



UMEÅ UNIVERSITET



**ARBETSTERAPEUTISKA
INTERVENTIONER FÖR
VUXNA MED
DEPRESSION
- EN
LITTERATURSTUDIE**

Sara Altundal

Institution för samhällsmedicin och rehabilitering, Arbetsterapi

Examensarbete, 15 hp

VT 2017

Handledare: Parvin Pooremamali

Examinator: Birgitta Bernspång

Occupational therapy interventions for adults with depression -a literature review

Arbetsterapeutiska interventioner för vuxna med depression -en litteraturoversikt

UMEÅ UNIVERSITET
Institutionen för samhällsmedicin och rehabilitering
Arbetsterapi
Examensarbete, 15 hp

Sara Altundal

Abstrakt

Depression är en av de vanligast förekommande diagnoserna inom psykisk ohälsa, och i Sverige är idag över 4 % av befolkningen diagnostiserad med depression. Depression ger bland annat symptom i form av nedstämdhet, intresseförlust, sömnsvårigheter, förändrad aptit, koncentrationssvårigheter och suicidtankar och påverkar livskvalitén och arbetsförmågan i stor utsträckning. Syftet med denna studie var att beskriva arbetsterapeutiska interventioner för vuxna diagnostiserade med depression och dess effekter utifrån arbetsterapeuters och klienters perspektiv. För att besvara frågeställningen gjordes en litteraturstudie baserad på sju kvalitativa artiklar. De i studien identifierade arbetsterapeutiska interventionsmetoderna var UWaT (Using Writing as Therapy), CW (Creative Writing), TTM (Tree Theme Method) Remotivationsprocessen, gruppterapi samt kreativt skapande. Från klienternas perspektiv beskrevs effekter i form av ökad självkänsla, bättre självinsikt, ökad motivation att delta i det vardagliga livet samt i vissa fall en ökad aktivitetsnivå. Arbetsterapeuternas upplevelser var att metoderna var krävande att arbeta med men givande för klienterna såväl som lärorika att arbeta med. Således föreslår denna studie att dessa arbetsterapeutiska interventioner kan användas som redskap inom behandlingen av vuxna med depression men vidare forskning behövs för att med studier designade att studera effekter av interventioner skapa belägg och riktlinjer för arbetsterapeuter som arbetar i området.

Sökord: Egentlig depression, psykiatri, psykisk hälsa, aktiviteter

Bakgrund

Enligt World Health Organisation (WHO, 2016) uppskattas depression vara ett av de vanligast förekommande psykiska sjukdomstillstånden i världen idag och dessutom förväntas antalet människor som drabbas av depression öka. Konsekvenser och effekter av depression kan vara omfattande och de som drabbas riskerar funktionsnedsättning gällande möjligheter att hantera det vardagliga livet (Socialstyrelsen 2016; SBU 2004). I Sverige är över 4% av befolkningen diagnostiserade med depression, och globalt sett uppskattas över 350 miljoner människor lida av depression (Läkemedelshandboken, 2015; WHO, 2016). Människor med depression är därav en vanligt förekommande klient att möta som arbetsterapeut och därav är kunskap kring ämnet viktigt att inneha i sitt yrke som arbetsterapeut.

Det finns olika orsaker till uppkomst av depression. Bakomliggande orsaker är ofta en kombination av arv och miljö (Wasserman, 2010), det vill säga att både en biologisk benägenhet och yttre faktorer ligger till grund för uppkomst och utveckling av depression (Agerberg, 2011). Enligt Währborg (2009) kan en ökad förekomst av depression i världen bero på att samhället i stort har förändrats socialt och kulturellt. Detta tyder även på en fortsatt ökad prevalens i framtiden vilket gör att behovet av effektiva interventioner kommer att öka.

Vid fastställande av diagnosen depression används diagnosverket Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder (DSM- IV), vilket är ett väletablerat verktyg vad gäller diagnostisering av psykisk ohälsa (Wasserman, 2010; Socialstyrelsen, 2016a). För att fastställa diagnosen depression ska ett antal kriterier uppfyllas vilka grundar sig på de symptom som kännetecknar depression. Kriterierna enligt DSM- IV är: nedstämdhet, minskat intresse och tillfredsställelse i de vardagliga aktiviteterna, minskad energi, viktförändring, sömnstörning, koncentrationssvårigheter, känslor av värdelöshet samt tankar på självmord eller döden. För att diagnosen depression ska kunna fastställas måste minst fem av dessa symptom ha förekommit under en period av minst två veckor (Wasserman 2010; American Psychiatric Association, 2013; Socialstyrelsen, 2016a; Hitch, Taylor & Pepin, 2015). Diagnosen depression delas enligt DSM-IV in i två huvudkategorier: *egentlig depression* och *dystymi*. Vid dystymi, även kallat för lågradig depression, ska en person ha upplevt symptom av nedstämdhet under minst två års tid. Egentlig depression kan delas in i tre olika nivåer: lindrig, medelsvår och svår depression.

Vid en lindrig depression anses personen vara påverkad av sin sjukdom men inte till den grad att denne inte klarar av sin vardag. Vid en medelsvår depression uppvisar personen fyra eller fler av de tidigare nämnda symptomen samt har svårigheter med olika vardagliga aktiviteter. Svår depression innefattar ofta även somatiska symptom, och självmordstankar (Wasserman 2010; Socialstyrelsen, 2016a).

Den som är drabbad av depression tappar intresse och motivation för aktiviteter vilka tidigare har ingivit känslor av tillfredställelse och glädje (Währborg 2009). Människor som lider av depression kan av sin omgivning uppfattas som både lättirriterade och dystra (Aggarwal et al. 2014), sociala relationer kan också försämrats på grund av att personen undviker kontakt med andra i sin omgivning (Bryant, Fieldhouse & Bannigan, 2014). Vidare kan depression innebära svårigheter att fullt ut delta i arbetslivet vilket i sin tur leder till socioekonomiska problem (Schene, Koeter, Kikkert, Swinkels och Mc Crone, 2007). Model of Human Occupation (MOHO Kielhofner, 2012) belyser olika aspekter som påverkar personens förmåga att utföra olika aktiviteter i det vardagliga livet. MOHO beskriver en persons förmåga att genomföra olika uppgifter utifrån fyra områden: viljekraft, utförandekapacitet, vanebildning och rutiner. Viljekraft är uppfattningen av en persons egna förmåga, värderingar, intressen, tankar och känslor, där vi tenderar att göra saker vi tycker att vi är bra på, men ogillar att göra saker som vi anser är svåra. Utförandekapacitet baseras på förmågan att genomföra saker och inkluderar både fysiska och mentala aspekter. Vanebildning är ett resultat av upprepade beteendemönster i fysiska och sociokulturella sammanhang. Rutiner handlar om personens olika vanor och de olika roller personen kan ha i sitt sociala liv. Dessa fyra beskrivna områden hänger samman och påverkar varandra. Människan har i sitt normaltillstånd ett inre behov av att vara aktiv Cole (2010), ett behov som kan tillfredsställas av bland annat fritids- och vardagsaktiviteter. Sådana aktiviteter kan innefatta allt från att sköta den personliga hygien till arbete. Vid tillstånd då en människa inte klarar av att utföra sådana aktiviteter kan arbetsterapi spela en viktig roll för personens liv och välbefinnande (Kielhofner 2012). Arbetsterapeuten har bland annat som uppgift att se över och hjälpa till att optimera klientens aktivitetsmönster (Eklund, Gunnarsson & Leufstadius, 2010).

Enligt Socialstyrelsen (2016b) bör all behandling vara personanpassad och behandlingsmetoder vid depression skiljer sig därför åt mellan personer. Det finns flera olika behandlingsformer där de vanligaste är: kognitiv beteendeterapi (KBT), olika antidepressiva läkemedel, elektrokonvulsiv behandling (ECT), interpersonell psykoterapi

(IPT), eller kognitiv terapi baserad på mindfulness (MBCT) (Socialstyrelsen, 2016). En kombination av läkemedel och psykoterapi är vanlig (Grochtdreis, Brettschneider, Wegener, Watzke, Riedel-Heller, Harter & König 2015). Om en arbetsterapeut finns inkopplad i behandlingen av en person som drabbats av depression innehar denne en roll som kort beskrivet består av att stimulera och hjälpa den som har drabbats att hantera sina symptom samt att åter bli delaktig i sin vardag. För att göra detta kan arbetsterapeuten använda sig av olika interventionsmetoder, vissa mer väletablerade och andra lite nyare (Ay- Woan, et al , 2011). Eklund et al. (2010) beskriver arbetsterapeutens roll som ett strukturerat och vägledande stöd i sammanhang där en person upplever svårigheter med att utföra dagliga aktiviteter samt är i behov av hjälp med utförandet. Detta ska åstadkommas med hjälp av arbetsterapeuten genom initiering av aktivitetsträning eller kompensation för aktivitetsnedsättningen. För att som arbetsterapeut åstadkomma detta krävs standardiserade, välbeprövade interventionsmetoder som även kan individanpassas.

Depression är således en sjukdom som kan leda till omfattande problem för den som drabbas och resulterar i en minskad aktivitetsförmåga i det dagliga livet och en nedsatt livskvalité för den drabbade. Arbetsterapeuten ska i sitt arbete fokusera på personens aktivitetsförmåga, rutiner och sociala färdigheter. Detta i syfte att hjälpa den som har drabbats att återfå kontroll över sitt liv och förbättra sin livskvalitet. Arbetsterapeuten gör detta genom att använda sig av olika behandlande interventioner och har en central roll i situationer där klienten behöver hjälp med olika aktiviteter i sitt vardagliga liv. Då ett helhetsperspektiv vid omhändertagandet har visat sig gynnsamt vid behandlingen av depression är kunskaper kring arbetsterapeutiska interventioner en viktig del inom psykiatrin.

Syfte

Syftet med denna studie var att beskriva arbetsterapeutiska interventioner för vuxna med depression och dess effekter utifrån arbetsterapeuters och klienters perspektiv.

Frågeställning

Vilka olika arbetsterapeutiska interventioner för vuxna diagnosticerade med depression finns att tillgå samt vilka effekter har dessa utifrån klienter och arbetsterapeuters perspektiv?

Metod

Design

För att besvara frågeställningen har en beskrivande litteraturstudie genomförts enligt Fribergs (2015) metod. Litteraturstudien baseras på ett systematiskt urval av kvalitativa vetenskapliga artiklar där urvalet gjordes utifrån inklusions- och exklusionskriterier som användes under sökningen av artiklar i de olika databaserna (Forsberg & Wengström, 2016).

Sökstrategi

Först genomfördes en testsökning för att se om det fanns tillräckligt med forskning inom det valda området. För att hitta lämpliga artiklar användes databaserna PubMed, CINAHL och PsycINFO då de var tillgängliga via Umeå Universitetsbibliotek, lämpar sig väl för ämnet samt innehåller ett brett utbud av artiklar. Sökning gjordes även i OT-seeker men presenterade endast dubletter av de artiklar som redan valts ut. De sökord som användes var *depression*, *occupational therapy*, *occupational therapy intervention*, *mental health*, *remotivationsprocess*, *creativity activities* och *psychiatric* med AND mellan sökorden för att selektera fram för ämnet relevanta artiklar. Termerna användes ej i en och samma sökning utan användes i olika kombinationer för att hitta artiklar med olika aspekter av ämnet. Hur sökorden användes finns ingående beskrivet i tabell 1. Termerna användes som MESH-termer och Subject Headings i databaserna. I CINAHL och PubMed användes headings-begreppet *depression*. Sökorden valdes med handledning av tillgänglig support via universitetsbiblioteket. I syfte att identifiera ytterligare studier gjordes en manuell sökning utifrån artiklarnas referenslista (Forsberg & Wengström, 2016), denna sökning gav upphov till en artikel.

Urval

De inklusionskriterier som användes i det systematiska urvalet var: depression som huvuddiagnos, studiedeltagare mellan 18–65 år, publiceringsår efter 2005, att innehållet beskriver arbetsterapeutiska interventioner, att godkännande av den etiska kommittén finns samt att artiklarna är peer-reviewed. Exklusionskriteriet var att missbruksproblematik förekom bland studiedeltagarna. Selektionen gjordes utifrån studiens syfte som var att undersöka arbetsterapeutiska interventioner för vuxna med depression utifrån klienters och arbetsterapeuters perspektiv. Studierna som togs fram genom det systematiska urvalet är olika i sättet de är utformade på men beskriver alla någon form av arbetsterapeutisk intervention hos vuxna med depression. Fördelen med kvalitativa studier är att de kan fånga

enskilda människors upplevelser (Friberg, 2015) medan nackdelen är att de ofta ej uppnår den statistiska signifikans som kvantitativa studier kan göra.

I det första steget av sökningen hittades 324 artiklar. De titlar som inte stämde överens med inklusion- och exklusionsskriterierna valdes bort varav 36 artiklar återstod. I det andra steget granskades abstrakt och därefter uteslöts artiklar som inte stämde överens med studiens syfte. Detta resulterade i sex artiklar som granskades i fulltext utifrån studiens frågeställning. Samtliga sex artiklar ansågs bidra till att besvara studiens frågeställning och bedömdes därav användbara. En sammanställning av urvalsprocessen finns beskriven i tabell 1. En genomgång av dessa sex artiklars referenslistor gjordes i syfte att finna fler användbara artiklar. Tio artiklar valdes ut utifrån titlar och utifrån abstrakt bedömdes fyra av dessa stämma överens med inklusions- och exklusionskriterierna. Dessa fyra artiklar lästes i fulltext. En av artiklarna var relevant för frågeställningen och användes således tillsammans med de andra sex artiklarna till analysen. Denna artikel var således ett resultat av en sekundärsökning. Totalt blev det sju kvalitativa artiklar som ingick i studien. För att utläsa hur materialet granskats läses detta under rubrikerna ”Urval 1”, ”Urval 2” och ”Urval 3” (markering med tjock linje). Antalet artiklar som stämde överens med angiven urvalsmetod läses vertikalt. För att se antalet sökträffar läser man horisontellt efter varje sökordskombination under rubriken sökord.

Tabell 1. Resultat av litteratursökning

| Sökord | Databas Cinahl Antal träffar | Databas PubMed Antal träffar | Databas PsycIFO Antal träffar | Urval 1 Samman- ställning | Urval 2 Artiklar som följer inklusions- och exklusions- kriterierna | Urval 3 Artiklar som använts |
|--|---|---|--|---------------------------------|---|------------------------------------|
| 1, ”Occupational Therapy Intervention” AND ”Depression” | 188 | 18 | 488 | 180 | 20 | 4 |
| 2. ”Occupational Therapy” AND ”Depression” AND ”Psychiatric“ | 30 | 84 | 327 | 60 | 7 | 0 |

| | | | | | | |
|--|----|----|-----|-----|----|---|
| 3."Occupational Therapy" AND "Mental health" AND "Depression" | 86 | 90 | 372 | 60 | 4 | 0 |
| 4"Occupational therapy intervention" AND "remotivation process" AND "Depression" | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6."Occupational therapy" AND "creativity activities" | 30 | 12 | 24 | 23 | 4 | 1 |
| Totalt: | | | | 324 | 36 | 6 |

Dataanalys.

Artiklarna granskades i sin helhet enligt Fribergs (2012) analysmetod för kvalitativ forskning. Först lästes artiklarna i sin helhet flera gånger för att skapa en överblick över innehållet. Därefter skapades en översiktlig sammanfattning i tabellformat av varje artikel; tabellen inkluderade författare, titel, år, land, syfte, metod, intervention, profession, tidsperiod, resultat samt resultat av kvalitetsgranskningen (tabell 2). För att identifiera artiklarnas huvudsakliga fynd granskades artiklarna enskilt med fokus på artiklarnas resultat. Information om arbetsterapeutiska interventioner samt information om dess effekter markerades med överstrykningspenna eftersom de bidrog till studiens syfte genom att besvara frågor som: vilka arbetsterapeutiska interventioner har använts? Vilka effekter gav dessa interventioner? Hur upplevde klienterna interventionerna? Hur upplevde arbetsterapeuterna interventionerna? För att identifiera skillnader och likheter mellan artiklarna jämfördes artiklarnas huvudsakliga fynd med varandra. Budskap som liknade varandra fördes samman och olika kategorier formulerades. Friberg (2012) skriver att man med hjälp av kategorier kan beskriva mönster och därigenom uttrycka det studerade fenomenet på ett nytt sätt. Resultatet av denna analys redovisades utifrån dessa kategorier för att besvara frågeställningen på ett strukturerat sätt.

En kvalitetsgranskning genomfördes med hjälp av ett protokoll för kvalitetsbedömning framtaget av Willman, Bahtsevani, Nilsson & Sandström (2016). Med hjälp av detta protokoll kunde en kvalitetsbedömning av de valda artiklarnas metod genomföras. Protokollet användes för att poängsätta artiklarna och därigenom granska resultatens tillförlitlighet. Författaren tog hänsyn till flertalet frågor, exempelvis: Vad säger resultatet? Är studiens resultat pålitligt samt tillförlitligt? Svaret *Vet ej* gav 0 poäng, *Nej* 1 poäng och *Ja* 2 poäng. Detta resulterade i en slutsumma där artiklarnas kvalitetsvärde kan vara låg, medel eller hög. Hög var 80–100%, medel 60-79% och under 60% benämndes som låga poäng. Detta utfördes på samtliga artiklar. Det totala antalet artiklar som använts i denna litteraturstudie med kvalitetsvärdet hög var två stycken, medel tre stycken och låg två stycken.

Etiska överväganden

Endast studier som fått godkännande från den etiska kommittén inkluderades (Forsberg & Wengström, 2016). Samtliga studiers resultat har presenterats och redovisats, oavsett om interventionerna gav positiv effekt eller inte. Att endast inkludera ett selekterat resultat som pekar i samma riktning minskar studiens tillförlitlighet och anses som fusk (Forsberg & Wengström, 2016).

RESULTAT

Sju kvalitativa artiklar har granskats. Tre artiklar var från England, tre var från Sverige och en artikel var från Kanada. Totalt 66 deltagare fullföljde de sju studierna, varav 50 kvinnor och 16 män. Av dessa utgjordes 18 deltagare av arbetsterapeuter fördelade på tre av de sju använda artiklarna. Fyra studier belyste endast klientperspektivet varav två var fallstudier och två studier inkluderade fler deltagare. De två fallstudierna (Cooper, 2014; Gunnarsson et al., 2006) skedde på psykiatriska öppenvårdsmottagningar och dagcenter. Studien av Cooper (2014) beskriver en kvinna med schizofreni som drabbats av en akut försämring i på grund av en svår depression. Gunnarsson (2006) beskriver i sin studie också en kvinna med depression men med panikångest utan agorafobi som diagnos. De två klienterna skiljer sig åt så att kvinnan i Gunnarssons (2006) studie blev utvald att delta av en arbetsterapeut då hon ansågs lämplig eftersom att hon hade visat sig ha förmåga att reflektera kring sitt liv. Cooper (2014) har inte i sin studie kommenterat eventuell utvärdering av klientens ursprungliga funktionsnivå innan studien startade. De två studierna är även olika på det sättet att de utvärderar olika former av terapeutiska interventioner, vilka beskrivs nedan.

Studien av Cooper som publicerades 2013 undersöker klientperspektivet via deltagarobservation av flera klienter. Studien inkluderade totalt 36 klienter diagnosticerade med depression vid start varav 12 deltagare inte fullföljde hela studien. Denna studie är den enda bland insamlat material som beskriver två principiellt olika arbetsterapeutiska interventioner samt jämför effekten av interventionerna med varandra. I studien av Sundsteigen (2009) deltog 14 klienter vilka tillhörde en psykiatrisk öppenvårdsmottagning där de genomförde gruppterapi i olika former. Studien beskrev som enda studie både aktivitetsbaserade och samtalsbaserade interventioner. För att utvärdera effekten av beskriven intervention använde sig studien av fokusgrupper. Griffiths (2008) studie använde sig också av fokusgrupper i sin datainsamling men Griffiths tog även hjälp av deltagarobservationer och enskilda intervjuer. Denna studie inkluderar fem arbetsterapeuter och åtta klienter från kommunala aktivitetscenter och var den enda studien som belyste både arbetsterapeuters och klienters perspektiv.

Två studier belyste enbart det arbetsterapeutiska perspektivet (Gunnarsson, 2011; Pépin et al., 2008). Studien av Pépin et al. (2008) inkluderade fyra arbetsterapeuter, studien av Gunnarsson (2011) inkluderade nio arbetsterapeuter. Resultatet av de sju granskade studierna presenteras i löpande text uppdelat utefter de i analysen identifierade kategorierna. Kategorierna som identifierats gällande arbetsterapeutiska interventioner var *aktivitetsbaserade interventioner* och *samtalsbaserade interventioner*. De identifierade effekterna av interventionerna kunde delas in i kategorierna *främjar självkänsla och välbefinnande*, *motivationsfrämjande*, *främjar samtal* och *negativa effekter*.

En sammanfattning av artiklarna presenteras i översiktmatrisen (Tabell 2).

Aktivitetsbaserade interventioner

Två av studierna (Pépin et al., 2008; Griffiths 2008) studerade arbetsterapeutiska interventioner som huvudsakligen går ut på att klienten genomför tilldelade uppgifter. Remotivationsprocessen som studerades av Pépin et al. (2008) är en relativt ny klientcentrerad interventionsmetod som grundar sig på MOHO (Kielhofner, 2012). Den utvecklades för att behandla klienter som haft stora svårigheter med att återfå motivationen som krävs för att utföra dagliga aktiviteter på grund av sin psykiska ohälsa. Remotivationsprocessen beskrivs som en strukturerad process som utgörs av tre faser: (a) utforskning, (b) kompetens och (c) prestation där varje fas består av diverse interventioner. Målet med interventionen är framförallt att öka klienternas motivation att genomföra

vardagliga uppgifter genom att gradvis öka klientens kontakt med sina personliga värden och intressen (Pépin et al., 2008). Studien av Griffiths (2008) utvärderade istället hantverk i olika former som del i behandlingen av vuxna med depression. Till skillnad från Remotivationsprocessen tillåter interventionsmetoden som studerats av Griffiths (2008) klienterna själva att välja bland av arbetsterapeuten föreslagna aktiviteter. De olika aktiviteterna genomfördes i grupp och gick ut på kreativt skapande. Deltagarna blev erbjudna ett urval av olika mindre projekt som till exempel kunde bestå av att sy, rita eller måla och klienterna fick själva välja vad de ville göra samt huruvida de ville samarbeta med andra deltagare eller om de ville arbeta enskilt med sitt projekt. Aktiviteterna genomfördes dock alltid i närvaro av andra (Griffiths, 2008).

Gruppterapi som övergripande metod undersöktes av Sundsteigen (2009). Denna metod inkluderade både olika former av samtalsterapi, aktivitetsgrupper, psykoedukation och arbetsräning som behandling för personer med depression och hamnar därför lite mellan kategorierna. Studien utvärderar effekterna av att behandla klienter i grupp och beskriver i sin studie inte en specifik intervention. Olika former av tilldelade aktiviteter som klienterna skulle utföra var dock en central roll i många av interventionerna så därför passade den bäst in under denna övergripande kategori. Samtliga grupper bestod av minst en arbetsterapeut som leder gruppen samt klienter med liknande behov, problem, resurser och mål gällande funktionsnivå (Sundsteigen, 2009)

Samtalsbaserade interventioner

Fyra av artiklarna beskrev användning av samtalsbaserade aktiviteter som arbetsterapeutiska interventioner för personer med depression (Cooper, 2013; Cooper, 2014; Gunnarsson et al., 2006; Gunnarsson et al., 2011). Samtliga samtalsbaserade interventioner innehåller också ett kreativt moment såsom skrivande eller målning som grund för själva samtalsterapin. Tree Theme Method (TTM) är en arbetsterapeutisk intervention där målning används som ett verktyg för kommunikation mellan arbetsterapeut och klient. Arbetsterapeuten instruerar klienten hur denne ska gå till väga för att måla olika träd som ska symbolisera klienten själv och sin livssituation. Metoden är uppdelad i fem olika sessioner där ett nytt träd målas och diskuteras varje session, därav kombineras kreativitet, skapande och samtalsterapi. Även avslappningsövningar ingår i varje session, i vissa fall används även hemuppgifter. Olika träd representerade olika perioder i livet och olika delar av trädet symboliserar olika saker (långa rötter symboliserar stabilitet). Idén med att rita just träd är att många paralleller kan dras mellan människor och träd: inverkan och

samverkan med årstider samt livslängd. Dessutom anses träd enkelt att rita och är något som de absolut flesta människor kan och vet hur de ser ut (Gunnarsson, 2006; Gunnarsson 2011).

Cooper 2013 och 2014 utvärderar två terapeutiska skrivmetoder: Using writing as therapy (UWaT) som är en strukturerad metod och Creative Writing (CW) som är en ostrukturerad metod. UWaT (Using writing as therapy) arbetades fram under 1997 för att förbättra immunsystemet och minska negativa tankemönster. Metoden går ut på att klienten under sex tillfällen i 90 minuter skriver med vägledning från en arbetsterapeut. Metoden används som ett sätt för klienten att uttrycka sig. För varje session finns ett tydligt schema att följa. Under skrivsessionerna får klienten skriva ner namn på betydelsefulla personer från sina liv som påverkat dem positivt, tidigare erfarenheter, antaganden om sig själva och hur klienten tidigare hanterat svåra tidpunkter i sitt liv. Under sessionerna skapas även flödesdiagram kring olika livsval deltagaren för tillfället står inför (Cooper, 2013). Studien föreslår att UWaT även skulle kunna ha potential som screeningmetod eller att UWaT skulle kunna kombineras med andra terapeutiska interventioner för att optimera behandlingen (Cooper, 2014). CW (Creative writing) liknar UWaT då det också är en metod som går ut på att klienten ska använda skrift som ett sätt att uttrycka sig. CW består också av sex sessioner men själva skrivandet lämnar större frihet samt ställer större krav på klienten. Sessionerna genomförs i grupp en gång i veckan och leds av en facilitator. Varje session följer ett liknande schema som inkluderar uppvärmning, ett tema för skrivuppgiften och diskussion/feedback inom gruppen. I metoden används förutom själva skrivandet även hemuppgifter som går ut på att klienten mellan sessionerna själv hemma läser det som skrivits under sessionen. I Coopers studie från 2013 studeras både CW och UWaT. Båda metoderna låter klienterna reflektera över sitt liv och sin framtid genom att diskutera med de andra deltagarna vad de skrivit om.

Främjar självkänsla och välbefinnande

I båda artiklarna av Cooper (2013; 2014) som utvärderade skrivmetoderna CW och UWaT framkom det i intervjuer och enkätsvar att klienterna upplevde att interventionsmetoderna gjort att de fått ökat välbefinnande, ökad självinsikt och förståelse för sin sjukdom. Vissa klienter rapporterade även att metoderna hjälpt dem ta avstånd från sina negativa tankar om sig själva (Cooper, 2014). Klienten beskriven i fallrapporten upplevde även positiva effekter av att fullfölja ett projekt, något klienten haft problem med tidigare i livet. Att fullfölja ett projekt beskrev klienten som stärkande för självförtroendet (Cooper, 2014). Resultaten från Coopers andra studie (2013) var överhängande positiva och klienterna beskrev att de fick

självinsikt genom att skriva om saker de ”gömt” under flera år och därigenom bearbeta livshändelser. Att sedan dela med sig av sin text till andra i gruppen samt att höra den själv ökade deras förståelse för varför de insjuknat. Klienterna uttryckte det som att metoden hjälpt dem att hitta sin identitet, gruppdiskussionerna tyckte klienterna bidrog till nya tankesätt. Klienterna kände sig hörda och upplevde en trygghet i att andra hade liknande problem som dem själva (Cooper, 2013).

Effekterna av TTM ur klientens perspektiv, som presenterats i fallrapporten av Gunnarson et al., (2006) visar att klienten fick ökat självförtroende, bättre sömn och viss ökad aktivitet hemma. Klienten kunde även återgå till sitt arbete som följd av given intervention. Enligt klienten hade läkemedel och samtal med arbetsterapeut hjälpt till viss del men det hade varit målandet som hade gjort att hon kunde uttrycka sig. De beskrivna positiva effekterna på välbefinnandet stämmer väl överens med de positiva effekterna beskrivna av Cooper (2013; 2014) som också utvärderat samtalsbaserade interventioner. TTM visade sig även vara gynnsamt ur arbetsterapeuters perspektiv då den hjälper arbetsterapeuten att ta fram och få en bättre förståelse för klienternas svårigheter, tankar och känslor. Detta underlättar samarbetet mellan klienten och arbetsterapeuten. Arbetsterapeuterna i studien av Gunnarsson et al. (2011) upplevde att TTM gav en chans för klienterna att bryta sitt gamla mönster och gav dem en bättre självkänsla.

Studien av Sundsteigen et al. (2009) beskriver att klienterna upplevde att gruppbaseade interventioner med fokus på samtal gjorde att de lärde sig acceptera sina begränsningar vilket ledde till bättre förutsättningar att kunna arbeta med sin nuvarande situation. Det bidrog också till att klienterna vågade göra förändringar i sitt privatliv vilket också visades i studien av Griffiths (2008) där arbetsterapeuter hade observerat liknande effekter hos klienter som genomgått en gruppbasead intervention. Klienterna i studien lyfte att de kände delaktighet i gruppen vilket ökade välbefinnandet. Många klienter rapporterade även en känsla av gemenskap och att det var skönt att umgås i grupp utan krav på att konversera. Dessutom bidrog utförandet av kreativa aktiviteter till att klienterna upplevde ökat självförtroende vilket också påvisats i tidigare studier (Cooper, 2013; Cooper, 2014; Gunnarson et al., 2006). Många rapporterade också att de kreativa momenten krävde så mycket fokus att det inte gick att tänka negativa tankar samtidigt. Andra gillade att komma dit men visste inte om det gav något i längden (Griffiths, 2008). Även CW genomfördes i grupp vilket klienterna upplevde positiva effekter av, i form av tillhörighet och bekräftelse vilket går i linje med det som tidigare observerats (Cooper, 2013).

Motivationsfrämjande

Studien av Sundsteigen et al. (2009) visade att gruppterapi gjorde att klienterna kände mer motivation till att vara delaktiga och dela sina berättelser. Detta beskrevs även göra att klienterna gjorde framsteg i återhämtningsprocessen. Genom reflektion i gruppen kände deltagarna att de fick sätta ord på sina problem och hjälp med att se sina begränsningar ur en annan synvinkel. Klienterna kunde också dela med sig av sina erfarenheter med varandra som in sin tur ökade deras känsla av gemenskap, vissa klienter tyckte även att detta utgjorde en del i återhämtningsprocessen. Ytterligare en effekt var att klienterna kunde lära av varandra för att hitta sätt att hantera sin sjukdom i vardagen. Klienterna tyckte att gruppinteraktionen i sig ökade deras motivation att genomföra förändringar i sitt tankesätt och sin vardag, dessutom stimulerade gruppinteraktion dem till att våga öppna sig och berätta om sina begränsningar och erfarenheter (Sundsteigen et al., 2009). TTM visade sig också ha ökad motivation som effekt. Klienten i fallstudien fick under uppföljningen efter interventionen se och reflektera över målningarna hon gjort vid de första sessionerna av interventionen. Att se tillbaka på målningarna och jämföra de med målningarna hon gjort under uppföljningen gav klienten möjlighet att se sina framsteg, vilket hon beskrev som motivationshöjande (Gunnarsson et al., 2006).

Remotivationsprocessen som beskrevs av Pépin et al. (2008) som enda studie har som mål att främja klienternas motivation. Arbetsterapeuterna upplevde att när de implementerade Remotivationsprocessen så minskade klienternas anhedoni och klienterna började fatta egna beslut. De beskrev också att interventionen hjälpte deras klienter hitta tillbaka till personliga värderingar och mål i livet vilket ökade klienternas vilja till återhämtning. Remotivationsprocessen utvärderar även klientens funktionsnivå löpande genom processen vilket arbetsterapeuterna upplevde som givande på så sätt att det höjde klienternas motivation när de fick kvitto på sina framsteg. Arbetsterapeuterna kunde se hur strukturen från MOHO gav en känsla av hopp hos klienterna. De beskrev det som att det är bättre för självförtroendet att jämföra sig med sitt utgångsvärde än förutbestämda och i många fall ouppnåeliga mål som inte är individanpassade. Även arbetsterapeuterna kände ökad motivation när de implementerade Remotivationsprocessen då de kände att de fick positiv feedback från sina klienter. Arbetsterapeuterna tyckte Remotivationsprocessen var tacksam att jobba med då de tydligt såg positiva effekter hos sina klienter (Pépin et al., 2008).

Arbetsterapeuterna som arbetade med Remotivationsprocessen upplevde att klienterna drog nytta av interventionens struktur med tydliga instruktioner och mål. Klienterna var aktivt deltagande i den fortlöpande planeringen genom hela interventionsprocessen vilket gjorde att klienterna kunde se sina egna framsteg vilket arbetsterapeuterna upplevde som en viktig motivationsfrämjande egenskap hos metoden. Arbetsterapeuterna kunde se hur strukturen i MOHO gav en känsla av hopp hos klienterna (Pépin et al., 2008). Interventionen beskriven i studien av Griffiths (2008) var mer öppen och flexibel. Klienterna som deltog i studien fick själva välja mellan ett antal aktiviteter som erbjöds av arbetsterapeuten. Detta beskrevs dock som en positiv egenskap hos interventionen och klienterna upplevde själva valfriheten som motivationsfrämjande. Studien visade även att kreativa aktiviteter gav livsglädje, positiva tankar och känslor som ledde till att personen fick ökad motivation till aktivitet och ökad förmåga att initiera nya aktiviteter på sin fritid (Griffiths, 2008).

Främjar samtal

TTM utgör bland annat en vägledning för klienterna att berätta om sitt liv. Arbetsterapeuterna i studien av Gunnarsson et al. (2011) upplevde att metoden utgjorde ett verktyg för klienterna att våga berätta och bearbeta sina livshändelser. Att kunna prata om symboliken i de olika träden som klienten målat gjorde att arbetsterapeuterna lättare kunde få klienten att närma sig känsliga ämnen i samtalet. Arbetsterapeuterna beskrev även att de fysiskt vände på bilderna som klienterna målat och att denna symbolik underlättade för samtal kring nya tankesätt. En annan beskriven effekt under kategorin är att arbetsterapeuterna som beskrev Remotivationsprocessen upplevde att implementeringen av metoden bidrog med "ett nytt språk" på arbetsplatsen för alla som jobbade med interventionen. Detta främjade och underlättade samtal mellan olika yrkeskategorier och arbetsterapeuterna upplevde att detta bidrog till en bättre gemenskap inom det multidisciplinära teamet på den psykiatriska öppenvårdsmottagningen där de arbetade (Pépin et al., 2008).

Klienten i studien av Gunnarsson et al. från 2006 upplevde att TTM främjade reflektion i samtal med arbetsterapeuten och att samtalet därav bidrog till en klarare självbild. Klienterna som genomgått CW och UWaT upplevde att metoden hjälpt dem att uttrycka sig och fick en positiv känsla av att ha presterat (Cooper, 2013). När arbetsterapeuterna som arbetat med skapande aktiviteter tillfrågades om deras observerade effekter upplevde de att den kreativa processen kunde få fram delar av klienternas personlighet som inte nås genom

enbart samtal. De ansåg även att kreativitet hjälper folk att slappna av och hitta nya sätt att tänka eftersom man använder andra delar av hjärnan (Griffiths, 2008).

Negativa effekter

De olika studierna beskrev inte enbart positiva effekter av interventionerna. Både arbetsterapeuter och klienter upplevde utmaningar i genomförandet av de olika metoderna. Studien av Cooper (2013) beskriver några nackdelar med UWaT och CW både ur klientperspektivet och arbetsterapeuternas perspektiv. Arbetsterapeuterna som intervjuats hade observerat att själva skrivandet riskerade att bli ett jobbigt moment för de klienter som fastnade och inte själva visste hur de skulle komma vidare. Detta ställde stora krav på arbetsterapeuten som ledde gruppen eftersom att denne då var tvungen att hjälpa de klienter som fastnat. Vissa klienter behövde även mer tid på sig än andra i själva skrivprocessen vilket gjorde att tidsramen ibland utgjorde ett problem för gruppledaren. Klienterna beskrev också att det inte bara var bra minnen som kom fram utan även dåliga minnen. Att behöva bli påmind om dåliga upplevelser och dela med sig av dem beskrevs av många klienter som jobbigt (Cooper, 2013).

Beskrivna svårigheter med TTM ur arbetsterapeuternas perspektiv var att balansera riktlinjerna för interventionen med klienternas behov och att hinna låta klienten berätta sin livshistoria inom den givna tidsramen. Vissa hade även svårt att relatera klientens målade träd till klientens funktionsnivå och vardagliga liv. Arbetsterapeutens expertkunskap spelade en stor roll för att kunna motivera klienten att delta i interventionen samt att anpassa metoden utifrån varje individs förutsättningar (Gunnarsson et al., 2011). Att arbetsterapeuterna upplever interventionsmetoderna som krävande lyfts också i studien av Pépin et. al (2009) som utvärderade Remotivationsprocessen. Resultat av interventionen berodde även till stor del på klienten, det krävdes att klienten var motiverad till förändring för att kunna se sitt liv ur ett annat perspektiv. Dessa kraven ansågs utgöra ett möjligt problem för vissa klienter (Gunnarsson et al., 2006: Gunnarsson et al., 2011).

De negativa upplevelsorna av kreativa aktiviteter som intervention var att några hade svårigheter att välja aktivitet och kände att de hade höga förväntningar på sig att åstadkomma något. Dock tyckte många att klimatet inom gruppen var stöttande och att de kunde förlita sig på gruppen när de själva hade problem, till exempel genom att gå ihop med andra och välja ett projekt tillsammans (Griffiths, 2008).

DISKUSSION

Sammantaget har effekterna av samtliga interventionsmetoder varit till stor del positiva. De övergripande effekterna från klienternas perspektiv har varit att klienternas självkänsla och motivation ökat som en följd av givna interventioner. De studier som kommenterat vad dessa effekter haft för inverkan på klienternas funktionsnivå (Cooper, 2014; Gunnarsson et al., 2006; Sundsteigen, 2009) har även visat att interventionerna bidrar till att klienterna blivit mer delaktiga i sin vardag och i vissa fall återgått i arbete (Gunnarsson, 2006). I resultaten framkommer det att olika typer av kreativa interventioner som exempelvis UWaT, TTM och hantverk bidrar till en ökad självkänsla och om interventionen genomförs i grupp bidrar det även till ett ökat välbefinnande. Liknande resultat återfinns hos Griffiths och Corr (2007) vilka beskriver hur kreativa aktiviteter främjar personlig utveckling och personliga färdigheter. Ytterligare evidens finns i en studie av Reynolds (2000) vilket även den beskriver hur kreativa aktiviteter kan främja personlig utveckling, självförtroende och självkänsla.

Den vanligast beskrivna effekten av studerade interventioner är stärkt självinsikt och ökat självförtroende. Då depression karaktäriseras av nedstämdhet och ett överhängande negativt eller melankoliskt tankemönster utgör självinsikt och ökat självförtroende verktyg för att bryta det depressiva tankemönstret. Detta stärks av Reynolds (2000) studie som beskriver att kreativa aktiviteter kan ge en ökad kontroll över destruktiva känslor och tankar vilket kan bidra till ett inre lugn och en distans till stress, något som även påvisades i studien av Griffiths (2008) som utvärderade hantverk och skapande som kreativ aktivitet (Reynolds, 2000). Även Westwood (2003) visar på positiva effekter i en studie där personer som led av depression fick delta i konstorienterade aktiviteter. Sådana aktiviteter kunde enligt studien leda till en förbättrad och ökad självkänsla, ett förbättrat självförtroende och en överlag ökad motivation. Att arbetsterapeutiska interventionsmetoder kan bidra till självinsikt, ökat självförtroende och ökad motivation som denna studie föreslår anses alltså ha visst belägg i litteraturen.

De studier som kommenterat klienternas funktionsnivå (Pépin et al., 2008; Griffiths, 2008; Gunnarsson et al., 2006; Gunnarsson et al., 2011) kunde visa att interventionerna har en positiv effekt på klienternas aktivitetsnivå och föreslår att de därigenom skulle kunna bidra till att främja återhämtning och tillfrisknande från depression hos klienterna. En studie av Cooper (2012) visar också på samband mellan given intervention och effekt på själva

återhämtningsprocessen. Enligt studien hjälper kreativa aktiviteter att stärka den som lider av depression och motverka negativa tankemönster vilket på så sätt antas hjälpa klienten att bli frisk (Cooper, 2012). Vidare visar resultaten ur denna studie på de positiva effekterna av att låta klienterna arbeta i grupp (Gunnarsson et al., 2011; Cooper, 2013; Griffiths, 2008, Sundsteigen 2009). Effekten av gruppterapin beskrivs av både klienter och arbetsterapeuter som ett stöd klienter emellan vilket sannolikt bidrog till de positiva effekterna. Förutom den ekonomiska aspekten av gruppterapin är en annan fördel att det kan bidra till att avstigmatisera psykisk sjukdom vilket i sin tur kan minska skuld- och skamkänslor vilket ofta är delkomponenter i depressiva symptom enligt DSM-5. Detta skulle kunna vara en bidragande orsak till de observerade positiva effekterna på klienternas funktionsnivå. Sådana samband styrks av Horghagen et al. (2014) som visar att det kollektiva stödet i gruppen är betydelsefullt för den enskilde klienten. Vidare stöd för positiva effekter av gruppbaserad intervention går att finna hos Cameron et al. (2012) som presenterar gruppdiskussioner som ett sätt att motverka att klienterna känner sig isolerade och ensamma i sin situation vilket ofta är ett problem bland vuxna med depression. Genom interventioner som motverkar detta kan interventionen bidra till återhämtning från psykisk sjukdom. Därav är det rimligt att anta att arbetsterapeutiska interventioner har en plats i behandlingen av vuxna med depression.

Trots något smalt underlag till denna litteraturstudie har resultatet av den kvalitativa analysen bidragit med en sammanställning av information kring några av de arbetsterapeutiska interventioner som finns att tillgå i behandlingen av vuxna med depression samt redovisat några av deras effekter ur klienters och arbetsterapeuters perspektiv. För att kunna kvantifiera och bedöma överförbarheten av effekten av interventionerna krävs ett större och mer selekterat bakgrundsmaterial. Det hade varit intressant att undersöka en enskild intervention på ett större antal klienter för att säkrare kunna påvisa effekter av behandlingen. Således bör beskrivna metoder i denna litterära analys därför ses som en sammanställning av olika arbetsterapeutiska interventioner utan att dra några slutsatser om deras effektivitet. Att interventionerna kan ha positiva effekter på funktionsnivån hos vuxna med depressiva symptom är däremot något som ter sig sannolikt efter analys av sju kvalitativa artiklar. Många av de beskrivna positiva effekterna av interventionsmetoderna hade betydelse för klienterna. Resultatet föreslår att arbetsterapeutiska metoder har en plats i behandlingen av vuxna med depression. Huruvida dessa interventioner faktiskt främjar återhämtning och tillfrisknande hos vuxna med depression är oklart, mer studier behövs för att utvärdera och kvantifiera effekten.

Metoddiskussion

De tre databaser som använts för sökning av artiklar användes för att de anses väl etablerade och relevanta för ämnet. Önskat antal artiklar som denna litteraturstudie baserats på bestämdes till mellan fem och tio varav det slutgiltiga antalet artiklar blev sju. Under fem artiklar hade utgjort ett för tunt underlag för att kunna besvara frågeställningen. Dessutom var det sammanlagda antalet deltagare i dessa sju studier lågt vilket påverkar möjligheten att dra slutsatser eftersom att få deltagare minskar tillförlitligheten och vice versa (Willman et al., 2016). Att två av artiklarna var fallstudier kan ses som en bidragande faktor till den osäkerheten i resultatet då överförbarheten i fallstudier ofta är låg men eftersom att bakomliggande forskning till viss grad var begränsad och dessa två artiklar var väl skrivna och bidrog med nya aspekter på frågeställningen inkluderades de ändå. Fler artiklar hade varit att föredra men tidsåtgången utgjorde den övre begränsningen, fler artiklar hade krävt en större tidsram för arbetet. Att materialet är något tunt bör tas i beaktning vid tolkningen av studiens slutsatser, speciellt med tanke på att studiernas kvalitet endast bedömdes som hög hos två av använda artiklar.

Granskningsprotokollet som använts för att bedöma kvaliteten på de olika studierna bygger på Willman et al. (2016). Protokollet användes för att bedöma kvaliteten på de vetenskapliga artiklarna som använts. Detta gör att läsaren lättare kan skapa sig en uppfattning om tillförlitligheten i studien genom att få en översikt av kvalitén på studierna som legat till grund för den litterära analysen. Vad som skulle kunna öka tillförlitligheten i denna litteraturstudie är fler författare då det skulle gett möjligheter för andra infallsvinklar. De sju vetenskapliga artiklar som studerats är av kvalitativ karaktär vilket ställer färre krav på att ha ett till antalet stort material till grund för studien. Valet av just kvalitativa artiklar gjordes för att belysa upplevelser och erfarenheter vilka kommer fram bättre vid kvalitativa undersökningar. Dessutom fanns det gott om kvantitativa artiklar på ämnet men få kvalitativa vilket gjorde att det kändes mer givande att belysa den kvalitativa aspekten. Kvalitativa studier är dock begränsade i sin generaliserbarhet på grund av att de är kontextbundna och belyser enskilda personers upplevelser och erfarenheter.

Artiklarna har analyserats enligt Friberg (2015) analysmodell. Denna metod valdes för att det var en metod som var relativt enkel att följa och fungerade väl att applicera på utvalda artiklar. Anledningen till att artiklar publicerade innan 2006 exkluderats bygger på en målsättning att litteraturstudien ska grunda sig på uppdaterad och aktuell forskning.

SLUTSATS

Således föreslår denna litteraturstudie att samtalsbaserade och aktivitetsbaserade arbetsterapeutiska interventioner kan öka välbefinnandet, stärka självinsikten, ökat självförtroendet och öka motivationen hos vuxna med depression. Studier som beskrivit det arbetsterapeutiska perspektivet föreslår att interventionsmetoderna är givande att arbeta med även för arbetsterapeuterna men att de i många fall upplevts som svåra att arbeta med och kräver viss erfarenhet (Gunnarsson et al., 2011; Pépin et al., 2008). Då studierna som legat till grund för resultatet både beskriver olika interventionsmetoder och har använt olika metoder för datainsamling är det svårt att jämföra resultatet mellan de olika studierna med varandra och dra några säkra slutsatser. Dessutom gör detta att tillförlitligheten i denna studie begränsas då många interventionsmetoder endast beskrevs av en studie.

Resultatet bidrar med viss evidens för att de olika arbetsterapeutiska interventionerna hjälpt klienterna att hitta nya strategier för att hantera sin vardag och öka sin aktivitetsnivå men hur detta påverkar själva återhämtningsprocessen och de depressiva symptomen hade varit intressant att studera vidare. För att kunna dra några slutsatser om interventionernas effekt på depression i sig behövs studier utformade för att svara på den frågan. Med fler studier inom ämnet i syfte att stärka evidensen för att arbetsterapeutiska interventioner framgångsrikt kan behandla depression hos vuxna skulle detta kunna bidra till uppdaterade riktlinjer kring arbetsterapeutiska interventioner i behandlingen av vuxna med depression.

Referenser (*artiklar som är använda i resultatdelen)

Aggarwal, N.K., Balaji, M., Kumar, S., Mohanraji, R., Rahman, A., Verdeli, H., Araya, R., Jordans, M. J., Chowdhary, N. & Patel, V. (2014). Using consumer perspectives to inform the cultural adaption of psychological treatments for depression: a mixed methods study from South Asia. *Journal of Affective Disorders*, 163, 88-101.

American Psychiatric Association. DSM-5 Task Force. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*. (5. Ed.) Arlington, Va: American Psychiatric Association.

Agerberg, M. (2011). *Ut ur mörkret: En bok om depressioner*. (2. Uppl) Lund: Studentlitteratur.

Ay- Woan, P., LyInn, C., Tsy- Jang, C., Ping- Chuan, H., & Deepa, R. (2011). Occupational competence, environmental support and quality of life for people with depression: A path analysis. *American Journal of Psychiatric Rehabilitation*, 14, (1), 40-54

Bryant, W., Fieldhouse, J. & Bannigan, K. (2014). *Creeks Occupational Therapy and Mental Health E- book*. Elsevier Health Sciences.

Cameron, J., Walker, C., Hart, A., Sadlo, G., & Haslam, I. (2012). Supporting workers with mental health problems to retain employment: Users' experiences of a UK job retention project. *Work*, 42(4), 461-471

Cole, F. (2010). Physical activity for its mental health benefits: conceptualising participation within the Model of Human Occupation. *British Journal of Occupational Therapy*, 73(12), 607-615.

Cooper, P. (2012). Can the use of writing lower rumination of negative thoughts in depressed adults? *International Journal of Therapy and Rehabilitation*, 19 (1).

*Cooper, P. (2013) Writing for depression in health care. *The British Journal of Occupational Therapy*, 76(4), 186-193

*Cooper, P. (2014). Using writing as Therapy: finding identity. *The British Journal of Occupational Therapy*, 77(12), 619-622

Eklund, M., Gunnarsson, B. & Leufstadius, C. (2010). *Aktivitet & Relation. Mål och medel inom psykosocial rehabilitering*. (1. Uppl) Lund: Studentlitteratur.

Eklund, M., Leufstadius, C. & U, Bejerholm. (2009). Time Use among People with Psychiatric Disabilities: Implications for Practice. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 32 (3), 177-191.

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

Friberg, F. (2015). *Dags för uppsatsvägledning för litteraturbaserade examensarbeten*. (2. Uppl.) Lund: Studentlitteratur.

*Griffiths, S. The experience of creative activity as treatment medium. *Journal of mental health*. 2008; 17(1):49-63.

Griffiths, S., & Corr, S. (2007). The use of creative activities with people with mental health problems: A survey of occupational therapists. *British Journal of Occupational Therapy*, 70(3),107-114.

Grochtdreis, T., Brettschneider, C., Wegner, A., Watzke, B., Riedel- Heller, S., Harter, M. & König, H. H. (2015). Cost- effectiveness of collaborative care for the treatment of depressive disorders in primary care: a systematic review. *PLoS One*, 10(5).

*Gunnarson, A. B., Jansson, J., & Eklund, M. (2006). The Tree Theme Method in psychosocial occupational therapy: a case study. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*,13(4), 229-240.

*Gunnarsson, A. B., Jansson, J.Å., Petersson, K., & Eklund, M. (2011). Occupational Therapist` Perception of The Tree Theme method as an Intervention in Psychosocial Occupational Therapy. *Occupational Therapy in Mental Health*, 27(1), 36-49.

Hitch, D., Taylor, M., & Pepin, G. (2015). Occupational therapy with people with depression: Using nominal group technique to collate clinician opinion. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 22(3), 216-225.

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.

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

Läkemedelshandboken, *Förstämningssyndrom*. Hämtad 2016-11-27 från, https://lakemedelsboken.se/kapitel/psykiatri/forstamningssyndrom.html#s3_4

*Pépin, G., Guérette, F., Lefebvre, B., & Jacques, P. (2008). Canadian therapists` experiences while implementing the Model of Human Occupation Remotivation process. *Occupational Therapy in Health Care*, 22(2-3), 115-124.

Reynolds, F. (2000). Managing depression through needlecraft creative activities: A qualitative study. *The arts in Psychotherapy*, 27(2), 107–114.

SBU (2004). Behandling av depressionssjukdomar, volym 1. En systematisk litteraturöversikt. Stockholm: *Statens beredning för medicinsk utvärdering* (SBU) SBU-rapport nr 166/1. ISBN 91-87890-87-9.

Schene,A.H., Koeter,M,J., Kikkert,M,J,. Swinkels,J,A,. & McCrone, P.(2007). Adjuvant occupational therapy for work-related major depression works: randomized trial including economic evaluation. *Psychological medicine*, 37(3), 351-362.

Socialstyrelsen (2016a). Kunskapsguiden,depression. Hämtad 2017-09-20, från <http://www.kunskapsguiden.se/psykiatri/Teman/Depression/Sidor/default.aspx>

Socialstyrelsen (2016b). *Nationella riktlinjer för vård vid depression och ångestsyndrom*. Hämtad 2017-09-15 från <http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2016/2016-12-6>

*Sundsteigen, B. Eklund, K., & Dahlin- Ivanoff, S. (2009). Patients` experiences of groups in outpatient mental health services and its significance for daily occupation. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 16(3), 172-180

Wasserman, D. (2010). *Depression- En vanlig sjukdom*. Natur & kultur.

Westwood, J. (2003). The Impact of Adult Education for Mental Health Service Users. *British Journal of Occupational therapy*, 66(11), 505-510.

Willman ,A., Bahtsevani,C.,Nillson,R.& Sandström,B (2016). *Evidensbaserad omvårdnad: En bro mellan forskning och klinisk verksamhet (4 uppl.)*. Lund: Studentlitteratur.

World Health Organization [WHO] 2016 *Depression*. Hämtad 2016-11-15, från <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/en/>

Währborg, P. *Stress och den nya ohälsan* (2009). Stockholm: Natur & kultur.

Tabell 2

Sammanfattande översikt av inkluderade artiklar

| Författare, år, titel, land | Syfte | Metod | Intervention | Profession, tidsperiod | Resultat | Studiens kvalité |
|--|---|---|--|--|--|------------------|
| <p>Författare: Cooper, P</p> <p> r:2013</p> <p>Titel: Writing for depression in health care</p> <p>Land: England</p> | <p>Beskriva och jämföra skrivmetoderna UWaT (Using Writing as Therapy) respektive CW (Creative writing). Studien utreder effekterna och utmaningarna med kreativt skrivande som del i rehabiliteringen av psykisk ohälsa.</p> | <p>Deltagare: 36 personer (18–65  r) med depression och låg självkänsla. Det var dock endast 24 klienter (10 män, 14 kvinnor) som fullföljde båda frågeformulären varav 12 genomförde UWaT och 12 CW.</p> <p>Metod: Kvalitativ Intervju. Enkät som är utformad utifrån studien.</p> | <p>I denna studie använde arbetsterapeuten sig av två olik  metoder som båda går ut på att klienterna ska använda skrivande för att bearbeta sina känslor.</p> <p>De bildade tre grupper f r varje intervention, UWaT-sessionerna leddes av en arbetsterapeut inom psykiatrisk slutenvård. CW-sessionerna leddes av en fascilitator och utfördes på ett dagcenter.</p> | <p>Profession: Arbetsterapeut och personal på dagcenter (fascilitator).</p> <p>Tidsperiod: Båda metoderna bestod av 6 sessioner, 1 h och 20 min per tillfälle.</p> | <p>UWaT bidrog till att klienterna fick ökad självkänsla. Klienterna fick nya perspektiv på sina tankar samt fick en klarare bild av sina problem.</p> <p>CW-sessionerna gav också över lag bra resultat men denna metoden upplevdes ge mer utmaningar för både klienter och gruppledarna.</p> | <p>Medel</p> |

| Författare, år, titel, land | Syfte | Metod | Intervention | Profession, tidsperiod | Resultat | Studiens kvalitet |
|--|--|--|---|---|--|-------------------|
| <p>Författare: Cooper, P</p> <p>År: 2014</p> <p>Titel: Using Writing as Therapy: Finding identity</p> <p>Land: England</p> | <p>Syftet med denna studie var att visa hur UWaT användes och vad den hade för effekt på en sedan tidigare svårbehandlad klient.</p> | <p>Deltagare: En kvinna med depression och schizofreni.</p> <p>Metod: Kvalitativ Intervju Fallstudie</p> | <p>Klienten fick med en arbetsterapeut genomgå UWaT (Using Writing as Therapy) i sex sessioner. UWaT är en arbetsterapeutisk intervention där klienten får olika strukturerade skriftliga uppgifter som ska ligga till grund för diskussion och reflektion i grupp. Interventionen genomfördes i en grupp med fyra andra manliga klienter, dessa ingick inte i studien.</p> | <p>Profession: Arbetsterapeut</p> <p>Tidsperiod: Varje session bestod av 90 min/tillfälle. Sex veckor efter avslutad intervention genomfördes en uppföljning med ett frågeformulär.</p> | <p>Klienten beskrev till följd av interventionen ökad livsgnista och bättre självinsikt.</p> | <p>Låg</p> |

| Författare, år, titel, land | Syfte | Metod | Intervention | Profession, tidsperiod | Resultat | Studies kvalité |
|---|--|--|---|---|---|-----------------|
| <p>Författare: Gunnarsson, Jansson, Petersson & Eklund</p> <p> r: 2011</p> <p>Titel: Occupational therapists` perceptions of the tree theme method as an intervention in psychosocial occupational therapy.</p> <p>Land: Sverige</p> | <p>Att undersöka arbetsterapeuternas upplevelser av att använda The Tree Theme Method.</p> | <p>Deltagare: nio kvinnliga arbetsterapeuter som sedan tidigare arbetat med TTM som behandling.</p> <p>Meod: Kvalitativ Intervju</p> | <p>Då endast arbetsterapeuter och inga klienter ingår i studien studeras ej effekterna av TTM som intervention primärt. Denna studie beskriver upplevda effekter av att arbeta med TTM som intervention. Resultaten har tagits fram utifrån intervjuer med arbetsterapeuter.</p> <p>Arbetsterapeuterna delades in i två grupper som träffades två gånger för att bli intervjuade, det var två veckors mellanrum mellan dessa tillfällen.</p> <p>Alla sessioner var inspelade samt transkriberade.</p> | <p>Profession: Av de två som ledde fokusgrupperna f r arbetsterapeuterna var en arbetsterapeut samt forskarassistent. Den andra var psykolog samt forskare. Båda hade erfarenhet att leda gruppintervjuer men ingen av dem hade erfarenhet att använda TTM.</p> <p>Tidsperiod: Första intervjun varade fyra timmar inklusive en timmes rast. Andra intervjun varade i två timmar.</p> | <p>Arbetsterapeuterna ansåg att TTM var bra för att de genom TTM kunde få klienten att reflektera över sig själv. Det som krävdes från klienten var att den behövde ha motivation till deltagande och förmåga till symboliskt tänkande.</p> <p>Att balansera mellan att följa instruktionerna och klientanpassa metoden ansågs vara en utmaning med TTM. Det krävdes av arbetsterapeuterna att ha erfarenhet och expertkunskap.</p> | <p>Medel</p> |

| Författare, år, titel, land | Syfte | Metod | Intervention | Profession, tidsperiod | Resultat | Studiens kvaliteté |
|---|--|--|---|---|---|--------------------|
| <p>Författare: Gunnarsson, Eklund & Jansson</p> <p>År: 2006</p> <p>Titel: The Tree Theme Method in Psychosocial Occupational Therapy: A Case Study</p> <p>Land: Sverige</p> | <p>Att beskriva The Tree Theme Method (TTM) som metod samt visa på dess potentiella effekter vid psykosocial arbetsterapi.</p> | <p>Deltagare: En 30-årig kvinna med ångest och depression</p> <p>Metod: Kvalitativ Fallstudie intervju</p> | <p>Klienten målade träd vid 5 olika tillfällen där trädet representerade olika delar av hennes liv. Träden användes sedan som underlag för diskussion och reflektion.</p> <p>Klienten fick sedan vid uppföljning tre år senare måla nya träd och reflektera över sina erfarenheter och effekter av att använda TTM.</p> | <p>Profession: Arbetsterapeut</p> <p>Tidsperiod: Behandling och uppföljning tre år efter interventionen. Intervjuer utfördes både under behandling och uppföljning av arbetsterapeut.</p> | <p>TTM underlättade för arbetsterapeuten att förstå klientens tankar, känslor och problem.</p> <p>Genom att måla träd som symboler för sin livssituation kunde klienten hitta nya tillvägagångssätt för att hantera sin vardag.</p> <p>Klienten upplevde att TTM gjorde det lättare för henne att uttrycka sig, metoden fungerade som ett verktyg för henne att berätta om sitt liv och se det ur nya perspektiv.</p> | <p>Låg</p> |

| Författare, år, titel, land | Syfte | Metod | Intervention | Profession, tidsperiod | Resultat | Studiens kvalitet |
|--|---|--|---|---|---|-------------------|
| <p>Författare: Sundsteigen, Eklund & Dahlinvanoff</p> <p>År: 2009</p> <p>Titel: Patients experience of groups in outpatient mental health services and its significance of daily occupation</p> <p>Land: Sverige</p> | <p>Studien genomfördes i öppenvården inom psykiatri. Klienters erfarenheter och upplevelser av arbetsterapeutiska interventioner i grupp undersöktes samt vilken effekt gruppterapi kan ha på klienters vardagliga liv.</p> | <p>Deltagare: 14 klienter (13 kvinnor, en man) med depression och ångest träffades en gång.</p> <p>Metod: Kvalitativ Fokusgrupper bestående av fyra grupper.</p> | <p>Studien använde sig av fokusgrupper i en session för att studera effekterna av gruppterapi inom psykiatrisk öppenvård.</p> <p>Med gruppterapi menas att sitta och prata med andra deltagare i gruppen om sin depression, ångest samt vardagliga händelser. Gruppterapin leds av en arbetsterapeut.</p> | <p>Profession: Arbetsterapeut</p> <p>Tidsperiod: Ett tillfälle.</p> | <p>Studien föreslår att arbetsterapeutisk gruppterapi med fördel kan användas inom psykiatrisk öppenvård, för att kunna bemöta klienternas behov av terapi.</p> <p>Gruppterapin visade sig bidra till att klienterna vågade mer och blev bättre på att hantera sitt vardagliga liv.</p> | Hög |

| Författare, år, titel, land | Syfte | Metod | Intervention | Profession, tidsperiod | Resultat | Studiens kvalité |
|--|---|---|--|---|---|------------------|
| <p>Författare: Pépin, Guérette, Lefebvre & Jacques</p> <p>År: 2008</p> <p>Titel: Canadian therapists experiences while implementing The Model of Human Occupation Remotivation process</p> <p>Land: Kanada</p> | <p>Syftet med denna studie var att beskriva arbetsterapeuters erfarenheter av att implementera Remotivationsprocessen på klienter med depression och nedsatt förmåga att fatta egna beslut.</p> | <p>Deltagare: Fyra arbetsterapeuter varav tre kvinnor och en man. 3 kvinnor, 1 man</p> <p>Metod: Kvalitativ</p> | <p>Remotivationsprocessen grundar sig på MOHO och är utformad för personer som har en nedsatt förmåga att fatta beslut (volition). Interventionen anpassas i samråd med klienten kontinuerligt utifrån klienternas funktionsförmåga för att individualisera interventionen. Klienternas framsteg utvärderas och synliggörs kontinuerligt för att bidra till ökad motivation.</p> | <p>Profession: Arbetsterapeut</p> <p>Tidsperiod: Datainsamling pågick i två år.</p> | <p>Arbetsterapeuterna ansåg att detta tillvägagångssätt var givande att arbeta med och bidrog till att stärka klienternas förmåga till beslutsfattning. De upplevde även att processen ökade deras professionella självförtroende och att de blev bättre på att notera små förbättringar hos sina klienter. Detta beskrevs som motiverande. De beskrev även att Remotivationsprocessen bidrog med ett nytt språk som underlättade kollegor emellan.</p> | <p>Medel</p> |

| Författare, år, titel, land | Syfte | Metod | Intervention | Profession, tidsperiod | Resultat | Studiens kvalitet |
|---|---|---|---|--|---|-------------------|
| <p>Författare: Griffiths</p> <p>År: 2008</p> <p>Titel: The experience of creative activity as treatment medium</p> <p>Land: England</p> | Att låta klienter utöva kreativa aktiviteter i grupp som behandling för psykisk ohälsa. | <p>Deltagare: Fem arbetsterapeuter, åtta klienter med depression, ångest och bipolär sjukdom (4 män, 9 kvinnor).</p> <p>Metod: Kvalitativ Tre metoder för datainsamling användes: Semistrukturerade intervjuer, deltagarobservationer och fokusgrupper.</p> | Genom att utöva kreativa aktiviteter i grupp bidra med verktyg för att klienterna lättare ska kunna hantera sin vardag, få bättre självkänsla och bli bättre på att hantera sina symptom. | <p>Profession: Arbetsterapeut</p> <p>Tidsperiod: Uppgavs ej.</p> | Studien föreslår att klienter som får vara aktiva och delta i kreativa aktiviteter, utvecklar färdigheter som kan komma till hjälp i deras vardagliga liv. Många klienter upplevde även att självförtroendet förbättrats. Att utföra kreativa aktiviteter i grupp bidrar också till möjlighet för att finna vänskap. Dock var det inte alla klienter som tyckte att metoden kändes meningsfull. | Hög |