



SAHLGRENSKA AKADEMIN

**INSTITUTIONEN FÖR NEUROVETENSKAP
OCH FYSIOLOGI
ARBETSTERAPI**

BIBLIOTERAPI SOM INTERVENTION FÖR PERSONER MED PSYKISK OHÄLSA

En systematisk litteraturöversikt

Frida Larm

Examensarbete:	15 hp
Program:	Arbetsterapeutprogrammet
Kurs:	ARB341 Självständigt arbete i arbetsterapi
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	VT 2021
Handledare:	Isabelle Andersson Hammar, docent i arbetsterapi
Examinator:	Lena Mårtensson, docent i arbetsterapi

Sammanfattning

Examensarbete:	15 hp
Program:	Arbetsterapeutprogrammet 180 hp
Kurs:	ARB341 Självständigt arbete i arbetsterapi (examensarbete)
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	VT 2021
Handledare:	Isabelle Andersson Hammar, docent i arbetsterapi
Examinator:	Lena Mårtensson, docent i arbetsterapi

Bakgrund	Den vanligaste anledningen till sjukskrivning idag är psykisk ohälsa, vilken kan påverka aktiviteter i det vardagliga livet. Arbetsterapeuter arbetar med att förebygga och stödja personer med psykisk ohälsa genom olika interventioner. Att läsa skulle kunna vara en intervention för personer med psykisk ohälsa, vilken då kallas biblioterapi och innebär att främja mental hälsa genom att läsa litteratur.
Syfte	Syftet med denna studie var att utifrån vetenskapliga artiklar beskriva biblioterapi som intervention för personer med psykisk ohälsa.
Metod	En systematisk litteraturöversikt som inkluderar artiklar med såväl kvalitativ som kvantitativ studiedesign. Litteratursökningen genomfördes i fyra databaser och resulterade i sex artiklar som kvalitetsgranskades med SBU:s granskningsmall och McMasters granskningsmall. Analysen genomfördes utifrån Gildberg et al tematiska innehållsanalys.
Resultat	Resultatet baseras på en kvalitativ och fem kvantitativa artiklar publicerade mellan 2012 och 2019. Resultatet av studien presenterades i fyra teman vilka var <i>biblioterapiens utformning, interventionernas teoretiska förankring, interventionernas inverkan på hälsan samt biblioterapi i arbetsterapeutiskt arbete.</i>
Konklusion	Det är viktigt att arbetsterapeuter kan erbjuda personer med psykisk ohälsa behandling och interventioner utifrån de unika behov varje individ har. Resultatet i denna studie kan utgöra ett kunskapsunderlag om biblioterapi som intervention vid psykisk ohälsa och bidra till att vidare forskning genomförs för att i framtiden implementera biblioterapi som intervention även inom arbetsterapi.

Abstract

Thesis: 15 hp
Program: Occupational Therapy program 180 hp
Course: ARB341 Bachelor thesis in Occupational therapy
Level: First Cycle
Semester/year: ST 2021
Supervisor: Isabelle Andersson Hammar. Associated professor in occupational therapy
Examiner: Lena Mårtensson. Associated professor in occupational therapy
Keywords: Occupational therapists, Complementary therapies, Therapeutic reading, Qualitative study

- Background** The most common reason for sick leave today is mental illness, which can affect occupations in ordinary life. Occupational therapists are working with prevention and support to people who experience mental illness, through different interventions. To read could be an intervention to use with individuals experiencing mental illness, which then is called bibliotherapy and means promoting mental health through reading literature.
- Aim** The aim of the study was to, from the literature, describe bibliotherapy as an intervention in persons with mental health problems.
- Method** A systematic literature review including articles with both qualitative and quantitative research approach. The literature search was conducted in four databases and resulted in six articles that were reviewed by quality with SBU:s review form and McMasters Critical Review Form. The analyses was conducted through Gildberg et al. thematic analysis.
- Result** The result is based on one qualitative article and five quantitative articles published between 2012 and 2019. The results of the study are presented in four themes which were *the design of the bibliotherapy, the interventions theoretical grounding, the interventions impact on health and bibliotherapy in occupational therapy work.*
- Conclusion** It is important that occupational therapists can offer treatment and interventions relative to the unique needs of each person experiencing mental illness. The result of this study can form a knowledge base of bibliotherapy as an intervention to use with mental illness and to contribute to further research so that in the future bibliotherapy as an intervention will be used even in occupational therapy.

Innehållsförteckning

Bakgrund	1
Syfte	2
Metod	2
Studiedesign	3
Urval	3
Datainsamling	3
Urvalsprocess	4
Kvalitetsbedömning	4
Databearbetning	5
Etiska överväganden	5
Resultat	6
Biblioterapins utformning	7
Interventionernas teoretiska förankring	8
Interventionernas påverkan på hälsan	8
Biblioterapi i arbetsterapeutiskt arbete	9
Diskussion	10
Medoddiskussion	10
Resultatdiskussion	11
Slutsatser	13
Referenser	14
Bilagor	17
Bilaga 1. Översikt över vetenskapliga artiklar	
Bilaga 2. Sammanställning av artiklar	
Bilaga 3. McMasters granskningsmall	
Bilaga 4. SBU:s granskningsmall	
Bilaga 5. Kvalitetsgranskning av kvantitativa artiklar enligt McMaster	
Bilaga 6. Kvalitetsgranskning av kvalitativa artiklar enligt SBU	

Bakgrund

Människor utför aktiviteter varje dag, i hemmet, på arbetet och på fritiden. Aktiviteter blir levande när de utförs och när människor engagerar sig i dem får de mening i den kontext de utförs (1). Att engagera sig i en aktivitet så som att läsa litteratur kan ge stor tillfredsställelse. Av den vuxna befolkningen i Sverige, dvs alla äldre än 16 år, läser 5,9 miljoner minst en bok om året. Att läsa böcker varje vecka är vanligast bland kvinnor mellan 55 och 74 år (2). Att läsa är alltså en aktivitet vilken sysselsätter mer än hälften av Sveriges befolkning, vilket kan innebära att det är en meningsfull aktivitet för många.

När människor upplever mening i aktiviteter påverkar det också deras hälsa positivt (3). Hälsa är en subjektiv upplevelse och påverkas av de möjligheter som finns samt den egna kapaciteten. (4). Den vanligaste anledningen till sjukskrivning idag är psykisk ohälsa (5). Problem med den psykiska hälsan påverkar förmågan till beslut och upplevelser av välbefinnande samt kapaciteten till normala tankar och känslor (6). Arbetsterapeuter arbetar med att förebygga och stödja personer med psykisk ohälsa och arbetsterapi har sin bakgrund inom psykiatri (7).

Att läsa skulle kunna vara en intervention för personer med psykisk ohälsa eftersom läsning kan användas i terapeutiskt syfte. Läsningen kallas då biblioterapi, vilket innebär att främja mental hälsa genom att läsa litteratur (8). Det finns olika inriktningar inom biblioterapi såsom kreativ biblioterapi och självhjälpsbiblioterapi. Den förstnämnda innebär att läsa skönlitteratur i grupp eller individuellt och den sistnämnda genomförs oftast individuellt och litteraturen föreslås av en läkare (9). Biblioterapi kan också delas in i läsbiblioterapi och interaktiv biblioterapi, utifrån hur läsningen genomförs. Läsbiblioterapi innebär att klienten läser en bok på egen hand och att läsaren och texten är de centrala delarna i processen. I den interaktiva biblioterapin innefattas även en interaktiv del med biblioterapeuten och här läggs vikten på samtalet om läsningen (8). I Sverige är kreativ biblioterapi eller interaktiv biblioterapi vanligast, då i form av läsecirklar. I denna form kan biblioterapi exempelvis ske inom äldreboendet för att komma ifrån social isolering (9). Internationellt är biblioterapi mycket betydelsefullt och förskrivning av läsning är ett viktigt kliniskt verktyg inom psykisk hälsovård. Det används kliniskt med patienter för läkning, reflektion och personlig utveckling (10).

Arbetsterapeuter gör det möjligt för människor att göra det de vill göra (4). De utgår i sitt arbete främst från arbetsterapeutisk vetenskap men också från andra områden såsom psykiatri, sociologi och neuropsykiatri för att bestämma lämplig inriktning på intervention och utvärdering (7). En intervention innebär de åtgärder vilka vidtas av de som arbetar med hälsovård i syfte att öka välmående hos personer som har behov av hälsovård såväl som social omsorg (11). Genom att anpassa, analysera och ändra uppgifter eller omgivningen har arbetsterapeuter förmåga att arbeta för personers aktivitetsengagemang, måloppfyllelse och hälsoutveckling (7). Arbetsterapeuter har kunskap om värdet av aktiviteter och aktivitetsutförande. De arbetar för att befärma personers förmåga till aktivitet, med utgångspunkt från personens behov och situation (12). Att uppleva sig kompetent i sitt eget utförande av meningsfulla aktiviteter skapar ett hälsofrämjande värde och ökar tilltron till det egna jaget (6). Arbetsterapeuter har ett personcentrerat förhållningssätt vilket innebär att varje persons egen uppfattning är i fokus för förståelse av samspelet mellan aktiviteternas betydelse och personens upplevda hälsa (13). Hälsofrämjande beskrivs ofta i generella termer, såsom att det är gärningar som främjar hälsa (14). World Health Organization (WHO) (15) definierar

hälsofrämjande som att det är utvecklingen till att själv kunna påverka och stärka sin hälsa. Hälsofrämjande kan även sammankopplas med empowerment vilket är ett begrepp som innebär att ha makten över sitt liv och att kunna påverka (16). Det har också påvisats att empowerment mycket starkt kan sammanbindas med aktivitetsengagemang, tillfredsställelse och hälsa (17).

Aktivitetsengagemang i olika aktiviteter kan också förstås genom den arbetsterapeutiska modellen The Value and Meaning in Occupations (ValMo) (4) vilken kan användas för att se på människors aktiviteter ur en rad olika perspektiv. Först när en uppgift väljs och utförs av en person i en specifik miljö blir den en aktivitet. Aktiviteter kännetecknas av att de har ett syfte, är situationsanpassade och har mening för den person som utför dem. Aktiviteter tillskrivs olika betydelse och när människor finner aktiviteter tilltalande att göra ges de ett särskilt värde (4). Om en aktivitet är självvald och det både finns en känsla av utmaning och behärskande av aktiviteten blir den meningsfull (18). Människor gör aktiviteter med olika värden varje dag i små och stora kontexter och dessa bidrar till ett meningsfullt liv (4). Att arbeta är en viktig aktivitet för många människor och i en studie (3) framkommer det att heltidsarbete, jämfört med att arbeta mindre tid, var den viktigaste faktorn för att uppleva hälsa. Den mening en aktivitet har är individuell och är beroende på tidigare livserfarenheter. Att en aktivitet upplevs positiv, har ett värde och en mening, visar på tydlig koppling till välbefinnande och hälsa (19).

Internationellt forskas mycket kring biblioterapi till skillnad från i Sverige där det är ett relativt outforskat ämne (9). Det är också brist på kunskap om biblioterapi kopplad till arbetsterapi vilket innebär att det finns en avsaknad av denna typ av aktiviteter och interventioner inom professionen. Detta är viktigt att belysa då arbetsterapeuter arbetar med aktiviteter som människor anser vara meningsfulla. Arbetsterapeuter förknippas också med att arbeta personcentrerat och att ha ett helhetstänkande (13). Om arbetsterapeuter ska kunna möta människors individuella och unika behov innebär det att personerna ska kunna erbjudas den behandling de är i behov av. Tidigare forskning (20) påtalar att arbetsterapeuter med effektiva interventioner kan öka funktion och delaktighet hos människor med psykisk sjukdom. Det krävs dock mer forskning kring arbetsterapeuters insatser inom alla områden gällande psykisk sjukdom för att få ett bredare underlag för implementering i praxis (20). Det finns således en begränsad kunskap om interventioner för psykisk sjukdom och för biblioterapi som intervention kopplad till arbetsterapi, således föreligger ett kunskapsgap. Genom en sammanställning av biblioterapi som intervention och hur denna kan användas inom arbetsterapeutiskt arbete för personer med psykisk ohälsa kan arbetsterapeuter få grundläggande kunskap om vilka personer som kan vara hjälpta av biblioterapi, hur biblioterapin kan utformas samt hur biblioterapin inverkar på hälsan.

Syfte

Syftet med denna studie var att utifrån vetenskapliga artiklar beskriva biblioterapi som intervention för personer med psykisk ohälsa.

Följande frågeställningar undersöktes i studien:

- 1) *Vilka personer är det som deltar i biblioterapi?*
- 2) *Vilken teoretisk grund används till interventionerna?*

3) Vilken inverkan kan biblioterapi ha på människors upplevda hälsa?

4) Över hur lång tid genomförs interventionerna?

5) Hur kan biblioterapi användas i arbetsterapeutiskt syfte?

Metod

Design

För att svara mot syftet och för att få en bred översikt av kunskapsläget om biblioterapi som intervention för personer med psykisk ohälsa valdes en systematisk litteraturöversikt (21). Detta innebär att alla delar av studien genomfördes systematiskt och att det fanns möjlighet att kontrollera tillvägagångssättet (21).

Urval

För att kunna beskriva biblioterapi som intervention för personer med psykisk ohälsa inkluderades vetenskapliga studier vilka var såväl kvalitativa som kvantitativa. För att identifiera relevanta artiklar användes inklusions- och exklusionskriterier.

Inklusionskriterierna var: 1) vetenskapliga studier vilka avsåg biblioterapi 2) att biblioterapi framkom i titel eller abstract tillsammans med något av de övriga sökorden, 3) vetenskapliga studier vilka innehöll intervention samt resultatredovisning, 4) vetenskapliga artiklar vilka var publicerade i fulltext på engelska, 5) vetenskapliga artiklar vilka var etiskt granskade eller där deltagarna givit muntligt eller skriftligt samtycke till deltagande i studien.

Exklusionskriterierna var: 1) review eller systematic review, 2) mixade vetenskapliga studier (vetenskapliga studier med både kvantitativ och kvalitativ data), 3) vetenskapliga studier publicerade före år 2012.

Datansamling

Datansamlingen genomfördes i databaserna PubMed, CINAHL, Scopus och LISTA för att inkludera såväl hälso- och medicinvetenskap som biblioteksvetenskap. De sökord som användes var: Bibliotherapy AND "mental health" OR "mental disorders" OR "health promotion" OR "occupational therapy". Samtliga sökord utgjordes av MeSH-termer och var desamma för alla databaser. Relevanta begränsningar applicerades för respektive databas (se tabell 1). Datansamling skedde genom sökning i de angivna databaserna under perioden 8 april – 12 april 2021. Datansamlingen resulterade i totalt 145 artiklar vid sökning med de framtagna sökorden. Resultat av databassökningen redovisas i tabell 1.

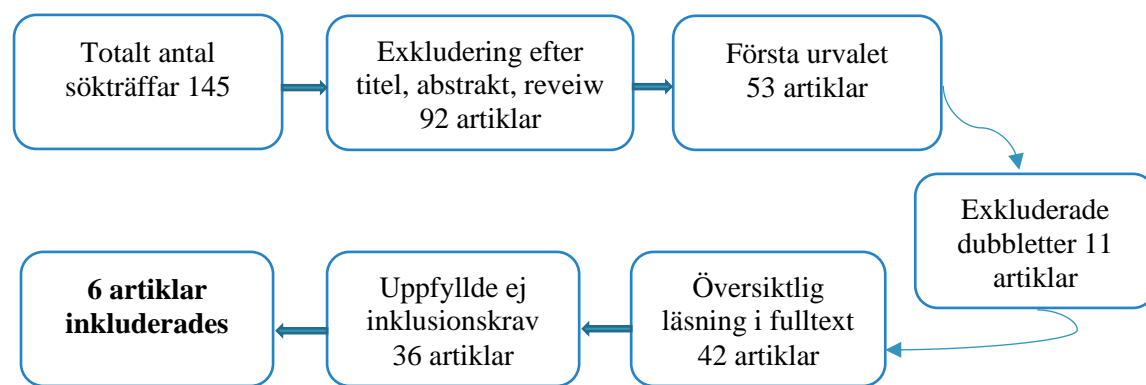
Tabell 1. Redovisning av antal sökträffar i databassökningen.

Databas	Datum	Sökord	Begränsningar	Antal träffar
PubMed	2021-04-12	Bibliotherapy AND "mental health" OR "mental disorders" OR "health promotion" OR "occupational therapy"	Fulltext (open access) 2012-2021 Engelska	56

CINAHL	2021-04-09	Bibliotherapy AND "mental health" OR "mental disorders" OR "health promotion" OR "occupational therapy"	Peer reviewed 2012-2021 Engelska	21
Scopus	2021-04-08	Bibliotherapy AND "mental health" OR "mental disorders" OR "health promotion" OR "occupational therapy"	Open access 2012-2021 Engelska	56
LISTA	2021-04-08	Bibliotherapy AND "mental health" OR "mental disorders" OR "health promotion" OR "occupational therapy"	Peer reviewed 2012-2021 Engelska	12
Totalt:				145

Urvalsprocess

Urvalsprocessen bestod av flera steg där det första innebar att 92 artiklar sorterades bort på grund av att sökorden saknades i titel eller abstrakt, om det var en review eller systematic review eller om det framgick att det var en protokollstudie. Därefter sorterades 11 artiklar bort då de var dubletter. Efter detta genomfördes en översiktlig läsning av 42 artiklar i fulltext och de artiklar som inte uppfyllde angivna inklusionskriterier valdes bort. De återstående sex artiklarna utgjorde således det slutgiltiga urvalet av artiklar. Urvalsprocessen redovisas i ett flödesschema i figur 1.



Figur 1. Flödesschema över urvalsprocessen vid databassökning.

Kvalitetsbedömning

De sex artiklar som kvarstod efter urvalsprocessen lästes i sin helhet som ett första steg i kvalitetsgranskningen. Artiklarna benämns med bokstav A-F för ökad läsbarhet, de specificeras i bilaga 1. Av de slutliga artiklarna var fem kvantitativa (A-E) och en kvalitativ (F), artiklarna sammanfattas i bilaga 2. De kvantitativa artiklarna granskades enligt McMasters (22) granskningsprotokoll för kvantitativa studier (se bilaga 3). Den kvalitativa artikeln granskades enligt SBU:s (23) granskningsmall för kvalitativa artiklar (se bilaga 4).

Tillvägagångssättet för granskningen av de kvantitativa studierna redovisas i bilaga 5 och den kvalitativa studien redovisas i bilaga 6.

De kvantitativa artiklarna granskades enligt McMasters (22) mall indelad efter syfte, bakgrundslitteratur, urval, utfall, intervention, resultat, bortfall samt slutsats. Studierna poängsattes efter en poängskala där ”JA” utmynnade i ett poäng och där ”Nej”, ”Inget svar” samt ”Ej beskrivet” inte gav några poäng. För de kvantitativa artiklarna var den maximala poängen 14, låg kvalitet avsåg artiklar med mindre än sju poäng, medelhög kvalitet var artiklar med mellan sju och tio poäng samt hög kvalitet över tio poäng. Två av artiklarna (B, D) bedömdes ha hög kvalitet och resterande (A, C, E) medelhög. Den kvalitativa artikeln granskades enligt SBU:s (23) mall indelad efter syfte, urval, datainsamling, analys samt resultat. Artikeln poängsattes efter en poängskala där ett poäng gavs för ”Ja” och inga poäng gavs för ”Nej”, ”Oklart” samt ”Ej tillämpligt”. Den maximala poängen var 21, låg kvalitet avsåg mindre än tio poäng, medelhög kvalitet var poäng mellan elva och 15 samt hög kvalitet över 15 poäng. Den kvalitativa artikeln (F) bedömdes ha hög kvalitet.

Databearbetning

Artiklarnas innehåll analyserades utifrån de fem frågeställningar som presenterats tillsammans med syftet och användes för att beskriva och besvara syftet gällande biblioterapi som intervention inom arbetsterapeutiskt arbete. Databearbetningen genomfördes utifrån en tematisk analys. En tematisk analys innebär att identifiera, analysera och att skildra mönster i den data som samlats in (24). En tematisk innehållsanalys med åtta steg enligt Gildberg et al (25) användes för att bearbeta artiklarna. Enligt det första steget, first reading, läste författaren igenom artiklarna för att få en överblick över innehållet. Det andra steget, the analytic question, innebär att författaren läste igenom artiklarna för att finna text som svarade mot studiens frågeställningar. I det tredje steget, coding, kodades materialet genom textmarkering och numrering. Numrering genomfördes avseende sida i den artikel där textmarkering gjordes. I det fjärde steget, condensation, kondenserades texten av författaren genom att bibehållen innebörd minska textmassan samt att skapa rubriker ”subject headings” utifrån den text som motsvarade frågeställningarna i studien. I steg fem, categorization, kategoriserades texten under ämnesrubrikerna. Det sjätte steget, thematization, innebär att författaren använde det kategoriserade materialet för att jämföra mot forskningsfrågan samt att se samband i den kondenserade texten med olika rubriker. I steg sju, theme development, formulerades teman utifrån de samband som sågs i steg sex. I det slutliga åttonde steget, taxonomic grouping, grupperade författaren materialet efter huvudteman och subteman.

Etiska överväganden

Då studien inte innehöll några intervjuer var det istället viktigt att undersöka att de artiklar som skulle ingå i studien var etikprövade. De artiklar som inkluderades var etiskt granskade eller hade samtycke skriftligen eller muntligen från deltagarna efter att de fått information om studien och deltagande i denna. De vetenskapliga artiklar som valts ut svarar väl mot syftet. Innehållet i artiklarna som inkluderats har inte förvrängts utan återgetts helt i enlighet med vad som framgår i dem. Då det inte finns någon medskribent att diskutera innehållet med kan förförståelsen utgöra en risk. För att undvika att resultatet påverkades av författarens förförståelse användes ett reflexivt förhållningssätt vid datahanteringen. Detta innebär att författaren reflekterade över sin egen förförståelse och övervägde betydelsen av denna för forskningsprocessen (26). Artiklarna har lästs igenom flera gånger för att minska påverkan av resultatet till följd av egna värderingar eller tolkningar. Översättningar mellan svenska och engelska har genomförts i flera system och upprepade gånger för att minska risken för

språkliga missförstånd. Nyttan med denna studie är att ge ökad kunskap till arbetsterapeuter avseende biblioterapi som intervention inom arbetsterapeutiskt arbete. Nyttan med denna studie bedöms överväga riskerna.

Resultat

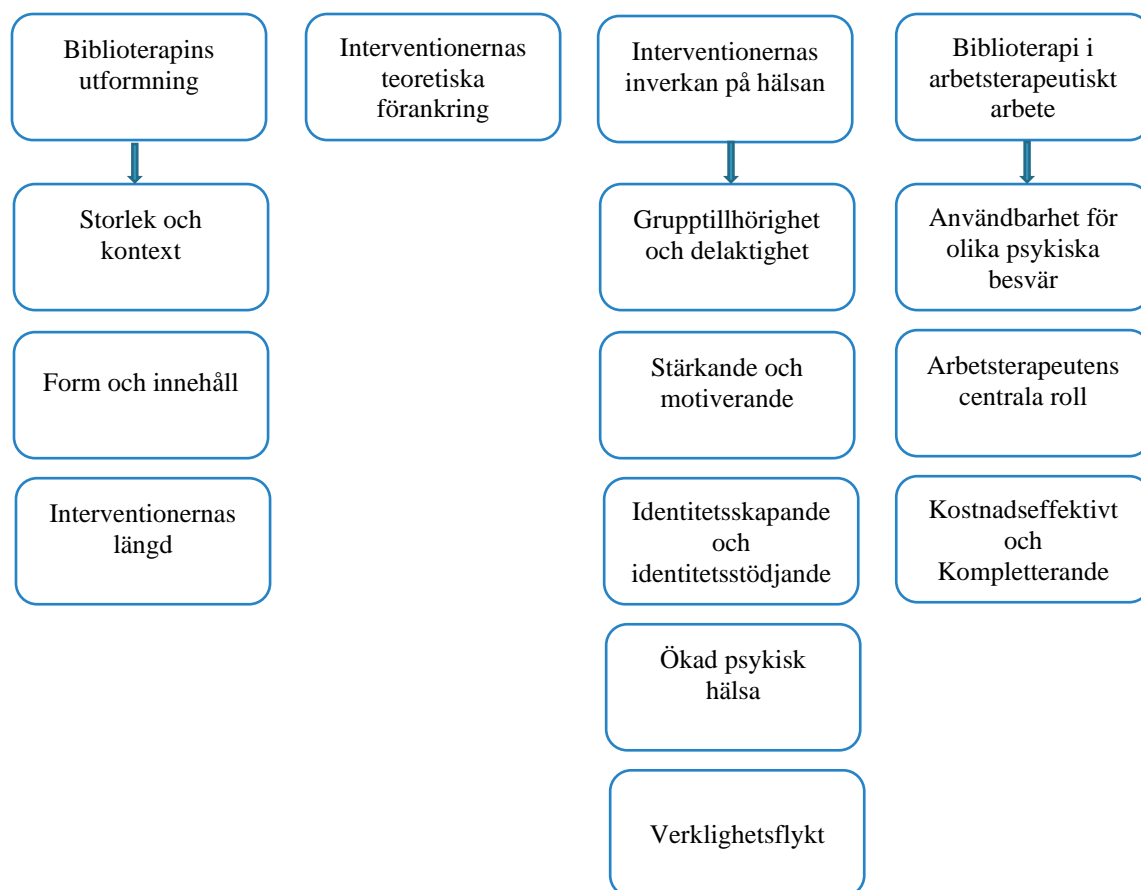
Följande fyra teman växte fram vid databearbetningen: *Biblioterapins utformning, interventionernas teoretiska förankring, interventionernas påverkan på hälsan samt biblioterapi i arbetsterapeutiskt arbete.*

Fem av studierna (A-E) var kvantitativa och redovisade effekter av biblioterapi genom olika utfallsmått. Tre av studierna (A, C, E) genomförde mätningar före och efter interventionen och två av studierna (B, D) utförde mätningar före, efter samt vid uppföljning en tid efter interventionen. En av studierna var kvalitativ (F) och redovisade upplevelser och erfarenheter av biblioterapi.

Av de kvantitativa studierna var två (B, D) randomiserade kontrollerade studier (RCT) med interventionsgrupp och kontrollgrupp. En studie (A) var en experiment- och kontrollgruppsstudie utan randomisering och med individuell matchning medan en studie (E) var en experiment- och kontrollgrupp med randomisering. En av de kvantitativa studierna (C) var en fall- och kontrollstudie med slumpvis fördelning.

En av de kvantitativa studierna (D) var del av en mixad metod-studie där en RCT-studie genomfördes parallellt med en kvalitativ studie. Den kvalitativa undersökningen och dess resultat redovisas i den kvalitativa studien och framgår inte i denna studie.

Ursprungsland för studierna var Iran (A, C, E), Thailand (B), Canada (D) och Storbritannien (F).



Figur 2. Sammanställning av teman utifrån föreställningarna tillhörande syftet i föreliggande studie

Biblioterapins utformning

Deltagarna och interventionerna varierade både vad gällde storlek, kontext, innehåll och längd. De bestod av fyra till 89 deltagare och utfördes i hemmet, studenthemmet, i slutenvård, i öppenvård och på en arbetsplats. De innehöll ljudböcker, självhjälsmanualer, gruppläsning samt högläsning. De pågick under en månad upp till tio veckor. Biblioterapins utformning delades in i subteman i form av *storlek och kontext*, *form och innehåll* samt *interventionernas längd*.

Storlek och kontext

I de kvantitativa studierna var deltagarantalet störst och i fyra studier (A, B, C, D) översteg antalet deltagare 50 personer förutom i en studie (E) där 28 personer deltog. I den kvalitativa studien deltog fyra personer (F). Frivilliga pensionerade personer i Iran deltog i en studie där den mentala hälsan undersöktes (A) och personer med måttlig depression i Thailand deltog i en studie (B). Deltagare var också kvinnliga studenter boende i ett studenthem i Iran (C) där självkänslan som utgångspunkt för mental hälsa undersöktes. Anställda, vilka inte var lärare, vid ett Universitet för medicinsk vetenskap i Iran deltog i en studie (E). Här undersöktes det psykologiska kapitalet där hoppfullhet, optimism, återhämtning och själveffektivitet inkluderades. Det genomfördes också en studie (F) inom sluten psykiatrivård för äldre vuxna i Storbritannien där deltagarna återhämtade sig från psykos, oro och depression. I Canada

genomfördes en studie avseende personer med cancer. Studien undersökte deltagarnas hantering av ångest, egenmakt (empowerment), livskvalitet samt livshantering (coping) (D). I fyra av studierna (A, C, E, F) genomfördes interventionen i grupp och i två av studierna (B, D) i form av en självhjälpsmanual eller självhjälpsbok.

Form och innehåll

Äldre deltog i biblioterapi i grupp och i form av att lyssna till ljudbok (A) eller deltog i högläsning (F) och kunde samtala om det som lyssnats till. För båda dessa grupper innebar varje tillfälle ett nytt ämne med nytt innehåll eller ett tema att diskutera. Även studenter (C) och anställda (E) fick delta i läsning i grupp. Studenterna fick diskutera frågor och svar samt brainstorma men på vilket sätt gruppläsningen genomfördes för de anställda framgår inte. Personer som behandlades för depression (B) och cancer (D) blev tilldelade självhjälpsmanualer att läsa och praktisera i hemmet.

Interventionernas längd

Interventionernas längd varierade stort. De kortaste pågick under en månads tid (A, E), de som pågick längre varade sex veckor (D), åtta veckor (B,C) samt tio veckor (F). Under dessa perioder fick de som tilldelats självhjälpsmanualer (B, D) läsa en angiven mängd moduler per vecka (B) eller ett antal angivna kapitel per vecka (D). Deltagare i gruppläsning möttes en gång per vecka (F) eller två gånger per vecka (A). I två av studierna (C, E) framkom endast gruppstillfällena till antal, såsom sex (E) och åtta gånger (C) men inte hur dessa var fördelade över tid.

Interventionernas teoretiska förankring

Fyra av studierna (A,C, D, E) saknade teoretisk förankring till interventionen. Fenomenografi som metod användes i en studie (F) för att undersöka upplevelsen av fenomenet hos deltagarna samt för att analysera svar och presentera resultat. Studien ville undersöka den specifika upplevelsen av att läsa högt. I en studie (B) användes en begreppsram om återhämtning (resilience) som analytiskt verktyg. I denna begreppsram inkluderades social kompetens, problemlösningsförmåga, utveckling av autonomi samt känslan av syfte och mening. I denna studie (B) användes en skala för att mäta återhämtning vid insamlande av data.

Interventionernas inverkan på hälsan

Interventionernas inverkan på hälsan delades in i subteman i form av *gruppstillhörighet och delaktighet, stärkande och motiverande, identitetsskapande och identitetsstödjande, ökad psykisk hälsa samt verklighetsflykt*.

Grupptillhörighet och delaktighet

Enligt en av studierna (F) framkom att den terapeutiska läsningen skapade delaktighet och grupptillhörighet med de andra i den grupp där läsningen genomfördes. Känslan av empati med de andra i gruppen lyftes och likaså förståelse där andra i gruppen lyssnade till det varje person förmedlade. Det uppfattades som en delad upplevelse och en känsla av tillhörighet (belonging) samt att vara likvärdig. Att vara del av själva händelsen och att bli involverad i gruppen genom att läsa högt framkom som betydelsefullt. Den interaktion som skapades i interventionen genom gemensam diskussion, givande och tagande av feedback skapade gemenskap, delaktighet och kamratskap.

Stärkande och motiverande

Interventionerna upplevdes stärkande och motiverande, läsningen upplevdes som något möjliggörande och att vara viktig (F). Högläsning som intervention gav en känsla av självsäkerhet, det upplevdes som en utmaning att läsa högt men det upplevdes också som en bedrift när deltagarna lyckats förmå sig att läsa och de motiverades till att läsa genom att andra läste högt (F). Interventionen gav en känsla av bemyndigande genom att läsa högt och det upplevdes som en prestation. Det beskrivs också att interventionen upplevdes stärkande och motiverande genom en ökad känsla av egenmakt (empowerment) i en studie (D) och att interventionen gav ökad optimism och hoppfullhet i en studie (E).

Identitetsskapande och identitetsstödjande

Interventionen gav stöd till det egna jaget och var identitetsskapande med andra framkom enligt en studie (F). Deltagarna kunde upptäcka likheter och olikheter med varandra. Självttvivel övervanns i högläsningen och skapade istället en upplevelse av självförtroende. Det fanns en upplevelse av självupptäckt i att läsa och läsningen skapade också självkänedom. Interventionen stärkte självkänslan i en studie (C), både den generella självkänslan, den familjära självkänslan och självkänslan förknippad med arbete men inte den sociala självkänslan. Interventionen var också identitetsskapande och identitetsstödjande genom en ökad känsla av självförmåga i en studie (E).

Ökad psykisk hälsa

Interventionen ökade den psykiska hälsan kunde ses i intervention med ljudbok i studie (A) där upplevelsen av den mentala hälsan ökade, vilken mättes med ett antal variabler såsom depression, somatiska besvär, tvångssyndrom och oro. Mätning före och efter genomgången intervention visade att deltagande i interventionen hade störst inverkan på upplevelse av depression och minst inverkan på upplevda somatiska besvär. Det kunde också ses att interventionen ökade motståndskraften (resilience) efter genomgången intervention enligt två studier (B, E) och en minskning av ångest samt en ökad livskvalitet i en studie (D). Den psykiska hälsan mätt i självkänsla uppdelad i fyra delar samt total självkänsla, ökade efter genomgången intervention enligt en studie (C).

Verklighetsflykt

I en studie (F) lyftes känslan av interventionen som en flykt från nuet, att blunda och befinna sig någon annanstans, ett slags drömmande. Detta skapade också upplevelser av glädje, något som värmdde hjärtat, en känsla av välbehag. Det framkom också en längtan till andra tider, till härliga minnen från förr eller en önskan att ta upp intressen igen inkluderande läsning.

Biblioterapi i arbetsterapeutiskt arbete

Biblioterapi i arbetsterapeutiskt arbete delades in i subteman i form *användbarhet för olika psykiska besvär, arbetsterapeutens centrala roll samt kostnadseffektivt och kompletterande*. I en studie (C) framkom inte något om användning av interventionen i andra sammanhang än den undersökta.

Användbarhet för olika psykiska besvär

Biblioterapi har visat sig vara lämpligt att använda för olika psykiska besvär. I två av studierna (A, B) framhålls biblioterapi som lämpligt att använda av olika professioner som

arbetar med äldre med psykiska och mentala besvär (A) samt med vuxna med måttlig depression (B).

Arbetsterapeutens centrala roll

Arbetsterapeutens centrala roll framkom i en studie (F). Det framgick att innehållet till läsgruppen var framarbetat av arbetsterapeut, avdelningschef samt bibliotekarie. Bibliotekarien arbetade därefter fortsatt tillsammans med arbetsterapeuter för att starta upp aktivitetsgrupper med läsning för äldre inom strokerehabilitering.

Kostnadseffektivt och kompletterande

Biblioterapi som intervention inom arbetsterapeutiskt arbete är kostnadseffektivt och kompletterar annan behandling. Användandet av biblioterapi som komplement till annan behandling, exempelvis standardbehandling, påvisas ha effekt enligt en studie (B). I tre av studierna (A, D, E) gjordes det tydligt att biblioterapi som intervention är ett enkelt och kostnadseffektivt sätt att ge behandling samt att använda för att ge mer intensiv behandling. Detta tillsammans med de positiva resultaten från interventionen menar en studie (A) kan användas som påverkan på beslutsfattare för att implementera användandet i samhället.

Diskussion

Metoddiskussion

Syftet med föreliggande studie var att beskriva biblioterapi som intervention för personer med psykisk ohälsa genom sammanställning av den forskning som finns inom ämnet. En systematisk litteraturstudie (27) anses vara en adekvat metod att använda för att få en sammanfattande bild av forskningen samt för att svara på syftet. En alternativ studiedesign hade varit att genomföra en litteraturoversikt för att sammanställa all forskning inom ämnesområdet. En sådan studie skulle bli bredare och mer omfattande då den innefattar alla studiedesigner och en sådan studie utgår dessutom från en bred forskningsfråga (27).

I denna studie var både kvalitativa och kvantitativa artiklar inkluderade och sökorden användes på samma sätt i samtliga fyra databaser; Scopus, PubMed, CINAHL och LISTA. Databaserna PubMed och CINAHL valdes ut då de inkluderar medicin- och hälsovetenskap. Scopus är en multidisciplinär databas inom medicinska ämnen och LISTA valdes ut tillsammans med bibliotekarie då denna inkluderar biblioteksvetenskap. Genom dessa fyra databaser kunde ett brett utbud av forskning fångas upp. Trots detta förfarande finns en risk att viktiga studier och forskning inte hittats eller identifierats vilket kan ses som en svaghet med studien. Antalet sökträffar i respektive databas varierade stort. Reviews och systematic reviews valdes bort i denna studie då de summerar och utvärderar redan befintlig forskning och kan vara uppbyggda på en mängd studier, såväl kvantitativa som kvalitativa. På grund av tidsbrist fanns det inte möjlighet att ta sig an en sådan mängd data.

Det finns en risk att de använda sökorden eller kombinationer av sökorden inte identifierade viktiga artiklar och att andra sökord eller kombinationer inringat fler artiklar. Vid sökning på "reading" och kombinationer tillsammans med detta sökord genererades en mängd artiklar om läskunnigheten och utveckling av denna. Sökordet "bibliotherapy" valdes ut tillsammans med bibliotekarie då såväl läsning som intervention ingår i sökordet. Samtliga sökord var MeSH-termer och de användes på samma sätt i samtliga databaser, vilket är en styrka i sökningen.

För kvalitetsgranskning av de kvantitativa studierna användes granskningsmall från McMaster (22) då denna var generell och hade en enkel och förståelig design. För kvalitetsgranskning av de kvalitativa studierna användes SBU:s (23) granskningsmall då författaren hade kommit i kontakt med denna tidigare. Studier med både kvalitativ och kvantitativ design valdes bort då sådana studier hade inneburit att använda en mall för mixade studier eller en mall för kvalitativa studier och en mall för kvantitativa studier. Arbetet med granskningen hade då upptagit väsentligt mycket mer tid, vilket inte ryms inom de tidsramar som finns för detta arbete.

Författaren har i denna studie använt sig av en tematisk innehållsanalys, vilken var helt okänd för författaren vid genomförandet. Det har varit tidskrävande att sätta sig in i denna analysmetod och flera steg var svåra att förstå. Detta kan ha medfört feltolkningar och kan ha påverkat tillförlitligheten. Fem av sex studier var kvantitativa och redovisade effektmått som resultat av interventionerna och gav inte uppslag till några rika nyanser att ta tillvara i en tematisk analys, endast en av studierna var kvalitativ och redovisade upplevelser.

Det finns krav på att vetenskapliga studier ska göra etiska överväganden (26). Det var trots detta bristfällig redovisning av etiska överväganden i artiklarna som inkluderades. Vid granskningen av artiklarna kunde detta ha sänkt kvaliteten ytterligare och det kan innebära att artiklarna tilldelades en alltför hög kvalitet.

Författaren har i denna studie använt ett nytt tillvägagångssätt samt har genomfört studien ensam, vilket kan ha fört med sig att systematiska fel uppstått vilka kan ha påverkat tillförlitligheten av studiens resultat. En tillgång med föreliggande studie är det arbetsterapeutiska perspektiv som studien bidrar med som kan ge ökad kunskap kring biblioterapi och terapeutisk läsning som intervention. Underlaget kan förhoppningsvis bidra med ett ökat intresse för biblioterapi kopplat till arbetsterapeutiskt arbete samt fortsatt forskning kring detta. Detta kan stärka relevansen av studien samt studiens resultat.

Författaren av föreliggande studie anses inte ha haft någon förkunskap om biblioterapi, dess användningsområden eller deltagarunderlag, vilket kan ses som positivt då en objektiv datainsamling har kunnat genomföras. Författaren har dock en förförståelse för aktivitet och arbetsterapi varför det finns en risk att resultatet tolkades utifrån detta.

Resultatdiskussion

Syftet med föreliggande studie var att utifrån litteraturen ge en överblick över den forskning som finns gällande biblioterapi avseende hur biblioterapi kan användas som intervention för personer med psykisk ohälsa.

Resultatet i föreliggande studie pekar på att biblioterapi kan användas som intervention för personer med psykisk ohälsa. Deltagarna i studierna (A-G) uttryckte positiva upplevelser av interventionerna och resultaten visade att oavsett vilken form av biblioterapi som användes eller vilket hälsomått som undersöktes i varje studie var den upplevda psykiska hälsan förbättrad efter genomgången intervention. Tidigare forskning (28) visar också att biblioterapi kan hjälpa människor med psykisk ohälsa att uppnå ett bättre psykologiskt välbefinnande inkluderande såväl ökad social samvaro som ett ökat självförtroende. I föreliggande studie visades att den sociala samvaron genom gruppinterventionen skapade diskussioner, var ett givande och tagande och skapade gemenskap och kamratskap (F). Här upplevdes även ett ökat självförtroende genom högläsning för de andra deltagarna i gruppen.

Det verkar finnas delade meningar kring vilken litteratur som ska läsas terapeutiskt vid psykiska besvär. En tidigare studie (29) har undersökt uppfattningen av lämpliga böcker att använda vid psykisk sjukdom och utgått både från bibliotekariens perspektiv och från användarperspektivet. Studien visade att bibliotekarierna förmedlade självhjälpböcker avseende de besvär användaren upplevde men de flesta användare klarade inte av att läsa hur de skulle behandla sina psykiska besvär när de upplevde symtom. De föredrog istället verklighetsflykt, barnböcker eller deckare då dessa var lättsammare och krävde mindre av dem. Detta överensstämmer med vad som framkommit i föreliggande studie där läsningen ibland uttrycktes vara ett sätt att förflytta sig någon annanstans, att drömma och minnas (F). Interventionen upplevdes även generera glädje och välbehag, en aktivitet deltagarna gärna återvände till, vilket enligt ValMo (4) är ett självbelönande värde. Liknande upplevelser framkommer även av en tidigare studie (30) där deltagare i biblioterapi upplevde att de kunde försvinna till andra platser, återvända eller förflytta sig i tid och rum.

Inom psykiatrisk vård framkommer det att arbetsterapeutiska interventioner för identitetsskapande, läkande och samhällsdeltagande värderas högre än interventioner med samordning av vård och bedömning av psykiska hälsa (31). Flera av studierna vilka inkluderades i föreliggande studie kan påvisas innehålla dessa delar. Studierna (C, E, F) visade att interventionerna gav identitetsskapande och identitetsstödjande effekter såsom självkännedom, självkänsla, självförmåga och att stödja sitt eget jag. En studie (A) visade också att den mentala hälsan ökade och två studier (B, E) att motståndskraften ökade. Det visade sig också att biblioterapi som intervention kunde medföra minskning av ångest och ökad livskvalitet (D). Grupptillhörighet, delaktighet, gemenskap och kamratskap (F) kan ses som delar i samhällsdeltagande, vilket var upplevelser av interventionen. Grupptillhörighet kan också bekräftas av en tidigare studie (30) avseende biblioterapi som visar att deltagarna upplevde gruppen som ett ankare vilken hjälpte deltagarna att diskutera svåra ämnen utan att direkt tala om sig själva. Deltagare i interventioner i föreliggande studie uttryckte att de i interventionen kände samhörighet, jämlikhet och tillhörighet till varandra i läsgruppen (F). Här kunde gruppen och upplevelsen av tillhörighet ses stimulera deltagarna till att fortsätta delta i aktiviteten och aktiviteten kunde få ett, enligt ValMo (4), sociosymboliskt värde för deltagarna och det kunde vara något att se fram emot.

Resultatet i föreliggande studie indikerar att biblioterapi som intervention för personer med psykisk ohälsa även kan användas inom arbetsterapeutiskt arbete. Högläsning av poesi inom slutenpsykiatri genomfördes med goda resultat visade en studie (F) där framarbetning av interventionen involverat en arbetsterapeut. Aktivitetsgrupper med läsning var under uppstart inom strokerehabilitering i samarbete mellan bibliotekarie och arbetsterapeuter till följd av denna studie. I två av studierna gjordes det tydligt att biblioterapi är lämpligt att användas av professioner som arbetar med personer som har psykiska och mentala besvär (A) samt med vuxna med måttlig depression (B). Tre av studierna (A, D, E) framhöll dessutom att biblioterapi som intervention är enkel och kostnadseffektiv. Wimpenny, Savin-Baden och Cook (31) har tidigare poängterat att för att professionens styrka och roll ska förstås är det av stor vikt att arbetsterapeuter tydligare visar sin terapeutiska effektivitet samt kostnadseffektivitet inom psykisk hälsa. Detta talar också till fördel för att använda biblioterapi inom arbetsterapi då det inte medför några stora kostnader att implementera sådant arbete men däremot verkar medföra flera hälsofördelar för personer med psykisk ohälsa.

Deltagare upplevde interventionen med högläsning som utmanande och att det fanns tvivel till att kunna utföra aktiviteten men övervinnandet av tvivlet stärkte självförtroendet. Detta kan enligt ValMo (4) ses som ett självbelönande värde då aktiviteten är extra utmanande men trots

detta överkomlig och genomförbar. Interventionen upplevdes också som stärkande och motiverande genom känslan av bemyndigande att läsa högt och genom en ökad känsla av egenmakt (empowerment). Det framkommer i tidigare forskning (32) att psykisk hälsovård behöver uppmuntra personer till självbestämmande och empowerment och inte vara för beskyddande. Detta talar för användandet av biblioterapi som intervention för personer med psykisk ohälsa då interventionen kan utföras på olika sätt och då deltagarna själva kan bestämma hur mycket de ska involvera sig i gruppdiskussion och utmana sig själva.

Resultatet i föreliggande studie indikerar att biblioterapi som intervention för personer med psykisk ohälsa kan användas hälsofrämjande inom arbetsterapeutiskt arbete på så vis att biblioterapi är en betydelsefull aktivitet som förbättrar hälsan på olika sätt hos de som deltagit i interventionerna.

Slutsatser

Föreliggande studie visar att biblioterapi som intervention kan användas i många olika sammanhang och såväl i grupp som för egenläsning. Resultatet visar att den upplevda psykiska hälsan blev förbättrad efter genomgången intervention med biblioterapi oavsett i vilken form interventionen genomfördes och oavsett vilka hälsomått som användes. Detta indikerar att biblioterapi som intervention kan användas för personer med psykisk ohälsa. Biblioterapi som intervention för personer med psykisk ohälsa indikeras även kunna användas inom arbetsterapi då det framkommer många hälsofördelar av biblioterapi såsom upplevelse av delaktighet, tillhörighet och stöd till den egna identiteten. Arbetsterapeuter behöver kunna möta personer med psykisk ohälsa inom fler områden och på flera sätt vilket talar för att använda biblioterapi som en intervention, vilken dessutom är kostnadseffektiv och kan komplettera annan vård. Resultatet i föreliggande studie kan utgöra ett kunskapsunderlag om biblioterapi som intervention för arbetsterapeuter samt bidra till vidare forskning.

Referenser

1. Christiansen CH, Baum CM, Haugen JB. Occupational therapy: Performance, Participation, and Well-Being. 3rd ed. Thorofare, NJ:SLACK Incorporated;2005. Chapter one, The Complexity of Human Occupation; s.3-17.
2. Statistikmyndigheten SCB. Minskat läsande bland unga vuxna [internet] Solna: SCB, Enheten för social välfärdsstatistik; 2017-01-25. [citerad 2020-12-07]. Hämtad från [https://www.scb.se/hitta-statistik/statistik-efter-amne/levnadsforhallanden/levnadsforhallanden/undersokningarna-av-levnadsforhallanden-ulf-silc/pong/statistiknyhet/fritid-2014-2015/at-boklasande-bland-unga-vuxna-\(scb.se\)](https://www.scb.se/hitta-statistik/statistik-efter-amne/levnadsforhallanden/levnadsforhallanden/undersokningarna-av-levnadsforhallanden-ulf-silc/pong/statistiknyhet/fritid-2014-2015/at-boklasande-bland-unga-vuxna-(scb.se)).
3. Erlandsson LK, Eklund M, Persson D. Occupational value and relationships to meaning and health: elaborations of the ValMO-model. Scand J Occup Ther. 2011;18(1):72-80.
4. Erlandsson LK, Persson D. ValMo-modellen. Ett redskap för aktivitetsbaserad arbetsterapi. Lund: Studentlitteratur; 2014
5. Sveriges Arbetsterapeuter. Från det lilla till det livsviktiga [skrift]. Stockholm: 2016. https://www.arbetsterapeuterna.se/media/1826/arbetsterapi-broschyr_a4_webb.pdf
6. Creek J, Lougher L. Occupational therapy and mental health. 4. ed. Edinburgh: Churchill Livingstone; 2008. Chapter 2, Occupational perspectives on mental health and well-being; s.17-30.
7. Burson K. et al. Specialized Knowledge and Skills in Mental Health Promotion, Prevention, and Intervention in Occupational Therapy Practice. Am J Occup Ther. 2010;64(6)30–43.
8. Hynes A, Hynes-Berry M. Biblio-poetry therapy: the interactive process : a handbook. Boulder: Westview Press; 1986.
9. Pettersson C. Biblioterapi. 1 uppl. Stockholm:Apell Förlag; 2020
10. McCulliss D. Bibliotherapy: Historical and research perspectives. J Poetry Ther 2012;25(1):23-38.
11. Hallberg I, Richards D. Complex Interventions in Health: An overview of research methods. 1 uppl. Routledge: New York; 2015.
12. Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter. Etisk kod för arbetsterapeuter. Nacka: Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter; 2012.
13. Sveriges Arbetsterapeuter. Personcentrering inom arbetsterapi [skrift]. Nacka: 2016.
14. Medin J, Alexanderson K. Begreppen Hälsa och Hälsöfrämjande - en litteraturstudie. Lund: Studentlitteratur; 2000.
15. World Health Organization. Ottawa Charter for Health Promotion, 1986 [internet]. World Health Organization; 1986 [citerad 2020-12-08]. Hämtad från: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0004/129532/Ottawa_Charter.pdf?ua=1.

16. Rappaport, J. Terms of empowerment/exemplars of prevention: Toward a theory for community psychology. *American Journal of Community Psychology* 1987;15, 121-148.
17. Hultqvist J, Eklund M, Leufstadius C. Empowerment and occupational engagement among people with psychiatric disabilities. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*. 2015;22:54-61.
18. Law, M. (2002). Participation in the occupations of everyday life. *Am J Occup Ther*. 2002;56(6), s.640-649.
19. Eklund M. Aktivitet, hälsa och välbefinnande. I: Eklund M, Gunnarsson B, Hultqvist J, redaktörer. *Aktivitet och relation – mål och medel inom psykosocial rehabilitering*. 2 rev. uppl. Lund: Studentlitteratur;2020:19-35.
20. Swarbrick M, Noyes S. Effectiveness of Occupational Therapy Services in Mental Health Practice. *Am J Occup Ther*. 2018;72 (5): 1-4.
21. Henricsson M. Systematisk litteraturoversikt. I: Rosen M, redaktör. *Vetenskaplig teori och metod; från idé till examination inom omvårdnaden*. 2 uppl. Lund: Studentlitteratur; 2017.
22. Law M, Stewart D, Pollock N, Letts L, Bosh J, Westmorland 19M. Critical Review Form – Quantitative Studies [internet]. Mc Master University; 1998. [citerad 2021-04-19] Hämtad från: https://www.unisa.edu.au/siteassets/epi/epi-server-6-files/global/health/sansom/documents/icahe/cats/mcmasters_quantitative-review.pdf
23. Statens beredskap för medicinsk utvärdering. Mall för kvalitetsgranskning av artiklar med kvalitativ forskningsmetodik [Internet]. Stockholm: SBU; 2014. [Citerad 2020-12-11]. Tillgänglig från: www.sbu.se/metodbok
24. Braun V, Clarke V. Using thematic analysis in psychology. *Qual Res Psychol*. 2006;3(2):77-101.
25. Gildberg F, Bradley S, Tingleff E, Hounsgaard L. Empirically Testing Thematic Analysis (ETTA) - Methodological implications in textual analysis coding system. *Nordisk Sygeplejeforskning*. 2015;5(2);193-207.
26. Forsberg C, Wengström Y. Att göra systematiska litteraturstudier: värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning. 4 rev.utg. Stockholm: Natur och kultur; 2016.
27. Malterud K, Midenstrand M. *Kvalitativa metoder i medicinsk forskning: en introduktion*. Lund: Studentlitteratur; 2009.
28. Pettersson C. Psychological well-being, improved self-confidence, and social capacity: bibliotherapy from a user perspective. *J Poetry Ther*. 2018;31(2):124-134.
29. Brewster L, Sen B, Cox A. Mind the Gap: Do Librarians Understand Service User Perspectives on Bibliotherapy? *Library trends*. 2013;61(3):569-586.

30. Shipman J, McGrath L. Transportations of space, time and self:the role of reading groups in managing mental distress in the community. *J Ment Health*. 2016;25(5):416-421.
31. Wimpenny K, Savin-Baden M, Cook C. A Qualitative Research Synthesis Examining the Effectiveness of Interventions Used by Occupational Therapists in Mental Health. *Brit J Occup Ther*. 2014;77(6):276-288.
32. Kidd S, Kenny A, Mckinstry C. The meaning of recovery in a regional mental health service: an action research study. *J adv nurs*. 2015;71(1):181–92.

Bilaga 1. Översikt över de vetenskapliga studierna

Artikel	
A	Ameri F, Vazifeshenas N, Haghparast A. The Impact of Audio Book on the Elderly Mental Health. <i>Basic Clin Neurosci</i> . 2017;8(5):361-370.
B	Songprakun W, McCann, T. Effectiveness of a self-help manual of the promotion of resilience in individuals with depression in Thailand: a randomized controlled trail. <i>BMC Psychiatry</i> . 2012;12(1):12
C	Salimi S, Zare-Farahbandi F, Papi A, Samouei R, Hassanzadeh A. The effect of group bibliotherapy on the self-esteem of female students living in dormitory. <i>J Educ Health Promot</i> . 2014;3(1):89
D	Körner A, Roberts N, Steele R, Brosseau D, Rosberger Z. A randomized controlled trial assessing the efficacy of a self-administered psycho-educational intervention for patients with cancer. <i>Patient Educ Couns</i> . 2019;102(4):735-741
E	Papi A, Msharraf Z, Farashbandi F, Samouei R, Hassanzadeh A. The effect of bibliotherapy on the psychological capital of the staff of the School of Management and Medical Informatics of Isfahan University of Medical Science. <i>J Educ Health Promot</i> . 2017;6(1):31
F	Chamberlain D. The experience of older adults who participate in a bibliotherapy/poetry group in an older adult inpatient mental health assessment and treatment ward. <i>J Poet Ther</i> . 2019;32(4):223-239

Bilaga 2. Sammanställning av artiklar

Titel	Syfte	Land för utförande	Tidskrift och publikationsår	Studiedesign	Antal deltagare, köns- och åldersfördelning	Studiepopulation
Reserarch paper: The Impact of Audio Book on the Elderly Mental Health	Investigate the effects of audio book on the elderly mental health of Retirement Center of Shahid Beheshti University of Medical Sciences	Iran	Basic and Clinical Neuroscience 2017	Kvantitativ Experimentstudie med kontrollgrupp. Deskriptiv statistik och inferentiell statistik	60 deltagare (30 experimentgrupp 30 kontrollgrupp) Fler kvinnor (61,7%) än män 65-80 år	Frivilliga pensionärer
Effectiveness of a self-help manual on the promotion of resilience in individuals with depression in Thailand: a randomized controlled trial	Examine the effectiveness of a self-help manual on the resilience levels of individuals with depression living in the community in Chiang Mai Province in northern Thailand	Thailand	BioMed Central 2102	Kvantitativ RCT-studie	56 deltagare (27 intervention 29 kontrollgrupp) Fler kvinnor (73%) än män 18-58 år	Personer med måttlig depression boende i Chiang Mai-provincen
The effect of group bibliotherapy on the self-esteem of female students living in dormitory	The investigation of group bibliotherapy's effect on the self-esteem of the female students of Isfahan University of Medical Sciences Living in Dormitory in 2012.	Iran	Journal of Education and Health Promotion 2014	Kvantitativ Interventionell semi-experimentell studie med kontroll- och fallgrupp	64 deltagare (32 experimentgrupp 32 kontrollgrupp) Kvinnor	Kvinnliga studenter boende i studenthem
A randomized controlled trial assessing the efficacy of a self-administered	Examine the efficacy of NuCare when delivered as a	Canada	Patient Education and Counseling	Kvantitativ RCT-studie	89 deltagare Fler kvinnor (77,5%) än män	Cancer-patienter från två sjukhus i Montreal

psycho-educational intervention for patients with cancer	self-administered workbook to individuals with cancer		2018		Medelåldern var 54 år	
The effect of bibliotherapy on the psychological capital of the staff of the School of Management and Medical Informatics of Isfahan University of Medical Science	Investigate the effect of bibliotherapy on the psychological capital and each of the factors effecting the psychological capital including self-efficiency, hopefulness, resilience and optimism	Iran	Journal of Education and Health Promotion 2017	Semi-empirisk metod med experimentgrupp och kontrollgrupp	28 deltagare Slumpmässigt fördelade till experiment och kontrollgrupp	Anställda, icke lärare vid Isfahan Universitet för medicinsk vetenskap
The experience of older adults who participate in a bibliotherapy/poetry group in an older adult inpatient mental health assessment and treatment ward	Identify the experiences of in-patient older adults in participating in a poetry reading group	Storbritannien	Journal of Poetry Therapy	Kvalitativ Fenomenografisk metod Intervjuer	4 deltagare intervjuades 39 deltog i läsgrupperna	Äldre vuxna i psykiatrisk slutenvård

Bilaga 3.

Critical Review Form – Quantitative Studies

©Law, M., Stewart, D., Pollock, N., Letts, L. Bosch, J., & Westmorland, M.

[McMaster University](#)

- Adapted Word Version Used with Permission –

The EB Group would like to thank Dr. Craig Scanlan, University of Medicine and Dentistry of NJ, for providing this Word version of the quantitative review form.

Instructions: Use tab or arrow keys to move between fields, mouse or spacebar to check/uncheck boxes.

CITATION	Provide the full citation for this article in APA format:
STUDY PURPOSE Was the purpose stated clearly? Yes No	Outline the purpose of the study. How does the study apply to your research question?
LITERATURE Was relevant background literature reviewed? Yes No	Describe the justification of the need for this study:
DESIGN Randomized (RCT) cohort single case design before and after case-control cross-sectional case study	Describe the study design. Was the design appropriate for the study question? (e.g., for knowledge level about this issue, outcomes, ethical issues, etc.): Specify any biases that may have been operating and the direction of their influence on the results:

<p>SAMPLE</p> <p>N =</p> <p>Was the sample described in detail?</p> <p>Yes</p> <p>No</p> <p>Was sample size justified?</p> <p>Yes</p> <p>No</p> <p>N/A</p>	<p>Sampling (who; characteristics; how many; how was sampling done?) If more than one group, was there similarity between the groups?:</p> <p>Describe ethics procedures. Was informed consent obtained?:</p>
---	---

<p>OUTCOMES</p> <p>Were the outcome measures reliable?</p> <p>Yes</p> <p>No</p> <p>Not addressed</p> <p>Were the outcome measures valid?</p> <p>Yes</p> <p>No</p> <p>Not addressed</p>	<p>Specify the frequency of outcome measurement (i.e., pre, post, follow-up):</p>	
	<p>Outcome areas:</p>	<p>List measures used.:</p>

<p>INTERVENTION</p> <p>Intervention was described in detail? Yes No Not addressed</p> <p>Contamination was avoided? Yes No Not addressed N/A</p> <p>Cointervention was avoided? Yes No Not addressed N/A</p>	<p>Provide a short description of the intervention (focus, who delivered it, how often, setting). Could the intervention be replicated in practice?</p>
<p>RESULTS</p> <p>Results were reported in terms of statistical significance? Yes No N/A Not addressed</p> <p>Were the analysis method(s) appropriate? Yes No Not addressed</p>	<p>What were the results? Were they statistically significant (i.e., $p < 0.05$)? If not statistically significant, was study big enough to show an important difference if it should occur? If there were multiple outcomes, was that taken into account for the statistical analysis?</p>

<p>Clinical importance was reported? Yes No Not addressed</p>	<p>What was the clinical importance of the results? Were differences between groups clinically meaningful? (if applicable)</p>
<p>Drop-outs were reported? Yes No</p>	<p>Did any participants drop out from the study? Why? (Were reasons given and were drop-outs handled appropriately?)</p>

**CONCLUSIONS
AND IMPLICATIONS**

Conclusions were
appropriate given
study methods and results

Yes

No

What did the study conclude? What are the implications of these results for practice? What were the main limitations or biases in the study?

Bilaga 4.

Mall för kvalitetsgranskning av studier med kvalitativ forskningsmetodik

– patientupplevelser

version 2012:1.4

SBU:s granskningsmall bygger på tidigare publicerat material [1,2], men har bearbetats och kompletterats för att passa SBU:s arbete.

Författare: _____ År: _____ Artikelnummer: _____

Total bedömning av studiekvalitet:
Hög <input type="checkbox"/> Medelhög <input type="checkbox"/> Låg <input type="checkbox"/>

Anvisningar:

- Alternativet ”oklart” används när uppgiften inte går att få fram från texten.
- Alternativet ”ej tillämpligt” väljs när frågan inte är relevant.

	Ja	Nej	Oklart	Ej tillämpl
1. Syfte				
a) Utgår studien från en väldefinierad problemformulering/frågeställning?				
Kommentarer (syfte, problemformulering, frågeställning etc):				
2. Urval				
a) Är urvalet relevant?				

b) Är urvalsförfarandet tydligt beskrivet?				
c) Är kontexten tydligt beskriven?				
d) Finns relevant etiskt resonemang?				
e) Är relationen forskare/urval tydligt beskriven?				
Kommentarer (urval, patientkaraktistika, kontext etc):				

	Ja	Nej	Oklart	Ej tillämpl
3. Datainsamling				
a) Är datainsamlingen tydligt beskriven?				
b) Är datainsamlingen relevant?				
c) Råder datamättnad?				
d) Har forskaren hanterat sin egen förförståelse i relation till datainsamlingen?				
Kommentarer (datainsamling, datamättnad etc):				
4. Analys				
a) Är analysen tydligt beskriven?				
b) Är analysförfarandet relevant i relation till datainsamlingsmetoden?				
c) Råder analysmättnad?				
d) Har forskaren hanterat sin egen				

förförståelse i relation till analysen?				
Kommentarer (analys, analysmättnad etc):				
5. Resultat				
a) Är resultatet logiskt?				
b) Är resultatet begripligt?				
c) Är resultatet tydligt beskrivet?				
d) Redovisas resultatet i förhållande till en teoretisk referensram?				
e) Genereras hypotes/teori/modell?				
f) Är resultatet överförbart till ett liknande sammanhang (kontext)?				
g) Är resultatet överförbart till ett annat sammanhang (kontext)?				
Kommentarer (resultatens tydlighet, tillräcklighet etc):				

Kommentarer till mallen för kvalitetsgranskning av studier med kvalitativ forskningsmetodik – patientupplevelser

1. Syfte

Fundera över:

- vad målsättningen med studien var
- varför det är viktigt
- relevansen
- om kvalitativ metodik är lämplig för att utforska problemområdet/svara på frågeställningen.

2. Urval

Fundera över:

- om forskaren redovisat bakgrund till vald urvalsmetod
- om forskaren redovisat hur deltagarna valdes ut
- om forskaren redovisat varför de valda deltagarna valdes ut
- om forskaren redovisat hur många deltagare som valdes ut
- om forskaren redogjort för om någon inte valde att delta och i så fall varför
- om forskaren lyfter fram etiska resonemang som sträcker sig längre än ”informed consent” och ”ethical approval”
- om forskaren beskrivit relationen mellan forskare och informant och hur denna skulle kunna påverka datainsamlingen, exempelvis tacksamhetsskuld, beroendeförhållanden etc.

3. Datainsamling

Fundera över:

- om ”settingen” för datainsamlingen var berättigad
- om det framgår på vilket sätt datainsamlingen utfördes (t ex djup intervju, semistrukturerad intervju, fokusgrupp, observationer etc)
- om forskaren har motiverat vald datainsamlingsmetod
- om det explicit framgår hur vald datainsamlingsmetod utfördes (t ex vem intervjuade, hur länge, användes intervjuguide, var utfördes intervjun, hur många observationer etc)
- om metoden modifierades under studiens gång (om så är fallet, framgår det hur och varför detta skedde)
- om insamlat datamaterial är tydliga (t ex video- eller ljudinspelningar, anteckningar etc)
- om forskaren resonerar kring om man nått mättnad, dvs när mer datainsamling inte ger mer ny data (inte alltid tillämpligt)

- om det är tillämpligt att föra ett mättnadsresonemang, fundera på om det är rimligt, dvs faktiskt validerat på goda grunder.

4. Analys

Fundera över:

- om analysprocessen är beskriven i detalj
- om analysförfarandet är i linje med den teoretiska ansats som eventuellt låg till grund för datainsamlingen
- om analysen är tematisk, framgår det hur man kommit fram till dessa teman?
- om tabeller har använts för att tydliggöra analysprocessen
- om forskaren kritiskt har resonerat kring sin egen roll, potentiell bias eller inflytande under analysprocessen
- om analysmättnad råder (kan man hitta fler teman baserat på redovisade citat?).

5. Resultat

Fundera över:

- om resultaten/fyndet diskuteras i relation till syftet eller frågeställningen
- om ett adekvat resonemang förs kring resultaten eller om resultaten bara är citat/dataredovisning
- om resultaten redovisas på ett tydligt sätt (t ex är det lätt att se vad som är citat/data och vad som är forskarens eget inlägg)
- om resultatredovisningen återkopplas till den teoretiska ansats som eventuellt låg till grund för datainsamling och analys
- om tillräckligt med data redovisas för att underbygga resultaten
- i vilken utsträckning motstridiga data har beaktats och framhålls
- om forskaren kritiskt har resonerat kring dess egen roll, potentiell bias eller inflytande under analysprocessen
- om forskaren för ett resonemang kring resultatens överförbarhet eller andra användningsområden för resultaten.

Bilaga 5. Granskning av kvantitativa artiklar enligt McMaster

Artikel	A	B	C	D	E
Total bedömning av studiekvalitet; hög, medelhög, låg	Medelhög	Hög	Medelhög	Hög	Medelhög
Study purpose					
Was the purpose stated clearly?	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Literature					
Was relevant background literature reviewed?	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Design					
RCT Cohort Single case design Before and after Case-control Cross-sectional Case study	Experiment-grupp och kontroll-grupp	RCT	Experiment-grupp och kontroll-grupp	RCT	Experiment-grupp och kontroll-grupp
Sample					
Was the sample described in detail?	Ja	Ja	Ja	Ja	Nej
Was the sample size justified?	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Outcomes					
Were the outcome measures reliable?	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Were the outcome measures valid?	Ja	Ja	Ja	Ja	Nej
Intervention					

Intervention was described in detail?	Ja	Ja	Nej	Ja	Ja
Contamination was avoided?	Ej specificerat	Ej specificerat	Ej specificerat	Ej specificerat	Ej specificerat
Cointervention was avoided?	Ej specificerat	Ej specificerat	Ej specificerat	Ej specificerat	Ej specificerat
Results					
Results were reported in terms of statistical significance?	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Were the analysis method(s) appropriate?	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Clinical importance was reported?	Ej specificerat	Ej specificerat	Ej specificerat	Ej specificerat	Ej specificerat
Drop-outs were reported?	Nej	Ja	Nej	Ja	Ja
Conclusions and Implications					
Conclusions were appropriate given study methods and results?	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja

Bilaga 6. Granskning av kvalitativa artiklar enligt SBU:s mall

Artikel	F
Total bedömning av studiekvalitet; hög, medelhög, låg	Medelhög
Syfte	
Utgår studien från en väldefinierad problemformulering/frågeställning?	Ja
Urval	
Är urvalet relevant?	Ja
Är urvalsförfarandet tydligt beskrivet?	Ja
Är kontexten tydligt beskriven?	Ja
Finns relevant etiskt resonemang?	Nej
Är relationen forskare/urval tydligt beskriven?	Nej
Datainsamling	
Är datainsamlingen tydligt beskriven?	Ja
Är datainsamlingen relevant?	Ja
Råder datamättnad?	Oklart
Har forskaren hanterat sin egen förförståelse i relation till datasamlingen?	Oklart
Analys	
Är analysen tydligt beskriven?	Ja
Är analysförfarandet relevant i relation till datainsamlingsmetoden?	Ja
Råder analysmättnad?	Oklart
Har forskaren hanterat sin egen förförståelse i relation till analysen?	Oklart
Resultat	
Är resultatet logiskt?	Ja
Är resultatet begripligt?	Ja
Är resultatet tydligt beskrivet?	Ja
Redovisas resultatet i förhållande till en teoretisk referensram?	Ja
Genereras hypotes/teori/modell?	Ja

Är resultatet överförbart till ett liknande sammanhang?	Ja
Är resultatet överförbart till ett annat sammanhang?	Ja