

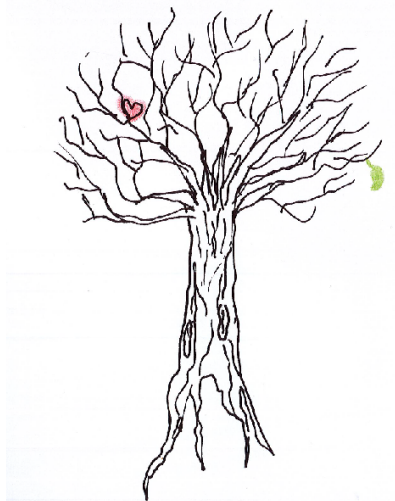


SAHLGRENKA AKADEMIN

**INSTITUTIONEN FÖR NEUROVETENSKAP
OCH FYSIOLOGI**

”ETT ENKELT LITET TRÄD”

Arbetsterapeuters upplevelser av The Tree Theme Method® som behandlingsmetod vid stressrelaterad psykisk ohälsa.



Författare: Malin Carlsson och Emma Hagman

Examensarbete:	15 hp
Kurs:	ARB341:2, Självständigt arbete i arbetsterapi
Program:	Arbetsterapeutprogrammet 180 hp
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	Vt 2017
Handledare:	Christina Andersson, Med dr., Leg. arbetsterapeut
Examinator:	Synneve Dahlin-Ivanoff, Professor, Leg. Arbetsterapeut

Författarnas tack

Författarna vill rikta ett varmt och innerligt tack till i första hand de arbetsterapeuter som deltagit i studien och bidragit med sin erfarenhet, sin tid och sina berättelser. Tack!

Ett stort tack även till vår handledare Christina Andersson som med kloka kommentarer, fyndiga förklaringar och rationella resonemang samt ett oändligt tålamod stöttat oss under hela arbetets gång. Tack!

Tack också till vår kontaktperson Birgitta Gunnarsson för uppmuntran, uppslag och möjlighet till kontakt med arbetsterapeuterna som genomfört TTM utbildningen. Tack!

Till våra studiekamrater i handledningsgruppen, tack för stöd, uppmuntran, idéutbyte och trevliga handledningstillfällen!

Sist men inte minst ett stort TACK till våra familjer och vänner för förståelse, stöd och uppmuntran under vår resa! Ni är alla guld värda!

“Keep a green tree in your heart and perhaps a singing bird will come”
Kinesiskt ordspråk

Emma & Malin

Sammanfattning

Uppsats/Examensarbete:	15 hp
Kurs:	ARB341:2, Självständigt arbete i arbetsterapi
Program:	Arbetsterapeutprogrammet 180 hp
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	Vt 2017
Handledare:	Christina Andersson, Med dr., Leg. arbetsterapeut
Examinator:	Synneve Dahlin-Ivanoff, Professor, Leg. Arbetsterapeut
Nyckelord:	Stress, stressrelaterad psykisk ohälsa, kreativa aktiviteter, Tree Theme Method (TTM), arbetsterapeuter, arbetsterapi

Bakgrund	En grundläggande princip inom arbetsterapi är behovet av balans i aktivitetslivet för en god hälsa. Stress är en bidragande faktor till psykisk ohälsa i dagens samhälle. Det finns en tydlig koppling mellan en obalans i vardagliga aktiviteter och ökad stress. En metod som har visat sig användbar vid behandling av stressrelaterad ohälsa är kreativa aktiviteter. En arbetsterapeutisk kreativ behandlingsmetod är The Tree Theme Method (TTM) där fokus ligger på att patienten får måla träd för att symbolisera aktivitetslivet. Ett fåtal studier har genomförts gällande TTM metoden, men ingen som tidigare fokuserat på arbetsterapeuters upplevelse av metodens effekter hos personer med stressrelaterad ohälsa.
Syfte	Syftet med studien var att undersöka arbetsterapeuters upplevelser av TTM som behandlingsmetod för personer med stressrelaterad psykisk ohälsa.
Metod	Studien är utförd enligt kvalitativ metod utifrån ett hermeneutiskt synsätt. Urvalsgruppen utgjordes av legitimerade arbetsterapeuter som använder TTM metoden i sitt dagliga arbete samt hade arbetat med personer som lider av stresssymptom. Urvalet utgjordes av fem arbetsterapeuter och studien genomfördes med semistrukturerade individuella intervjuer via Skype eller telefon. Datan analyserades enligt metoden för systematisk textkondensering.
Resultat	Resultatet delades upp i huvudkategorierna <i>Metodens användbarhet</i> , <i>Effekter under behandling</i> , <i>Påverkan i vardagen</i> samt <i>Det professionella förhållningssättet</i> . TTM metoden ansågs lämplig för att stödja personer med stressrelaterad psykisk ohälsa då den upplevdes ge arbetsterapeuten mycket information om personen. Bildskapandet sågs kunna vara lugnande och öppna upp för känslor samt leda till insikt i vad som är orsakerna till stressen utifrån personens aktivitetsliv, roller och relationer genom livet. Metoden ansågs även kunna resultera i starka känslor hos personen som arbetsterapeuten var tvungen att klara av att bemöta. I vissa fall upplevde arbetsterapeuterna att kompetensen inte räckte till för att bemöta detta och i de fallen efterfrågades stöd från andra yrkesgrupper.
Slutsats	Trots att TTM metoden upplevdes innebära en del negativa aspekter för personer med stressrelaterad ohälsa, såsom ökad stress och prestationskrav i skapandet, så framgick det tydligt i resultatet att arbetsterapeuterna ansåg att fördelarna övervägde nackdelarna. TTM metoden kan sägas utgöra ett relevant arbetsterapeutiskt behandlingsalternativ vid stressrelaterad psykisk ohälsa. För att bekräfta resultat krävs ytterligare studier.

Abstract

Thesis: 15 hp
Course: ARB341:2, Bachelor thesis in Occupational Therapy
Program: Occupational Therapy Program 180 hp
Level: First Cycle
Semester/year: St 2017
Supervisor: PhD OTR, Occupational Therapist, Christina Andersson,
Examiner: Professor, OTR, Occupational Therapist, Synneve Dahlin-Ivanoff
Report No:
Keyword: Stress, stress-related mental illness, creative activity, Tree Theme Method (TTM), occupational therapists, occupational therapy

- Background** A fundamental principle in occupational therapy is the need for balance in the activities in everyday life to attain good health. Stress is a contributing factor to mental illness in society today. There is a clear link between an imbalance in everyday activities and increased stress. One approach that has proven useful in the treatment of stress-related mental illness is creative activities. A creative treatment method within occupational therapy is The Tree Theme Method (TTM) where the focus is on painting trees to symbolize activities through life. A few studies have been conducted regarding the TTM method, but no previously focused on occupational therapists experience of the method's effects among people with stress-related symptoms.
- Aim** The purpose of the study was to examine occupational therapists experiences of TTM as a treatment method for people with stress-related mental illness.
- Method** The study was conducted with a qualitative method based on a hermeneutic approach. The participants were licensed occupational therapists using the TTM method in their daily work and who had worked with people with stress symptoms. The sample consisted of five occupational therapists and the study was conducted with semi-structured individual interviews via Skype or telephone. The data was analysed according to the method of systematic text condensation (STC).
- Result** The results were divided into the categories *Usefulness of the method*, *Effects during treatment*, *Influence in everyday life* and *The professional approach*. The TTM method was considered appropriate to support people with stress-related mental illness. The occupational therapists experienced it could generate a lot of information about the person. The creation of the paintings was seen to be soothing and open up emotions and lead to insight into the causes of stress, based on the person's everyday activities, roles and relationships throughout life. The method was also seen to generate strong feelings, which the occupational therapist had to be able to respond to. Occupational therapists sometimes felt their skills were not sufficient to address these emotions and in those cases support from other professionals where requested.
- Conclusion** Despite some negative aspects, such as increased stress and performance requirements in the creation process, the advantages of the TTM method was seen to outweigh its shortcomings. The TTM method can be said to constitute a relevant occupational therapy treatment for stress-related mental illness. To confirm the results further studies are required.

Innehållsförteckning

Bakgrund.....	1
Syfte.....	2
Metod.....	3
Metodval.....	3
Urvalsprocedur.....	3
Urvalspersoner.....	3
Datainsamling.....	4
Databearbetning.....	4
Resultat.....	6
Metodens användbarhet.....	6
Effekter under behandlingstillfället.....	7
Påverkan i vardagen.....	9
Det professionella förhållningssättet.....	10
Diskussion.....	11
Metoddiskussion.....	11
Resultatdiskussion.....	12
Slutsats.....	14
Referenslista.....	15

Bakgrund

En av de mest grundläggande principerna inom arbetsterapi är att människan är en aktiv varelse (1). Inom arbetsterapin finns även uppfattningen att det är en tydlig koppling mellan upplevelse av hälsa och att kunna upprätthålla en balans i sina dagliga aktiviteter (2). Obalans i dagliga aktiviteter som leder till för hög belastning riskerar att orsaka stress med brist på ork eller depression som följd (3). Något som har visat sig ha betydelse för att hantera och behandla stress är genom att använda arbetsterapeutiska behandlingsmetoder med utgångspunkt i kreativa aktiviteter (4). En sådan metod som används vid arbetsterapeutisk rehabilitering för personer med olika typer av psykisk ohälsa, däribland stressproblematik, är The Tree Theme Method (TTM) (5).

Stress är en naturlig reaktion hos människan som i normala fall inte behöver leda till ohälsa (3). Stress kan definieras som *“de anpassningar i kroppens funktioner som utlöses av fysiska eller psykiska påfrestningar, stressorer”* (6). Det är när en person utsätts för stress utan återhämtning som risken att drabbas av stressrelaterad psykisk ohälsa uppstår (3). Detta kan i sin tur leda till ytterligare problematik i form av smärta, sömnstörningar, hjärtklappning, problem med magen, yrsel samt problem med minne och koncentration (3). Stressrelaterad psykisk ohälsa innebär ett stort lidande för såväl samhället som för den drabbade individen (3), bland annat har sjukskrivning på grund av psykisk ohälsa ökat med 48 % mellan åren 2012 och 2014 (7). 2014 berodde 40 % av alla sjukskrivningar på psykisk ohälsa och den vanligaste orsaken till sjukskrivning för psykisk ohälsa var till följd av stress (7).

Enligt Matuska är negativa upplevelser av hälsa och välmående såsom stressrelaterad ohälsa starkt kopplat till obalans i livet (8). Livsbalans är ett centralt begrepp inom arbetsterapi (9) och en arbetsterapeutisk modell som berör begreppet livsbalans är The Value and Meaning of Occupations Model (ValMO) (10). ValMO-modellen betonar människans behov av aktivitet för att upprätthålla en god hälsa. Modellen utgör ett sätt att förklara de aktiviteter som människan utför och dess komplexa natur genom att beskriva en person och dess aktiviteter ur ett makro, meso och mikro perspektiv (11). Kopplingen till begreppet livsbalans finns på makronivån vilken beskriver personens repertoar av aktiviteter sett över hela livsförloppet och huruvida det finns en balans mellan de olika typer av aktiviteter som förekommer i en persons liv. Detta i sin tur påverkar personens upplevda hälsa. Aktivitetsrepertoaren beskrivs bestå utav olika typer av aktiviteter där rekreativa aktiviteter ses vara betydande för att en person ska få tillfälle för återhämtning i vardagen. På mesonivå förklaras hur flertalet aktiviteter bildar mönster i vardagen och på mikronivå förklaras varje enskild aktivitet och dess specifika handlingar (11).

ValMO-modellen kopplar ihop balans i aktiviteter med olika aspekter av en persons vardag och vilket värde en person tillskriver de aktiviteter hen utför (11). Modellen betonar behovet och vikten av meningsfulla aktiviteter och förklarar aktivitetens värde genom att dela upp dessa i tre olika värddimensioner; ett konkret-, ett sociosymboliskt- samt ett självbelönande värde (10). Det konkreta värdet handlar om att aktiviteten i sig kan generera ett positivt resultat såsom ett färdigstädad hem, medan det sociosymboliska värdet handlar om hur personen upplever aktiviteten i förhållande till sin omgivning och sin roll i kontexten. Det självbelönande värdet innebär de positiva känslor som kan uppstå under själva utförandet av aktiviteten (10). I modellen påpekas att kreativa aktiviteter har potential att skapa ett

självbelönande värde för personen som utför dem, men det betonas att detta skiljer sig mellan olika personer och vilken aktivitet som utförs (11).

Creek (4) betonar att kreativa aktiviteter är en viktig del i behandlingsarbetet av psykisk ohälsa inom arbetsterapi. I en studie (12) som undersökte förekomsten av kreativa aktiviteter som intervention bland arbetsterapeuter i Sverige framkom det att 44 % av de totalt 1867 som svarade använde sig av kreativa aktiviteter som intervention. Vanligast var det bland arbetsterapeuter verksamma inom psykiatri. Konst, hantverk och trädgårdsarbete var de mest förekommande exemplen på kreativa aktiviteter (12). Att få vara kreativ skapar förutsättningar för personer att hitta egna lösningar och bearbeta känslor utan att behöva sätta ord på det. Kreativa aktiviteter har visat sig kunna ge personer bättre självkänsla och förmåga att finna egna lösningar. Kreativa aktiviteter har även visat sig vara betydande för att lära sig hantera stress (4.).

En kreativ behandlingsmetod inom arbetsterapi är the Tree Theme Method (TTM) (13). TTM är en klientcentrerad metod ursprungligen utvecklad för personer med depression och ångest där skapande aktivitet, livsberättelsen och en god terapeutisk relation är i fokus. Metoden får endast genomföras av arbetsterapeuter utbildade i metoden. Genom att använda sig av skapandet får personen måla bilder av träd som utgör den symboliska grunden för personens upplevda aktivitetsproblematik (13). Vid fem tillfällen får personen återge sin historia genom att måla träd som symboliserar olika perioder i livet; den aktuella situationen, barndomen, tonåren, vuxenåren samt framtiden. Utifrån varje bild reflekterar sedan personen och arbetsterapeuten tillsammans kring hur personens aktivitetsliv och livssituation har förändrats genom livet. Behandlingen pågår under sex till nio veckor och kompletteras med hemuppgifter och avspänningsövningar (13).

Trots att kreativa aktiviteter har visat sig vara betydande vid stresshantering (4) har endast ett begränsat antal studier kring TTM metoden genomförts. Tidigare studier har haft som syfte att utvärdera TTM som metod inom psykosocial rehabilitering (14) samt att undersöka arbetsterapeuters upplevelse av att använda TTM som metod för personer med psykisk ohälsa oberoende av diagnos (15). Vidare har ett antal kandidatuppsatser genomförts kring TTM metoden (16-18). Dessa har handlat om hur arbetsterapeuter upplever användandet av metoden för personer med psykos (16), en kartläggning av vilka diagnosgrupper TTM metoden används för (17) samt en undersökning av patienters upplevelse av att ha genomgått TTM metoden (18). Författarna till föreliggande studie har inte kunnat identifiera att det genomförts studier kring hur arbetsterapeuter upplever betydelsen av TTM som metod vid stressrelaterad psykisk ohälsa. Eftersom kreativa aktiviteter har visat sig vara relevanta (4) för att lära sig hantera stress och då en stor del av sjukskrivningarna idag (7) har stress som bakomliggande orsak ser författarna ett värde i att utöka kunskapen kring TTM metodens relevans vid stressrelaterad ohälsa. Utifrån detta resonemang ställs frågan huruvida arbetsterapeuter anser att TTM som behandlingsmetod lämpar sig vid rehabilitering av personer drabbade av stressrelaterad psykisk ohälsa.

Syfte

Syftet med studien var att undersöka arbetsterapeuters upplevelser av TTM som behandlingsmetod för personer med stressrelaterad psykisk ohälsa.

Metod

Metodval

Författarna hade den hermeneutiska ansatsen som inspiration för studien. Inom hermeneutiken ligger fokus på att skapa en förståelse av ett fenomen snarare än att beskriva en objektiv sanning (19). En förståelse ses alltid som påverkad av författarnas erfarenheter och kontext vilket innebär att bearbetad text bör ses som tolkningar (20). Varje persons berättelse ses som en helhet men även som en del ur ett sammanhang (19). Enligt det kvalitativa sättet att se på datainsamling finns det inga rätt eller fel i resultatet, utan det är informanternas personliga erfarenheter, upplevelser och uppfattningar som är det centrala (21). Metoden ansågs lämplig då syftet med studien var att beskriva arbetsterapeuternas subjektiva upplevelse av att använda TTM som metod för personer med stressrelaterad psykisk ohälsa.

Urvalsprocedur

Urvalet skedde genom ett så kallat strategiskt urval (22) genom att en första intresseförfrågan skickades ut via mail till 99 arbetsterapeuter som genomgått TTM utbildningen. Intresseförfrågan skickades ut av arbetsterapeuten som håller i TTM utbildningen. Mailutskicket kopierades till författarna för att synliggöra för dem att mailet verkligen skickades ut till ett stort antal urvalspersoner. I mailet hänvisades arbetsterapeuterna till författarna för ytterligare information och all vidare kontakt med arbetsterapeuterna skedde därefter direkt via författarna. Arbetsterapeuterna tillfrågades om deltagande i studien baserat på kriterierna att de skulle använda sig av TTM som behandlingsmetod i sitt ordinarie arbete, samt att de skulle ha arbetat med personer med stressrelaterad psykisk ohälsa i någon form.

Sammanlagt sa sig tio arbetsterapeuter vara villiga till att delta i studien. Av dessa var det sju stycken som ansågs möta kriterierna. Dessa sju fick ytterligare ett informationsbrev om studien utskickat via mail innehållande informerat samtyckesformulär samt ett informationsbrev innehållande instruktioner för godkännande riktat till berörda enhetschefer.. Arbetsterapeuterna ombads att vidarebefordra informationsbrevet till respektive enhetschef. Samtyckesformulär samt godkännanden från enhetschefer arkiverades på Institutionen för neurovetenskap och fysiologi, Sahlgrenska Akademin vid Göteborgs Universitet. Det slutgiltiga urvalet kom att bestå av totalt fem arbetsterapeuter då två av de sju som sagt sig villiga att delta i studien inte valde att fullfölja. En valde att avbryta sitt deltagande i studien av privata skäl och en besvarade inte förfrågan, trots två ytterligare påminnelser.

Urvalspersoner

Arbetsterapeuterna var utspridda i olika delar av Sverige, samtliga var kvinnor. Den yngsta var 38 år och den äldsta 63 år. Alla hade jobbat som arbetsterapeut i minst 15 år och hade varit utbildade i TTM metoden i som minst fyra och som mest sju år. Samtliga var fortfarande yrkesverksamma som arbetsterapeuter inom de olika verksamheterna öppenvård psykiatri, primärvård, kommunens socialpsykiatri samt specialistmottagning för smärtrehabilitering. Samtliga arbetsterapeuter använde sig av metoden i sitt arbete i varierande utsträckning och hade använt metoden för ett varierande antal patienter, som minst fem och som mest över 50. Intervjupersonerna benämns genomgående i studien som arbetsterapeut/arbetsterapeuter.

Datainsamling

Datainsamling gjordes genom semistrukturerade individuella intervjuer med respektive arbetsterapeut utifrån en intervjuguide med fyra frågeområden och ett antal följdfrågor. Intervjuguiden reviderades efter en provintervju med en arbetsterapeut som är under utbildning i TTM metoden men som för övrigt inte mötte kriterierna. Tre intervjuer genomfördes via telefon och två intervjuer via Skype. Båda författarna närvarade vid samtliga intervjuer och turades om att vara den som intervjuade och den som förde anteckningar och observerade. Intervjuerna spelades in på diktafon och sparades sedan på ett USB-minne för arkivering på Institutionen för neurovetenskap och fysiologi, Sahlgrenska Akademin vid Göteborgs Universitet. Författarna transkriberade varannan intervju var ordagrant direkt efter genomförd intervju. Analysmaterialet i studien utgjordes av totalt 39 sidor transkriberad text med enkelt radavstånd. Utifrån dessa kunde 183 meningsbärande enheter som svarade mot studiens syfte identifieras.

Databearbetning

Det transkriberade materialet i studien analyserades i enlighet med metoden för systematisk textkondensering (22). Systematisk textkondensering stämmer väl överens med det hermeneutiska synsättet då det innebär att först se till helheten av den insamlade datan, därefter analyseras och kondenseras varje del för sig för att hitta meningar och tolkningar, avslutningsvis sätts dessa resultat i relation till helheten igen (22). Textmaterialet analyserades genom att följa de fyra stegen som presenteras inom systematisk textkondensering; skapa sig ett övergripande intryck, identifiera och sortera meningsbärande enheter i koder, abstraktion av de meningsbärande enheterna och slutligen sammanfatta innebörden (22).

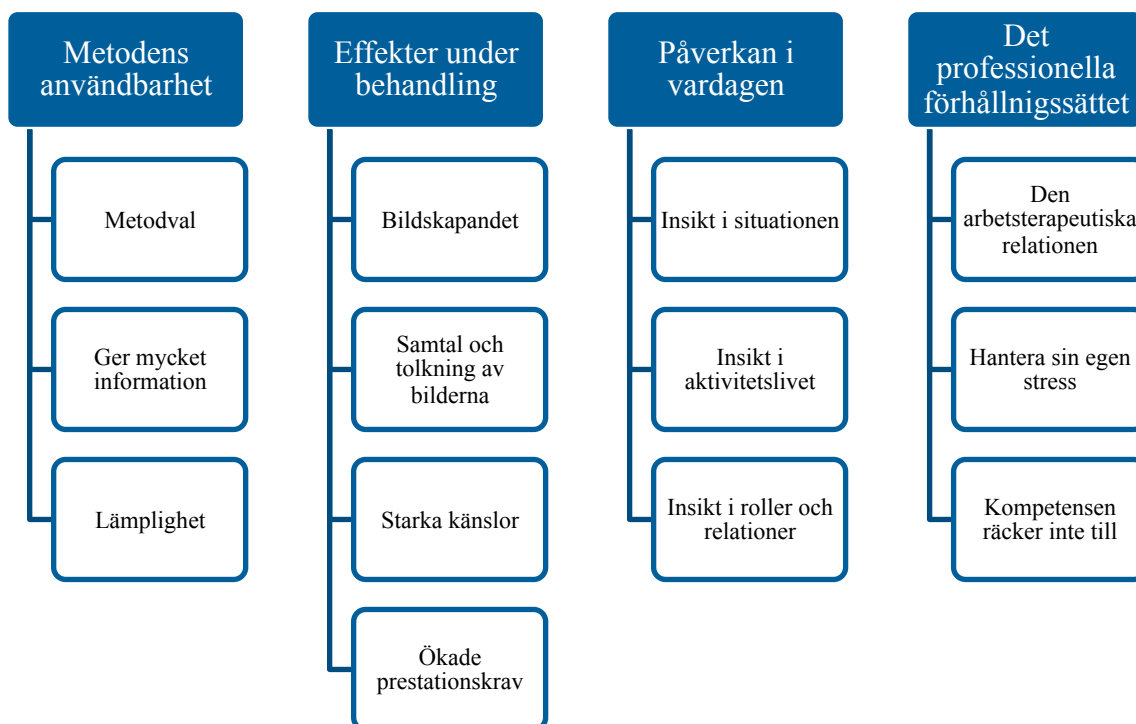
Inledningsvis observerades den insamlade datan genom att författarna läste igenom hela textmaterialet för att skapa sig ett övergripande perspektiv. Detta steg är viktigt för att författaren ska kunna skapa sig en helhetsbild av materialet och försöka identifiera vilka teman som kan skymta i texten (22). Författarna identifierade ett antal preliminära teman var för sig, dessa jämfördes sedan för att notera skillnader och likheter. Nästa steg är att gå igenom materialet igen för att identifiera meningsbärande enheter som svarar mot syftet i studien (22). Samtidigt som detta arbete genomförs sorteras meningsenheterna in i olika grupper, så kallad kodning (22). De meningsbärande enheterna markerades i det utskrivna textmaterialet och klipptes sedan ut och kodades. De delar av texten som inte besvarade syftet med studien kasserades. Här identifierades åtta kodgrupper innehållande en varierande mängd meningsbärande enheter.

Det tredje steget i processen, kondenseringen, innebär att de meningsbärande enheterna från varje kodgrupp sorteras in i så kallade subgrupper under varje kod (22). Författarna genomförde det här steget genom att kod för kod sortera in de meningsbärande enheterna i subgrupper som benämndes med ett subgruppsnamn. Materialet bestod nu av sex huvudkoder med fyra till sex subgrupper i varje. Nästa steg i kondenseringen är att skapa kondensat av de meningsbärande enheterna i varje subgrupp, det vill säga formulera ett konstruerat citat (22). Varje kod gick igenom och de meningsbärande enheterna i varje subgrupp skrevs ihop till ett kondensat. Därefter valdes även ett faktiskt citat ut från varje subgrupp som ansågs särskilt belysa eller förstärka kondensatet.

Den fjärde och sista fasen är rekontextualisering, då innehållet från varje kod och subgrupp sammanfattas och en analytisk text skapas för varje kod, vilket utgör det slutgiltiga resultatet i studien (22). Författarna gick igenom samtliga kondensat och sammanfattade dem till en analytisk text. Inledningsvis omfattade texten de ursprungliga sex koderna med sina respektive subgrupper. Därefter bearbetades texten ett flertal gånger innan det slutgiltiga resultatet formulerades under fyra huvudkategorier. Resultatet jämfördes därefter mot de ursprungliga transkriberade texterna.

Resultat

Resultatet kom att bestå av fyra huvudkategorier; *Metodens användbarhet*, *Effekter under behandling*, *Påverkan i vardagen* samt *Det professionella förhållningssättet*. Varje huvudkategori beskrivs utifrån tre till fyra underkategorier. Fördelningen illustreras i figur 1 nedan. I resultatet används begreppet *patienter med stressymptom* synonymt med *patienter med stressrelaterad psykisk ohälsa*. Begreppet *patient* valdes då det var det ord som användes av arbetsterapeuterna i deras beskrivningar.



Figur 1. En översikt över de fyra huvudkategorierna och deras respektive underkategorier.

Metodens användbarhet

Kategorin *Metodens användbarhet* beskriver hur och varför arbetsterapeuterna väljer att använda TTM metoden för patienter med stressymptom. Deras upplevelse av metodens lämplighet förklaras i de tre underkategorierna: *Metodval*, *Ger mycket information* och *Lämplighet*.

Metodval

Valet av TTM som metod för patienter med stressymptom berodde på en bedömning utifrån erfarenhet och känsla men även genom att göra aktivitetsbedömningar. Det var inte en viss typ av stressymptom som automatiskt föranledde att TTM metoden valdes, utan det berodde istället på patientens unika problematik, behov och önskemål.

“det är ju inte så att alla som har stressymptom si och så, ehm ja men dom använder jag TTM för, utan jag gör ju en aktivitetsbedömning //...// och där kommer ju det här gamla räv [tänket]”

Ger mycket information

Det upplevdes som möjligt att få fram mycket information om patienten under TTM metodens fem tillfällen. Detta då den grundligt går igenom patientens liv, från barndomen fram till nutid, samt att den ger möjlighet till observation i aktivitet när patienten målar sina bilder. Samtalet kring bilderna ansågs även de ge mycket information.

“Det är helt fantastiskt. Jag tycker att det är... man får fram SÅ mycket genom TTM som du inte får vid ett vanligt samtal när du ska du vet utreda nånting”.

Lämplighet

Av studien framkom att arbetsterapeuterna upplevde att TTM metoden var bra och lämplig för patienter med stressymptom då den kunde vara till hjälp att identifiera stressfaktorer i vardagen vilket sedan kunde användas som utgångspunkt för att jobba stressreducerande. Vidare uttrycktes att om TTM metoden användes i högre utsträckning i ett tidigare skede för patienter med stressymptom så kunde det leda till att fler patienter snabbare kunde nå återhämtning.

“det är en jättebra metod för dom patienterna [med stressrelaterad psykisk ohälsa] just för att dom lugnt och stilla går igenom deras livshistoria och dom, dom tänker mycket i det dom säger och förklarar i det dom målar som dom inte trodde dom skulle göra”.

Effekter under behandlingstillfället

I kategorin *Effekter under behandlingstillfället* beskriver arbetsterapeuternas upplevelse av hur de olika momenten i metoden påverkar patienter med stressrelaterad psykisk ohälsa. Vilken effekt de olika momenten upplevdes ha förklaras i underkategorierna *Bildskapandet, Samtal och tolkning genom bilderna, Starka känslor* samt *Ökade prestationskrav*.

Bildskapandet

Bildskapandet ansågs vara viktigt då det innebar att kunna fokusera på en aktivitet vilket kunde ge en stund av lugn och stillhet för patienten. Det poängterades att särskilt skapandet av barn- och ungdomsträdet kunde påminna patienten om sin kapacitet och att detta är viktigt då de som lider av stress kan uppleva att de har en nedsatt förmåga att klara av saker och ting. Vidare betonades att bildskapandet kan upplevas mindre stressande än ett vanligt samtal. Bildskapandet ansågs sätta igång en icke verbal inre process där bilden utgör ett tredje media som talar tillbaka till patienten och att bilderna blir en bra utgångspunkt för diskussion. Bildskapandet sågs vara bidragande till att väcka lusten igen hos patienter med stressymptom vilket kunde ta sig uttryck även utanför behandlingsrummet.

“många av dem som har gjort TTM hos mig vill sen fortsätta med skapande aktivitet för att de känner att det ger så mycket”.

Samtal och tolkning av bilderna

Arbetsterapeuterna uttryckte att målandet av träden ledde till djupa samtal. De upplevde att patienterna hade betydelsefull användning av att tolka sin målade bild då element i bilden kunde symbolisera situationer i vardagen att diskutera vidare kring. Ytterligare en aspekt som betonades som betydelsefull var momentet att vända på bilden då det kunde bidra till att se sitt liv ur ett annat perspektiv. Vidare uttrycktes att bilderna möjliggjorde för att fokusera på det som är positivt trots upplevelser av stress och negativa känslor.

“och så målade han ett ganska så svart, dött träd och så var där ett grönt löv på det här trädet men det var det han valde att fokusera på, vilket till min stora förvåning, att nämen han som är så negativ, men så tittar han ändå så att; jamen där är ju faktiskt lite grönt och där är en liten sol, den är inte stor men den är där”.

Starka känslor

Arbetsterapeuterna ansåg att TTM metoden innebar en svår men viktig och positiv process för patienten vilket ofta kunde frambringa svåra och tunga känslor genom att metoden tydliggör hur det verkligen är, att förmågor gått förlorade eller att aktiviteter som varit betydande inte längre kan utföras. Även mardrömmar kunde förekomma. Vidare uttrycktes att avslappningsövningen kunde vara jobbig för patienter med stresssymptom då stressen kan leda till en viss rastlöshet och en ovilja att känna efter hur kroppen egentligen mår. Det påpekades att TTM metoden inte enbart gav negativa känslor utan att skapandet även kunde ge patienten stor glädje.

“Det är ju så, en del patienter dom kan börja gråta för att liksom det blir så obvious [tydligt] när dom gör sina träd”.

Ökade prestationskrav

TTM metoden upplevdes kunna leda till ökade prestationskrav och stresssymptom hos patienten då det förekommer mycket instruktioner som kan missas eller glömmas bort. Vidare ansågs själva skapandet kunna upplevas som kravfyllt, i synnerhet för patienter med stresssymptom, då det upplevdes finnas en vilja att bilderna skulle se bra ut eller innehålla tillräckligt med information. Detta gällde särskilt vid målandet av barndoms- och ungdomsträden, eftersom de träden innehåller så många händelser att förmedla. Dessa krav sågs ibland släppa efter några tillfällen då målandet och skapandet började handla om något annat än prestation. Prestationskraven kunde dock ibland bli för mycket och behandlingen fick då pausas, genomföras under en längre period eller avbrytas helt. Även hemuppgifterna ansågs kunna medföra att patienten satte orimliga och ofta för höga krav på sig själv vilket kunde resultera i att hemuppgifter inte genomfördes. Det kunde bero på att patienten glömt eller inte vågat göra uppgiften. Det upplevdes därför som betydande att kunna bromsa och föra en dialog för att hjälpa patienten att själv formulera en uppgift som låg på en rimlig nivå.

“ja men stresspatienter, ja men dom vill så himla mycket (...) och då, det är ju då det är så viktigt att vi som arbetsterapeuter också väljer en uppgift som är (...) möjlig att genomföra.”

Påverkan i vardagen

Kategorin *Påverkan i vardagen* tar upp hur de effekter som sker under behandlingstillfället påverkar patientens vardagsliv genom att den skapar insikt på olika plan. Detta beskrivs i underkategorierna *Insikt i situationen*, *Insikt i aktivitetslivet* samt *Insikt i roller och relationer*.

Insikt i situationen

TTM metoden upplevdes ge utrymme för reflektion, vilket kunde leda till nya insikter och förståelse för vad som orsakar stressen genom att patienten får en överblick över situationen. Vidare poängterades att stress ofta förklaras bero på exempelvis en ohållbar arbetssituation men att orsaken till stressen sällan beror på enbart en komponent. TTM metoden ansågs då kunna hjälpa till att reda ut vad stresssymptomen kunde bero på och hur de uppkommit. Arbetsterapeuterna upplevde att patienterna kunde associera fritt och se nya samband då de berättade om sitt liv utifrån bilderna. Att se sig själv i ett sammanhang ansågs kunna ha en lugnande effekt vilket i sin tur kunde leda till minskad stress och ångest. Även vid tillfällena då det innebar insikt i negativa händelser ansågs det kunna skapa ett lugn över att få förståelse om sig själv och hur det hänger ihop.

“så känner de ett inre lugn som de inte har känt innan, de förstår sig själva bättre, lär känna sig själva på ett helt annat sätt”

Insikt i aktivitetslivet

Arbetsterapeuterna upplevde att TTM metoden kunde synliggöra patientens aktivitetsmönster i vardagen och genom livet. Det poängterades att vid stressrelaterad ohälsa uppstår det ofta problem med att upprätthålla en bra balans mellan de aktiviteter som ska utföras på en dag och att TTM metoden kan vara ett stöd för att hitta balans i detta. Det poängterades att det finns en risk att patienten stressat och presterat mycket under en längre tid och att detta ofta leder till brist på ork och sjukskrivning. Vid en sjukskrivning såg arbetsterapeuterna en risk i att patienten gick hemma utan att orka utföra några aktiviteter alls. TTM metoden upplevdes som ett bra verktyg för att komma ihåg och hitta aktiviteter som varit meningsfulla att utföra. Tillförandet av en aktivitet som tidigare varit viktig i livet, men som glömts bort, kunde då innebära något positivt som gav patienten glädje och hopp.

“jag hade nån gång en kvinna som sa att ehm, jag har gått hos en psykolog i två år och det har inte hänt nånting, nu har jag varit hos dig tre gånger och jag har redan börjat betala mina räkningar, jag har redan börjat gå ut och promenera och och jag har planerat lite vad jag ska äta och lite sådära i god tid.”

Insikt i roller och relationer

Det upplevdes att TTM metoden kunde synliggöra vilka roller och relationer som funnits i livet och hur dessa påverkade vardagen idag. Insikten om detta uttrycktes kunna ge en högre stresstolerans genom att TTM kunde belysa vilka relationer som bidrog till att skapa stress och på så vis ge styrka att avsluta dem.

“de ser vad det är som stressar dem //...// ja men att de här relationerna är kanske inte, den gör bara att jag mår sämre...och att då får man liksom kraft att avsluta det”

Det professionella förhållningssättet

I kategorin *Det professionella förhållningssättet* belyser arbetsterapeuternas upplevelse av den terapeutiska relationens betydelse under TTM behandlingen. Detta beskrivs i underkategorierna *Den arbetsterapeutiska relationen*, *Hantera sin egen stress* och *Kompetensen räcker inte till*.

Den arbetsterapeutiska relationen

I studien framkom att TTM metoden upplevdes vara ett komplext och kraftfullt redskap och att det därför var viktigt att bygga upp en god terapeutisk relation. Det ansågs som viktigt att inte förvänta sig för mycket av patienten utan bemöta och normalisera de känslor som kommer upp i samband med användandet av TTM metoden, att avdramatisera situationen och försöka skapa ett här och nu tänk istället.

“Att framförallt normalisera det. Att... om man har haft, om man är i en stressituation så orkar man inte allting och det är en normal reaktion”

Hantera sin egen stress

Utöver hantering av patientens känslor framkom att arbetsterapeuterna har egna stress- och prestationskrav att förhålla sig till och att det ansågs viktigt att släppa på dessa krav för att inte förmedla stresskänslor till patienten.

“att det inte blir nu ska vi göra TTM ja vad roligt, men gud vad stressande nu ska jag, nu måste jag komma igång, att man, att man på nåt sätt tar sig en funderare på nåt sätt att vad som, vad som är det viktigaste (...) så inte man förmedlar ehm stress själv”

Kompetensen räcker inte till

TTM metoden upplevdes kunna skapa förutsättning för en djup relation till patienten som ibland, genom metoden, lämnar ut mycket om sig själv som de aldrig berättat för någon annan. Det sågs som viktigt att vårda det förtroendet, men det framkom även att det kunde uppstå känslor av att den arbetsterapeutiska kompetensen inte alltid räckte till. Ibland berodde patientens stress och strävan efter perfektion på att beteendet bottnade i traumatiska upplevelser tidigare i livet. På de verksamheter där det inte fanns tillgång till kollegor inom andra yrkeskategorier att diskutera med och eventuellt lämna över ärendet till, kunde det kännas som en brist att inte kunna erbjuda exempelvis psykologstöd. I dessa lägen betonades att behandlingen fick fortgå med fokus på aktiviteter i vardagen, men att det fortfarande kunde finnas behov som inte kunde bli tillgodosedda av en arbetsterapeut.

“det kanske är nackdelen, att man, att man får väldigt mycket förtroende ehm det är ju bra på sitt sätt men sen så blir det ju att det här har jag aldrig berättat för nån annan och du är ju den första ehm och jag tänker typ inte berätta det för nån annan heller”

Diskussion

Metoddiskussion

En studies relevans är beroende av att resultatet ger nya insikter som går att använda i andra sammanhang (22). Det har endast bedrivits ett fåtal studier (14-18) kring TTM metoden och vad författarna erfarit så har dessa studier inte varit i förhållande till målgruppen personer med stressrelaterad psykisk ohälsa. Av denna anledning anses studien ha vetenskaplig relevans.

En aspekt som påverkar relevansen i en studie är valet av forskningsmetod (22). Då syftet med studien var att undersöka arbetsterapeuters upplevelser ansågs en kvalitativ intervjustudie bäst lämpad. Som analysmetod användes systematisk textkondensering (22) vilket ansågs som relevant då den syftar till att beskriva erfarenheter samt då den lämpar sig väl för mindre datamängder (23). Den hermeneutiska ansats som fanns som inspiration till studien utgjorde ett stöd under analysarbetet genom att påminna om vikten av att varje meningsbärande enhet är en del av en helhet och ett sammanhang. Genom att se varje detaljnivå men även återgå till den ursprungliga texten kunde analysprocessen fördjupas (24). Den hermeneutiska ansatsen påminde även om att det inte finns någon objektiv sanning utan att resultatet utgör en tolkning av datan (19).

För att en studie ska leda fram till nya insikter är det viktigt att ha ett öppet sinne för kritisk granskning av den egna förförståelsens inverkan i forskningsprocessen (22). I egenskap av att vara arbetsterapeutstudenter samt att ha kommit i kontakt med TTM metoden tidigare, förelåg en förförståelse hos författarna. För att minska risken för de feltolkningar som en förförståelse kan innebära, har analysen och resultatet aktivt diskuterats mellan de båda författarna och övriga studenter samt handledare. Detta kan även sägas ha bidragit till att öka studiens trovärdighet (25).

Ytterligare en viktig aspekt som påverkar trovärdigheten i en kvalitativ studie är hur urvalet av informanter har gått till (22). Det strategiska urval som valdes ansågs lämpligt i förhållande till studiens syfte då det innebar att samtliga arbetsterapeuter med TTM utbildning blev tillfrågade om deltagande. Kontakten med urvalspersonerna möjliggjordes genom att arbetsterapeuten som utvecklat och håller i utbildningen av TTM metoden mailade förfrågan till samtliga arbetsterapeuter som har gått utbildningen. En risk i urvalsprocessen sågs då föreligga när det inte gick att kontrollera huruvida det utskickade materialet verkligen skickades till alla arbetsterapeuter på listan. För att motverka detta kopierades samtliga mail till författarnas mail vilket möjliggjorde att författarna kunde se hur många som fick ta del av förfrågan. Det slutgiltiga urvalet utgjordes av fem personer. En kvalitativ studie utgörs oftast av ett relativt litet antal då målet inte är att generalisera resultatet på en större population (22).

Gällande urvalsprocessen kan en etisk aspekt vara huruvida arbetsterapeuterna påverkades av tanken att studien kan komma att läsas av chef och kollegor på arbetsplatsen, samt om de upplevde att deltagandet i studien tog upp tid i deras övriga arbete (26). Med hänsyn till detta beskrevs det i information- och samtyckesbrev att deltagande i studien var helt frivilligt, att arbetsterapeuten kunde avbryta sitt deltagande när som helst under studiens gång samt att konfidentialiteten i studien beaktats för att det inte skulle kunna vara möjligt att härleda information till en specifik arbetsterapeut (26).

Ytterligare en etisk aspekt som beaktats är huruvida arbetsterapeuterna som deltog i studien gjorde det med hänsyn till att de kände sig tvungna då metodens utvecklare var den som skickade ut intresseförfrågan om deltagande. För att minska denna risk hänvisades arbetsterapeuterna för all vidare kontakt direkt till författarna av studien. Då det enbart var en liten andel av det totala urvalet som valde att delta så ansågs det inte förelegat en känsla av tvång hos majoriteten av de tillfrågade.

Intervjuer som sker ansikte mot ansikte med intervjupersonen möjliggör tillgång till icke-verbal information vilket inte är möjligt att identifiera i samma utsträckning i studiens intervjuer då de genomfördes via Skype och telefon (24). Fördelen och orsaken till att intervjumetoden valdes var att det via telefon eller dator är möjligt att intervjua personer som bor för långt bort för ett fysiskt möte (24). På grund av skiljande tekniska förutsättningar genomfördes endast två intervjuer via Skype och resterande via telefon. Att få de ansiktsuttryck och gester som Skype möjliggör i samtliga intervjuer hade kunnat berika studiens datamaterial. Under vissa av intervjuerna förekom det tekniska störningar, samt i en del intervjuer mycket störande ljud i bakgrunden vilket försvårade transkriberingen. Detta kan ha påverkat omfattningen och kvaliteten på den insamlade datan så till vida att meningsbärande enheter kan ha fallit bort. Enligt Malterud (22) kan fyra timmars intervjutid sägas generera cirka 40 sidor transkriberad text och det poängteras att vid alltför mycket text finns risker med att analysen av datan blir mer ytlig. Studiens transkriberade material utgjordes av 39 sidor text efter cirka fyra timmars intervjutid, vilket då kan ses stämma väl överens med de ramar som Malterud föreskriver.

Författarna har begränsade erfarenheter av att genomföra kvalitativa intervjuer samt av att använda sig av analysmetoden. Detta kan ha påverkat utformning av intervjuguiden, datainsamlingen och analysen av insamlad data. Vid genomförandet av semistrukturerade intervjuer ingår det i processen att intervjuguiden utvecklas under arbetets gång (22). Brist på erfarenhet kan leda till att väsentliga följdfrågor förbises eller att viktiga kommentarer ej fångas upp (22). För att undvika brister i studiens datainsamling uppmuntrades de intervjuade att berätta mer genom frågor som "kan du ge ett exempel på det du pratar om nu?".

Ett etiskt övervägande handlar om vilka begrepp som valts att användas i studien för att beteckna intervjupersonerna (26). Att benämna intervjupersoner som utgörs av en specifik profession med deras yrkestitel kan vara ett sätt att hitta en relativt neutral benämning och som inte är öppen för tolkning av innebörd (26). Av denna anledning valdes benämningen *arbetsterapeuter* genomgående i arbetet.

De identifierade riskerna bedömdes i förhållande till den nytta studien kan komma att ha och slutsatsen var att nyttan övervägde riskerna då resultatet kan komma att generera värdefull kunskap för det fortsatta utvecklandet av TTM metoden.

Resultatdiskussion

Resultatet visade på att arbetsterapeuterna hade en övergripande positiv bild av TTM metoden vid behandling av personer med stressrelaterad ohälsa och orsakerna till detta sågs vara flera. En faktor av betydelse var att metoden upplevdes generera mycket information om personen vilket kunde vara ett stöd för att identifiera stressfaktorer i vardagen som sedan kunde användas som utgångspunkt för att jobba stressreducerande. Matuska (8) påpekar att psykisk

ohälsa och stress påverkas till det negativa då det förekommer obalans i livet. En tanke är att identifiering och reducering av stressfaktorer i vardagen kan antas vara betydande för att skapa en bättre förutsättning för balans i vardagslivet.

Resultatet visade på att TTM metoden upplevs hjälpa personen att få förståelse för sitt aktivitetsliv. Detta kan relateras till ValMO modellens olika aktivitetsperspektiv på makro, meso och mikronivå (11). Personen kunde bli uppmärksam på hur aktiviteter förändrats genom livet (makronivå), metoden kunde även hjälpa till att synliggöra aktivitetsmönster i vardagen (mesonivå) samt ge personen stöd till att utföra enskilda aktiviteter (mikronivå). TTM metoden upplevdes kunna hjälpa personen att återupptäcka aktiviteter som tidigare i livet varit meningsfulla vilket skulle kunna relateras till ValMO modellens syn på vikten av rekreativa aktiviteter. ValMO modellen betonar att rekreativa aktiviteter innebär en möjlighet för lugn och återhämtning för en person och att detta är viktigt för vardags- och livsbalansen, något som även visat sig motverka psykisk ohälsa och stressrelaterad sjukdom (11). Resultatet kan även betraktas utifrån ValMO modellens värdedimensioner och då främst sett till det självbelönande värdet (11). Resultatet visade att TTM metoden upplevdes kunna påminna personen om dess kapacitet och förmågor vilket kan anses handla om ett självbelönande värde i form av en bättre självkänsla. Själva skapandet i sig upplevdes kunna ge positiva känslor och glädje för personen vilket även det kan benämnas som ett självbelönande värde. Detta uttrycks också i ValMO modellen som ett möjligt resultat av kreativa aktiviteter (11). Resultatet i Gustavsson och Olssons (18) kandidatuppsats visade på att patienter upplevde värde utifrån samtliga dimensioner enligt ValMO modellen under behandling med TTM metoden, vilket stärker den här studiens resultat.

Det framkom i resultatet att bildskapandet i sig upplevdes möjliggöra för personen att fokusera på det som är positivt och känna lust trots höga stressnivåer och negativa känslor. Den kreativa aktiviteten att måla kunde utgöra en stund av lugn och stillhet, vilket ansågs värdefullt för i synnerhet personer med stressrelaterad ohälsa. Detta resonemang kan kopplas till upplevelsen av flow, att få stanna upp i ett här och nu tänk och bara få vara koncentrerad på en aktivitet (27). Upplevelsen var att personen för stunden kunde koppla bort de tankar som var stressande och istället känna de positiva känslor som skapandet kan ge. I resultatet framkom även att aktiviteten att måla och samtalen kring bilderna ibland gett så positiva känslor, att kreativa aktiviteter, däribland målande, började utföras även utanför behandlingsrummet. En tanke är då att aktiviteter som leder till flow kan tillföras även i vardagen och på så vis ge fler tillfällen till återhämtning, utöver behandlingstillfällena med TTM metoden.

Det betonades att skapandet upplevdes innebära en möjlighet till icke-verbal kommunikation för personen, vilket också ansågs kunna vara mindre stressande än ett vanligt samtal. I en litteraturstudie (28) med syfte att undersöka huruvida kreativa aktiviteter som terapeutisk metod kan bidra till positiva effekter på hälsa framkom att kommunikation och möjlighet till att uttrycka sig var ett av de sex mest förekommande värdena (28). Även Leufstadius et al (29) lyfter upp kommunikation som ett viktigt syfte med skapande aktiviteter och att denna kommunikation kan underlättas genom att personen får uttrycka sig genom en bild. Resultatet visade att bilderna upplevdes kunna leda till djupa samtal som i sig bidrog till att skapa insikt och förståelse hos personen. Att reflektera kring symboler i bilderna som kunde kopplas till situationer och aspekter i vardagen samt att vända på bilden för att se tillvaron ur nya perspektiv ansågs vara betydande och värdefullt för personen. Creek (4) betonar att kreativa

aktiviteter är en god utgångspunkt för att hitta egna lösningar på sina problem. Det kan antas att en person som ser på sitt aktivitetsliv på ett konkret vis eventuellt får möjlighet att hitta egna lösningar på det som orsakar stressen.

Det framkom även i resultatet att TTM metoden upplevdes bringa fram starka känslomässiga reaktioner hos personen genom metodens olika moment. Vidare betonades att personerna kunde uppleva en lättnad över att få förståelse för sin situation även om det kunde innebära insikt i traumatiska och jobbiga händelser genom livet. Detta kan förklaras med att metoden kan antas ha en kathartisk effekt, det vill säga att behandlingen kan leda till inte enbart positiva resultat utan även till en tillfällig höjning av exempelvis ångest eller stress (30). Bildskapande anses kunna ha en sådan effekt på personer (31) men att de sedan upplever en lättnad över att ha fått ge utlopp för känslomässiga reaktioner, något som också betonades i resultatet. Avgörande i dessa situationer är terapeutens medvetenhet om att den skapande aktiviteten utgör ett kraftfullt redskap (29).

Vidare framkom det att arbetsterapeuten kunde uppleva en egen stress i förhållande till genomförandet av TTM metoden. Ibland upplevde de även att den egna kompetensen inte räckte till för att bemöta de känslor som kunde uppstå i form av ökad stress initialt, mardrömmar och svåra känslor för personen. En studie (32) visade att personer som upplever stress kan ha svårt att varva ner och reagerar med högre stressrespons än vad uppgiften egentligen kräver. Uppgifter och instruktioner kan då kännas mer kravfyllda än vad de egentligen är (32). Hur framgångsrik metoden var ansågs vara beroende av den arbetsterapeutiska kompetensen för att avgöra om metoden var lämplig för personen samt på arbetsterapeutens förmåga att bemöta de starka reaktioner som kunde uppstå. Det är betydande att arbetsterapeuten har förmåga att underlätta för diskussion kring det skapade objektet och de känslor som uppstår med ett tillåtande och empatiskt förhållningssätt (29). Kiehlhofner (33) betonar att det finns flertalet sätt att bemöta en person för att möjliggöra förändring i dennes liv. Olika tillvägagångssätt som kan vara relevanta vid stressrelaterad psykisk ohälsa kan vara att bekräfta personen och dennes känslor, att hjälpa personen strukturera upp vardagen så att förändring möjliggörs, att ge råd och att guida personen i TTM metoden och genom de svåra känslor som kan uppstå under behandlingens gång. Det kan även ses vara betydande att agera uppmuntrande i det personen gör under behandlingstillfället och uppmuntra personen att våga skapa förändring i sitt liv (33).

Slutsats

Trots att TTM metoden upplevdes innebära vissa negativa aspekter för personer med stressrelaterad ohälsa, såsom ökad stress och prestationskrav i skapandet, så framgick det tydligt i resultatet att arbetsterapeuterna ansåg att fördelarna övervägde nackdelarna och att merparten av de personer de behandlat med hjälp av metoden upplevdes ha nått en förbättring i sin stressrelaterade psykiska ohälsa. TTM metoden kan därför sägas utgöra ett relevant arbetsterapeutiskt behandlingsalternativ vid stressrelaterad psykisk ohälsa. Med detta i åtanke är förhoppningen att resultatet från studien kan medverka till att anpassa det kliniska arbetet med TTM metoden för personer med stressrelaterad ohälsa och att detta i framtiden kan leda till att metoden används i högre utsträckning. För att bekräfta resultatet behövs ytterligare forskning kring TTM metoden och stressrelaterad psykisk ohälsa. Särskilt intressant hade varit att undersöka upplevelser av TTM metoden hos personer med stressrelaterad psykisk ohälsa, för att även få ett patientperspektiv på området.

Referenslista

1. Eklund M, Gunnarsson B, Leufstadius C. Aktivitet & relation. Lund: Studentlitteratur; 2010.
2. Wagman P. och Håkansson C. Exploring occupational balance in adults in Sweden. Scand J Occup Ther. 2014;21(6):415-420.
3. Socialstyrelsen. Utmattningsyndrom. Stockholm: Socialstyrelsen; 2003; 2003.123-18.
4. Creek J. Creative activities. I: Creek J, Lougher L. Occupational therapy and mental health. Edinburgh: Churchill Livingstone; 2008.
5. Gunnarsson B. The Tree Theme Method™. I: Eklund M, Gunnarsson B och Leufstadius C. (red): Aktivitet och relation. Mål och medel inom psykosocial rehabilitering. Lund: Studentlitteratur; 2010.
6. Malmquist J. och Frankenhaeuser M. Stress [Internet]. Nationalencyklopedin; 2017 [citerad 2017-03-10]. Hämtad från: <http://www.ne.se.ezproxy.ub.gu.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/stress>
7. Försäkringskassan. Stress vanligaste orsaken till sjukskrivning [Internet]. Stockholm: Försäkringskassan; 2015 [uppdaterad: 2015-04-01 citerad: 2017-01-12]. Hämtad från: https://www.forsakringskassan.se/wps/wcm/connect/4ab827ab-5977-420b-a9e7-9bc74aadd11f/pm_+sjukfall_med_+psykiska_diagnoser.pdf?MOD=AJPERES&CVID=
8. Matuska K, Bass J, Schmitt J. Life Balance and Perceived Stress: Predictors and Demographic Profile. OTJR. 2013;33(3): 146-158.
9. Wagman P. Conceptualizing life balance from an empirical and occupational therapy perspective [dissertation]. Jönköping: School of Health Sciences; 2012.
10. Persson D, Erlandsson L, Eklund M, Iwarsson S. Value Dimensions, Meaning, and Complexity in Human Occupation - A Tentative Structure for Analysis. Scand J Occup Ther. 2001;8(1):7-18.
11. Erlandsson L, Persson D. ValMO-modellen. Lund: Studentlitteratur; 2014.
12. Müllersdorf M och Iwarsson A. Use of creative activities in occupational therapy practice in Sweden. Occup Ther Int. 2012 Sep;19(3):127-34.
13. Gunnarsson B. The Tree Theme Method (TTM) som arbetsterapeutisk metod - en introduktion. Nacka: Förbundet Sveriges arbetsterapeuter; 2011.
14. Gunnarsson A. B. och Eklund, M. The Tree Theme Method as an intervention in psychosocial occupational therapy; Client acceptability and outcomes. Aust Occup Ther J. 2009; 56 (3) s 167-176.
15. Gunnarsson A, Jansson J, Petersson K, Eklund M. Occupational Therapists' Perception of the Tree Theme Method™ as an Intervention in Psychosocial Occupational Therapy. Occup Ther Ment Health. 2011;27(1):36-49.
16. Sidenvall E. The Tree Theme Method - En intervention för patienter med diagnos psykos. Jönköping. Avdelning för rehabilitering - Hälsohögskolan Jönköping 2012
17. Jonsson E. Arbetsterapeuters erfarenheter och användning av Tree Theme Method. Örebro: Institutionen för hälsovetenskap och medicin - Örebro Universitet 2014
18. Gustafsson E, Olsson P. The Tree Theme Method- metodens värde och mening enligt personer med psykisk ohälsa. Lund: Institutionen för hälsa, vård och samhälle - Lunds Universitet. 2012.

19. Friberg F Öhlén J. Fenomenologi och hermeneutik. I: Henricson M. (red): Vetenskaplig teori och metod. Från idé till examination inom omvårdnad. Lund: Studentlitteratur; 2012.
20. Skott C. Berättelser - narrativ analys och tolkning. I: Henricson M. (red): Vetenskaplig teori och metod. Från idé till examination inom omvårdnad. Lund: Studentlitteratur; 2012.
21. Henricson M Billhult A. Kvalitativ design I: Henricson, M (red):Vetenskaplig teori och metod. Från idé till examination inom omvårdnad. Lund: Studentlitteratur; 2012.
22. Malterud K. Kvalitativa metoder i medicinsk forskning. Lund: Studentlitteratur; 2014.
23. Malterud K. Systematic text condensation: A strategy for qualitative analysis. Scand J Public Health 2012; 40: 795–805.
24. Kvale S. & Brinkmann S. Den kvalitativa forskningsintervjun. Lund: Studentlitteratur; 2014.
25. Henricson M. Diskussion. I: Henricson M (red): Vetenskaplig teori och metod. Från idé till examination inom omvårdnad. Lund: studentlitteratur; 2012.
26. Kjellström S. Forskningsetik. I: Henricson M (red): Vetenskaplig teori och metod. Från idé till examination inom omvårdnad. Lund: studentlitteratur; 2012.
27. Csikszentmihályi M. Finna Flow - den vardagliga entusiasmens psykologi. Svenska upplagan, Falun; Natur och Kultur; 1999.
28. Perruzza N. och Kinsella E. Creative arts occupations in therapeutic practice: a review of the literature. Br J Occup Ther. 2010;73(6):261-268.
29. Leufstadius C, Gunnarsson B, Tjörnstrand C. Skapandet aktivitet. I: Eklund M, Gunnarsson B. och Leufstadius C. (red): Aktivitet och relation. Lund: Studentlitteratur; 2010.
30. Nationalencyklopedin. Katharsis. [Internet]. Nationalencyklopedin; 2017 [citerad 2017-03-10]. Hämtad från: [http://www.ne.se.ezproxy.ub.gu.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/katharsis-\(2\)](http://www.ne.se.ezproxy.ub.gu.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/katharsis-(2))
31. Englund B. (red) Skapande och kroppsbaserade komplementära terapier. Lund: Studentlitteratur; 2004.
32. Aronsson G. Astvik, W. Gustafsson, K. Arbetsvillkor, återhämtning och hälsa – en studie av förskola, hemtjänst och socialtjänst. Arbete och Hälsa. 2010;44(7) sida 1-4.
33. Kielhofner G. Forsyth K. Behandlingsstrategier för att möjliggöra förändring. I: Kielhofner G. (red) Model of Human Occupation. Teori och tillämpning. 1:a upplagan. Lund: Studentlitteratur; 2012.

