



SAHLGRENSKA AKADEMIN

**INSTITUTIONEN FÖR NEUROVETENSKAP
OCH FYSIOLOGI
ARBETSTERAPI**

EN SAK I TAGET

Kvinnors upplevelser av arbetsterapeutiskt individuellt stresshanteringsprogram "Vardagsbalans".

Författare, Mathilde Langenbach och Johanna Ekberg

Examensarbete: 15 hp

Program: Arbetsterapeutprogrammet

Kurs: ARB341 Självständigt arbete i arbetsterapi

Nivå: Grundnivå

Termin/år: VT 2019

Handledare: Iolanda, Santos Tavares Silva, Överarbetsterapeut, Med.Dr.

Examinator: Birgitta Gunnarsson, Docent, Specialist i arbetsterapi, leg arbetsterapeut

Sammanfattning

| | |
|----------------|--|
| Examensarbete: | 15 hp |
| Program: | Arbetsterapeutprogrammet 180 hp |
| Kurs: | ARB341 Självständigt arbete i arbetsterapi |
| Nivå: | Grundnivå |
| Termin/år: | Vt 2019 |
| Handledare: | Iolanda Santos Tavares Silvia, Överarbetsterapeut, Med. Dr |
| Examinator: | Birgitta Gunnarsson, Docent, Specialist i arbetsterapi, leg arbetsterapeut |

Bakgrund: I Sverige är stressrelaterad ohälsa den vanligaste orsaken till sjukskrivning. Stress kan ses som en interaktion mellan miljö och person, där olika orsaker som överbelastning, tidsbrist och högt arbetstempo kan vara bidragande stressfaktorer. Kvinnor har ökad risk att utsättas för stress då kombinationen av arbete och ansvar för hemsituationen kan innebära högre stress än för män. För att förebygga utvecklingen av stress är det önskvärt att möjliggöra aktivitetsbalans. Vid en av Närhälsans rehabmottagningar i Västsverige har ett individuellt stresshanteringsprogram Vardagsbalans utformats av arbetsterapeut som använts sedan 2014. Målet med Vardagsbalans är att uppnå aktivitetsbalans. Efterforskningar visar att det saknas studier inom stressrelaterad ohälsa som belyser kvinnors individuella upplevelser av stresshanteringsprogram. Därför anses detta relevant att studera för att bidra med utökad kunskap inom området.

Syfte: Studiens syfte var att undersöka hur kvinnor med stressrelaterad ohälsa upplever sin aktivitetsbalans i vardagen efter det individuella stresshanteringsprogrammet Vardagsbalans.

Metod: Studien bygger på intervjuer baserade på kvalitativ design med kvinnor som genomfört det individuella programmet Vardagsbalans. Analysen utgick från kvalitativ innehållsanalys enligt Graneheim och Lundmans metod.

Resultat: Analysen av data visade en förändring av kvinnornas vardag i form av ett förändrat aktivitetsmönster. De utförde och tänkte annorlunda i sina aktiviteter, vilket bidrog till ökad upplevelse av aktivitetsbalans. Studien resulterade i fyra kategorier som illustrerar den upplevda aktivitetsbalansen. Kategorierna var följande, *Förändrat förhållningssätt, Prioritera egna behov, Ökat välbefinnande* samt *Finner meningsfullhet i aktivitet*.

Slutsats: Det arbetsterapeutiska individuella programmet Vardagsbalans kan bidra med att möjliggöra aktivitetsbalans för kvinnor med stressrelaterade ohälsa.

Abstract

| | |
|----------------|---|
| Thesis: | 15 hp |
| Program: | Occupational Therapy program 180 hp |
| Course: | ARB341 Bachelor thesis in Occupational therapy |
| Level: | First Cycle |
| Semester/year: | St 2019 |
| Supervisor: | Iolanda Santos Tavares Silva, PhD, OT Reg. |
| Examiner: | Birgitta Gunnarsson, Associate Professor, OT Reg. |
| Keyword: | work-life balance, primary health care, primary prevention, mindfulness |

Background: Stress-related illness is the most common reason for being on sick-leave in Sweden. Stress can also be seen as an interaction between the environment and the person where different reasons as lack of time, overload and high rate at work can contribute to stress. Women have an increased risk to develop stress than men, because of the combination with work and responsibility for the home situation that can result in higher stress levels. To prevent the development of stress it would be desirable to enable occupational balance. At one of Närhälsans rehabilitation clinics in West of Sweden, an individual stress program called Vardagsbalans, designed by an occupational therapist has been used since 2014. The goal is to achieve occupational balance. Research showed that studies concerned stress related illness and women experiences of occupational balance after individual stress program is missing. Therefore, it is relevant to contribute with further studies in this matter.

Aim: The aim of the study was to examine how women experience occupational balance after the individual stress program Vardagsbalans.

Method: The study had a qualitative design based on interviews with women who had completed the individual stress program Vardagsbalans. The analysis was performed by qualitative content analysis according to Graneheim and Lundmans method.

Result: The analysis of data showed a difference in women's everyday life in terms of changed patterns in daily occupations. Their thoughts as well as occupational performance were different in their activities, which contributed to an increased experience of occupational balance. The study revealed in four different categories that illustrates occupational balance. The categories were, ; *Changed approach, To prioritize my own needs, Increased well-being and Find meaning in occupation.*

Conclusions: The Individual occupational therapy intervention Vardagsbalans may contribute to enable occupational balance for women with stress-related illness.

Innehållsförteckning

| | |
|---|----|
| Bakgrund | 4 |
| Syfte | 6 |
| Metod | 6 |
| Metodval | 6 |
| Urval | 6 |
| Procedur och datainsamling | 7 |
| Material | 7 |
| Analys | 8 |
| Etiska överväganden | 9 |
| Resultat | 9 |
| Förändrat förhållningssätt | 9 |
| Prioritera egna behov | 10 |
| Ökat välbefinnande | 11 |
| Finner meningsfullhet i aktivitet | 12 |
| Diskussion | 13 |
| Metoddiskussion | 13 |
| Resultatdiskussion | 14 |
| Konklusion | 16 |
| Implikation | 16 |
| Referenser | 16 |
| Bilaga | 18 |

Bakgrund

Fenomenet stress är ett varsel om att kropp och själ genomgår en påfrestning och innefattar såväl stora som små kriser i en individs liv (1). Stress kännetecknas inom medicinsk, psykologisk och allmänbiologisk vetenskap av de omställningar i kroppen som beror på fysiska eller psykiska påfrestningar eller en kombination av dessa (2). Våra förfäders stressreaktioner jämfört med nuvarande är identiska, reaktionernas syfte är att förbereda oss inför kamp och flykt för att påverka chanserna att överleva (2). I dagens industri- och informationssamhälle kan denna överlevnadsreaktion dock göra mer skada än nytta (2,3). Våra dagliga aktiviteter var tidigare mer uppenbara och var till nytta för att tillfredsställa psykiska såväl som fysiska behov (3). Sedan början av 2000-talet har kulturella och sociala förändringar ökat i takt med dagens informationssamhälle (3). Till följd av ett ökat komplext samhälle utsätts vi människor för fler stressfaktorer än tidigare (3). Stress kan ses som en interaktion mellan miljö och person där olika orsaker som överbelastning, tidsbrist och högt arbetstempo kan vara bidragande faktorer (4). Det är inte enbart olika stressfaktorer som kan påverka stressreaktionen utan även hur personen hanterar sin stress (3).

Stressrelaterad ohälsa är en av de vanligaste orsakerna för sjukskrivning i Sverige (5). I en tidigare studie (6) undersöktes sjukfrånvaron relaterat till stress bland högutbildade kvinnor och män, där resultatet visade att kvinnornas sjukdagar var dubbelt så många jämfört med männens. Kvinnor hade även ökad erfarenhet av långtidssjukskrivning. Stressrelaterad ohälsa leder ofta till att personerna upplever ökad trötthet, har lättare för att bli nedstämda, få ångest samt sömnsvårigheter (6). Flertalet av de aktiviteter som kan lindra stress i form av återhämtning och avkoppling är ofta de aktiviteter som väljs bort vid uppkomsten av stressrelaterade tillstånd för att de inte längre prioriteras som viktiga. Exempel på sådana aktiviteter kan vara promenader, biobesök och socialt umgänge (3).

Enligt Håkansson och Ahlborg (7) innebär det en hög risk för både kvinnor och män att de upplever stress och stressrelaterade problem när det finns en obalans mellan olika aktiviteter i vardagen. Kvinnor har ytterligare en riskfaktor, vilken är att upprätthålla balansen mellan att göra saker för dem själva och för andra. För att förebygga utvecklingen av stress kan det vara användbart att möjliggöra aktivitetsbalans mellan olika vardagsaktiviteter (7). En studie (8) undersökte hur kvinnor i arbetsför ålder upplevde sin dagliga aktivitetsbalans och hur det kopplades samman med den upplevda hälsan. Resultatet visade på samband mellan aktivitetsmönster och hälsoindikationer i form av begreppen meningsfulla aktiviteter, aktivitetsbalans och hanterbarhet. Begreppen kan fungera som stöd för arbetsterapeuter i arbetet med att hjälpa kvinnor att utveckla strategier för att förebygga stress (8).

Aktivitetsbalans i dagliga aktiviteter är ett väl omtalat begrepp inom arbetsterapeutisk litteratur som visar på samband mellan välbefinnande och hälsa (9). Aktivitetsbalans definieras som en individuell upplevelse av sambandet mellan aktuella eller önskade aktivitetsmönster, vilket avgör huruvida personen upplever balans. För att uppnå välbefinnande bör det vara balans mellan vila, fritid och arbete (10), och det är betydelsefullt att individen har rätt mängd aktiviteter samt variation av dessa vardagsaktiviteter (9). Aktivitetsbalans beskrivs även i förhållande mellan aktiviteter med olika egenskaper, utmaningar, tid, roller, rytm och upplevd tillfredsställelse i aktiviteten (11).

Aktiviteter i det vardagliga livet kan både innebära påfrestningar för individen och vara en källa till kraft. Vardagens komplexa mönster varierar individer sinsemellan och kan utgöra

olika riskfaktorer till utvecklandet av ohälsa. Komplexiteten kan bland annat utgöras av att koordinera egna aktiviteter med hänsyn till arbetstider, familjemedlemmar samt kollegors planering (12). Forskning visar att inte enbart arbete har en bidragande roll vid uppkomst av stress bland kvinnor (5). Forskning tyder på att kvinnors upplevda stress delvis kan relateras till hemsituationen vilket kan omfatta vård av barn samt hemarbete (13). Kombinationen av arbete och ansvar för hemsituationen kan innebära högre stress bland kvinnor än bland män. Blodprover har visat att kvinnors stressnivåer tenderar att vara fortsatt höga även när de kommer hem från jobbet, vilket inte överensstämmer med männens prover. Därför bör rehabilitering för kvinnor som lider av stressrelaterad ohälsa fokusera på hela deras repertoar av vardagliga sysslor, inte enbart arbete (13).

Inom primärvården finns i dagsläget olika rehabiliterande behandlande arbetsterapeutiska interventioner i samband med stressrelaterad ohälsa. En studie (14) undersökte vilka interventioner som vanligtvis används av arbetsterapeuter, dessa bestod av The Redesigning Daily Occupations (ReDO-metoden), aktivitetsschema, stress- och energihantering samt fysisk aktivitet på recept (14). Utbudet skiljer sig dock då vissa verksamheter erbjuder stresshantering i grupp medan andra arbetsterapeuter behandlar patienter individuellt.

Vid en av Närhälsans Rehabmottagningar i Västsverige har en verksam arbetsterapeut utformat ett individuellt stresshanteringsprogram som heter Vardagsbalans som tillämpas vid individuella möten med patienter och är inspirerat av framförallt ReDO-metoden. Verksamheten saknar möjlighet att ha grupper då arbetsterapeuten är ensam i sin profession och dessutom upplever arbetsterapeuten ofta att patienterna efterfrågar konfidentialitet. Programmet startade hösten 2014 och har sedan dess haft över 200 patienter som genomgått programmet. Programmet riktar sig till både män och kvinnor som har någon form av stressrelaterad ohälsa. Förutom inspiration av ReDO-metoden har Vardagsbalans ett inslag från Reumatikerförbundets kursmaterial "Livsviktig kunskap", som ingår vid ett av programmets sex tillfällen. ReDO-metoden är ursprungligen ett utvecklat program för kvinnor med stressrelaterad ohälsa, som använts framgångsrikt inom primärvård, slutenvård samt preventivt arbete (15). Det är ett evidensbaserat behandlingsprogram som består av gruppinterventioner under en 10-veckorsperiod och i vissa fall tillkommer även 6 veckors arbetspraktik. Den riktar sig till personer som behöver eller vill göra förändringar för att må bättre både i sin vardag och arbete (15). ReDO-metoden innebär en process av omstrukturering i vardagens aktiviteter samt rutiner som är menat att leda till ökad balans (5). Personerna som deltar får kartlägga sina aktivitetsmönster för att sedan analysera vilka faktorer i vardagen som behöver förändras. Målet med metoden är att personerna ska få förbättrad balans mellan olika vardagsaktiviteter, vilket i sin tur kan leda till ökat välbefinnande (15).

Programmet Vardagsbalans följer en tydlig struktur där varje tillfälle består av olika ämnesområden (se bilaga 1). Målet med programmet Vardagsbalans är att patienter ska lära sig att skapa nya hållbara rutiner i vardagen samt hantera stress för att uppnå aktivitetsbalans. Programmets upplägg liknar ReDO-metoden då den utgår från att deltagarna får kartlägga sitt aktivitetsmönster, för att sedan analysera vilka omstruktureringar som behövs för att uppnå balans i vardagen. Patienterna träffar arbetsterapeuten vid sex tillfällen där det sista tillfället består av ett uppföljningsbesök efter avslutat program. Programmet äger rum en gång varannan vecka där varje tillfälle är cirka 45-60 minuter. Vid första tillfället får patienterna fylla i en enkät, Stress and Crisis Inventory 93 (SCI-93) (16) som är ett självskattningsinstrument som är kopplat till fysiska stressymtom. De övriga tillfällena innefattar samtal som handlar om stressreaktioner, aktivitetsbalans, prioritering av

aktiviteter, tidsanvändning, mindfulnessövningar och energihushållning. De innefattar även roller, vanor och förändring. Vid varje tillfälle ges en uppgift som patienten ska genomföra till nästkommande tillfälle, vilket innefattar avspänningsövningar, föra aktivitetsdagbok, vad som ger och tar energi samt att sätta mål för önskad förändring. Två månader efter avslutat program genomförs ett uppföljningstillfälle som består av en sammanfattning och uppföljning av satta mål, samt en ny SCI-93 skattning. Det saknas dock utvärdering angående hur patienters aktivitetsbalans samt stresshanteringsförmåga förändrats i vardagen efter att de genomgått programmet.

En studie där ReDO-metoden undersöktes visade bland annat att kvinnorna hade ökad tillfredsställelse vid utförandet av vardagliga aktiviteter, jämfört med traditionell rehabilitering (5). Tidigare utvärderingar av ReDO-metoden har avsett kvinnor som genomgått programmet i grupp. Utvärdering av programmet Vardag i balans (ViB), som även det är gruppbaserat, visade att deltagarna i programmet upplevde ökad balans och livskvalitet, men där både arbetsterapeuter och deltagare efterfrågade flexibilitet i programmets innehåll och tidsupplägg (17). Deltagarna uttryckte vidare att en alltför olik sammansättning av gruppen kunde upplevas som ett hinder (17). Efterforskningar inom stressrelaterad ohälsa har visat att det saknas studier om hur kvinnor upplever individuell intervention för stresshantering. Behovet av vård för stressrelaterad ohälsa ökar och i takt med detta behövs effektivare insatser. Inom svensk sjukvård är individuell behandling den vanligaste formen vilken många av patienterna föredrar (3). I början av behandlingen kan det vara väsentligt med ett individuellt möte då patienten inte är redo att påbörja en gruppbehandling (18). Det saknas kunskap om behandlingar för stressrelaterad ohälsa, vilket kräver ytterligare klinisk forskning (3). Det anses därför relevant att undersöka effekterna av individuell stresshantering för att bidra med utökad kunskap inom området.

Syfte

Studiens syfte var att undersöka hur kvinnor med stressrelaterad ohälsa upplever sin aktivitetsbalans i vardagen efter det individuella stresshanteringsprogrammet Vardagsbalans.

Metod

Metodval

Studien hade en kvalitativ design med induktiv ansats, vilket lämpade sig då analysen utfördes utifrån personernas upplevelser och inte behövde följa en förutbestämd mall (19). Intervjuerna genomfördes med kvinnor som slutfört det individuella stresshanteringsprogrammet Vardagsbalans. Kvalitativa intervjuer ansågs relevant för att få en varierad bild av deltagarnas egna upplevelser. Kvalitativa intervjuer lämpar sig till att undersöka personers erfarenheter och spegla världen utifrån deras perspektiv (20).

Urval

I samråd mellan författarna och verksam arbetsterapeut på Närhälsan utfördes urvalet utifrån valda inklusionskriterier. Inklusionskriterier var att samtliga deltagare genomgått minst fem tillfällen vid programmet hos arbetsterapeut, var kvinnor i arbetsför ålder samt hade någon form av stressrelaterad ohälsa. Arbetsterapeuten valde ut kvinnor som hade deltagit vid programmet med hänsyn taget till att de som befann sig geografiskt nära, för att underlätta för

deltagarna att medverka vid intervjun. Deltagarna i studien var sju kvinnor i åldrarna 25-56 år, där samtliga deltagit vid programmets sex tillfällen. Det fanns en variation i urvalet då kvinnorna hade olika bakgrund utifrån familjesituation och arbetsförhållande.

Familjesituationen varierade på så sätt att deltagarna hade barn i olika åldrar, även deras arbetstider och sysselsättningsgrad skilde sig åt. Det fanns även en variation vid vilken tidpunkt kvinnorna hade deltagit vid Vardagsbalans, för vissa var det två år sedan medan andra gått programmet för två månader sen. Två av kvinnorna hade kontaktat arbetsterapeut efter avslutat program för att få ytterligare stöd med stresshantering.

Procedur och datainsamling

Författarna kontaktade arbetsterapeuten vid Närhälsan angående förfrågan samt godkännande att genomföra studien efter att ha fått information om att en utvärdering av stresshanteringsprogrammet Vardagsbalans var önskvärt. Arbetsterapeuten var positivt inställd till den föreslagna studien och gav därav sitt medgivande. Informationsbrev (se bilaga 2) överlämnades till arbetsterapeuten vilket därefter signerades. Deltagarna delgavs muntlig information gällande studien i anslutning till förfrågan om att delta. Blankett med samtycke samt information (se bilaga 3) rörande studien delades ut i samband med intervjun för skriftligt medgivande om deltagande. Intervjuguiden (se bilaga 4) utformades för att få struktur i intervjun och utgick från programmets innehåll, samt några kompletterande följdfrågor som uppkom under första intervjun, som var en pilotintervju. Den genomförda pilotintervjun kunde inkluderas då innehållet i intervjun och frågorna visade sig fungera bra samt att deltagaren uppnådde samtliga inklusionskriterier som studien avsåg. Sju kvalitativa semistrukturerade intervjuer med kvinnor i arbetsför ålder genomfördes. Intervjuerna utfördes med öppna frågor, vilket möjliggjorde för författarna att anpassa sig utefter vad som uppkommer under intervjutillfället (21). Om deltagarna känner sig trygga vid intervjusituationen är det lättare att uppnå ett rikt material (22), därför genomfördes intervjuerna i ett lugnt rum som var bekant för deltagarna i studien. Samtliga intervjuer ägde rum vid två olika behandlingsrum i Närhälsans lokaler under en tvåveckorsperiod. Deltagarna kom till Närhälsan där arbetsterapeuten hänvisade dem vidare till det valda rummet för intervjun. Författarna turades om att ta ansvar för intervjun och ställde frågor vid varannan intervju. En av författarna ställde frågorna medan den andra höll sig i bakgrunden och ställde kompletterande följdfrågor i slutet av intervjuerna. De genomförda intervjuerna var planerade att ta omkring 40 minuter men tog i genomsnitt mellan 25-55 minuter. Intervjuerna spelades in på diktafon samt mobiltelefon för att säkerställa datainsamlingen. Den författare som ställt frågorna genomförde även transkriberingen för att det ansågs vara mest tidseffektivt.

Material

Det insamlade materialet bestod av data i form av sju ordagrant transkriberade intervjuer. Det transkriberade materialet omfattade 69 A4 sidor. Författarna eftersträvade att ställa öppna frågor för att lättare fånga deltagarnas beskrivna upplevelser. Intervjuguiden utformades utifrån elva frågor där den inledande frågan formulerades *Hur upplever du din vardag?*. Några andra huvudfrågor formulerades *Hur upplever du din vardag jämfört med innan kursstillfället? Tänker du annorlunda kring dina aktiviteter idag? Hur upplever du din stress idag?* Under intervjun tillkom liknande följdfrågor beroende på hur mycket information deltagarna gav, exempel på följdfrågor var *På vilket sätt? Kan du ge något exempel?*.

Analys

Analysen utgick från kvalitativ innehållsanalys enligt Graneheim och Lundmans metod (19), för att möjliggöra att urskilja gemensamma beskrivningar och innebörder av fenomenet som undersöktes, samt för att fokusera på att finna mönster (19). I analysens första fas har författarna läst transkriberad data och format meningsbärande enheter som därefter kondenserats med avsikt att förkortas (19). Författarna läste enskilt igenom det transkriberade materialet och strök under betydelsefulla meningsbärande enheter, som sedan jämfördes mellan författarna för att identifiera liknande enheter. Författarna hade en förförståelse med sig vid analysen då en förkunskap fanns om det fenomen som var tänkt att studeras. Enligt Graneheim och Lundman (19) består förförståelsen bland annat av personens tidigare teoretiska kunskaper och erfarenheter. Efter urvalet av meningsbärande enheter kondenserades dessa som i nästa steg kunde kodas där innehållets budskap tydligt framgick. Efter gemensamma diskussioner mellan författarna utformades underkategorier och kategorier tills konsensus nåddes (se tabell 1).

| Meningsbärande enhet | Kondenserad meningsenhet | Kod | Underkategori | Kategori |
|---|---|-------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| Jag stressar inte upp mig det är väldigt sällan jag stressar upp mig nu utan ja..det får bli som det blir | Det är väldigt sällan jag stressar upp mig nu, det får bli som det blir | Tar saker som de kommer | Lättsammare inställning till livet | Förändrat förhållningssätt |
| Mycket mer noggrann med hur jag planerar...jag kan säga att jag tyvärr har jag inte tid..tidigare att jag försökt korta ner någonting och klämma in de ändå men nä jag kan inte förens de och de datumet liksom | Mer noggrann med hur jag planerar och kan nu säga att jag inte har tid tidigare försökte jag klämma in det ändå men nej jag kan inte förens det datumet | Planerar mer noggrant | Underlättande planering | Prioritera egna behov |
| Det kanske är så här aktivitet också att jag har alltid velat göra vissa saker tycker om och baka och det har jag börjat med nu sista två tre månaderna har jag börjat baka igen | Jag har alltid velat göra vissa saker tycker om och baka och det har jag börjat med igen | Börjat baka igen | Lustfylld aktivitet | Finner meningsfullhet i aktivitet |

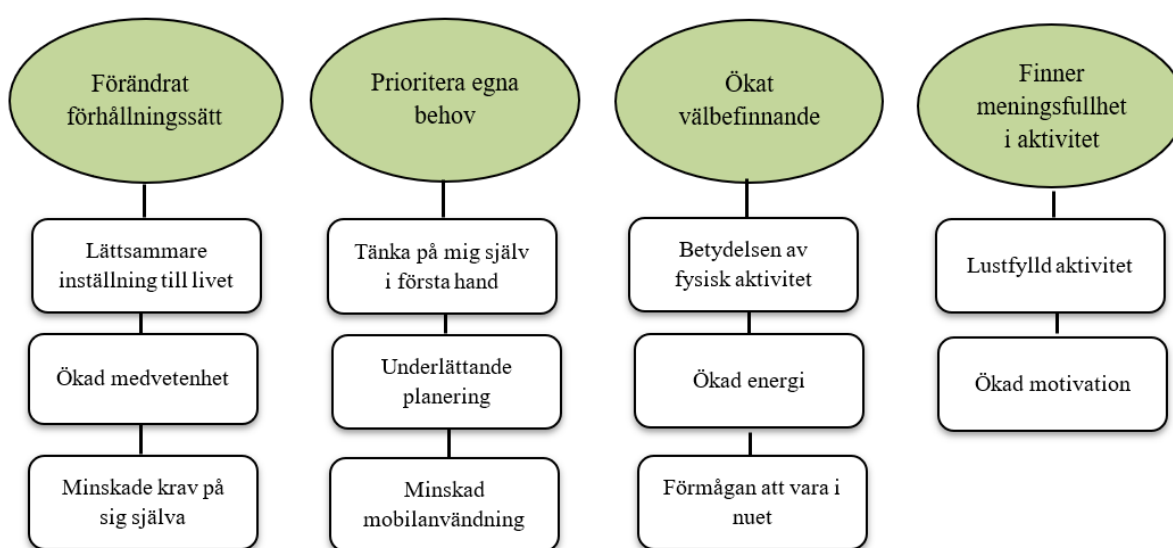
Tabell 1- Exempel på meningsbärande enheter, kondensering, kod, underkategori och kategori.

Etiska överväganden

Det var frivilligt att delta i studien och den kunde avbrytas utan att det behövdes någon förklaring, detta nämndes i informationsbrevet till både arbetsterapeut och deltagare som givit sitt samtycke till studien. Det insamlade materialet behandlades konfidentiellt. Ingen enskild person kunde identifieras i resultatet då inga namn av deltagarna nämndes, det fanns heller inga utmärkande karaktärsdrag beskrivna av deltagarna. Endast författarna och handledaren har haft tillgång till ljudfilerna. Ljudfilerna arkiverades enligt sedvanlig rutin på institutionen för neurovetenskap och fysiologi vid Göteborgs universitet.

Resultat

Resultatet beskriver kvinnornas upplevelser som visar på en förändring av deras vardag vilket inneburit att de har fått ökad balans mellan sina aktiviteter. De fyra kategorier som resultatet består av är *förändrat förhållningssätt*, *prioritera egna behov*, *ökat välbefinnande* samt *finner meningsfullhet i aktivitet* (se figur 2).



Figur 1- Kategorier med tillhörande underkategorier.

Förändrat förhållningssätt

Deltagarna upplevde en märkbar förändring i sitt sätt att förhålla sig till vardagen genom att ha en lättsammare inställning till livet, att de upplevde en ökad medvetenhet samt att deras krav på sig själva hade minskat.

Lättsammare inställning till livet

Deltagarna beskrev att deras sätt att tänka hade förändrats efter programmet och uttryckte att de hade en lättsammare inställning till livet i stort. Från att tidigare tänkt på allt som skulle utföras och på vad som skulle kunna gå fel i vardagen tog deltagarna saker mer lättsamt. De tänkte på att ta en dag i taget och försökte att ta saker som de kom, händer det så händer det. Tankesättet var även annorlunda vid utförandet av sina aktiviteter. Tidigare försökte de hinna

med att utföra en rad olika aktiviteter, vilka dessutom utfördes parallellt. Efter Vardagsbalans utfördes aktiviteter lugnare, parallella aktiviteter undveks samt att de försökte slutföra en sak i taget. Deltagarna beskrev dock att det krävdes ett aktivt tankesätt för att upprätthålla deras lättsamma inställning och fick ofta påminna sig om vad som var viktigt.

“Jag stressar inte upp mig, det är väldigt sällan jag stressar upp mig nu, utan ja det får bli som det blir”

Ökad medvetenhet

Deltagarna berättade om en ökad medvetenhet i sättet att förstå och hantera sina känslor samt stressreaktioner. Det upplevdes betydligt enklare att bromsa och tygla sin stress efter programmet på grund av att de lärt sig hur de reagerar på stress såväl psykiskt som fysiskt. Eftersom de lättare kunde känna igen sina stressreaktioner hade de även blivit medvetna om när de måste vila. Från att tidigare levt i förnekelse där vardagen innebar ett högt tempo utan att reflektera över stressens påverkan, hade deltagarna lärt känna sig själva och fått ökad kunskap om hur de fungerar i olika situationer. Deltagarna upplevde att de hade fått ökad medvetenhet om hur de fungerade och hade på grund av detta kunnat sätta gränser när de upplevde att kroppen sa ifrån. Detta i form av att de kunde säga nej till att utföra aktiviteter samt att deras förmåga att avgränsa arbete och fritid hade förbättrats.

“Jag känner ju varningssignalerna tidigare så nu gäller det bara och bromsa”

Minskade krav på sig själva

Deltagarna beskrev tydligt hur kraven på sig själva relaterat till hushållssysslor och arbete hade minskat. Från att tidigare haft kravet på sig att ha ett perfekt välstädat hem upplevde de att kraven på att hålla ordning i hushållet hade minskat i form av att de inte behöva städa eller tvätta lika ofta. Tidigare hade de krav på sig själva i samspel med sina sociala kontakter, som även dessa hade förändrats. Vid tidigare middagsbjudningar med vänner hade de haft kravet på sig att bjuda på en fin hemlagad middag, men i dagsläget kunde de nöja sig med att de köpte hämtmat. Även tidigare krav på att hemmet skulle vara välstädat när de fick besök hade minskat. Deltagarna beskrev att de hade förflyttat tidigare upplevda krav på sig själva till övriga familjemedlemmar, genom att de fick hjälpa till med hushållssysslor i en större utsträckning. I arbetssituationer återfanns även en upplevelse av förändrade krav i form av sänkta prestationskrav. De beskrev att de inte behövde hinna med alla arbetsuppgifter på en dag utan att det var bra nog att hinna med en viss mängd arbete.

“Jag ställer mer krav på andra kanske än..innan var det jag som löste allting”

Prioritera egna behov

I studien framkom det ett tydligt mönster som visade att deltagarna börjat tänka på sig själva i första hand och att de hade börjat planera vardagens aktiviteter annorlunda för att förenkla och underlätta vardagen. De upplevde även att de prioriterade sina egna behov genom att de hade förändrat sin mobilanvändning.

Tänka på mig själv i första hand

Deltagarna hade börjat att sätta sig själva i första hand. Förut prioriterade de arbete och hushållssysslor före sina egna behov. Efter programmet hade de istället börjat lyssna och tänka på sig själva och valde att utföra de aktiviteter som de tyckte var roliga. Förmågan att påverka och styra sina liv samt aktiviteter hade ökat. Deltagarna berättade att de tidigare haft

dåligt samvete över att de skulle utföra en självvald aktivitet istället för att umgås med sina barn. Vardagen upplevdes nu fungera bättre eftersom de satte sig själva och sina prioriterade aktiviteter i första hand och lät andra aktiviteter komma i andra hand.

“Förr var det liksom tänka på andras bästa nu tänker jag på mig själv.. ah lite själviskt men ah det får man vara ibland”

Underlättande planering

Deltagarna hade på ett eller annat sätt underlättat sin planering. Kalendern var inte lika fulltecknad med aktiviteter som tidigare, samt att det även fanns luft mellan de planerade aktiviteterna. Tidigare planerade de för att lättare hinna med allting för att kunna klämma in ytterligare en aktivitet. Planeringen hade förenklats genom att de hade tagit bort aktiviteter som de tidigare upplevde att de var tvungna att utföra. Planeringen av vardagen utgick även från den upplevda energinivån och de undvek att planera för långt fram i kalendern. Genom att ha rutiner i vardagen bidrog det till att reducera stressen. Det kunde bland annat bestå av hur morgonrutiner kunde förenklas, att de endast planerade in en mer omfattande hushållssyssla om dagen, till exempel att tvätta. Deltagarna berättade även att de var noggrannare med att planera in egentid i kalendern, att de planerade in tid för att vila, umgås med familjen eller att resa.

“Jag planerar ju på ett helt annat sätt för att det inte ska bli stressigt alltså jag planerar och strukturerar på ett helt annat sätt för att det inte ska bli för stressat”

Minskad mobilanvändning

Deltagarna upplevde att de inte använde sin mobil lika frekvent som tidigare. Från att tidigare haft pushnotiser på mobilens appar hade dessa avaktiverats för att stänga ute stimuli som bidrog med att ständigt kolla på telefonen vad som senast hade inträffat. Dessutom var de inte uppkopplade på sociala medier i samma utsträckning som tidigare då de upplevde att detta utlöste ångest samt tog tid från andra aktiviteter. Trots deras medvetenhet om att bilder på sociala medier kunde måla upp en annorlunda verklighet, påverkades deltagarna negativt. Deltagarna upplevde ökad stress när de jämförde sina liv med andras och blev nedstämda när de insåg att deras liv inte var lika perfekta. De nämnde även att de tidigare ständigt varit anträffbara för inkommande samtal från jobbet vilket inneburit ett ökat stresspåslag. Efter Vardagsbalans hade de försökt att tänka på var de placerade mobiltelefonen, samt att de hade den på ljudlöst för att undvika att de skulle bli störda i de aktiviteter de utförde.

“Att inte alltid va uppkopplad på internet till exempel jag försöker att inte uppdatera lika mycket på instagram och facebook”

Ökat välbefinnande

Deltagarna uppgav att de upplevde ökat välbefinnande eftersom fysisk aktivitet hade fått en annan betydelse, och de upplevde en ökad energi. Deltagarnas förmåga att vara i nuet hade även ökat.

Betydelsen av fysisk aktivitet

Deltagarna hade börjat att promenera kontinuerligt och vara mer fysiskt aktiva överlag, vilket påverkade deras välbefinnande positivt. Eftersom deltagarna upplevde ökat välbefinnande i samband med fysisk aktivitet hade även deras värde kopplat till fysisk aktivitet förändrats. I dagsläget var det en av de aktiviteter som de prioriterade för att må bra. Sönnen hade

förbättrats av att vara fysiskt aktiv samt att det lindrade deras stress. Synen på träning hade förändrats på så sätt att de inte längre tränade för utseendets skull, utan för att må bra. De hade även förändrat sin syn på vilken fysisk aktivitet som räknades till träning. Tidigare ansåg deltagarna att promenader inte inkluderades i begreppet träning, detta för att det enbart upplevdes som riktig träning om de åkte till gymmet. Deltagarna upplevde även att promenader minskade deras stress och ledde till att de kunde vila mentalt.

“Tidigare kanske jag gjorde de var att jag skulle vara vältränad och snygg och gå ner i vikt nu gör jag de kanske mer för att jag ska må bättre mentalt liksom att träningen har fått en annan inriktning..de är väl de som har blivit den stora förändringen tycker jag”

Ökad energi

Från att tidigare varit uttömda på energi upplevde deltagarna att energin åter fanns där som varit förlorad. De orkade vara igång en hel dag utan att behöva lägga sig och vila mitt på dagen som de tidigare behövt. Deltagarna upplevde att vardagen fungerade och de hade mer energi till att göra saker som de tyckte var roliga, exempelvis att umgås med familj och vänner. De beskrev även att det var lättare att tänka klart samt att de upplevde att de orkade mer både fysiskt och psykiskt.

“Jag orkar ju en.. vara igång en hel dag utan att behöva gå och lägga mig att sova... jag kan tänka klart, gladare, lugnare”

Förmågan att vara i nuet

Deltagarna upplevde att de hade ökad förmåga att vara i nuet. Tidigare höll de ett högt tempo i vardagen där de sällan stannade upp och tillät sig vara i stunden. Nu försökte de istället hitta stunder under dagen där de bara kunde vila och uppleva nuet, vilket bidragit till ökat välbefinnande. De uppgav att de kunde använda sig av andningsövningar som underlättade för dem att vara i nuet, och minskade stressen i olika situationer i vardagen, till exempel i stressiga jobbsituationer. Deltagarna berättade även att de inte använder hörlurar i lika stor utsträckning, utan lyssnade på ljud runtomkring sig och att det hjälpte dem att finna sig i stunden.

“Inte kanske ha några hörlurar i utan att finnas i stunden liksom och lyssna på ljud och ta in...liksom nuet”

Finner meningsfullhet i aktivitet

Deltagarna berättade att de upplevde ökad motivation till aktivitet samt att de nu utförde aktiviteter som de upplevde som lustfyllda.

Lustfylld aktivitet

Deltagarna berättade att de hade återgått till gamla intressen samt att de funnit nya intressen som var lustfyllda. De gav en beskrivning av varierande aktiviteter, exempelvis att baka, plantera och vara ute i trädgården, lyssna på ljudböcker och fotografera. Innan deltagarna påbörjade Vardagsbalans hade deras lustfyllda aktiviteter försvunnit i takt med att de upplevde ökad stress. Deltagarna berättade att de kunde utföra sina önskade aktiviteter som de fann lust, glädje och avslappning i.

“Det kanske är så här aktivitet också att jag har alltid velat göra vissa saker.. tycker om och baka och det har jag börjat med nu sista två..tre månaderna har jag börjat baka igen”

Ökad motivation

Deltagarna uttryckte att de upplevde sig ha ökad motivation till att utföra aktiviteter. Tidigare saknade de motivation till att påbörja och slutföra en aktivitet, samt upprätthålla sociala kontakter. Deltagarna berättade att de hade fått motivation för att ta sig an saker och undvek att skjuta upp dessa. Tankar på att påbörja studier i framtiden var något som utvecklats, vilket de förklarade inte var möjligt tidigare på grund av den bristande motivationen.

“Nu har jag liksom börjat tagit tag i mitt liv igen”

Diskussion

Metoddiskussion

En kvalitativ studie syftar till att undersöka personers upplevelser och beskriva det studerade fenomenet. (20). Kvalitativ design lämpade sig till studien, då syftet var att undersöka kvinnornas upplevelser efter att de genomfört stresshanteringsprogrammet Vardagsbalans.

För att avgränsa studien valde författarna enbart att inkludera kvinnor, eftersom en tidigare undersökning visar att kvinnor upplever stress i större utsträckning än män (23). Detta kan ha påverkat resultatet eftersom det möjligtvis hade uppkommit andra berättelser om hur vardagen upplevdes utifrån ett manligt perspektiv. I den föreliggande studien var kvinnorna i varierande åldrar, vilket kan ha bidragit till att öka studiens giltighet eftersom denna variation belyser olika erfarenheter (19). Författarna valde även att deltagarna skulle genomföra minst fem av Vardagsbalans totala sex tillfällen, detta för att deltagarna skulle ha liknande förutsättningar inför intervjutillfället. Arbetsterapeuten som ansvarade för urvalet valde deltagarna till föreliggande studie efter geografisk närhet. Dock förelåg en risk i detta på grund av att arbetsterapeuten själv ansvarat för programmet, vilket kan ha inneburit att urvalet kan ha påverkats av sin erfarenhet av deltagarnas respons av Vardagsbalans.

Analysen av det insamlade materialet var enligt Graneheims och Lundmans (19) innehållsanalys. Båda författarna läste igenom de sju transkriberade intervjuerna och markerade därefter meningsbärande enheter på var sitt exemplar, för att inte påverkas av varandras uppfattningar utan istället diskutera dem gemensamt. Författarna samarbetade genom analysprocessen, vilket kan bidra med att stärka tillförlitligheten av studien (19). Författarna diskuterade tillsammans fram val av koder, underkategorier samt kategorier som ansågs vara relevanta för att uppnå konsensus. Diskussionerna ansågs vara av stor vikt för att säkerställa materialets bearbetning. För att undvika att författarnas förförståelse och erfarenheter från utbildningen ska ha påverkat resultatet har författarna diskuterat de olika kategorier som framkommit i analysen. Medvetenheten i att reflektera över valda koder och kategorier kan ha bidragit till att minska förförståelsens inverkan på studien, och på så vis stärka studiens giltighet. Förförståelsen har inte enbart inneburit en risk utan har även varit en tillgång då tidigare kunskap bidragit med att öka förståelsen vid utförandet av analysen.

Författarna valde att använda sig av ljudupptagning under samtliga intervjuer, vilket både har för- och nackdelar (24). En fördel är att intervjuaren inte behöver anteckna under intervjun utan kan hålla ögonkontakt med intervjupersonen och fokusera på att lyssna aktivt och ställa följdfrågor. Ljudupptagning har även den fördelen att informationen fångas upp ordagrant. Dock är en nackdel med ljudupptagning att deltagaren kan känna sig obekvämt (24). Vid ett

antal intervjuer upplevde författarna att deltagarna blev något nervösa när ljudupptagning nämnades, men det var ingen som uttryckte att det var ett problem när de tillfrågades. Valet av intervjuplats kan ha påverkat deltagarnas medverkan genom att de kände sig mer eller mindre trygga med att återkomma till lokalerna där de genomgått programmet. Om deltagarna fått välja plats kan det finnas en möjlighet att de hade öppnat upp sig ytterligare och svaren hade eventuellt blivit mer utvecklande. Då annan intervjuplats inte var möjlig, tog författarna hänsyn till att göra intervjusituationen så avslappnad som möjligt och låta deltagaren välja tid för intervjutillfället.

Studiens tillförlitlighet kan ha påverkats av att båda författarna var ovana vid att genomföra intervjuer, eftersom erfarenhet av tidigare intervjusituationer eventuellt skulle bidra till en större nyansering i intervjupersonernas svar beroende på hur frågorna ställdes. Intervjuguidens utformning har självfallet en betydande roll relaterat till studiens resultat. I detta fall utformades intervjuguiden med hänsyn till att inga otydligheter skulle föreligga i frågorna så att resultatet skulle bli så tydligt och rättvisande som möjligt (20). Vid utförandet av en kvalitativ studie är det svårt att undvika känsliga ämnen vilket kan innebära svårigheter för patienterna att öppna upp sig för två okända intervjuare. Vid intervjutillfällena var det två intervjuare och en deltagare, vilket kunde skapa en två mot en situation. Under intervjuerna var det därför relevant för författarna att tänka på förhållningssättet gentemot deltagarna, att använda ett öppet kroppsspråk och vara flexibel i intervjusituationen. Det ledde till att författarna tyckte att det var lämpligt att en av författarna ställde frågorna medan den andra höll sig i bakgrunden och antecknade eventuella följdfrågor.

Den föreliggande studiens resultat anses inte vara överförbar till flertalet grupper, däribland män, då enbart kvinnor i arbetsför ålder inkluderades i studien. På grund av att det uppkom ny information vid varje intervjutillfälle anses studiens insamlade material inte ha uppnått mättnad, alltså att inga nya variationer av upplevelser uppkommer (22). Då studien avser att fånga individers upplevelser anser dock författarna att det kan innebära en svårighet att nå mättnad då varje upplevelse är högst individuell. Eftersom deltagarna i studien var i varierade åldrar anses studien vara överförbar relaterat till kvinnor i arbetsför ålder med stressrelaterad ohälsa.

Resultatdiskussion

Syftet med studien var att undersöka hur kvinnorna upplevde sin aktivitetsbalans efter att de genomfört Vardagsbalans. Kvinnorna upplevde minskad stress eftersom de upplevde ökat inflytande över sina aktiviteter. Tidigare litteratur förklarar att aktivitetsbalans kan existera om det finns en jämvikt mellan aktuella eller önskade aktivitetsmönster (12). Författarna tolkade deltagarnas ökade inflytande i sina aktiviteter som en indikation på att deras aktivitetsmönster var mer önskvärdt, vilket kunde tyda på att de även hade ökad aktivitetsbalans. Föreliggande studie visar även att en omfördelning av hushållsaktiviteter, arbete och fritid gjorts vilket tidigare litteratur (10) belyser är ytterligare faktor för att uppnå aktivitetsbalans.

Vårt informationssamhälle innebär att antalet stressfaktorer ökar (3). Forskning tyder på att sociala medier kan öka känslan av avund och nedstämdhet av att titta på vänners upplagda foton, vilket kan bidra till ökad stress (25). Kvinnorna i föreliggande studie hade avaktiverat pushnotiser för att avskärma sig från ständiga uppdateringar, vilket kan innebära en reducering av stress, vilket ligger i linje med tidigare studie (25). De hade även ändrat sin mobilanvändning genom att de ofta hade mobilen på ljudlöst för att undvika att bli störda i de aktiviteter som de utförde. I dagens samhälle förväntas människor klara av att utföra

parallella aktiviteter med ständiga avbrott och planer som ändras (12). Bland kvinnor riskerar dessa komplexa aktivitetsmönster att dominera (12). Föreliggande studie visade att deltagarna tidigare varit ständigt anträffbara vilket de upplevt som en ökad stressfaktor. Erlandsson och Persson (12) uppmärksammar att ständiga avbrott av aktiviteter resulterar i att utförandet inte blir som planerat, då personen kan förlora sitt fokus vilket leder till att aktiviteterna inte blir slutförda. Detta kan i sin tur leda till lägre upplevd hälsa.

Tidigare studie (8) nämner även att det finns samband mellan aktivitetsbalans, meningsfulla aktiviteter samt hanterbarhet och att dessa kan användas av arbetsterapeuter för att hjälpa kvinnor att förebygga stress (8). Dessa begrepp överensstämmer med föreliggande studie då kategorierna *finner meningsfullhet i aktivitet* och *förändrat förhållningssätt* kan kopplas samman till tidigare studie (8). Kvinnorna i den här studien upplevde att de fått ökad balans mellan vardagens aktiviteter då de återfått meningsfullhet i aktivitet samt hade förändrat deras förhållningssätt. Detta kan tyda på att tidigare föreslagna begrepp (8) kan användas i rehabiliterande syfte för personer med stressrelaterad ohälsa att uppnå aktivitetsbalans. I föreliggande studie upplevde kvinnorna att deras välbefinnande ökat vilket författarna betraktade vara bidragande faktor till ökad aktivitetsbalans. Detta antagande stärks av tidigare litteratur (9) som visar att det finns samband mellan aktivitetsbalans och det upplevda välbefinnandet och hälsan.

Deltagarna i föreliggande studie hade varierande familjesituationer och arbetsförhållanden, vilket kan ha påverkat upplevelsen av aktivitetsbalans. Hemsituationen såg olika ut då deltagarna hade barn i olika åldrar där det skilde sig åt hur mycket familjemedlemmarna kunde hjälpa till i hushållet. Som tidigare nämnts har kvinnor svårare än män att finna balansen i att göra saker för sig själva och för andra vilket innebar en ökad risk för stress (7). Detta var något som deltagarna beskrev hade förändrats efter Vardagsbalans. De upplevde att de kunde tänka på sig själv och låta andra familjemedlemmar ta över en del av ansvaret de tidigare haft. Författarna anser att det är ytterst viktigt att kartlägga hemsituationen eftersom det är en bidragande faktor till hur individen upplever stress. Forskning förtydligar detta genom att påvisa att inte enbart arbete har en bidragande roll vid uppkomst av stress bland kvinnor (5), utan att kvinnors upplevda stress kan relateras till hemsituationen vilket kan omfatta vård av barn samt hemarbete (13).

Deltagarna hade genomgått programmet Vardagsbalans vid olika tidpunkter vilket kan ha påverkat deltagarnas upplevelser av aktivitetsbalans, eftersom deltagarna kan tänkas ha implementerat programmets innehåll i olika grad. Vanligtvis uppstår ett förändrat förhållningssätt över tid när personen utför ett nytt mönster upprepade gånger (26). Författarna anser att det är relevant att se hur deltagarnas upplevelse av aktivitetsbalans består över tid. I samband med varje tillfälle på programmet fick kvinnorna med sig material som kunde användas för att påminna dem vid senare tillfälle. Detta kunde underlätta implementering samt öka möjligheterna för en hållbar förändring, då deltagarna ansåg att det krävdes ett aktivt tankesätt för att behålla sitt förändrade förhållningssätt. Deltagarna hade deltagit i Vardagsbalans med en variation på två års tid där samtliga upplevde förbättrad aktivitetsbalans trots spridningen av programstarten, vilket ger indikationer på att Vardagsbalans utformning leder till en hållbar förändring.

Författarna till föreliggande studie anser att tidpunkten och kvinnornas dåvarande livssituation kunde ha påverkat rehabiliteringsprocessen. Om personens stressnivå var hög kunde detta medföra svårigheter att tillgodogöra sig den nya information, vilket kunde påverka programmets effekt. Währborg (3) menar att patienternas förståelse och aktivt

deltagande utgör en förutsättning för framgång av implementering, samt att de måste tro på behandlingsstrategin för att uppnå ett positivt behandlingsresultat. I föreliggande studie hade två av kvinnorna åter tagit kontakt med arbetsterapeut för att få ytterligare stöd utifrån programmet Vardagsbalans. Deltagarnas utökade behov av stöd kan tyda på att de sex tillfällena som kursen består av inte alltid är tillräckliga för att uppnå en hållbar förändring. Vardagsbalans syfte handlar om att ge förutsättningar för en förändring, men för vissa individer kan det krävas fler tillfällen för att implementera programmets innehåll. Författarna anser därav att det finns ett behov av uppföljning även under implementeringen i vardagen, och inte enbart innan och efter implementeringen. Detta antagande stärks då litteratur (3) uppmärksammar vikten av kontinuerlig uppföljning för att uppnå positivt resultat av behandlingen.

Konklusion

Studiens resultat visar att kvinnorna upplevde ökad aktivitetsbalans efter att ha genomgått Vardagsbalans. Resultatet visar att aktivitetsbalans kan upplevas utifrån ett antal faktorer, vilket bekräftar begreppets komplexitet. Kvinnorna upplevde att deras vardag fungerade bättre eftersom de förändrat sitt sätt att tänka samt hur de utför sina aktiviteter. Studien visar att programmet Vardagsbalans ger kvinnorna förutsättningar för att återfå aktivitetsbalans.

Implikation

Stressrelaterad ohälsa ökar i samhället vilket innebär att insatser bör utvecklas och effektiviseras. Eftersom resultatet från föreliggande studie visade positiva effekter av deltagarnas upplevda aktivitetsbalans, anser författarna att det är angeläget att arbetsterapeuter har kunskap om individuella program, för att stödja personer med stressrelaterad ohälsa och på så sätt kunna bidra till förbättrad vård. Individuella program kan underlätta arbetsterapeutens arbete, samt uppfylla patientens behov av vård, eftersom rehabiliteringen kan påbörjas tidigare än vad gruppbehandlingar avser, då dessa kräver mer planering. Vid fortsatt implementering av Vardagsbalans hade det varit önskvärt att utöka nuvarande utvärderingsinstrument som för tillfälligt består av utvärdering kopplat till enbart fysiska symtom. Det hade varit relevant att utforma en enkät med öppna svarsalternativ som utvärderar upplevd aktivitetsbalans med stöd utifrån de kategorier som studien resulterat i. I framtida studier hade det varit intressant att studera mäns upplevelser av aktivitetsbalans. Detta för att kunna påvisa likheter och skillnader mellan könen, samt för att undersöka genusperspektivets inverkan på individens aktivitetsbalans.

Referenser

1. Thyssen O. Det moderna stresskomplexet- Att välja sin stress med omsorg. I: Andersen M-F, Brinkmann S, redaktör. Nya perspektiv på stress. Lund: Studentlitteratur; 2015. s. 109-130.
2. Nationalencyklopedin. Stress [Internet]. [citerad 2019-04-03]. Hämtad från: <https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/stress>
3. Währborg P. Stress och den nya ohälsan. 2.a upplagan. Stockholm: Natur & Kultur; 2009.

4. Lundberg U. Psykobiologiska processer, stress, och ojämlikhet i hälsa. I: Rostila M, Susanna T, redaktörer. Den orättvisa hälsan: Om socioekonomiska skillnader i hälsa och livslängd. Stockholm: Liber AB; 2012. s. 240-264.
5. Eklund M, Erlandsson L-K. Women's perceptions of everyday occupations: outcomes of the Redesigning Daily Occupations (ReDO) programme. *Scand J Occup Ther.* 2014; 21: 359-367.
6. Arnetz B, Ekman E. Stress-gen-individ samhälle. Tredje uppl. Stockholm: Liber AB; 2013.
7. Håkansson C, Ahlberg G. Occupations, perceived stress, and stress-related disorders among women and men in the public sector in Sweden. *Scand J Occup Ther.* 2016;24: 10-17.
8. Håkansson C, Lissner L, Björkelund C, Sonn U. Engagement in patterns of daily occupations and perceived health among women of working age. *Scand J Occup Ther.* 2009; 16: 110-117.
9. Eklund M, Orban K, Argentzell E, Bejerholm U, Tjörnstrand C, Erlandsson L-K, et al. The linkage between patterns of daily occupations and occupational balance: Applications within occupational science and occupational therapy practice. *Scand J Occup Ther.* 2017; 24(1): 41-56.
10. Eklund M. Aktivitet, hälsa och välbefinnande. I: Eklund M, Gunnarsson B, Leufstadius C. Aktivitet och relation. Mål och medel inom psykosocial rehabilitering. Lund: Studentlitteratur; 2010. s. 19-39.
11. Wagman P, Håkansson C, Björklund A. Occupational balance as used in occupational therapy: A concept analysis. *Scand J Occup Ther.* 2011; 19(4): 322-327.
12. Erlandsson L-K, Persson D. ValMO-modellen ett redskap för aktivitetsbaserad arbetsterapi. Lund: Studentlitteratur; 2014.
13. Ekberg K, Eklund M, Hensing G. Återgång i arbete - processer, bedömningar, åtgärder. Lund: Studentlitteratur; 2015.
14. Björklund L, Mellström M. Interventioner som arbetsterapeuter använder vid stressrelaterad psykisk ohälsa, en kartläggning av interventioner av arbetsterapeuter på vårdcentraler. [examensarbete på Internet]. Örebro; Örebro Universitet; 2017 [citerad 20 maj 2019]. Hämtad från:<http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1215601/FULLTEXT01.pdf>
15. Eklund M, Erlandsson L-K. Quality of life and client satisfaction as outcomes of the Redesigning Daily Occupations (ReDO) programme for women with stress-related disorders. 2012; 1-9.
16. Nyström C, Nyström O. Stress and Crisis Inventory- SCI-93. Skattad stress verifierar autonom dysfunktisidron. *Läkartidningen*; 1996.
17. Lund K, Hultqvist J, Bejerholm U, Argentzell E, Eklund M. Group leader and participant perceptions of Balancing Everyday Life, a group-based lifestyle intervention for mental health service users. *Scand J Occup Ther.* 2019; (1): 1-12.
18. Leufstadius C, Gunnarsson B, Tjörnstrand C. Skapande aktiviteter. I: Eklund M, Gunnarsson B, Leufstadius C. Aktivitet och relation, Mål och medel inom psykosocial rehabilitering. Lund: Studentlitteratur; 2010. s. 217- 244.
19. Graneheim UH, Lundman B. Kvalitativ innehållsanalys. I: Granskär M & Höglund Nielsen B. Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård. Lund: Studentlitteratur; 2008. s.187-201.
20. Kvale S, Brinkmann S. Den kvalitativa forskningsintervjun. Tredje upplagan. Lund: Studentlitteratur AB; 2014.
21. Malterud K, Midenstrand M. Kvalitativa metoder i medicinsk forskning: en introduktion. Lund: Studentlitteratur; 2009.

22. Henricson M. Vetenskaplig teori och metod: från idé till examination inom omvårdnad. Lund: Studentlitteratur; 2012.
23. Folkhälsomyndigheten. Statistik över vuxnas psykiska hälsa [Internet]. Östersund: Folkhälsomyndigheten; 2018. [uppdaterad 2019-01-07; citerad 2019-04-02] Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/statistik-psykisk-halsa/vuxnas-psykiska-halsa/>
24. Jacobsen D-I. Förståelse, beskrivning och förklaring: Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete. Lund: Studentlitteratur; 2007.
25. Nahai, F. The stress factor of social media. Aesthet Surg J. 2018; 38(6): 689-691.
26. Kielhofner G. Den mänskliga aktivitetens dynamik. I: Kielhofner G. Model of human occupation. Lund: Studentlitteratur; 2012. s. 27-33

Bilaga

Bilaga 1- “Vardagsbalans” innehåll:

Tillfälle 1 (Inspirerat av ReDO)

- **Tema: Vad är stress?**
- Genomgång av stress, stressrelaterade besvär fysiologiskt och känslor, tankar och beteende
- Samtal kring fysisk aktivitet
- Sömnproblematik?
- Instruktion avslappning/andningsövning som är till uppgift till nästa gång.
- Skattning SCI-93

Tillfälle 2 (Inspirerat va ReDO)

- **Tema: Aktivitetsobalans**
- Ständigt tillgänglig/hög beredskap/ ingen fritid
- Huvuduppgift /Dolda aktiviteter/Avbrott
- Aktivitetslogg under en dag, analys
- Frågor kopplade till analysen:
 - Har du upptäckt något du inte visste tidigare?
 - Gör du många aktiviteter samtidigt? Slutför du aktiviteter?
 - Kan du se ett mönster över när stressen ökar/minskar?
 - Gör du något som gör dig glad eller pigg?
 - Har du vila/återhämtning i din vardag?
 - Gör du någon fysisk aktivitet?
 - Vad behöver förändras?

Tillfälle 3 (Material från “Livsviktig kunskap”)

- Genomgång av tid, ställtid, marginaltid. Att stanna upp inför uppgift, att ha bredare marginaler. Ostyckad tid och att använda sin energi på bra sätt. Vilket tempo har jag? Paus, micropaus, vila.
- Introduktion i mindfulness/ medveten närvaro. Att träna på att vara i aktiviteter även med tanken.
- Hemuppgift att träna medveten närvaro

Tillfälle 4 (inspirerat av ReDO)

- **Genomgång av störningar och uppmuntrningar**
- Vad stör eller irriterar mig i min vardag? Hur mycket störs jag av det, skalan från värsta tänkbara till lite. Vad tar min energi? Går det att göra något åt det?
- Vad är uppmuntrande i min vardag, vad mår jag bra av? Hur mycket uppskattar jag de aktiviteterna? Vad kan jag göra varje dag av detta? Stort som smått.
- Hemuppgift: Att fylla listan med må-bra-saker och att göra en del av dem. Ha en tydlig lista hemma framför sig.

Tillfälle 5 (inspirerat av ReDO)

- Olika upplevelser av aktivitet, förändra i tanken. Måste /vill.
- Roller, hur många roller har vi? Vilka tar energi, vilka ger energi? Behöver jag förändra någon roll?
- Värderingar av aktivitet. Varför gör jag? Meningsfullhet?
- Målformulering. Hur gå vidare? Hur sätter jag rimliga förändringsmål? Diskussion kring lämpliga mål för patienten att arbeta med, vilket kommer att följas upp vid uppföljning efter två månader.

Tillfälle 6, efter 2 månader

- Sammanfattning av verktyg för att hantera stress i vardagen.
- Uppföljning av mål, hur går det?
- Fyller i SCI-93 och jämför med första tillfället.
- Hur gå vidare? Avslut.