



SAHLGRENSKA AKADEMIN
INSTITUTIONEN FÖR
NEUROVETENSKAP OCH FYSIOLOGI
ARBETSTERAPI

JAG VILLE INTE DÖ, JAG VILLE BARA INTE LEVA

En kvalitativ studie som beskriver individers aktiviteter i vardagen för att hantera sin depression

Molly Bergh & Sandra Boström

Examensarbete:	15 hp
Program:	Arbetsterapeutprogrammet
Kurs:	ARB341 Självständigt arbete i arbetsterapi (examensarbete)
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	VT 2020
Handledare:	Maria Almberg Fil. Mag. Leg. arbetsterapeut
Examinator:	Qarin Lood Med. dr. Leg. arbetsterapeut

Sammanfattning

Bakgrund: Var femte person i Sveriges befolkning kommer att drabbas av depression någon gång i livet, enligt statistik från 2018. Depression påverkar vardagsaktiviteter på olika nivåer och beskrivs ofta som en obalans mellan aktivitet och vila, vilket kan leda till påfrestningar för individens kropp och sociala umgänge. Inom arbetsterapi finns en grundtanke om att aktivitetsbalans är essentiellt för att uppnå hälsa. Genom arbetsterapeutiska interventioner eftersträvas aktivitetsbalans mellan vardagens aktiviteter. Det kunskapsgap föreliggande studie har identifierat är att de strategier som framkom i tidigare artiklar inte har analyserats utifrån ett arbetsterapeutiskt perspektiv. Föregående artiklar har endast studerat strategier för att hantera depression, där vardagliga aktiviteter kunde förekomma. I den arbetsterapeutiska forskningen finns därav ett ökat behov av att beskriva kopplingen mellan arbetsterapi samt vardagliga aktiviteter för hantering av depression. Därför syftar föreliggande studie till att besvara frågeställningen: vilka aktiviteter använder sig individer av för att hantera sin depression i vardagen?

Syfte: Att utifrån självbiografier beskriva individers aktiviteter i vardagen för att hantera sin depression.

Metod: Kvalitativ studie med induktiv ansats. Genom ett strategiskt urval valdes fyra självbiografier ut. Självbiografierna var författade av individer som själva erfarit diagnosen depression. Datamaterialet analyserades med en kvalitativ innehållsanalys.

Resultat: Aktiviteterna som framkom ur självbiografierna delades in i fem olika aktivitetsområden; Ta emot professionell hjälp, Befinna sig i naturen, Interagera med socialt nätverk, Strukturera tankar och Ge vardagliga aktiviteter mening och struktur. Vardera aktivitetsområde innefattar aktiviteter som författarna till föreliggande studie bedömt likna varandra.

Slutsats: Resultatet visade på att det var viktigt för berättarna att ha aktiviteter att ta till för att upprätthålla en fungerande vardag trots sin diagnos. Framkomna aktiviteter kan ses som ett komplement till redan existerande evidensbaserade riktlinjer för vård vid depression, då det inom området för arbetsterapi och depression finns få evidensbaserade interventioner.

Abstract

Background: Every fifth person of Sweden's population will suffer from depression at some point in their lives, according to statistics from 2018. Depression affects the individual's everyday activities on different levels. Depression is often described as an imbalance between activity and rest which can contribute to stress on the individual's body and social interaction. In occupational therapy there is a general view that activity balance is essential for achieving health. Through occupational therapeutic interventions, the aim is to balance the activity between everyday activities. The knowledge gap the present study has identified is that the strategies that emerged in previous articles have not been analyzed from an occupational therapy perspective. Previous articles have only studied strategies for coping with depression, where everyday activities could occur. In occupational therapy research there is therefore an increased need to describe the link between occupational therapy and everyday activities for managing depression. Therefore, the present study aims to answer the question: what activities do individuals use to manage their depression in everyday life?

Aim: To describe, based on autobiographies, what activities individuals are using in their everyday life to manage their depression.

Method: A qualitative study with an inductive approach. Through a strategic selection, four autobiographies were selected. The autobiographies were written by individuals who themselves experienced the diagnosis of depression. The data was analyzed with a qualitative content analysis.

Results: The activities that emerged from the autobiographies were divided into five different activity areas; Receive professional help, Be in nature, Interact with social network, Structure thoughts and Give everyday activities meaning and structure. Each area represents the activities that was identified by the analysis from the storytellers.

Conclusion: The result showed that it was vital for the storytellers to have activities to apply in order to maintain a functioning everyday life despite their diagnosis. Emerging activities can be seen as a complement to pre-existing evidence-based guidelines for care in depression, since there are few evidence-based interventions in the area of occupational therapy and depression.

Keywords: Occupational therapy, occupations, interventions, mental disorder

Innehållsförteckning

Bakgrund	5
Syfte.....	7
Metod.....	8
Design	8
Urval och procedur	8
Dataanalys.....	9
Resultat.....	11
Diskussion	17
Metoddiskussion	17
Resultatdiskussion.....	19
Slutsats.....	21
Referenser.....	22

Bakgrund

Mental hälsa beskrivs som ett tillstånd av välbefinnande där varje individ förstår sin egen potential, kan arbeta och hantera normal stress i vardagen och på så sätt bidra till samhället (1). Skårderud et al. (2) menar att människor är reflekterade varelser som någon eller flera gånger under livet stöter på problem som påverkar deras mående. Individens välbefinnande påverkas av hur individen upplever sig själv och miljön runtomkring (2). Begreppet hälsa och ohälsa beskrivs ur filosofen Gadammers (2) synsätt, som menar att hälsa är en slags rytm och när denna rytm störs, på grund av sjukdom eller liknande, blir rytmen i otakt och individen blir varse om att livet inte är som det en gång varit. Depression som är en av de vanligaste psykiska sjukdomarna bland vuxna individer (3) kan medföra ohälsa i form av försämrad livskvalité och besvär med vardags- och arbetsliv (4).

Statistik från 2018 visar att var femte individ i Sverige mellan 16–84 år diagnosticerats med depression, där mängden kvinnor var dubbelt så hög i jämförelse med män (3). Depression delas upp i tre olika svårhetsgrader (4). Den första graden är lindrig depression varpå nästa grad är medelsvår depression och den tredje graden är svår depression. Symptom på depression är bland annat nedstämdhet, reducerad energi och nedsatt intresse för att utföra aktiviteter som tidigare upplevts tillfredsställande. Individen kan också uppleva ökade skam- och skuld känslor, sömnsvårigheter och tankar om att avsluta livet. För att beskriva upplevelsen av en depression tar Skårderud (2) i sin bok hjälp av poeten Poeten Gérard de Nerval som gör en liknelse mellan en djup depression och en svart sol;

Den svarta solen är en överväldigande, men också en mycket exakt metafor för en allvarlig depression. Den är exakt därför att den visar att en djup depression kan drabba hela människan – när solen upplevs som svart, blir allt svart (2, s. 23).

Diagnosen är ett allvarligt tillstånd som kräver behandling i tid (4). Försämrad funktionsförmåga, långvarig sjukdom och återinsjuknande är exempel på konsekvenser som kan förekomma om vård inte upprättas i tid. Den försämrade funktionsförmågan vid depression påverkar våra vardagliga aktiviteter utifrån flera aspekter (4). Wilcock (1) beskriver ett samband mellan aktivitet och hälsa genom begreppen; doing, being, becoming och belonging. Doing syftar till människans görande och den aktivitet som vi dagligen gör. Det beskrivs att individen är en aktiv varelse och bör vara engagerad i aktiviteter för att uppnå välbefinnande. Being innebär varandet och syftar till individens innersta själ. Being beskriver vikten av att vara sann mot sig själv och kunna reflektera över sig själv och sin livssituation. Becoming innebär att bli till och begreppet karaktäriseras av att individen rekonstruerar sig själv eller sin självbild under processens gång. Vidare menar Wilcock (1) på att individen aldrig slutar förändras utan är i ständig förändring. Det sista begreppet, belonging, hör till känslan av tillhörighet. Belonging syftar både till individens sociala, fysiska och psykiska miljö. Det beskrivs att tillhörighet är en essentiell faktor för att individen ska känna sig bekräftad av omgivningen (1).

Vid en depression påverkas individens vilja till att umgås vilket resulterar i att relationsförmågan hämmar det sociala nätverket. Depressionstillståndets konsekvenser på vardagen kan te sig genom förändrad sömnrhythm, där individen antingen sover mer eller mindre än vad hen tidigare gjort (5). En annan konsekvens av depression kan vara koncentrationssvårigheter samt bristande förmåga att fatta beslut.

Utåt sett märks det inte så lätt att en individ är drabbad av en depression, det är oftast den närmsta omgivningen som märker av depressionen (5). Skårderud (2) menar att individens närmsta omgivning blir påverkade av diagnosen i den mån att de också lider med individen. Relationen påverkas på så sätt att det lättare förekommer överreaktioner, handlingsförlamning samt rädsla för framtiden vilket kan utlösa raseri (2). Allgulander (6) beskriver hur arv och miljö har en påverkan när det kommer till utvecklandet av diagnosen, att kopplingen mellan individens ärftliga faktorer samt uppväxt påverkar individens känslighet för depression.

Depression beskrivs som en obalans mellan aktivitet och vila, vilket kan bidra till bland annat påfrestningar för kroppen samt individens sociala liv (6). Model of Human Occupation (MOHO) (7) är en arbetsterapeutisk teori som beskriver att människan har ett grundläggande behov av att vara aktiv och engagera sig i aktiviteter. De mänskliga aktiviteterna kan delas in i tre olika fält; aktiviteter i dagliga livet, lek och produktivitet. Aktiviteter i dagliga livet innefattar aktiviteter som individen gör för att ta hand om sig själv såsom exempelvis personlig hygien, städning och tvättning. Lekaktiviteter är aktiviteter som individen upplever som lustfyllda och tillfredsställande i sig att utföra (7). Lugna promenader vilka kan upplevas som lustfylld aktivitet har ett vetenskapligt belägg när det kommer till behandling av depression (8). Produktivitet innefattar betalda eller obetalda aktiviteter som uttrycks i tjänster eller produkter till andra. Människan beskrivs utifrån tre faktorer vilka är viljekraft, vanebildning och utförandekapacitet. Viljekraften beskriver människans motivation till aktivitet samt uppfattningen till den egna förmågan. Vanebildning beskriver våra beteendemönster i vardagen. Inom vanor tas roller upp, där våra beteendemönster speglar en viss roll. Den sista faktorn, utförandekapacitet, handlar både om den fysiska förmågan men också de mentala och kognitiva förmågorna. Viljekraft, vanebildning och utförandekapacitet är faktorer av betydelse vid aktivitetsutförande (7).

Van Grieken et. al.(9) menar att fysisk aktivitet var en strategi för att hantera depression, detta baserat på en studie där 50 strategier listats och deltagarna fick kryssa i strategier som ansågs användbara för hantering av depression. Utöver fysisk aktivitet framkom också att vara delaktig i sin egen vård som en hjälpsam strategi (9), vilket kan kopplas till Wilcocks (1) beskrivning av becoming. Att få möjlighet att vara delaktig i sin vårdprocess framkom även i en studie (10) där deltagarna intervjuades i syfte att förstå hur individer med en långvarig depression hanterade sitt tillstånd och vilka strategier för återhämtning som var mest fördelaktiga. Deltagarna i studien uppgav att de ville ha mer information om diagnosen och tips på fler strategier för att hantera depression, speciellt i början av sjukdomstillståndet (10). Behovet av ökad information lyftes dessutom upp i en litteraturöversikt (11) där fokus låg på sjuksköterskans roll i mötet med patienten. Viktiga aspekter som framkom ur de två senast nämnda artiklarna var vikten av att individen skulle ha en positiv identitetsbild, det vill säga att individen accepterade sig själv och slutade att kritisera eller jämföra sig med andra på ett negativt sätt (10, 11). Detta kan kopplas till Wilcocks (1) beskrivning av being, då individen reflekterar över sig själv och försöker ändra sitt tankesätt. För att hantera sin depression var hjälpsamma strategier bland annat att ändra tankesätt om sig själv, att sysselsätta sig med små roligande aktiviteter och vara behjälplig för sin närmaste omgivning (10). Genom att sysselsätta sig med aktiviteter i dagliga livet går individen i fas med det som Wilcock (1) beskriver som doing. Att vara behjälplig för sin närmaste omgivning kan bidra till att individen känner en tillhörighet, belonging, med sin omgivning (1).

Inom arbetsterapi används metoden The Tree Theme Method (TTM) som intervention för individer med depression och ångest (12). Metoden går ut på att individen genom kreativt skapande aktivt kan påverka sin egen livssituation och framtid. Individen får måla upp ett träd vid varje tillfälle, totalt sett fem tillfällen, med olika instruktioner från arbetsterapeuten. Första trädet symboliserar individens aktuella livssituation och det sista trädet symboliserar framtiden. Individen växlar mellan att berätta sin livshistoria och en skapande aktivitet vilket enligt metoden skapar en distans till den aktuella livssituationen. Under hela interventionen uppmuntras individen att hitta nya och mer användbara strategier för att hantera sitt vardagsliv. Dessa nya strategier blir individens hemuppgifter att pröva till nästa tillfälle (12).

I en case study av Gunnarsson et al. (13) där TTM applicerades som intervention för en individ med depression och ångest framkom det att individen i studien erhöll ny kunskap om sig själv och utvecklade nya strategier för att kunna hantera vissa situationer i livet. I studien motiverade arbetsterapeuten individen att göra fler aktiviteter såsom att gå ut på promenad och jobba deltid, detta utgjorde en mer aktiv vardag för individen, vilket kopplades till begreppet doing. Individen upplevde att hen genom interventionen kunde skapa sig en ny bild av sig själv, genom att ta hjälp av förslagna strategier från arbetsterapeuten när ångesten blev påtaglig (13) De resultat interventionen gav har förändrat individens doing, being, becoming och belonging.

Tidigare studier av Van Grieken et al. (9) och Chambers et al. (10) riktar sig främst till vårdpersonalens förhållningssätt och ansvar att informera kring diagnosen. Patientperspektivet inkluderades genom att deltagarna utifrån sin erfarenhet av depression fick välja mellan redan förvalda strategier. Studierna som rörde modellen TTM (12, 13) undersökte vilken effekt kreativt skapande har för individen. I en studie från Hitch et. al. (14) skildrades vanligt förekommande evidensbaserade riktlinjer för att förbättra engagemang och känsla av samhörighet för personer med en depression. I studien beskrevs hur lite beforskat arbetsterapi är i relation till individer som upplever en depression och därmed är ett område i behov av mer evidens (14). Författarna till föreliggande studie har inte funnit tidigare forskning som syftar till att beskriva vilka aktiviteter som individer använder sig av för att hantera sin depression, utan olika strategier där vardagliga aktiviteter kunde förekomma.

Det kunskapsgap som identifierats är att individers egna val av aktiviteter inte har analyserats utifrån ett arbetsterapeutiskt perspektiv. I den arbetsterapeutiska forskningen finns därmed ett behov av att beskriva kopplingen mellan arbetsterapi samt vardagliga aktiviteter för hantering av depression. I dagsläget arbetar arbetsterapeuter med målgruppen främst genom att utreda vanor och rutiner (15). Arbetsterapeuter kan identifiera möjliga strategier för att hantera problematiska situationer samt en balans mellan olika aktiviteter. Eventuellt stöd i arbetsträning med individer som har depression är också förekommande (15). Identifiering av aktiviteter i vardagen kan därmed ses som ett komplement till redan existerande forskning inom området.

Frågeställningen föreliggande studie sökte svar på var således: vilka aktiviteter använder sig individer av för att hantera sin depression i vardagen?

Syfte

Syftet med studien var att utifrån självbiografier beskriva individers aktiviteter som användes i vardagen för att hantera sin depression.

Metod

Design

Studien grundar sig på en kvalitativ metod med induktiv ansats. Fokus har varit på människors egna upplevelser av ett fenomen, därmed valdes självbiografier skrivna av personer som upplevt en depression. Författarna till föreliggande studie har inte utgått från någon teoretisk modell varken vid datainsamling eller dataanalys vilket gör det till en induktiv ansats (16). En induktiv ansats har använts för att möjliggöra större öppenhet (16). Analysen har genomförts genom en kvalitativ innehållsanalys.

Personliga dagböcker i form av självbiografier utgör en viktig informationskälla då det är berättarnas personliga beskrivningar av ett fenomen (17). Gällande kvaliteten i skrivna dokument har författarna till föreliggande studie tagit fyra kriterier i beaktning: *äkthet*, *trovärdighet*, *representativitet* och *meningsfullhet* (17). Genom att granska självbiografiernas författare och vilka intentioner dessa hade med att publicera verken togs begreppen äkthet och trovärdighet i beaktning (17). Intentionerna berättarna hade var att förmedla deras egna erfarenheter för att hjälpa andra individer i samma situation. Trots att självbiografier grundas på berättarens egen livssyn har verken en trovärdighet då det är upp till läsaren att värdera om historien faktiskt kan vara sann (18). Representativitet innebär att urvalet ska motsvara populationen i målgruppen (17). Studerade verk har skrivits av individer inom målgruppen i åldrarna 18 år och uppåt samt av både kvinnor och män. Meningsfullhet försäkras genom att det framkomna resultatet har beaktats i relation till föreliggande studies syfte (17).

Urval och procedur

Urvalet av självbiografier gjordes med ett strategiskt urval vilket innebär att informanter valdes ut baserat på deras kunskap om forskningsfrågan (17). Det strategiska urvalet i föreliggande studie har gjorts med hänsyn till berättarnas erfarenheter om det studerade fenomenet depression, samt självbiografier som bidrar till att svara mot studiens syfte. Inklusionskriterierna var att böckerna var skrivna på svenska, författade av både män och kvinnor samt att berättarnas problematik diagnostiserats som depression, trots närvaro av exempelvis ångesttillstånd. Detta säkerställdes genom att diagnosen skulle varit benämnd i böckerna. Det skulle finnas rikligt med text där berättaren beskrev sina aktiviteter i vardagen för att hantera sin depression. Självbiografierna skulle vara publicerade mellan år 2008–2020. Samtliga självbiografier var skrivna av berättaren själv som var antingen 18 år eller äldre. Exklusionskriterierna var att berättarens upplevelser av depressionen inte skulle vara en effekt av någon annan diagnos eller förlossningsdepression.

Sökningarna gjordes på hemsidan för folkbiblioteken i Göteborg (GOTLIB) samt besök på två olika bibliotek. Fyra självbiografier valdes ut efter dessa sökningar. Antalet böcker bedömdes efter inläsning beskriva tillräckligt rikligt med aktiviteter för att besvara syftet. Sökorden som användes var “depression” samt “biografi” på GOTLIB.

Vid sökning på de två sökorden, kriteriet med svenska som språk samt publicering mellan år 2008 till 2020, resulterade sökningen i GOTLIB i totalt 13 publiceringar där två av böckerna uppfyllde inklusionskriterierna: *Skäl att fortsätta leva* skriven av Matt Haig (19) och *Att nudda vid botten: en personlig berättelse om depression* skriven av Sally Brampton (20). Efter internetsökningen genomfördes ytterligare två sökningar på fysiska bibliotek. Ett besök på Biomedicinska biblioteket i Göteborg där boken *Aldrig Ensam* skriven av Charlie Eriksson (21) fanns tillgänglig.

Besök genomfördes även på Göteborgs stadsbibliotek och där återfanns boken *Att vägra ge upp – att leva med återkommande depressioner* skriven av Elisabeth Arborelius (22). Berättarna av självbiografierna har inte blivit kontaktade eller informerade om den vetenskapliga studien. Översikt av urvalet visas i *Tabell 1*.

Tabell 1. Urvalsprocess

<i>DATABAS / DATUM</i>	<i>SÖKORD</i>	<i>ANTAL TRÄFFAR</i>	<i>UTVALD LITTERATUR</i>	<i>KORT SAMMANFATTNING AV LITTERATUREN</i>
<i>GOTLIB (2020-02-25)</i>	(depression) (biografi) svenska [2008–2020]	13	2 st <i>Skäl att fortsätta leva</i> av Matt Haig (2016) <i>Att nudda vid botten – en personlig berättelse om depression</i> av Sally Brampton (2008)	Matt Haig drabbades av depression och ångest vid 24 års ålder. Självordstankar existerade och berättaren beskriver sin väg mot att finna tillbaka livslusten. Att nudda botten är en berättelse om Sally Bramptons kamp för att överleva sin fyra års långa svåra depression. Boken utgår från berättarens egna erfarenheter som ofta svävade mellan förtvivlan, ensamhet, alkoholmissbruk och upprepade självmords-försök.
<i>Biomedicinska biblioteket</i>	Sökning på hyllplan för självbiografier	1	1st <i>Aldrig ensam</i> av Charlie Eriksson (2017)	Charlie Eriksson är en till synes frisk 22-åring, men under ytan brottades Charlie med suicidtankar, ångest och diagnostiserad depression. Hen bestämde sig flera gånger att försöka ta sitt liv. I boken delar Charlie med sig om sina erfarenheter och vägen ut ur depressionen.
<i>Stadsbiblioteket i Göteborg</i>	Sökning på hyllplan för självbiografier	1	1st <i>Att vägra ge upp – att leva med återkommande depressioner</i> av Elisabeth Arborelius (2014)	Elisabeth beskrev i boken sin uppväxt och hur den har påverkat henne även i vuxen ålder. Elisabeth berättar om relationen till sin mor och hur det var att leva tillsammans med en närstående med väldigt kontrollbehov. Som läsare får man ta del av hur berättaren hanterat återkommande depressioner.

Dataanalys

Graneheim & Lundmans (23) beskrivning av att göra en kvalitativ innehållsanalys användes som stöd i analysförfarandet. De självbiografier som valdes ut lästes igenom av författarna var och en för sig för att skapa en generell bild av individens berättelse. Därefter lästes texterna igenom igen där fokus var att plocka ut meningsbärande enheter som beskrev aktiviteter i vardagen för att hantera depression. Sidorna som innehöll meningsbärande enheter som svarade mot syftet markerades med post-it-lappar.

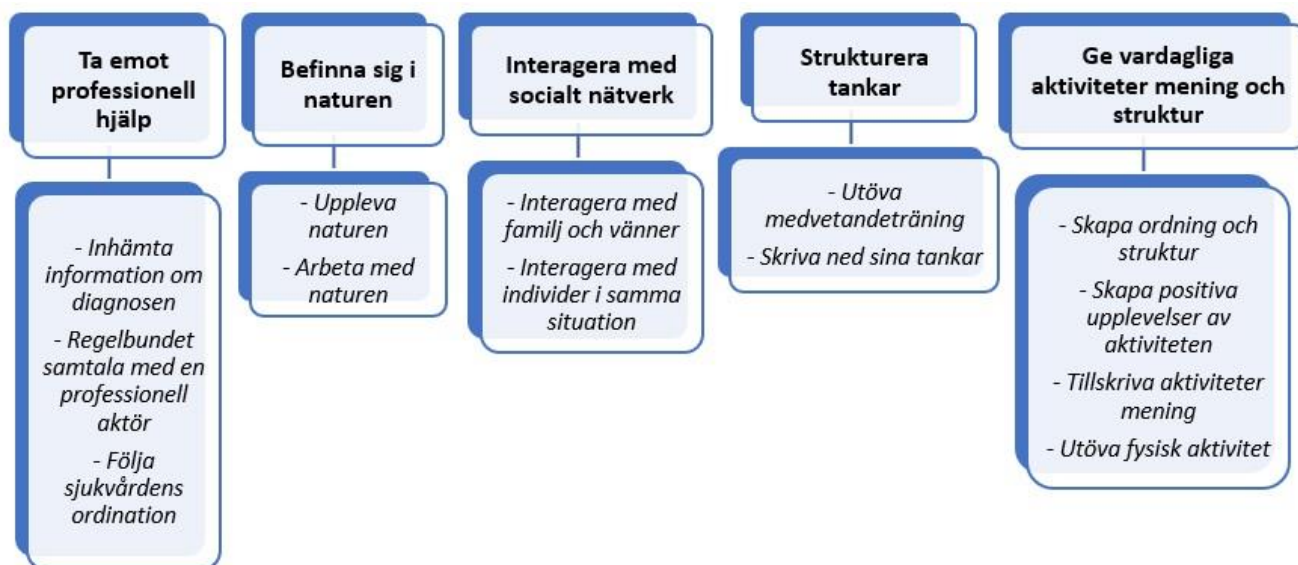
De meningsbärande enheterna kortades ned, kondenserades och benämndes med kodord (23). Kodorden beskrev kort den kondenserade meningsenheten. Utplockning av meningsbärande enheter, kondensering och kodning gjorde författarna var och en för sig. Det fortsatta analysarbetet genomförde författarna tillsammans. Koderna jämfördes med varandra och sammanställdes genom att koder med liknande innebörd sattes samman till underkategorier. Underkategorierna representerar olika aktiviteter. När de framkom flera underkategorier som bedömdes ingå i samma aktivitetsområde benämndes dessa med en gemensam kategori. Resultatet bygger på analysen av texterna och citat speglar vad som var mest påtalat inom de olika kategorierna. Exempel på analyschema redovisas i *Tabell 2*.

Tabell 2. Exempel på analyschema

<i>Meningsbärande enheter</i>	<i>Kondenserad meningsenhet</i>	<i>Kod</i>	<i>Underkategori</i>	<i>Kategori</i>
Jag är helt beroende av antidepressiv medicin, lika beroende som en diabetessjuk av sitt insulin. Utan medicinen skulle jag på fem-sex veckor ramla ihop och mitt liv skulle vara ett enda stort lidande (22, s. 206)	Beroende av antidepressiv medicin. Utan medicin skulle livet vara ett enda stort lidande.	Läkemedel	Följa sjukvårdens ordination	Ta emot professionell hjälp
Jag umgicks framför allt med vänner som också hade erfarenhet av depression, både för att det kändes skönt att vara bland människor som förstod och för att jag upptäckte att jag genom att hjälpa andra också hjälpte mig själv (20, s. 256–257)	Jag var med vänner som hade erfarenhet av depression. Det kändes skönt att bli förstod och jag blev själv hjälpt genom att hjälpa andra.	Gemensamma erfarenheter	Interagera med individer i samma situation	Interagera med socialt nätverk
För att jag inte skulle stressa och direkt hoppa in på jobbet åkte jag med min käre far till vårt sommarställe som ligger vid en sjö i de småländska skogarna. Det är en plats för lugn och ro, den är som balsam för själen och fyller energidepåerna till max (21, s. 37)	Jag åkte med min käre far till vårt sommarställe som ligger i de småländska skogarna. Det är en plats för lugn och ro.	Natur	Uppleva naturen	Befinna sig i naturen

Resultat

Kategorierna beskriver övergripande aktivitetsområden som står som en beskrivning av flera identifierade aktiviteter med gemensam nämnare. Benämningen av de olika aktivitetsområdena är en beskrivning av vilken typ av aktiviteter som ingår. De aktivitetsområden som framkom vid analysen av självbiografierna var: ta emot professionell hjälp, befinna sig i naturen, interagera med socialt nätverk, strukturera tankar samt ge vardagliga aktiviteter mening och struktur. Vardera aktivitetsområden innefattar underkategorier i form av aktiviteter som bedömts likna varandra. *Figur 1.* visar en översikt avseende aktivitetsområden och aktivitet.



Figur 1. Aktivitetsområden och tillhörande aktiviteter

Ta emot professionell hjälp

Aktivitetsområdet ta emot professionell hjälp berörde de aktiviteter som skedde i samråd med en professionell aktör. Genom att ta emot professionell hjälp från tex sjukvården fick deltagarna hjälp att förstå bakomliggande orsaker. Att ta emot hjälpen ingav en känsla av trygghet genom få förståelse via fakta, professionella samtal. Att ta emot professionell hjälp genom att följa den medicinering som ordinerats ingav visshet om att vardagen inte skulle rasa, att med medicinens hjälp kunna ta sig till sitt arbete. Alla dessa faktorer bidrog till att orka upprätt hålla en fungerande vardag. Detta beskrivs genom tre aktiviteter; *Inhämta information om diagnosen*, *Regelbundet samtala med en professionell aktör* och *Följa sjukvårdens ordination*.

Inhämta information om diagnosen

Berättarna uppgav att de sökte sig till sjukvården för att inhämta information om sin diagnos och därigenom bilda en förståelse för sin situation och hur tillståndet kan påverka deras aktiviteter i vardagen (19, 20). Att bli medveten om vilka bakomliggande beteendemönster som kan ha orsakat insjuknandet uppgavs vara väsentligt för berättaren vilket beskrivs i citatet nedan.

Inte bara för att jag ville veta vad som orsakade (eller snarare kan ha orsakat) min depression, utan därför att jag skulle vilja se och förstå de beteendemönster som ursprungligen gjorde mig sårbar. Och som jag måste förändra för att undvika depressioner i framtiden, eller åtminstone minska deras antal och djup (20, s. 124).

Citatet nedan beskriver hur berättaren söker efter kunskap om sin diagnos för att få vägledning i det tillstånd hen befinner sig i.

När man är fångad inuti ett tillstånd som känns så överkligt söker man efter något, vad som helst, som kan ge någon sorts kompassriktning. Jag hungrade efter kunskap. Jag hungrade efter fakta (19, s. 5).

I böckerna anses kunskap vara essentiell för möjlighet till tillfrisknande eller åtminstone förbättring (19, 20).

Regelbundet samtala med en professionell aktör

Att samtala med en professionell aktör genom varierande former av samtalsterapi var en aktivitet som framkom ur självbiografierna (20, 21, 22). Aktiviteten gav möjlighet att ge uttryck för sina känslor och på så sätt bearbeta dessa. Genom att samtala ingavs hopp och nya perspektiv öppnades upp som citat nedan beskriver.

Ett starkt band knöts mellan psykologen och mig, jag litade på henne och hon ville mig väl. Varje samtal varade i drygt en timme och den här proceduren upprepades ungefär sex eller sju gånger under sommaren. Efter varje samtal kände jag mig hoppfull och såg ljus på framtiden. Att gå hos en psykolog var som att städa ur sig själv inombords, bearbeta det som varit och planera för det som skulle komma. Dessa samtal gav mig många nya perspektiv på saker och ting i livet, men rent medicinskt tror jag inte att samtalen gjorde några underverk (21, s. 39).

Ur analysen framkom det att några av berättarna testat på att använda sig av alternativ sjukvård i form av samtal med helare och samtalskontakt inom kyrklig verksamhet (själasörjare) för att bota sin depression (20, 22). I citatet nedan åskådliggörs värdet av att regelbundet samtala med någon och ge uttryck för sina känslor för att hantera de symptom som en depression kan medföra.

Som framgått av ett flertal exempel är de regelbundna samtalen med min själasörjare ovärderliga för att handskas med återkommande oro, ångest och nedstämdhet (22, s. 196).

Följa sjukvårdens ordination

För att dämpa symptom av depression använde sig berättarna av läkemedel (20, 21, 22). Citatet nedan beskriver hur läkemedel var nödvändigt för att livet skulle gå runt. Att använda läkemedel betraktas inte som en aktivitet i sig, men är essentiell i relation till aktivitetsutförande för en del av berättarna.

Berättaren beskriver nedan vikten av att använda sig av läkemedel för att livet skulle gå runt. Livet beskrivs som ett enda stort lidande om läkemedel inte används.

Jag är helt beroende av antidepressiv medicin, lika beroende som en diabetessjuk av sitt insulin. Utan medicinen skulle jag på fem-sex veckor ramla ihop och mitt liv skulle vara ett enda stort lidande (22, s. 206).

Samma berättare beskriver i sin bok hur läkemedel var en betydande faktor för att klara av sitt arbete (22).

Befinna sig i naturen

Natur uppgavs skapa lugn och frambringa hopp hos berättarna (19, 20, 21, 22). Det var en tillflykt på något sätt, att vara i naturen. Detta beskrev genom två aktiviteter; *Uppleva naturen* och *Arbeta med naturen*.

Uppleva naturen

Genom att uppleva naturen riktades större fokus på omgivningen snarare än på sig själv, sina tankar och sin sjukdom vilket ansågs främjande (19). En av berättarna beskriver hur små miljöombyten såsom från inomhusmiljö till utomhusmiljö frambringade hopp och gjorde en positiv inverkan på måendet (19).

Citatet nedan beskriver hur berättaren anser att naturen bidrog till en förhöjd sinnesstämning. Vidare beskrivs det hur naturen ingav lugn och ro samt bidrog till förnyad energi.

För att jag inte skulle stressa och direkt hoppa in på jobbet åkte jag med min käre far till vårt sommarställe som ligger vid en sjö i de småländska skogarna. Det är en plats för lugn och ro, den är som balsam för själen och fyller energidepåerna till max (21, s. 37).

Arbeta med naturen

Att få gräva ner händerna i jord och skapa ordning genom att utföra trädgårdsarbete och plantering, ansåg en av berättarna framkalla en känsla av kontroll och ordning (20). Berättaren uppgav att trädgårdsarbete upplevdes vara återhämtande. Att skapa ordning i en trädgård som var full av ogräs ingav en känsla av struktur och att man har kontroll över situationen i sitt eget liv. Känslan som uppstod i trädgårdsarbetet kunde uttryckas såhär:

Jag visste att det var nödvändigt med en trädgård för min återhämtning och till sist fann jag den; ett virrvarr av ogräs och björnbärssnår som jag skulle kunna skapa någon ordning i samtidigt som jag respekterade den struktur och det liv som fanns djupt under oredan (20, s. 264).

Att få stoppa händerna i jorden ansåg berättaren var som en form av terapi, vilket beskrivs i citatet nedan. Hen uttryckte även att plantering gav en känsla av hopp och optimism inför framtiden. Även under de mörkaste stunderna av förtvivlan använde berättaren plantering som terapi.

Att plantera den, att stoppa händerna i jorden, har varit både terapi och en bro till framtiden. Till och med när jag var som mest förtvivlad fortsatte jag att plantera. Till och med i mörkret kändes det som en handling av optimism, av hopp (20, s. 14).

Interagera med socialt nätverk

Aktivitetsområdet interagera med socialt nätverk innefattade aktiviteter tillsammans med andra personer. Detta beskrevs genom två aktiviteter; *Interagera med familj och vänner* och *Interagera med individer i samma situation*.

Interagera med familj och vänner

Att upprätthålla social kontakt genom aktiviteter så som att prata i telefon och umgås med vänner beskrev berättaren i citatet nedan hur känsloläget kunde lättas.

Men varje gång som jag klarar att svara i telefon, ringa ett samtal eller träffa vänner blir jag förbluffad över hur min sinnesstämning kan lättas (20, s. 130–131).

Att åka på utflykt tillsammans med vänner var en annan aktivitet som förekom. En av berättarna (21) beskrev hur hen tillsammans med några kompisar åkte till svenska fjällen för att umgås, fiska och njuta av naturen. Att utföra aktiviteter i interaktion med andra individer var givande för berättarna (20, 21, 22).

Interagera med individer i samma situation

Ur resultatet framkom även att berättaren tyckte det var skönt att interagera med människor som varit eller är i liknande situation. Det beskrevs att det kändes skönt att någon förstod exakt hur de kände och utbytet av att dela erfarenheter hjälpte dessutom dem själva i sin rehabiliteringsprocess (20).

Jag umgicks framför allt med vänner som också hade erfarenhet av depression, både för att det kändes skönt att vara bland människor som förstod och för att jag upptäckte att jag genom att hjälpa andra också hjälpte mig själv (20, s. 256–257).

Strukturera tankar

Aktivitetsområdet strukturera tankar innefattar de aktiviteter berättarna utförde för att skapa ordning och struktur på deras tankar. Detta beskrevs genom två aktiviteter; *Utöva medvetandeträning* och *Skriva ned sina tankar*.

Utöva medvetandeträning

Att genomföra medvetandeträning genom exempelvis yoga, mindfulness och meditation övar sig berättarna på att infinna sig i nuet (19, 20, 22). Medvetandeträningen var sätt att finna en väg ut ur tankarnas kaos och hitta struktur. En av berättarna beskriver medvetandeträning på så sätt att hen efter uppvaknande sitter på sängkanten och tänker. Det är berättarens sätt att röja upp det kaos som upplevs i huvudet, för att få en känsla av lugn och ordning inför dagen (20). I följande citat beskrivs yogan som terapi ur ett helhetsperspektiv, då den tar till hänsyn både kropp och själ hos den drabbade.

Yoga är ett verksamt botemedel, för i motsats till andra terapier behandlar det själen och kroppen som en helhet (19, s. 173).

Citatet nedan beskriver att berättaren använder sig av mindfulness för att hantera sin nedstämdhet och oro som i perioder påverkar hen. Att utföra medvetandeträning bidrog till ett lugn inför dagens aktiviteter (19, 20, 22).

De senaste åren har jag börjat med mindfulness för att bättre kunna leva med den nedstämdheten och oro som periodvis drabbar mig (22, s. 200).

Skriver ned sina tankar

Berättarna skrev ned sina tankar i form av dagböcker vilket gjorde att de kunde få utlopp för sina känslor (19, 22). En av berättarna (22) beskriver att hen skriver en veckobok varje måndag för att sammanfatta hur måendet varit den gångna veckan. Berättaren själv benämner det som att lägga upp spökena på bordet och därigenom blir föreställningarna mer konkreta och gripbara.

Citatet nedan skildrar hur berättaren genom att dokumentera tankar och föreställningar kan bearbeta och hantera sina perioder av nedstämdhet. Detta bidrar till att berättaren kan resonera med sig själv och sätta sina problem i perspektiv (22).

Börjar skriva regelbundet om mina nedstämdhetsperioder för att försöka handskas med dem, försöka reda ut mina föreställningar och tankar, och resonera med mig själv utifrån tidigare svåra upplevelser jag haft (22, s. 106).

Genom att sätta ord på sina tankar och erfarenheter hjälper berättaren inte bara sig själv, utan även andra människor och det ger en känsla av att bidra till omgivningen. Detta beskrivs i citatet nedan:

Segern i mitt liv är att denna bok kommer ut, att helvetet på jorden – de ständigt återkommande depressionerna, ångesten och självmordstankarna - nu kan vändas i något konstruktivt som kan komma andra människor tillgodo (22, s. 209).

Ge vardagliga aktiviteter mening och struktur

Aktivitetsområdet att ge vardagliga aktiviteter mening och struktur innefattade de aktiviteter som bidrog till att berättarna fortsatte utföra aktiviteter i vardagen. Detta beskrevs genom fem aktiviteter; *Skapa ordning och struktur*, *Skapa positiva upplevelser av aktiviteten*, *Tillskriva aktiviteter mening samt Utöva fysisk aktivitet*.

Skapa ordning och struktur

Att skriva en lista över dagens aktiviteter fungerade som en struktur vilket i sin tur bidrog till att aktiviteterna blev mer gripbara och därmed lättare att genomföra.

I citatet nedan beskriver berättaren att måendet påverkade i vilken grad hen strukturerade sin dag. Berättaren skriver upp alla arbetsuppgifter, hushållsgöromål och motion för dagen och beräknar tidsåtgången för dessa.

När oro, negativa tankar och nedstämdhet tar över, använder jag mig ofta av att *strukturera vad jag ska göra*. Skriver upp vad som bör göras under dagen, alltifrån arbetsuppgifter till praktiska hushållsgöromål och motion. Jag beräknar tidsåtgången för var och en av dessa aktiviteter och sedan följer jag detta schema. Ju sämre jag mår, ju mer strukturerar jag (20, s. 198)

Genom att upprätthålla dagliga aktiviteter så som att handla, diska, laga mat, umgås med vänner och meditera kunde berättarna hålla sjukdomen lättare i styr (20, 22). Citatet nedan beskriver berättarens önskan om att återgå till det vanliga livet. För att normalisera situationen utförs aktiviteter såsom att promenera, laga mat och skriva.

Ett viktigt verktyg är att så fort som möjligt återgå till det vanliga livet. Att följa de dagliga rutiner som jag brukar göra: promenera, laga mat, skriva. Dessa enkla beteenden är en hjälp för mig att vartefter normalisera situationen och långsamt börja känna mig mer vanlig igen (22, s. 196).

Skapa positiva upplevelser av aktiviteten

Att genomföra en aktivitet som berättarna hade en negativ upplevelse av och därefter inse att de hanterat och klarat av aktiviteten upplevdes vara terapeutiskt i sig (19, 20, 22).

Jag märkte återigen att den bästa terapin var att göra något som jag hade fasat för – och överleva. Om du börjar bli rädd för att gå ut. Gå ut. Om du är rädd för trånga utrymmen, ställ dig i en hiss och stanna kvar ett tag. (19, s. 132).

Genom att konfrontera aktiviteter som begränsade berättaren förhindrades känslan av isolering. Citatet nedan skildrade hur vardagen kunde hämmas genom begränsning av att inte kunna utföra en aktivitet på egen hand.

Jag kunde inte vistas utomhus utan att ha Andrea eller någon av mina föräldrar med mig. Men istället för att undvika sådana situationer tvingade jag mig själv in i dem (19, s. 95).

Tillskriva aktiviteter mening

Citatet nedan beskrev hur berättaren inser att det är aktiviteter som skapar en mening i livet. Berättaren uttrycker det som att det är individen själv som får tillskriva mening till aktiviteter för att de ska upplevas som meningsfulla (20).

Till sist accepterade jag att det i själva verket inte fanns någon poäng – det är aktiviteten som är poängen, detta och att livet består av en rad handlingar som, ifall de upprepas tillräckligt ofta, börjar anta en form och en mening helt på egen hand. De blir meningsfulla för oss bara för att vi tillskriver dem mening eller för att de ger ett resultat som vi på något sätt är betjänta av (20, s. 258).

Efterföljande citat skildrar hur berättaren benämner och på så sätt synliggör mening i aktiviteter och tillskriver mening i de mest basala aktiviteterna för att öka motivationen till att utföra dessa. Att diska var meningsfullt för att möjliggöra att berättaren och barnet hade något att äta med exempelvis.

Jag började med småsaker. Att diska var meningsfullt eftersom det innebar att Molly och jag hade tallrikar och knivar och gafflar att äta med. Att gå och handla var meningsfullt eftersom det var så jag kunde köpa mat åt mitt barn (20, s. 258).

Utöva fysisk aktivitet

I självbiografierna framkom det att fysisk aktivitet var ett essentiellt verktyg för att hantera sin depression. Exempel på fysiska aktiviteter som förekom var promenader, löpning, cykling och simning var essentiella verktyg för att hantera depression (19, 20, 22). Fysisk aktivitet tillskrivs en mening hos individerna både då den gav en positiv känsla efter utförande samt en tillit till forskning som lyfter upp fysiska aktiviteters påverkan på måendet.

Den strategi jag tillämpat allra längst är regelbunden motion. Sedan 30-årsåldern har jag eftersträvat någon timmes motion varje dag, alltifrån promenader till cykling, simning och Friskis och Svettis-pass. Forskning visar att motion spelar roll för att motverka nedstämdhet (20, s. 198).

Fysisk aktivitet i någon form upplevde berättarna gav en direkt inverkan på sinnesstämningen (19, 20). En av berättarna använder motion som ett vapen när måendet var sämre (19). Berättaren beskrev känslan efter en löprunda som en befrielse, då depressionen och ångesten som ofta tyngde ner hen sakta avdunstade efter en löprunda.

Diskussion

Metoddiskussion

Eftersom syftet med studien var att utifrån självbiografier beskriva individers aktiviteter som användes i vardagen för att hantera sin depression, valdes en kvalitativ studie av självbiografier för att få utvecklade beskrivningar av fenomenet. Genom att göra sin röst hörd och publicera en självbiografi, kan berättaren med sin historia hjälpa andra individer som befinner sig i samma situation. Nackdelar med den valda metoden var att möjligheten att ställa följdfrågor togs bort och kroppsspråk inte gick att identifiera. En annan metod vore att inhämta data från informanter genom intervjuer. Vid intervjuer kan intervjufrågor tolkas som ledande och därmed vore en risk att aktiviteter utelämnas beroende på hur informanten tolkar frågorna.

Det bör tas i beaktning att arbetet är författarnas egna tolkningar av självbiografierna och därmed kan eventuell feltolkning förekomma, även om strävan var att arbetet så objektivt som möjligt skulle beskriva berättarnas perspektiv. Innebörden i texterna har inte omformulerats utefter författarnas förkunskaper och därmed har författarnas förförståelse tagits i beaktning. Författarna till föreliggande studie har en arbetsterapeutisk utbildning, vilket inkluderar sjukdomslära där information om depression förekommit. Trots detta har författarna gått in med ett öppet sinne vid inläsning av böckerna, för att inte låta förkunskapen styra vilket innehåll som plockats ut.

I enlighet med lag (1993:1007) har författarna till föreliggande studie rätt att citera ur självbiografier eftersom dessa är offentliggjorda verk (24). Verken får användas i den utsträckning som är behövligt och kan motiveras av ändamålet såvida verket inte ändras i större utsträckning (24).

Etiska överväganden beaktades genom att den data som framkom ur självbiografierna bearbetades på ett respektfullt sätt i enlighet med Forsbergs (17) beskrivning av god etik. Författarna till föreliggande studie har eftersträvat att göra en välgrundad och representativ beskrivning av resultatet. Den data som presenteras i resultatet utifrån självbiografierna är beskrivna på ett sakligt och icke värderande sätt.

Författarna till föreliggande studie har beaktat berättarnas *bias*, vilket är berättarnas egna intentioner och förutfattade meningar kring ämnet (17). Efter inläsning av datamaterialet diskuterades berättarnas intentioner med publicering av böckerna. Berättarna ansågs inte heller försöka påverka läsarens åsikt utan förmedlade endast deras egna erfarenheter. Eftersom berättarna skrivit böckerna själva, och då valt ut innehållet själva, kan detta betyda att annan vital information såsom en del aktiviteter utelämnats. Detta på grund av att författarna till föreliggande studie inte har kunnat efterfråga aktiviteter utan endast tagit del av de aktiviteter som nämnts i självbiografierna. Detta kan i sin tur påverka resultatet. Att vital information utelämnas förekommer oavsett ansats, då berättarna själva väljer vad de vill dela med sig av offentligt.

Författarna till föreliggande studie valde att läsa samtliga fyra böcker var för sig och plocka ut meningsbärande enheter och sätta en kod på dessa. Dessa fyra böcker innehöll rikliga beskrivningar av aktiviteter för att hantera depression och ansågs ge tillräckligt omfattande material för studiens omfattning. Självbiografier innefattar mycket data att granska och gå igenom, vilket kan betraktas som en svaghet i den anmärkningen att data kan ha blivit förbisett. Gällande reliabilitet i föreliggande studie går det inte att fastställa att det använda datamaterialet skulle delas in till samma kategorier av andra forskare eftersom materialet kan tydas på olika sätt (16). Validiteten stärks av att det fanns en samstämmighet i vad författarna var för sig kom fram till i analysen (16).

Vid urval och urvalsförfarandet användes sökord som ansågs ge relevanta träffar. Sökningarna gjordes på egen hand och relevant material hittades. Om inga relevanta träffar hade förekommit hade författarna tagit hjälp av en sökspecialist på biblioteken för att få hjälp med en mer precis sökning. Vid egen sökning exkluderades material utefter de exklusionskriterier som förelåg. Eftersom det var skönlitteratur i form av självbiografier valdes GOTLIB som sökmotor. Det material som framkom vid sökning på GOTLIB och de fysiska besöken på biblioteken, ansåg författarna till studien frambringade tillräckligt många aktiviteter i relation till studiens omfattning. Samtliga självbiografier gav rikliga beskrivningar av fenomenet och var författade av både män och kvinnor. Resultatet bedöms därmed vara överförbart till både män och kvinnor. Dock bör det tas i beaktning att aktiviteterna är subjektiva och möjligen inte fungerar för alla individer.

För att styrka tillförlitligheten i resultatet har citat plockats ut och redovisats för att särskilja de olika kategorierna (23). Under analysförfarandet har författarna till studien diskuterat och analyserat resultatet tillsammans. Eventuell förförståelse och tidigare erfarenhet har problematiserats och diskuterats mellan författarna för att undvika påverkan på resultatet och analysen. Den kunskap författarna erfarit utifrån den arbetsterapeutiska utbildningen har påverkat synen på vad begreppet aktivitet innebär.

Läran om depression under utbildningen anses av författarna till föreliggande studie har gett ökad förståelse för diagnosen, dess symtom och dess konsekvenser på aktiviteter i vardagen. Däremot har författarna diskuterat dessa förkunskaper och lagt de åt sidan.

Det ses som stärkande att analysen har genomförts av två individer och egna åsikter från författarna har uteslutits. Eftersom föreliggande studie grundar sig på självbiografier har berättarna haft möjlighet att fritt beskriva sitt liv och hur de hanterar sin depression, utan risk för att påverkas av på vilket sätt eller i vilken riktning eventuella intervjufrågor ställts (16). Författarna till föreliggande studie har visat omsorg och respekterat berättarnas historier genom att de aktiviteterna som förekom varken blivit värderade eller rankade. Eftersom berättarna av självbiografierna inte har kontaktats eller informerats om studien, har de inte haft någon möjlighet att kommentera eller granska innehållet i studien.

Mättnad innebär att ingen ny information framkommer av ytterligare data (25). Studiens omfång har gjort att antalet självbiografier har behövt begränsas för att materialet ska hinna analyseras. Vid utökat antal självbiografier skulle ytterligare aktiviteter för att hantera depression kunna förekomma. Därav anser författarna till föreliggande studie att en heltäckande beskrivning av det studerade fenomenet inte kan garanteras. Föreliggande studie bidrar till ett nytänkande genom att uppvisa betydelsefulla exempel på aktiviteter.

Resultatdiskussion

Nyttan med föreliggande studie var att ge arbetsterapeuter exempel på aktiviteter för att hantera depression i arbetet med målgruppen. Viktigt att ha i åtanke är att framkomna aktiviteter är subjektiva och inte kan generaliseras till alla med depressionsdiagnos. Trots detta kan resultatet ur föreliggande studie anses vitalt i den mening att aktiviteter som ansågs hjälpsamma för att hantera depression presenteras grundligt. När nyttan ställdes mot riskerna ansågs nyttan vara övervägande.

I aktivitetsområdet ta emot professionell hjälp, framkom det att berättarna önskade en ökad kunskap om sin diagnos från sjukvården. Detta framkom dessutom i Chambers et. al. (10) studie för personer med långvarig depression, vilket styrker fyndet ur föreliggande studie. Framkommen information kan stödja arbetet för arbetsterapeuter med patientgruppen, genom arbetsterapeutisk kompetens kring hur diagnosen påverkar individens vardagliga aktiviteter. Arbetsterapeuter kommer i kontakt med individer som antingen har depression som grunddiagnos eller som samsjuklighet med en annan diagnos i deras yrkesverksamhet. Därför är det essentiellt att även arbetsterapeuter har en kunskap om vilka aktiviteter som kan hjälpa individen att hantera sin depression.

Resultatet visade att berättarna upplevde en positiv effekt av att vistas ute i naturen. I befinna sig i naturen var ”uppleva naturen” och ”arbeta med naturen” aktiviteter som berättarna använde sig av för att hantera sin depression. Att få jobba med händerna i jorden och skapa ordning i rabatten gav stor tillfredställelse vilket kan kopplas till det Kielhofner (7) benämner som lekaktiviteter som är aktiviteter vilka i sig är tillfredställande att utföra. Även enligt Bratman et. al. (26) är naturen en bidragande faktor till välmående. I studien jämfördes en 90-minuters promenad i naturen och en 90-minuters promenad i stadsmiljö. Resultatet visade att promenaden i naturen minskade försökspersonernas orostankar samt sänkt aktivitet i prefrontala cortex, ett område där studier visat att aktiviteten har ökat i den delen av hjärnan vid nedstämdhet. Promenaden i stadsmiljö gav inte en liknande effekt (26). Detta stödjer fynden i föreliggande studie då berättarna ofta beskrev naturen som en tillflykt för att få ro och slappna av. Berättarna var ofta ute i naturen tillsammans med nära vänner eller familj. Upplevelsen av att befinna sig i naturen beskrevs ge en positiv lugnande känsla vilket även de kan kopplas till Kielhofners (7) beskrivning av den lustfyllda lekaktiviteten.

Utifrån aktivitetsområdet befinna sig i naturen kan arbetsterapeuten ge konkreta tips på aktiviteter som ger individen möjlighet att uppleva naturen eller arbeta med till exempel plantering.

Resultatet ur föreliggande studie påvisar att berättarens sociala nätverk hade inverkan på deras mående. Det framkom att aktiviteterna inom aktivitetsområdet "interagera med socialt nätverk" handlade mycket om att kunna dela med sig om sina känslor och samtala vilket upplevdes vara terapeutiskt i sig. Genom att interagera med individer i samma situation upplevdes en känsla av samhörighet, detta eftersom någon förstod exakt vad de kände. Strang (27) menar på att ofrivillig ensamhet har en negativ påverkan på människors hälsa och ökar risk för flertalet farliga tillstånd så som hjärt- och kärlsjukdom, nedstämdhet, ångest samt för tidig död. En känsla av samhörighet har visat sig ha en förebyggande effekt gentemot ensamheten (27). Arbetsterapeuten kan utifrån detta resultat uppmuntra individen till att umgås med sitt sociala nätverk, vilket kan kopplas till belonging. Wilcock (1) beskriver att belonging syftar till individens sociala, fysiska och psykiska miljö samt att tillhörighet är en essentiell faktor för att individen ska känna sig bekräftad av omgivningen.

I föreliggande studies resultat framkommer det att en av aktiviteterna som berättarna använde sig av var att utöva fysisk aktivitet. De fysiska aktiviteterna kunde vara exempelvis promenader, träningspass och springrundor vilka lindrade symtomen av depressionen, vilket kan bindas samman med begreppet doing (1). Detta styrks tillika i den så kallade Regassa-studien, där Hallgren et. al. (28) jämfört effektiviteten av olika typer av behandling för depression. Resultatet i studien visade att för individer med mild eller måttlig depression, har fysisk aktivitet och internetbaserad kognitiv beteendeterapi (KBT) större effektivitet gällande depressiva symtom jämfört med den traditionella vård och medicinering patienter får genom primärvården idag (28). Även i van Grieken et al. (9) beskrivs fysisk aktivitet som en hjälpsam strategi för att hantera depression.

Som tidigare nämnt kan ett minskat intresse att utföra lustfyllda och meningsfulla aktiviteter förekomma hos individer med depression (7). Detta framkommer likaså i resultatet av föreliggande studie där majoriteten av berättarna kämpar med att utföra även de mest basala aktiviteterna i vardagen. Kielhofner (7) menar att det är av stor vikt att känna meningsfullhet i de aktiviteter som utförs för att kunna bibehålla ett aktivt liv. Detta återfanns i resultatet då berättarna tillskrev aktiviteter mening för att få en anledning till att utföra aktiviteten. Att hitta en balans mellan aktiviteter är någonting som redan är en befintlig arbetsterapeutisk metod (14). När en aktivitet förverkligar ett personligt eller kulturellt mål blir aktiviteten meningsfull för individen (27). Aktiviteten "tillskriva aktiviteter mening" handlar bland annat om att tillskriva värde till även de små aktiviteter som att handla för att kunna ge sitt barn mat vilket var ett exempel framtaget ur en av självbiografierna (18). Eklund et. al. (12) menar också att det är meningsfullt att ha struktur på dagen och hålla sig sysselsatt. Detta kan kopplas till aktiviteten "skapa ordning och struktur" där det framkom ur resultatet att berättarens mående påverkade i vilken grad hen strukturerade (22). Desto sämre hen mådde, desto mer strukturerade hen (22).

Hitch et al. (14) använde sig av Wilcocks (1) begrepp: doing, being, becoming and belonging för att beskriva riktlinjer för arbetsterapeutisk intervention. Under begreppet doing kunde arbetsterapeuter ha interventioner som syftar till att förbättra individens fysiska hälsa på en daglig basis (14).

Detta framkommer även ur föreliggande studies resultat, då berättarna utförde regelbunden fysisk aktivitet. Inom being kunde arbetsterapeuterna även arbeta med den arbetsterapeutiska modellen The Tree Theme Method (TTM) och låta patienterna föra dagböcker för att få en överblick över hur mycket tid som spenderades på olika aktiviteter (14). Att föra en dag- eller veckobok över vilka aktiviteter som skulle göras under dagen och tidsåtgången för dessa förekom även hos berättarna till föreliggande studie. Inom becoming kunde interventioner vara att utbilda individer med depression om sömn och träningens påverkan på diagnosen. Berättarna i föreliggande studie angav att de ansåg att söka kunskap om diagnosen var viktigt för att kunna hantera den. Under belonging fokuserar arbetsterapeuten på individens sociala nätverk och hur individen upplever sin sociala support. Arbetsterapeuten fokuserar även på engagemang i sociala aktiviteter och bör ta hänsyn till huruvida individen upplever ensamhet eller inte (14). I föreliggande studie framkom att genom att integrera med sitt sociala nätverk skapades en känsla av tillhörighet genom att utföra aktiviteter tillsammans med andra. Intervention vid en längre depression kunde vara att arbetsterapeuten motiverar individen till att fokusera på de aktiviteter som individen känner ett nöje över att utföra (14). Detta kan kopplas med föreliggande studie då berättarna uppgav att det var enklare att utföra en aktivitet om de uppfattade den som meningsfull, även att de tillskrev vissa aktiviteter mening för att lättare kunna utföra dem. Berättarna beskrev att aktiviteterna kunde skapa en känsla av "att vara vanlig" igen.

Essentiellt ur föreliggande studie är att berättarna beskriver vikten av att hitta motivationen, lusten och meningen med de aktiviteter som utfördes. Sammanfattningsvis är det viktigt att arbetsterapeuter har kunskap om diagnosen och hur denne påverkar individens vardag. Då föreliggande studie identifierat individers subjektiva aktiviteter i vardagen för att hantera sin depression, kan föreliggande studie ses som ett komplement till redan befintliga evidensbaserade interventioner som arbetsterapeuter använder i sin kliniska yrkesverksamhet. Resultatet kan även ses som ett komplement till TTM där föreliggande studie ger konkreta aktiviteter för att få vardagen att fungera. Resultatet av studien kan med fördel läsas av andra professioner för en ökad förståelse om den aktivitetsproblematik som kan uppstå i kontakt med målgruppen.

Slutsats

För att upprätthålla en fungerande vardag vid depression är det av stor vikt att ha goda aktiviteter att använda sig av i vardagen. Ur föreliggande studie framkom flertalet aktiviteter som berättarna av självbiografierna använde sig av. Exempelvis återfanns aktiviteter såsom att befinna sig i naturen, interagera med socialt nätverk och ge vardagliga aktiviteter mening och struktur. Framkomna aktiviteter kan ses som ett komplement till redan existerande evidensbaserade riktlinjer för vård vid depression, då det inom området för arbetsterapi och depression finns få evidensbaserade interventioner. Fortsatt forskning inom området kan med fördel göras för att de framkomna aktiviteterna ur föreliggande studie ska kunna upprättas som evidensbaserade riktlinjer i behandling för personer med depression.

Referenser

1. Wilcock, A. An occupational perspective of health. 3. uppl. Hocking C, redaktör: Thorofare, N.J. Slack; 2015.
2. Skårderud F. Psykiatri: själ - kropp - samhälle. 1. uppl. Haugsgjerd S, Stänicke E, redaktörer: Stockholm: Liber; 2010.
3. Folkhälsomyndigheten. Statistik över vuxnas psykiska hälsa [Internet]. Stockholm: Folkhälsomyndigheten; 2019. [uppdaterad 2019-01-07; citerad 2019-12-06] Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/statistik-psykisk-halsa/>
4. Socialstyrelsen. Nationella riktlinjer för vård vid depression och ångestsyndrom: stöd för styrning och ledning [Internet]. Stockholm: Socialstyrelsen; 2017. [citerad 2019-12-04] Hämtad från: <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/nationella-riktlinjer/2017-12-4.pdf>
5. Agerberg M. Ut ur mörkret: en bok om depressioner. 2. uppl. Lund: Studentlitteratur; 2011.
6. Allgulander C. Klinisk psykiatri. 3. uppl. Lund: Studentlitteratur; 2014.
7. Kielhofner, G. Model of human occupation: Teori och tillämpning. 1. uppl. Lund: Studentlitteratur; 2012.
8. Adler M, Von knorring L, Orelund L. Depression - bakgrund och behandling [Internet]. Stockholm: Läkemedelsverket; 2016 [citerad 2020-03-22] Hämtad från: https://www.researchgate.net/publication/312033970_Depression_-_bakgrund_och_behandling
9. van Grieken RA, van Tricht MJ, Koeter MWJ, van den Brink W, Schene AH. The use and helpfulness of self-management strategies for depression: The experiences of patients. PLoS ONE. 2018;13(10): e0206262
10. Chambers E, Cook S, Thake A, Foster A, Shaw S, Hutten R, et al. The self-management of longer-term depression: learning from the patient, a qualitative study. BMC Psychiatry. 2015;15(1).
11. Schmidt R, Thulin S. "Min enda utväg var att ta en aktiv roll" – hanteringsstrategier hos personer med egentlig depression [examensarbete på Internet]. Göteborg: Göteborgs universitet; 2016 [citerad 2020-03-23]. Hämtad från: <http://hdl.handle.net/2077/41515>
12. Eklund M, Gunnarsson B, Leufstadius C. Aktivitet & relation: mål och medel inom psykosocial rehabilitering. 1. uppl. Lund: Studentlitteratur; 2010.
13. Gunnarsson B, Jansson J-Å, Eklund M. The Tree Theme Method in Psychosocial Occupational Therapy: A Case Study. Scandinavian Journal of Occupational Therapy. 2006;13(4): 229–240.
14. Hitch D, Taylor M, Pepin G, Stagnitti K. Evidence based guidelines to improve engagement and participation for people experiencing depression. International journal of psychosocial rehabilitation. 2012;17(1):1-22.
15. Sveriges Arbetsterapeuter. Depression och ångest [Internet]. Nacka: Sveriges Arbetsterapeuter; 2019 [citerad 2020-02-04]. Hämtad från: <https://www.arbetsterapeuterna.se/profession/om-arbetsterapi/vad-goer-en-arbetsterapeut/depression-och-aangest/>
16. Dahlberg K. Kvalitativa metoder för vårdvetare. 2. rev. uppl. Lund: Studentlitteratur; 1997.

17. Forsberg C. Att göra systematiska litteraturstudier: värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning. 4. uppl. Wengström Y, redaktör: Stockholm: Natur & Kultur; 2016.
18. Friberg F. Dags för uppsats: vägledning för litteraturbaserade examensarbeten. 2. rev. uppl. Lund: Studentlitteratur; 2012.
19. Haig M. Skäl att fortsätta leva. Stockholm: Massolit; 2015.
20. Brampton S. Att nudda vid botten: en personlig berättelse om depression. Stockholm: Bonnier existens; 2009.
21. Eriksson C. Aldrig ensam. Stockholm: Lava förlag; 2017.
22. Arborelius E. Att vägra ge upp: att leva med återkommande depressioner. Kristinehamn: Norlén & Slottnér; 2014.
23. Graneheim UH, Lundman B. Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. Nurse Education Today. 2004;24(2):105-12.
24. Lag om upphovsrätt till litterära och konstnärliga verk (SFS 1960:729) [Internet]. Stockholm: Justitiedepartementet L3 [citerad 2020-02-26]. Hämtad från: https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/lag-1960729-om-upphovsratt-till-litterara-och_sfs-1960-729
25. Malterud K. Kvalitativa metoder i medicinsk forskning: en introduktion. 3. uppl. Lund: Studentlitteratur; 2014.
26. Bratman GN, Hamilton JP, Hahn KS, Daily GC, Gross JJ. Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. Proceedings of the National Academy of Sciences. 2015;112(28):8567.
27. Strang P. Att höra till: om ensamhet och gemenskap. Johanneshov: MTM; 2015.
28. Hallgren M, Kraepelien M, Öjehagen A, Lindefors N, Zeebari Z, Kaldo V, et al. Physical exercise and internet-based cognitive-behavioural therapy in the treatment of depression: randomised controlled trial. The British journal of psychiatry: the journal of mental science. 2015;207(3):227.