universitetsstudenter. Medelålder 22. Varav 279 deltog hela studien under 14 veckor. MEmind appen användes för att löpande samla in data om deltagarnas psykiska hälsa Etiskt godkänd	lägre nivåer av suicidtankar ($p=0,001$) Mening i livet förklarade delvis sambandet mellan depressiva symptom och suicidtankar, där den indirekta effekten var statistiskt signifikant ($p = 0.001$)	erbjuds för att minska sannolikheten för suicidala beteenden, med fokus på att hjälpa studenter att identifiera och följa livsmål och värderingar.	
Yang, Q., Hu, Y.-Q., Zeng, Z.-H., Liu, S.-J., Wu, T., & Zhang, G.-H. (2022). The Relationship of Family Functioning and Suicidal Ideation among Adolescents	Kina	Att undersöka om mening i livet fungerar som en skyddande faktor som kan minska risken för suicidala tankar, även när familjefunktionen är bristande.	Kvantitativ tvärsnittsstudie (enkät) Deltagare 4515 deltagare (≈50 % pojkar/flickor, medelålder: 15 Etiskt godkänd	39,1 % av ungdomarna rapporterade suicidtankar. Högre upplevd mening i livet var associerad med minskad förekomst av suicidtankar ($p=0.001$). Mening i livet påverkade sambandet mellan familjefunktion och suicidrisk ($p = 0,001$)	Mening i livet identifieras som en central skyddsfaktor som kan minska negativa effekter av en dålig familjesituation, genom att försvaga kopplingen till känslor av nederlag. suicidprevention bör fokusera både på att stärka familjerelationer och på att hjälpa ungdomar att hitta mening i livet.	Hög 92%

Zhu, J., Xie, P., & Zhang, X. (2024). Social exclusion and suicide intention in Chinese college students	Kina	Att undersöka sambandet mellan social exkludering och suicidtankar, den medierande effekten av depression samt den modererande effekten av mening i livet.	Kvantitativ tvärsnittstudie (enkäter) Deltagare 299 deltagare varav 57 % kvinnor och 43 % män. Medelålder 20 år. Bekvämlighetsurval. Etiskt godkänd	Social exkludering var kopplad till högre nivåer av suicidtankar ($p = 0,001$) och sambandet påverkades av individens nivå av mening i livet.	Social exkludering ökade risken för depression och suicidtankar, där mening i livet påverkade styrkan i sambandet. Personer med låg mening i livet uppvisade generellt högre nivåer av depression. Studien betonade att suicidpreventiva insatser bör fokusera på att minska social exkludering, stärka känslan av tillhörighet samt främja mening i livet för att förebygga suicidtankar.	Hög 92%
--	-------------	--	--	---	--	------------