

Mälardalens Högskola
Akademi för hälsa, vård och välfärd

Sysselsättningens betydelse för återhämtning

Examensarbete: Social omsorg

Nivå: Kandidat

Högskolepoäng: 15 hp

Program: Kandidat examen med inriktning mot social omsorg

Kurskod: SCA 004

Datum: Maj

Författare: Jessica Cedervall

Handledare: Pia Käcker

Examinator: Ingrid Johansson

Sammanfattning

I slutet av nittonhundranittioalet kom psykiatriutredningen där man till skillnad från det tidigare förhärskande synsättet på psykisk funktionsnedsättning beskrev det ur individens perspektiv. Den beskrivningen blev ett genombrott som utmynnade i psykiatireformen 1995. Den innebar att individer med psykisk funktionsnedsättning skulle kunna leva som andra och vara delaktiga i samhället.

Psykiska problem framställs fortfarande som kroniska trots att forskning visar att återhämtning till ett fungerande liv är möjligt. Syftet med studien var att få kunskap om hur personer med psykisk funktionsnedsättning upplever sysselsättning och dess betydelse.

Studien bygger på kvalitativa intervjuer med sex respondenter som regelbundet deltar i daglig verksamhet eller går till en träfflokal. Urvalet har skett genom att söka frivilligheten i deltagandet av intervjuerna med utgångspunkten att varje människas berättelse är unik.

Studiens teoretiska referensram utgjordes av teorin om känsla av sammanhang, KASAM, en del av den salutogena modellen som med sina tre komponenter innehåller begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet.

Studien visade att personer med psykisk funktionsnedsättning upplevde daglig sysselsättning som en bidragande faktor i återhämtningen för livskvalitén. För den enskilda individen hade sysselsättningen ett högt värde och den fysiska miljön öppnade upp för återhämtning och förstärkning av KASAM.

Nyckelord: Återhämtning, psykisk funktionsnedsättning, sysselsättning.

Abstract

At the end of the twentieth nineties there was a psychiatric investigation which unlike the previously prevailing view of mental disabilities described it from an individual perspective. The description became a breakthrough that led to psychiatry reform 1995. It meant that individuals with mental disabilities could live like others and participate in society.

Psychological problems are still produced as chronic even though research shows that recovery to a functioning life is possible. The purpose of this study was to gain insight into how people with mental disabilities find employment and its importance.

The study is based on qualitative interviews with six respondents who regularly participate in daily activities or going to a meeting place. The selection is done by searching the voluntary nature of participation in the interviews with the assumption that every person's story is unique.

Study theoretical framework was the theory of the sense of coherence, SOC, some of which salutogenesis model with its three components includes comprehensibility, manageability and meaningfulness.

The study showed that people with mental disabilities experienced daily employment as a contributing factor in the recovery of quality of life. For the individual, employment had a high value and the physical environment opened up for the rehabilitation and strengthening of the SOC.

Keywords: Recovery, mental disabilities, employment.

Tack

Jag vill tacka alla de personer som ställt upp med sin tid till intervjuer och genom sina berättelser gjort denna uppsats möjlig.

Ett stort tack till min handledare som guidat mig genom uppsatsprocessen.

Jag vill även tacka alla personer i min närhet som gett mig stöd och uppmuntran i mitt skrivande och ett särskilt tack till min mamma.

Eskilstuna i Maj 2010

Jessica Cedervall

Innehåll

1. Inledning	1
1.1 Centrala begrepp.....	2
1.2 Syfte	3
1.3 Forskningsfråga	3
1.4 Min förförståelse	3
1.5 Disposition.....	3
2. Tidigare forskning	4
2.1 Återhämtning.....	4
2.2 Sysselsättning	5
2.3 Genusperspektiv	5
2.4 Vardagen	6
2.5 Arbete	6
3. Teoretiska perspektiv	7
3.1 Känsla av sammanhang	7
3.2 Begriplighet	7
3.3 Hanterbarhet	8
3.4 Meningsfullhet.....	8
3.5 Sammanfattning.....	9
4. Metod	9
4.1 Forskningsansats och metodval.....	9
4.2 Val av respondenter.....	9
4.3 Genomförande av intervjuer.....	10
4.5 Validitet och reliabilitet.....	11
4.6 Etiska ställningstaganden	12
5. Resultat	13
5.1 Tema: Krav.....	13
5.2 Tema: Sysselsättning	14
5.3 Tema: Fritid.....	15
5.4 Tema: Framtid	16
5.5 Sammanfattning	16
6. Analys	17
6.1 Känsla av sammanhang	17
6.1.1 Tema: Krav.....	17
6.1.2 Tema: Sysselsättning	18

6.1.3 Tema: Fritid	19
6.1.4 Tema: Framtid	19
6.2 Återhämtning	19
6.2.1 Tema: krav	19
6.2.2 Tema: Sysselsättning	20
6.2.3 Tema: Fritid	20
6.2.4 Tema: Framtid	21
6.3 Sammanfattning	21
7. Diskussion	21
7.1 Metoddiskussion	21
7.2 Resultatdiskussion	22
7.3 Slutsats	24
7.4 Förslag till vidare forskning	24
8. Referenser	25
Bilaga 1	0
Bilaga 2	1

1. Inledning

Idag framställs fortfarande psykiska problem ofta som kroniska problem trots att forskning visar att återhämtning till ett fungerande liv är möjlig. Den här uppsatsen har för avsikt att lyfta fram begreppet återhämtning från psykiska problem och utifrån ett brukarperspektiv belysa sysselsättningens betydelse.

Historiskt sett har psykisk funktionsnedsättning beskrivits genom de handikapp de förorsakar för individen. På 1960-talet när institutionerna började läggas ner trodde man att problemen berodde på institutionsskador men med nedläggningen skulle funktionshindret för individen försvinna. När nedläggningen startade fanns ännu ingen fungerande öppenvård och detta ledde till förödande resultat. Under 1970-talet var det de positiva symptomen hos de psykiskt funktionshindrade i fokus och lösningen ansågs finnas i medicinering. För att bemästra de positiva symptom eller synliga tecken på "galenskap" såsom vanföreställningar, tankestörningar och hallucinationer gav man höga doser av medicin med biverkningar så att individerna blev helt omtöcknade dessutom uppnådde inte medicineringen särskilt goda resultat på symptomen (Lundin och Ohlsson, 2002).

Först på 1980-talet var man på rätt spår då man började titta på de negativa symptomen såsom koncentrationsstörningar, brist på engagemang, glädjelöshet och avtrubbade känslor som även kallades bortfallssymtom. Det som orsakade funktionshinder var individens möte med samhället som gav sociala konsekvenser. Dessvärre förlitade man sig fortfarande på medicineringens undergörande verkan men oförmågan för individerna att fungera i sociala sammanhang fanns kvar.

År 1995 kom psykiatriutredningen där man till skillnad från det förhärskande synsättet på psykisk funktionsnedsättning beskrev det ur individens perspektiv. Den beskrivningen blev ett genombrott. Psykiatrireformen 1995 innebär att individer med psykisk funktionsnedsättning ska kunna leva som andra och vara delaktiga i samhället. Kommunerna ska ansvara för den sociala anpassningen i samhället och Landstinget ska förebygga, utreda och behandla. Lundin och Ohlsson (2002) anser att det är uppseendeväckande att processen varit så lång och att det kan ses som ett bevis på att vi under årtusenden inte behandlat dessa individer med respekt för deras människovärde och mänskliga rättigheter.

Samhällets bild idag av personer med psykisk funktionsnedsättning påverkas till stor del av de vansinnesdåd som visas i media. Negativa förväntningar, fördomar och rädsla är faktorer som bidrar till att en redan sårbar grupp som personer med psykisk funktionsnedsättning utgör inte blir fullt ut accepterade och delaktiga i samhället. Det är därför särskilt viktigt att lyfta fram de positiva resultat och utvecklingsmöjligheter som finns (Rasmussen och Höijer, 2005).

Under ett heldagsseminarium på Mälardalens högskola i Västerås om ämnet återhämtning väcktes intresset för begreppet återhämtning och dess möjligheter. Föreläsningar av personer som återhämtat sig från psykisk sjukdom och anhöriga bekräftade en tanke om att det finns positiva resultat och verktyg kring återhämtning. De här positiva resultaten visar att ämnet återhämtning behöver lyftas fram ännu mer.

Begreppsdefinition av återhämtning är influerad av psykologen och forskaren Alan Topor (2004) som beskriver återhämtning som en individuell process. Inom forskningen talar man

om social återhämtning som innebär att symtom kan finnas kvar men individen kan hantera sina problem och leva ett acceptabelt liv. Topor, Broström och Strömwall (2007) menar att studier om faktorer kring återhämtning leder till nya kunskaper om psykiska problems beskaffenhet. Nya kunskaper och ökad förståelse är av betydelse för framtida insatser och arbetssätt för professionella. Genom att kartlägga återhämtningsfaktorer ges möjlighet att skapa utvärderings- och kvalitetsutvecklingsinstrument. Genom ökad förståelse förmedlas hopp och optimism till både personer med psykisk ohälsa och professionella vårdare.

Återhämtning är ett mycket aktuellt ämne som under senare år fått allt mer uppmärksamhet i många länder och börjar nu få effekt i vårdarbetets utformning. Men det finns fortfarande en utbredd pessimism om individens möjligheter till återhämtning bland läkare, vårdpersonal och även bland dem som själva har psykiska problem. Detta trots att återhämtningsforskning har presenterat att personer med psykisk ohälsa har goda möjligheter att förbättras så att de då kan få leva ett gott liv (Topor, 2004). Återhämtningsforskning har en hög samhällsrelevans och den är en viktig del som kan bidra till att en person med psykisk funktionsnedsättning möts med en positivare attityd från samhället.

1.1 Centrala begrepp

För att ge läsaren en så tydlig bild som möjligt av vad studien avser definieras de begrepp som är de mest relevanta i studien.

Sysselsättning

Begreppet *sysselsättning* är något svårdefinierat men i den här studien får sysselsättning representera daglig verksamhet eller annan vardaglig meningsfull aktivitet. Det handlar om social samvaro och delaktighet och upplevelsen av meningsfulla uppgifter som man utför under veckans gång (Leufstadius, 2008).

Återhämtning

Återhämtning är ett begrepp som inom forskning har blivit uppdelat i total återhämtning och social återhämtning. Total återhämtning innebär att individen blir helt fri från tidigare symtom och social återhämtning innebär att symtom kan finnas kvar men individen kan hantera sina problem och leva ett acceptabelt liv. I den här studien syftar begreppet återhämtning till social återhämtning (Topor, 2004).

Psykisk funktionsnedsättning

Personer med psykisk funktionsnedsättning är i den här studien personer som av olika anledningar blivit begränsade i sin vardag på ett eller annat sätt på grund av psykisk ohälsa. Den målgrupp som Nationell psykiatrisamordning definierat som personer med psykisk

funktionsnedsättning är personer som upplever väsentliga svårigheter att utföra aktiviteter inom viktiga livsområden (Socialstyrelsen, 2010).

1.2 Syfte

Syftet med denna studie är att få kunskap om hur personer med psykisk funktionsnedsättning upplever sysselsättning och dess betydelse.

1.3 Forskningsfråga

För att uppnå syftet med studien är forskningsfrågan:

- Hur upplever personer med psykisk funktionsnedsättning betydelsen av sysselsättning?

1.4 Min förförståelse

Jag har under mina arbetsplatsförlagda studier mött många människor med psykisk funktionsnedsättning där en del dagligen har haft arbetsliknande förhållanden eller sysselsättning och en del ingen sysselsättning alls. Sett ur mitt eget perspektiv så är ett arbete viktigt för mig för det ger mig en identitet och en samhälllegitimitet. Jag funderar därför på hur det är möjligt för personer som hela tiden måste hantera sin funktionsnedsättning om daglig sysselsättning blir ett alltför stort krav eller om det är till en hjälp i återhämtningsprocessen. Min tanke är att med en intervjustudie med teorin KASAM's tre delar begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet få en förståelse av hur personer med psykisk funktionsnedsättning själva upplever sin sociala verklighet.

1.5 Disposition

Efter inledning, syfte och frågeställning följer en begreppsdefiniering av studiens huvudbegrepp för att förtydliga studiens inriktning. Under kapitlet teoretisk referensram presenteras KASAM teorin.

2. Tidigare forskning

I detta avsnitt beskrivs hur forskningsläget ser ut och återhämtningens aktualitet främst i Sverige.

2.1 Återhämtning

Alain Topors studier om återhämtning från svåra psykiska störningar är en genomgång av kunskapsläget när det gäller återhämtningsforskning och som redogör för återhämtningens förlopp och faktorer. Den innehåller analyser av intervjuer och Topor (2004) menar att det är många olika faktorer som bidrar till återhämtning och att det handlar om ett sammanträffande mellan olika faktorer. Vidare menar Topor (2004) att man inom psykiatrien många gånger arbetar problemfokuserat och söker efter svar på varför det blev som det blev och med det glömmer bort att se helheten.

Inom psykiatrien har man använt begreppen bot och rehabilitering som förklaring av tillfrisknande och därmed inte sett helheten i processen menar Topor (2004). Han menar att både bot och rehabilitering är följder av professionellas insatser, att det är något som sker med patienten. Topors (2004) studie lyfter fram begreppet återhämtning som ett resultat av det arbete individen själv gör och därför skiljer sig hans teori från begreppen bot och rehabilitering.

Det finns studier som visar på betydelsefulla faktorer som återkommande hos personer som återhämtat sig från psykiska problem och Topor (2004) har i sina studier intresserat sig för faktorer som främjar återhämtningen.

Genom intervjuer har Topor (2004) kommit fram till fyra olika stadier i återhämtningsprocessen som han beskriver med rubrikerna: resans utgångspunkt, vägen ner, botten och vändpunkten.

Resans utgångspunkt utgörs många gånger av tidiga händelser och upplevelser i barndomen. Många av de intervjuade upplever det som om de har blivit förnekade av sin omgivning och att det är först i mötet med andra personer med psykiska problem som de upplevt respons.

Vägen ner blir ett resultat av att nya påfrestningar leder till att deras sätt att hantera livet inte längre fungerar. Den här krisen kan liknas med ett sammanbrott där individen fungerar på en kaotisk nivå i ett försök att hitta nya sätt att handskas med sitt liv och de problem som blivit ohanterliga.

Botten är den plats man når efter en lång vandring berättar många i efterhand. En plats som en del hamnar på och andra söker sig till. På den här nivån tampas ofta personer med frågor om liv och död.

Vändpunkten innebär att man valt livet och på alla sätt försöker hitta nya sätt att hantera det som tidigare inte gick att hantera. För den som befinner sig i valet mellan att ge upp eller kämpa är omgivningen ett viktigt stöd bara genom att finnas och inte svika. Vändpunkten är

en tid då personen får hoppet om ett annat liv och botten kan upplevas som en trygghet i och med att det inte kan bli värre än så.

2.2 Sysselsättning

I Leufstadius (2008) avhandling som bygger på fyra artiklar om sysselsättning och meningsfullhet hos personer med psykisk funktionsnedsättning beskrivs hur vardagen lätt kan bli ostrukturerad utan meningsfull aktivitet. Utan arbete eller daglig aktivitet blir dygnsrytmen påverkad. Leufstadius har i sin studie sett att det fanns en grupp personer som var vakna på natten och sov på dagen. På grund av den ändrade dygnsrytmen upplevde dessa personer sig ha en låg känsla av kontroll och även svårt att behålla sociala kontakter.

Leufstadius studie visar även att sysselsättningen eller aktivitetens innehåll är av betydelse och att den bör uppfattas som meningsfull och vara individuellt anpassad. Leufstadius (2008) beskriver fem teman i sin studie: att ha kontakt med andra och sin omvärld, att ha roligt och njuta av livet, att hålla sig sysselsatt och aktiv, att ha rutiner och projekt över tid och att ta hand om sig själv för att må bra.

Studien visar att arbete eller sysselsättning hjälper personen att få en strukturerad vardag och balans i livet.

2.3 Genusperspektiv

Syftet i Schöns (2009) studie är att beskriva och analysera kvinnors och mäns återhämtningsprocess. Den är tänkt att undersöka vad män och kvinnor med psykisk ohälsa beskriver som verksamt i den personliga återhämtningsprocessen.

Studien belyser frågor om vad som ses som hjälpande vid återhämtning och vilka skillnader och likheter det finns i återhämtningsstrategier mellan män och kvinnor. Hur mötet med människor med egna erfarenheter av psykisk funktionsnedsättning kan förstås som ett led i återhämtningsprocessen är en av frågorna.

Studien består av fyra delstudier där intervjuer och djupintervjuer används som metod och resultatet från den första delstudien ligger till grund för delstudie tre och fyra.

I studien beskriver Schön (2009) återhämtningen från psykisk sjukdom som en social process där relationer har en nyckelroll. För de flesta av de intervjuade personerna var framförallt relationer till andra med erfarenheter av psykisk ohälsa en väsentlig faktor i återhämtningen. Dessa relationer beskrevs som ett stöd att bryta isoleringen och därmed en viktig del i normaliseringen.

Schön (2009) menar att återhämtningsprocessen påverkas av om personen är man eller kvinna. I den fjärde delstudien där alla personer i urvalet hade behandlats på en heldygns-klinik med någon av diagnoserna schizofreni, psykos, personlighetsstörning eller bipolär sjukdom fanns det skillnader mellan män och kvinnor.

Männen upplevde att de i heldygnsvården fick kunskap om hur de kan hantera sin ohälsa och att de erbjuds verktyg att kontrollera sina symptom med. Kvinnorna däremot upplevde att på grund av att heldygnsvården så starkt fokuserar på vila, kontroll och väntan gjorde att deras återhämtning missgynnades. För kvinnorna ökade känslan av vanmakt och skam.

Den här studien ger nya kunskaper om hur viktig könsaspekten är för att förstå återhämtningsprocessen från psykisk ohälsa menar Schön (2009). Resultatet visar att kvinnor skapar en mer positiv mening kring sin funktionsnedsättning än vad män gör vilket då främjar kvinnors återhämtning.

2.4 Vardagen

Syftet i Borgs (2007) studie är att synliggöra möjligheterna till en bra vardag för människor med psykiskt funktionsnedsättning. Borg upptäckt visar att återhämtningens processer bör förstås subjektivt och behandlas så som en integrerad del av människor och deras vardag.

Studien bygger på fem artiklar från tre studier och omfattar intervjuer med ett 30-tal informanter. Studiens fokus ligger på vikten av det dagliga livet och hur det ger kunskap om återhämtning. Borg (2007) betonar vikten av att den här kunskapen bör användas av professionella.

I Borgs (2007) studier har informanter uttryckt att de gemensamma utrymmena och verksamheten har varit viktiga arenor i förbättringsarbetet. Slutsatsen blir att de vardagliga arenorna är av stor vikt för personer med psykisk funktionsnedsättning. De vardagliga arenorna är viktiga för oss alla men i ämnet återhämtning är det synnerligen viktigt att det är vetenskapligt bevisat för att vinna kraft.

2.5 Arbete

Under sommaren 2008 genomfördes en enkätanalys på uppdrag av Riksförbundet för Social och Mental Hälsa, RSMH, med syfte att undersöka intresse av aktivitet. Det undersökningen avser med aktivitet är arbete eller studier för personer med psykosocial ohälsa som är arbetslösa.

Enkätstudien innehåller sex frågor som dels personer med psykisk funktionsnedsättning svarat på och dels professionella vårdare såsom personliga ombud, personal inom samhäll m.m. Frågorna handlar om vilken betydelse ett arbete har och hur man upplever att man kan påverka sin situation. Bernhus (2008) resultat visar att självkänslan är viktig i frågan som handlade om varför man anser att arbete eller sysselsättning är viktigt för personer med psykisk ohälsa. Studien har ett genusperspektiv men i frågan om sysselsättnings betydelse blev resultatet att det är oerhört viktigt för självkänslan oavsett kön, ålder, ort eller situation man befinner sig i.

Analysen visar att svaren på varför arbete/studier/sysselsättning är så viktig handlar om egenvärde, delaktighet och gemenskap. Att inte få finnas till i ett meningsfullt sammanhang

av varken arbete, studier eller sysselsättning gör människor håglösa och kan till och med ge dubbeldiagnoser menar Bernhus (2008). Studien visar hur betydelsefullt det är att få vara en social varelse i ett sammanhang eftersom det ger mening, bekräftelse och utveckling som slutligen leder till återhämtning.

3. Teoretiska perspektiv

Uppsatsens teoretiska ansats bygger på Aaron Antonovskys teori om känsla av sammanhang.

3.1 Känsla av sammanhang

Aaron Antonovsky (1923-1994) var professor i medicinsk sociologi med ett salutogent synsätt där hälsans ursprung är i fokus. Det väsentliga i det salutogena synsättet är helhetsperspektivet och att man ser individens totala levnadshistoria och livssammanhang. Motsatsen till salutogen är patogent där det är sjukdomstillståndet som är i centrum. Antonovsky (2005) myntade begreppet KASAM som står för känsla av sammanhang som består av de tre komponenterna begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Han menade att personens motståndskraft är det som gör att vissa klarar svåra påfrestningar bättre än andra. Motståndskraften har sin grund i hur vi upplever vår tillvaro som begriplig, hanterbar och meningsfull och därmed har en känsla av sammanhang.

Enligt Antonovsky (2005) är det individens KASAM som avgör hur en person kan hantera påfrestningar och dessutom vidareutvecklas. Styrkan i KASAM hos den individ som upplever händelsen bestämmer om följderna blir skadliga, neutrala eller hälsobringande. En individs känsla av sammanhang kan förändras under livet och genom att själv lära sig hantera situationer på ett nytt sätt eller genom professionell hjälp kan individens KASAM bli högre.

Antonovsky (2005) har i sina studier funnit att en hög procent av de kvinnor som suttit i koncentrationsläger ansåg sig ha en god psykisk hälsa. I vidare studier i form av djupintervjuer försökte han att operationalisera begreppet KASAM och analyserna av dessa studier ledde till de tre komponenterna begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet.

3.2 Begriplighet

Komponenten *begriplighet* utgör den väldefinierade och uttalade kärnan i KASAM menar Antonovsky (2005) och syftar på hur en person upplever inre och yttre stimuli. Upplevelsen av stimuli kan vara förnuftsmässig, ordnad, sammanhängande och strukturerad eller som ett brus – dvs. kaotiskt, oväntat och oförklarligt. En person med hög känsla av begriplighet förväntar sig att de stimuli som han eller hon kommer att stöta på är förutsägbara eller när det kommer som en överraskning så är det möjligt att förklara.

En person med hög KASAM upplever förändringar som förnuftsmässig information och sammanhängande medan en person med låg KASAM ser bara det som händer som slumpmässigt och oförklarligt kaos. En person med låg känsla av begriplighet ser sig själv som en olycksfågeln med ständig otur livet igenom. Antonovsky (2005) förtydligar att detta inte säger något om stimulus önskvärdhet men att när tragiska upplevelser som till exempel död, krig och misslyckanden förekommer kan en person med hög KASAM göra dessa (be)gripbara.

3.3 Hanterbarhet

Hanterbarhet handlar om yttre och inre resurser och att personen har förmågan att inse vilka resurser som finns att använda. De inre resurserna är individens egen möjlighet att kontrollera händelser och situationer. De yttre resurserna är personens sociala nätverk och det kan vara anhöriga, läkare eller andra som man litar på. En person med låg KASAM ser sig själv som ett offer för omständigheterna vilket en person med hög KASAM inte gör utan istället finns inställningen att olyckliga saker inträffar och när det sker kommer man att kunna hantera dem och inte sörja för alltid.

3.4 Meningsfullhet

Meningsfullhet är KASAM begreppets motivationskomponent och den som är den viktigaste menar Antonovsky (2005) för att den syftar till hur man känner att livet har en innebörd och att de problem och krav som dyker upp i livet är värda att investera energi i och ses som utmaningar. Meningsfullhet innebär att personen upplever en mening med livet och kan känna ett engagemang i vissa frågor. Personer med låg KASAM kan inte se något som är viktigt för dem medan personer med hög KASAM har ett engagemang i frågor som har betydelse i deras liv och försöker i tragiska situationer att söka en mening och med värdighet försöka ta sig igenom.

Genom operationalisering av dessa tre komponenter träder definitionen av KASAM, känsla för sammanhang, fram menar Antonovsky (2005) och den formella definitionen lyder enligt följande:

Känslan av sammanhang är en global hållning som uttrycker i vilken utsträckning man har en genomträngande och varaktig men dynamisk känsla av tillit till att (1) de stimuli som härrör från ens inre och yttre värld under livets gång är strukturerade, förutsägbara och begripliga, (2) de resurser som krävs för att man skall kunna möta de krav som dessa stimuli ställer på en finns tillgängliga, och (3) dessa krav är utmaningar, värda investering och engagemang (Antonovsky: 2005, s. 46).

3.5 Sammanfattning

Den teoretiska referensramen gör studien möjlig att återkoppla intervjuresultaten till teorin. Med teorin om känsla av sammanhang som utgångspunkt blir det möjligt att som forskare få en ökad förståelse och kunskap om hur personer med psykisk funktionsnedsättning upplever sysselsättningens betydelse i återhämtningsprocessen.

4. Metod

I kapitlet Metod redogörs och diskuteras de metoder som använts för att besvara uppsatsens forskningsfråga. Forskningsansats och metodval inleder kapitlet och följs av val av respondenter, genomförande av intervju, bearbetning av data, validitet och reliabilitet och avslutningsvis etiska ställningstaganden.

4.1 Forskningsansats och metodval

Författaren har valt att besvara forskningsfrågan genom intervjustudie med en kvalitativ ansats. Den kvalitativa forskningsintervjun är en metod som enligt Kvale (1997) ger möjlighet för intervjupersonerna att beskriva sina upplevelser med egna ord. Kvales (1997) sju stadier: tematisering, planering, intervju, utskrift, analys, verifiering och rapportering är den här kvalitativa studiens metodram.

Som forskare är det viktigt att försöka förstå världen så som den ter sig för den intervjuade menar Kvale (1997) och den kvalitativa forskningsintervjun är en metod där man försöker förstå världen ur de intervjuades synvinkel, utveckla innebörden av människors erfarenheter och frilägga deras livsvärld före en vetenskaplig förklaring. I studien används en halvstrukturerad intervjuguide för att samla in data.

4.2 Val av respondenter

Författaren har intervjuat sex personer med psykisk funktionsnedsättning. I undersökning har fokus varit på hur sysselsättningens betydelse upplevs. Valet att intervju just sex personer beror på tidsbegränsningen för C-uppsatsen och att det tillstötte vissa hinder som inte var med i planeringen. Inom den verksamhet som det först var tänkt att söka respondenter var det inte möjligt att genomföra intervjuer på grund av att det är en sårbar grupp. Genom olika sökanaler fanns slutligen respondenter. När väl intervjuerna var igång så hade det säkerligen varit möjligt att genomföra lika många till vilket naturligtvis hade kunnat ge uppsatsen större bredd.

Författaren har inte sökt intervjupersoner genom ett medvetet urval av variation i kön och ålder även om det är faktorer som påverkar livssituationer. Författaren har valt att söka frivilligheten i deltagandet av intervjuerna med utgångspunkten att varje människas berättelse är unik.

4.3 Genomförande av intervjuer

Författaren sökte kontakt med en kommun i mellan Sverige som blev mycket intresserade av uppsatsarbetet och där fick författaren möjligheten att genomföra intervjuerna på en daglig verksamhet. Personalen på den dagliga verksamheten hade i förväg berättat för besökarna om intervjun och att en person skulle komma och de som frivilligt ville kunde bli intervjuade. Författaren visades runt i lokalerna av både personal och den dagliga verksamhetens besökare. Miljön upplevdes som familjär och välkomnande och de flesta ville bli intervjuade. Författaren blev väl bemött av chef, personal och besökare av den dagliga verksamheten och fyra intervjuer genomfördes.

För att få ett bredare perspektiv kontaktades även en person som både skriver och föreläser om sin egen återhämtning och det resulterade i en av intervjuerna. Den intervjun genomfördes på en träfflokal och författaren passade på att fråga om det fanns någon fler som ville ställa upp på att bli intervjuad, besökarna svarade att de skulle fundera och det blev bestämt att författaren skulle återkomma en vecka senare.

Efter en vecka återvände författaren till träfflokalen och en person hade bestämt sig att ställa upp för en intervju. Efter intervju gavs det tillfälle för alla att prata, både besökare och personal och som berättade om träfflokalen och dess funktion. Studien består således av sex stycken intervjuer som utgår från en intervjuguide med ett antal övergripande frågeområden. Intervjuerna genomfördes i två kommuner i mellan Sverige vid tre tillfällen.

Studiens syfte är att belysa sysselsättningens betydelse och genom intervjuerna kunna utforska om och vad daglig sysselsättning har för betydelse för intervjupersonerna. Vid intervjutillfällena användes bandinspelare och intervjutiden varierade mellan 30 minuter till 1,5 timme.

4.4 Bearbetning av data

Efter varje intervju skrevs egna reflektioner ner om intervjusituationen i en berättande och beskrivande form för att få en så samlad bild som möjligt att använda vid dataanalysen.

Varje intervju skrevs ut ordagrant. Vissa delar av några längre intervjuer skrevs inte helt ut för att det inte bedömdes vara relevanta för undersökningen och det gjordes för att spara tid. I utskrifter och citat som presenteras är ibland ordföljden ändrad för att uttalanden ska flyta bättre i skriftspråk men påverkade inte meningens personlighet. Genom att använda Kvaless (1997) riktlinje när det gäller språket i utskrifterna, dvs. försöka föreställa sig hur intervju personerna själva skulle ha formulerat sig i skrift har författaren försökt att presentera data på ett rättvist sätt.

Intervjuguidens frågeområden:

- Boende idag och tidigare
- Arbete och sysselsättning
- Hälsa och funktionsnedsättning
- Fritid och framtid

Analysen är vald utifrån Antonovskys teori om Känslan av sammanhang, även kallad KASAM teorin. För att kunna förstå och tolka hur sysselsättningens betydelse upplevs används de tre begreppen begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet enligt teorin om känslan av sammanhang. Efter kondensering och analysering av materialet har författaren inte medvetet letat efter dessa begrepp utan valt att presentera resultatet med de fyra teman som varit återkommande i samtliga intervjuer. Analysdelen presenterar först resultaten från studien för att sen vidare presentera en del av tidigare forskning och belysa likheter och skillnader.

4.5 Validitet och reliabilitet

Det krävs en viss grad av validitet och reliabilitet för att resultatet av studien ska ses som relevant och informativt. Validitet står för studiens giltighet och hållbarhet medan reliabiliteten står för trovärdigheten (Kvale, 1997). Enligt Kvale (1997) handlar validitet om studiens giltighet och hållbarhet och att man undersöker det som man avser att undersöka. Validiteten visar i vilken utsträckning studiens resultat stämmer överens med verkligheten och Kvale (1997) menar att det finns tre aspekter av validering, kontroll, ifrågasättande och teoretisering av den producerade kunskapen.

Den första aspekten enligt Kvale (1997) är forskarens uppgift att med kritisk syn på sin analys kontrollera att det undersökta ämnet är fritt från bias. Att validera är att kontrollera menar Kvale (1997) och ju fler försök till falsifiering som en tolkning överlever desto starkare är giltigheten och hållbarheten.

Den andra aspekten är ifrågasättande och enligt Kvale (1997) är det sanningen i svaret som kopplas till forskningsfrågan som är giltigheten och forskaren ställer sig frågan om vilken fråga som är möjlig att svara på.

Den tredje aspekten enligt Kvale (1997) är för att se om en metod undersöker det som avses att undersökas. För det krävs det en teoretisk föreställning om vad det är som undersöks. Svårigheten att validera kvalitativ forskning behöver inte bero på svagheter i metoden utan bygger på metodens förmåga att spegla den undersökta verkligheten och dess sammansatthet.

Denna studie har en kvalitativ ansats och genom intervjuer besvara studiens forskningsfråga. Validiteten i studien sker genom att granska hela processen med att undersöka det som är avsett att undersöka genom att återkommande koppla resultat och analys till forskningsfrågan och genom det ger studien en hög validitet.

Reliabiliteten är forskningsresultatens konsistens och visar studiens trovärdighet och söker sammanhanget och logiken i studien (Kvale, 1997). Studien får sin reliabilitet genom att på ett tydligt sätt redovisa tillvägagångssätt och bearbetning av data.

Studiens trovärdighet och giltighet bygger inte på absoluta sanningar utan det är respondenternas beskrivning av sina upplevelser i sitt sociala sammanhang som står för sanningen i den här studien. Tanken är att studien kommer att innehålla ett stort antal intervjuer och i med det öka reliabiliteten. Förhoppningsvis kommer studien att leda till resultat som kan användas i eller jämföras med andra studier. I och med att data bygger på subjektiva upplevelser kan inte studiens resultat i sig uppnå generaliserbarhet.

4.6 Etiska ställningstaganden

Studien tar hänsyn till de forskningsetiska principernas fyra huvudkrav enligt Vetenskapsrådet (2009). Syftet för de forskningsetiska principerna är att ge normer för förhållandet mellan forskare och uppgiftslämnare men även som en vägledning för den enskilde forskaren. De fyra allmänna huvudkraven är en konkretisering av det grundläggande individskyddskravet och dessa fyra krav är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet.

Informationskravet innebär enligt Vetenskapsrådet (2009) att forskaren har skyldighet att informera de av forskningen berörda personer om forskningens syfte. Författaren har i god tid före intervjuerna informerat de tillfrågade respondenterna om studiens syfte och att deras medverkan är frivillig och kan när som helst avbrytas.

För att respondenten själv ska kunna bestämma över sin medverkan kommer intervjuens frågeställningar att lämnas ut innan intervjun i enlighet med *samtyckeskravet* (Vetenskapsrådet, 2009). Inför varje intervju har det förklarats att intervjun bygger på frivillighet. Det är viktigt att en intervju inte påverkar respondenten negativt.

Konfidentialitetskravets syfte är att alla uppgifter gällande personer i en undersökning ska ges största möjliga konfidentialitet och uppgifter förvaras på ett sätt att obehöriga inte kan ta del av dem (Vetenskapsrådet, 2009). I en skriftlig information (missivbrev) har det upplyst om konfidentialitet och vad det innebär.

De insamlade uppgifterna ska enligt *nyttjandekravet* (Vetenskapsrådet, 2009) endast användas för studien och har därför noggrant kontrollerats att de uppgifter som kommer fram under intervjuerna inte kan utnyttjas på ett felaktigt sätt.

Varje respondent har fått tagit del av missivbrevet och inför varje intervju har deltagaren fått muntlig information om intervjuens frivillighet och uppgifternas konfidentialitet.

5. Resultat

Här presenteras resultatet av studiens intervjuer. I bearbetningen av intervjumaterialet framträdde fyra teman som återfanns i så gott som alla intervjuer och studien presenterar resultatet efter dessa teman.

Först presenteras två arenor för intervjuerna, och därefter teman: krav, sysselsättning, fritid och framtid. Det första temat krav, återfanns i merparten av intervjuerna och visar på både omgivningens krav och kravet på sig själv. Det andra temat, sysselsättning, belyser dels respondentens deltagande i tid och dels dennes behov av sysselsättning. Det tredje temat, fritid utgör en beskrivning av individens tid utanför den dagliga sysselsättningen. Det sista och fjärde temat, framtid, återfanns som en summering av nuet och även framtida visioner.

Dessa fyra teman beskrivs med belysande citat men först presenteras och beskrivs de två arenor för intervjuerna, träfflokalen och daglig verksamhet.

Träfflokalen

Till träfflokalen kan man komma som man är och där skrivs inga journaler och man behöver inte ha en diagnos för att vara välkommen. Man kan komma och fika och prata efter behov och umgås med andra. Varje vecka skickas en informationsfolder ut per post och för en del personer betyder det mycket att få post och att i förväg få en inblick i vad som erbjuds.

På Träfflokalen ställs inga krav på besökarna och alla är välkomna. Träfflokalen är öppen tisdag till fredag med bangolf på fredagar och andra inplanerade utflykter informeras i foldern.

Daglig verksamhet

Den dagliga verksamheten är öppen fyra dagar i veckan och här erbjuds möjlighet att umgås med andra, äta lunch och delta i olika aktiviteter som t.ex. måla korgar, laga mat, gå promenader. Verksamheten har funnits länge i kommunen men har tidigare haft andra lokaler. Den dagliga verksamheten är en del av kommunens ansvar för att ge personer med psykisk funktionsnedsättning sysselsättning, ett ansvar som åligger kommunerna enligt psykiatrireformen som kom 1995.

5.1 Tema: Krav

De flesta respondenter beskriver en tid i livet då omgivningens krav på att må bra var svåra att leva upp till. De beskriver kraven som både för stora men till viss del behövliga för sin egen resa fram till idag. I en del fall kom kraven från familj och anhöriga och för en del från professionella vårdare. För en del respondenter har det egna kravet som de ställt på sig själva funnits med hela tiden och för en del har omgivningens krav efter en tid övergått till ett eget krav på sig själv. Upplevelsen av krav framträdde i inledningen av intervjuerna utifrån

intervjuguidens frågeställning om bakgrund och boende och även delvis som en förklaring till varför det deltog i den aktuella sysselsättningen.

En respondent beskriver hur de professionella återkommande försöker motivera till ett deltagande för att bryta isoleringen.

”... dom pressa mig till att vara här för först ville jag inte göra det men jag var väl nere nån gång och tyckte att det där var ingenting för mig så då var jag hemma ett år och sen fick dom mig att börja här igen.....dom tyckte väl inte att jag skulle sitta hemma och grubbla så då började jag komma hit.”

”Det kändes som om de pressade mig men man vande sig det gjorde man då för nu kan jag välja om jag vill vara hemma det är ju liksom frivilligt.”

Familjen och nära anhörigas välvilja kan upplevas som både orimliga krav men också som ett stöd. En del respondenter beskriver det som nödvändigt att omgivningen driver på och stöttar upp när man själv inte kan eller orkar.

”... tjat från familjen att man måste skärpa sig, rycka upp sig, gå och duscha och sköta hygien och allt det där för man gör inte det för medicinerna slår ut allt det där.”

En respondent beskriver kontakten med sin gode man som vänskap och någon som man kan fira julafton och andra högtider hos och betonar även det positiva i att någon ringer och talar om när det är dags.

För en respondent fanns det stöd från omgivningen men vill betona vikten av kravet på sig själv.

”Jag ställde krav på mig själv för från början gick jag bara hit och snackade skit för jag hade inga krav på mig själv att göra någonting men jag har fått jobba i min egen takt så jag har gjort mer och mer ...nu har jag inga större krav men det kan ju ändra sig.”

En respondent beskriver omgivningens krav som behövliga men att det hade kunnat finnas en mjukare väg med mer empati, förståelse, uppmuntran och positivt tänkande.

”Ungefär som när fågelföräldrarna knuffar ut sina barn från klippan för det är det ända sättet att lära dem flyga och det är ju lite inhumant men kanske det enda också och så har det varit för mig och kanske för många andra i min sits...”

5.2 Tema: Sysselsättning

Av de intervjuade är det ingen som går till en daglig verksamhet varje dag av den anledningen att det bara har öppet ett antal dagar i veckan. Om verksamheten skulle vara öppen varje dag kanske några skulle gå oftare men flera av respondenterna tycker att det är precis lagom så som det är. Var och en beskriver på ett mycket generöst sätt sina behov av den sociala samvaron och sin delaktighet.

”måndag, onsdag och torsdag åker jag hit och på måndagar lagar jag mat först och sedan målar jag korgar på eftermiddagen ... på onsdagar har vi friskvård”

En respondent berättar att han endast en gång i veckan går till den dagliga sysselsättningen eftersom han idag inte känner sig isolerad längre. Han beskriver den dagliga sysselsättningen som en ventil dit man kan gå oftare till om man skulle behöva.

”Om det skulle knasa till sig då vet man alltid att man kan gå här varje dag.”

En del går en gång andra tre eller fyra gånger i veckan till sysselsättningen valt efter sina egna behov och önskemål och ingen anser att det är för lite eller att det borde finnas tillgängligt alla dagar i veckan.

”Nä det räcker med de här dagarna”

”Jag äter mest bara här nu för tiden, förr var det mer att man gick hit och jobbade och då fick vi lite betalt också.”

Flera av respondenterna beskriver hur man gemensamt kan vara med och bestämma över sysselsättningens innehåll. Man kan lämna förslag i en idélåda om det är något särskilt man vill göra och man väljer själv när man vill delta.

I en del intervjuer kommer det fram att det är bra att man kan prata med personalen och att man kan umgås med andra. Dagarnas innehåll lämnar även utrymme för spontana aktiviteter.

”Vi lagar mat, har studiecirkel och social samvaro kan man säga, vi kan åka iväg och spela bingo och lite spontana saker.”

En beskrivning av tillgången till en plats att gå till som återfinns i flera av intervjuerna är att man slipper sitta hemma och grubbla.

”Man blir lite piggare när man har lite att göra, dagarna går liksom lite fortare då när man har lite mer inplanerat.”

5.3 Tema: Fritid

I intervjuerna beskrivs en rad aktiviteter som erbjuds och som sker gemensamt med andra i den dagliga sysselsättningen och det var studiens inledande huvudsyfte att synliggöra och som komplement till det fanns ett frågeområde gällande fritid även med. Det visade sig att respondenterna beskrivning av sin fritid blev en lika stor och i vissa fall även större del av intervjun och beskrivs mycket generöst av respondenterna.

”Jag är hemma i min lägenhet och lagar mat och håller på och så syr jag dukar och så.”

”Böcker är min hobby, jag läser flera böcker samtidigt. Om jag inte blev sjuk hade jag nog velat jobba på bibliotek, nu köper jag böcker på nätet och lånar på biblioteket för det finns faktiskt ganska bra böcker där. Jag tycker jag har fullt upp med mina innekatte och så träffar jag mina barn på helgerna.”

”Jag lyssnar mycket på musik, träffar kompisar och på Tv blir det mest sport jag tittar på.”

”Datorn är min hobby jag har nyss börjat med internet och går in på banksidor och tittar på fonder och sådär.”

”Jag sitter mycket vid datorn och jobbar ute på internet det är väl min största hobby och då pratar jag med folk, chattar och så.”

Flera av respondenterna är fysiskt aktiva på sin fritid oftast genom promenader. En respondent beskriver sitt fritidsintresse som en plats där man har ett gemensamt intresse och inte känner sig som en patient.

”Friska tankar, friska miljöer, friska människor.”

5.4 Tema: Framtid

Ett par av respondenterna besvarar frågan om framtidsplaner med att påtala att det är bra som det är och att de vill fortsätta att komma till den dagliga sysselsättningen. För några är framtidsmålet att få en bättre kontakt med sina barn och för några är ett förhållande ett eventuellt mål. En respondent vill ut och resa bara det är ekonomiskt möjligt.

”Jag vet inte vem jag vill resa med jag kan faktiskt tänka mig tror jag att resa själv jag klarar mig med min engelska, det kanske inte är så skoj att resa själv men jag kan tänka mig det.”

”Jag kan ju göra vad jag vill jag väljer ju själv. Jag har ingen flickvän jag är själv än så länge i alla fall.”

”Att min dotter kommer och hälsar på mig mera och att fonderna går bra så jag kan tjäna lite pengar så har jag tänkt.”

5.5 Sammanfattning

Resultatet av intervjuerna visar att alla respondenterna upplever sysselsättningen i den dagliga verksamheten och på träfflokalen som något positivt.

6. Analys

I det här kapitlet har resultatet av de insamlade data och den teoretiska ansatsen, känsla av sammanhang och återhämtning analyserats. Analyskapitlet följer samma rubriksättning som resultatkapitlet och presenteras efter de fyra teman: krav, sysselsättning, fritid och framtid.

Jag har försökt att vara allsidig och perspektivprövande i min bearbetning och analys av mina insamlade data huruvida jag lyckats med det lämnar jag till läsaren att avgöra.

6.1 Känsla av sammanhang

Med begriplighet menas hur man upplever yttre och inre stimuli. En person med hög KASAM upplever förändringar som förnuftsmässig information och sammanhängande medan en person med låg KASAM ser bara det som händer som slumpmässigt och oförklarligt kaos.

Komponenten hanterbarhet handlar om yttre och inre resurser och att personen har förmågan att inse vilka resurser som finns att använda. De yttre resurserna är personens sociala nätverk och det kan vara anhöriga, läkare eller andra som man litar på.

Meningsfullhet är KASAM begreppets motivationskomponent innebär att personen upplever en mening med livet och kan känna ett engagemang i vissa frågor.

Genom operationalisering av dessa tre komponenter träder definitionen av KASAM, Känsla för sammanhang fram.

6.1.1 Tema: Krav

Flera av respondenterna beskriver omgivningens krav som svåra att leva upp till under den tid då de mådde som sämst. Med tiden och under intervjutillfället ser de tillbaka på de kraven och upplever de som viktiga och som ett stöd för sin återhämtning. I KASAM teorin är den ena komponenten hanterbarhet och handlar om de resurser som man själv har för att möta de krav som ställs och att anta de utmaningar som livet består av. Under den period som utgjordes av kaos och dåligt mående hade omgivningens krav en funktion men under resans gång har respondenterna i olika takt tagit över dessa krav och gjort de till sina egna och på så vis identifierat sina egna resurser.

En respondent beskriver de professionellas återkommande försök att hjälpa för att bryta isoleringen genom att komma till daglig verksamhet för stöd och gemenskap och den upplevelsen beskrivs som ett krav som just då inte var möjlig att leva upp till men som med tiden blev en möjlighet. Kravet i sig upplevdes inte tvingande men ihärdigt och gav ett positivt resultat med tiden.

I KASAM teorin beskrivs en person med låg KASAM som en person som ser sig själv som ett offer för omständigheterna men en persons Känsla för sammanhang kan förändras över tid. I den här studien blir det tydligt hur en del upplevt kraven från familj och omgivning som påträngande men också att samtliga intervjuade idag har känslan av självbestämmande och valfrihet i hur det vill delta i sysselsättning.

I resultatet framgår det att respondenterna upplevde omgivningen som krävande under en period som de själva mådde dålig men att det till sist är en bidragande faktor till att de själva kunde ta över den kontroll över sitt liv som de inte hade då. När det var professionella som representerade omgivningens krav så beskrivs det som ett erbjudande även om det just då upplevdes som ett krav och det erbjudandet var gemenskap och delaktighet. Det är viktigt för alla människor att få finnas i ett sammanhang och här kom det erbjudandet och som också gav positiva resultat vilket visar att det är betydelsefullt att det finns dagliga verksamheter och träfflokaler där man får vara precis den man är.

6.1.2 Tema: Sysselsättning

Studien belyser två olika verksamheter för sysselsättning där den ena är en träfflokal och den andra en daglig verksamhet som båda erbjuder aktiviteter och tillgänglig personal. Gemensamt för de båda arenorna är att de erbjuder möjlighet till social samvaro och delaktighet i planeringen. Av samtliga som intervjuades beskrevs tillgängligheten som lagom även om det inte var öppet alla dagar i veckan.

I KASAM teorin ses meningsfullhet som motivationskomponenten och också som den viktigaste komponenten eftersom den syftar på personens upplevelse av meningen med livet och känslan av engagemang i vissa frågor. En respondent beskriver sin delaktighet i matlagningen och kommer därför alla dagar som verksamheten är öppen. En annan respondent besöker bara verksamheten en gång i veckan och beskriver den dagliga sysselsättningen som en ventil och upplever trygghet i att det finns möjlighet att komma oftare om man skulle behöva. Genomgående i temat sysselsättning är att det är behovet som styr och känslan av att själv kunna avgöra vad som matchar det egna behovet.

Sysselsättningens innehåll beskrivs som varierande och gemensamt planerad och det finns även utrymme för spontana aktiviteter och utflykter. Det dagliga innehållet beskrivs som flexibelt och påverkningbart inom ramen för vissa bestämda tider som exempelvis fika, lunch och öppet tider. Att det finns bestämda tider utgör en viss förutsägbarhet som kan vara till hjälp för att uppleva vardagen som ordnad och mer begriplig som är den uttalade kärnan i KASAM.

Respondenterna vet när de kan gå till träfflokalen eller den dagliga verksamheten och vad som finns där men de kan även välja att inte gå och därmed vet vad de väljer bort. I studiens resultat framkommer det tydligt att upplevelsen av att själv avgöra när man vill vara i en social gemenskap eller när man vill vara ensam är viktig. Det är inte alla respondenter som faktiskt gör det valet att stanna hemma en dag när träfflokalen eller den dagliga verksamheten är öppen men samtliga upplever att de kan om de vill.

6.1.3 Tema: Fritid

Komponenten begriplighet i KASAM teorin syftar på hur en person upplever yttre och inre stimuli som antingen kan vara förnuftsmässig, sammanhängande och strukturerad eller som ett brus, dvs. kaotisk och oväntad. I studien syftade frågor om fritiden till att få en helhetsbild av respondenten och det visade sig att delen av fritid var minst lika stor sysselsättningen. Som intervjuare blev det en tydlig bild av balans där respondenterna beskrev på ett tydligt sätt vad de gjorde på fritiden och vilken hobby de hade. Respondenterna beskrev sina liv som ett samspel med dels sysselsättning på dagtid på vardagar med daglig verksamhet eller genom att gå till en träfflokal och dels med aktiviteter på kvällar och helger eller andra lediga dagar.

6.1.4 Tema: Framtid

För att uppnå en helhet i uppsatsmaterialet så avslutades varje intervju med en kort diskussion om framtidsvisioner där det var tänkt att det eventuellt kunde komma fram önsknings och mål som inte tidigare varit möjliga att uppfylla eller nå.

Det är intressant det som i resultatet kom fram under temat framtid där framtid inte endast upplevs som framåt i tiden utan faktiskt påtalas som det aktuella varandet. En framtidsplan är just att det ska vara som det är nu och kanske kan man i det läsa in att det har varit en lång resa för en del att komma dit där de är idag och att det är precis så som man vill ha det

6.2 Återhämtning

Att återhämta sig betyder inte nödvändigtvis att man är fri från alla symtom utan det kan även innebära att man kan hantera sina symtom och leva ett acceptabelt liv. Vissa forskare delar upp återhämtning i total återhämtning och social återhämtning.

Med social återhämtning menas att personen lever ett normalt socialt liv, även om kliniska tecken såsom att höra röster eller att uppvisa paranoida vanföreställningar fortfarande kan förekomma. Behandling inom psykiatrins öppenvård kan förekomma.

Total återhämtning innebär att personen inte uppvisar några symtom av psykiska besvär och inte har någon behandling i psykiatrin och lever ett fungerande socialt liv.

Många brukare och forskare har på senare tid kritiserat den här uppdelningen för att vara statisk och något som förblir en bedömningsfråga för de professionella. Istället föreslår man att återhämtning från svåra psykiska problem ska ses som en livslång process där individens egna bedömningar är det centrala.

6.2.1 Tema: krav

Topor (2003) beskriver återhämtningsprocessen som en resa som avslutas med vändpunkten där man valt att satsa på livet och på alla sätt försöker hitta nya sätt att hantera det som

tidigare var svårt eller inte alls gick att hantera. En av respondenterna beskriver sina egna krav på sig själv som något som växte fram genom att det fick ta den tid det tog. Med det blir en medvetenhet synlig där respondenten i egen takt hittat sina resurser och därför inte upplever någon oro i fall situationen skulle ändras.

Det framgår att ett viss mått av krav i många fall har varit nödvändigt men även förståelse lyfts fram som en viktig del. Dels är det förståelse från personer i ens närhet och dels en samhällelig acceptans där ett par respondenter påtalar att det inte i första hand vill bli identifierade med sin funktionsnedsättning. En psykisk funktionsnedsättning är något som man har och inte något som man är.

En respondent önskar att det fanns en större förståelse för personer med psykisk funktionsnedsättning och där spelar media en stor roll som ibland förstärker fördomar och rädsla genom att generalisera personer med psykisk funktionsnedsättning som en grupp som exempelvis utför s.k. vansinnesdåd (Rasmussen, J. & Höijer, B. 2005).

6.2.2 Tema: Sysselsättning

Leufstadius (2008) studie visar att arbete och sysselsättning hjälper personen att få en strukturerad vardag och balans i livet och utan arbete eller daglig aktivitet blir dygnsrytmen påverkad. Det som framträder i den här studiens resultat i likhet med Leufstadius (2008) studie är just balans i livet. Inledningsvis låg fokus på sysselsättning inom de dagliga verksamheterna men resultatet visar att respondenterna även har en hög grad av aktiviteter och social samvaro på sin fritid vilket ger en tydlig balans i livet.

6.2.3 Tema: Fritid

Komponenten begriplighet i KASAM teorin syftar på hur en person upplever yttre och inre stimuli som antingen kan vara förnuftsmässig, sammanhängande och strukturerad eller som ett brus, dvs. kaotisk och oväntad. I studien syftade frågor om fritiden till att få en helhetsbild av respondenten och det visade sig att delen av fritid var minst lika stor sysselsättningen. Som intervjuare blev det en tydlig bild av balans där respondenterna beskrev på ett tydligt sätt vad de gjorde på fritiden och vilken hobby de hade. Respondenterna beskrev sina liv som ett samspel med dels sysselsättning på dagtid på vardagar med daglig verksamhet eller genom att gå till en träfflokal och dels med aktiviteter på kvällar och helger eller andra lediga dagar.

I studien framgår det inte om fritidssysselsättningar och hobbies växt fram som ett resultat av ett förbättrat mående eller om det funnits med över tid men det beskrivs som ett komplement till annan sysselsättning.

En respondent beskriver sin hobby som ett tillfälle där det är aktiviteten som är den gemensamma nämnaren och det är därför man träffas och i och med det så står aktiviteten i centrum och det ligger ingen fokus på om man har en psykisk funktionsnedsättning eller inte. Det är ett tillfälle att få finnas i ett sammanhang med en identitet som utövare av en aktivitet och inte som en person med psykisk funktionsnedsättning. Att det är en viktig del i en process kan ses utifrån att för många har psykisk ohälsa under en lång tid tagit all tid och energi och

nästan blivit till en identitet och något som sedan måste hanteras till att ta så stor del av ens liv som man själv väljer.

6.2.4 Tema: Framtid

Det har varit en lång resa för en del att komma dit där de är idag och att det är precis så som man vill ha det. Andra framtidsvisioner som kom fram handlade om resor och relationer och samtliga respondenter ser på framtiden som något de själva kan planera och påverka.

6.3 Sammanfattning

Känsla av sammanhang är en teori som består av de tre komponenterna begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet och som visar vad som får individer att klara påfrestningar och utmaningar i livet. För personer med psykisk funktionsnedsättning som deltog i studien är upplevelsen att de funnit sig själva i sitt eget sammanhang där situationer och händelser ses som begripliga, hanterbara och meningsfulla

Respondenternas berättelser går i linje med Bernhus (2008) enkätundersökning som visar hur betydelsefullt det är att få vara en social individ i ett sammanhang som ger bekräftelse, mening, utveckling och slutligen återhämtning.

7. Diskussion

I kapitlet diskussion presenteras en sammanställning av svaren på forskningsfrågan samt egna reflektioner följt av en slutsats av studien. Avslutningsvis följer förslag till vidare forskning som under uppsatsprocessen upplevts som angelägna av författaren.

7.1 Metoddiskussion

Enligt Kvale (1997) är den kvalitativa forskningsintervjun en metod som ger respondenterna möjlighet att beskriva sina upplevelser med egna ord. Mitt syfte med studien var att få kunskap om hur personer med psykisk funktionsnedsättning upplever sysselsättning och dess betydelse så därför blev det naturliga valet för mig en kvalitativ undersökningsmetod. Jag hade som mål att få en bild av respondenterna och deras livsvärld och det kändes därför viktigt att de fick beskriva den så fritt som möjligt.

När jag upprättade en intervjuguide så använde jag mig av fyra frågeområden: bakgrund och boende, arbete och sysselsättning, hälsa och funktionsnedsättning och fritid och framtid som

jag tänkte skulle ge en enhetlig bild av varje person. Intervjuguiden i sig var bra med sina områden och som intervjuare kände jag att upplägget var till stor hjälp för att föra intervjun framåt. I ett par intervjuer hade jag önskat att frågorna var mer specificerade och inte så vida som det var för jag hade vissa svårigheter att få svar som var användbara för studien och anledningen till det var dels att jag som intervjuare var nybörjare och inte hade så lätt att improvisera som jag trodde och dels på att några av respondenterna valde att svara med korta svar.

I början av arbetet hade jag tänkt genomföra intervjuerna i en kommun med en speciell boendemodell men där var det inte möjligt att genomföra intervjuer med hänvisning till att det var en sårbar grupp så jag fick hitta andra vägar. Eftersom jag i starten av arbetet mötte vissa svårigheter i att få kontakt på respondenter så har jag inte sökt intervjupersoner genom ett urval med variation i kön och ålder utan jag har valt att söka frivilligheten i deltagandet.

Jag hade haft funderingar på hur det skulle tas emot att spela in intervjuerna på bandspelare men det var ingen som tyckte att det kändes besvärligt på något vis. Det fanns ett intresse i att bli intervjuad och att få berätta sin historia.

Förutom att varje intervju spelades in och skrevs ut så sammanställde jag min egen upplevelse om varje intervju och skrev ner och det och det var till stor hjälp i bearbetandet av materialet. Kvale (1997) menar att den kvalitativa forskningsintervjun är en metod där man försöker förstå världen ur den intervjuades perspektiv och i synnerhet de intervjuer som innehöll korta svar kunde förstås i bearbetningen med hjälp av mina egna anteckningar av intervjun. Det var även till stor hjälp eftersom fyra av intervjuerna genomfördes på samma dag och därför gav en mängd olika intryck som annars skulle vara svåra att hålla isär.

Studiens giltighet och trovärdighet bygger på att jag under hela processen ställt mig frågan om jag undersöker det jag tänkt undersöka och det har jag gjort genom att koppla mitt resultat och analys till forskningsfrågan. För att uppnå en trovärdighet med studien har jag valt att ta med flera intervjuцитat. Att uppnå de forskningsetiska principernas fyra huvudkrav har inte varit några svårigheter då jag vid en del tillfällen fått stor hjälp av personal att informera i förväg det som jag sedan vid intervjutillfället informerade om för att vara extra tydlig.

Den här studien är naturligtvis begränsad med tanke på antalet intervjuer och tidsram men jag vill ändå mena att resultatet för den skull inte är mindre viktigt. Jag upplever metoden vara väl fungerande för att uppnå studiens syfte.

7.2 Resultatdiskussion

Den här uppsatsen har sin grund i mitt intresse för forskning kring återhämtning som visar en positiv prognos för personer med psykisk funktionsnedsättning och som jag hoppas över tid ska hjälpa till att förbättra samhällets bild av dessa personer. För varje individ som har en psykisk funktionsnedsättning är återhämtningsforskning viktig för att bidra med hopp i den individuella processen.

För dem som arbetar professionellt med personer med psykisk funktionsnedsättning är det viktigt att de har kunskapen och verktygen att kunna förmedla hopp och med tanke på den forskning som finns idag bör återhämtning alltid ses som möjligt men att det finns olika

nivåer såsom total återhämtning och social återhämtning. I den sociala återhämtningen är det särskilt viktigt att se till den enskilda individen om vad som är ett bra liv.

Det första temat, krav, i resultatet var ett område som jag inte hade förväntat mig att det skulle bli så framträdande som det blev. I intervjuerna fanns det egentligen inget område som tog upp ämnet utan det framkom dels i respondenternas berättelser om sin bakgrund och dels som en förklaring till varför de deltog i sysselsättningen. I likhet med Topors (2004) studie blev den individuella processen tydlig genom beskrivningen av omgivningens krav. Flera av de respondenter som jag träffade berättade om de fyra stadierna i återhämtningsprocessen fast med egna ord vilket stärkte min tilltro till återhämtningens möjlighet.

Det andra temat, sysselsättning, som var det centrala i den här uppsatsen gav en del oväntade resultat då jag hade en föreställning om att struktur skulle vara det som kom fram först. Då menar jag till viss del att dagarna i stort sett skulle vara av samma innehåll och det skulle skapa en trygghet men det visade sig att tillgängligheten var det som var viktigast. Respondenterna upplevde det som tryggt att veta att de kunde gå till träfflokalen eller den dagliga verksamheten de dagar det var öppet samtidigt som de kunde välja att stanna hemma.

Det som var gemensamt för samtliga respondenter var att de tyckte att antalet dagar det var öppet, dvs. fyra i båda fallen var precis lagom och ingen tyckte att det fanns något värde i fler dagar. Det är en intressant del i resultatet med tanke på samhällsdiskussionen om fyradagars arbetsvecka och det skulle vara lagom känner jag.

Det tredje temat fritid hade ett större och rikare innehåll än vad jag räknat med. Med frågor om fritid var min tanke att kunna belysa om respondenterna upplevde någon form av ensamhet i tiden utöver sin sysselsättning. På frågor om fritid och hobby så blev resultatet allt från att pyssla i det egna hemmet till bowling och promenader.

Resultatet i temat fritid ger studien en ökad möjlighet att belysa upplevelsen av sysselsättnings betydelse. Att resultatet i den här studien visar att respondenterna upplever sin sysselsättning som meningsfull över hela dagen stämmer väl överens med Leufstadius (2008) fem teman i sin studie: att ha kontakt med andra och sin omvärld, att ha roligt och njuta av livet, att hålla sig sysselsatt och aktiv, att ha rutiner och projekt över tid, att ta hand om sig själv för att må bra.

I den här studien blir inget genusperspektiv synligt till skillnad från Schöns (2009) studie om kvinnor och mäns återhämtning. Det beror på att mitt urval hade sin grund i frivillighet och att jag inte medvetet sökte efter variation i kön och ålder. Däremot är jag övertygad om att både kön och ålder är faktorer som påverkar livssituationer.

I likhet med Schön (2009) visar resultatet i den här studien den positiva effekten av relationer till andra personer med psykisk funktionsnedsättning. Det uppstår en känsla av att få finnas till i ett sammanhang och blir därmed en viktig del för att bryta isolering och skapa normalisering.

Sammanfattningsvis visar resultatet att sysselsättningen skapar en främjande miljö för återhämtning oavsett var på resan man befinner sig. Resultatet här bygger mycket på verksamheternas flexibilitet och skapandet av en plats där olika behov kan tillgodoses.

7.3 Slutsats

Syftet med denna studie var att beskriva hur personer med psykisk funktionsnedsättning upplever sysselsättning och dess betydelse. Jag ville bidra med mer kunskap om sysselsättningens funktion i återhämtningsprocessen.

Så här i slutet av undersökningen ser jag hur positiv inverkan en daglig verksamhet eller träfflokal kan ha för personer med psykisk funktionsnedsättning. Det var inte struktur eller innehåll som var det mest framträdande utan tillgängligheten. Den fysiska miljön, byggnaden, ett ställe att gå till blir till en trygghet i vardagen.

Alla människor har inte de förutsättningar som krävs för att klara ett lönearbete men alla människor har förutsättningar för att kunna delta i ett socialt sammanhang. Det är därför viktigt för alla att känna sig som en del av något och att man får vara den man är utefter sina egna behov och förutsättningar. De bestämda öppna tiderna ansågs fungera som struktur över vardagen där tryggheten finns i att veta tider och dagar som det är öppet och att det inom den ramen få möjlighet att se sina egna behov och använda sitt självbestämmande till hur man använder det som finns.

Min slutsats är att personer med psykisk funktionsnedsättning upplever daglig sysselsättning som en bidragande faktor i återhämtningen och för livskvalitén. Det som jag upplevt under studien är att dagliga verksamheter och träfflokaler har ett mycket högt värde för den enskilda individen med tanke på att det bygger på frivillighet och den miljön möjliggör återhämtning och förstärkning av KASAM.

Min förhoppning är att genom att ämnet blir belyst i såväl uppsatsarbeten som avhandlingar, egna berättelser eller faktaanalyser är att resultaten blir synliga så att kommuner investerar resurser i återhämtningsgynnande verksamheter och föreningar.

7.4 Förslag till vidare forskning

Det känns angeläget att göra studier i hur personer med psykisk funktionsnedsättning upplever återhämtning så därför kändes mitt val helt rätt och naturligt. När jag under uppsatsprocessen läst in mig på återhämtningsforskning så framkommer det att trots vad forskningen visar så finns det fortfarande en viss skepsis bland professionella angående återhämtningens möjlighet. Därför anser jag att studier hur professionella ser på återhämtning som viktig och jag tror att det finns en betydelse i att forskning sker parallellt ur brukarperspektiv och personalperspektiv för en gynnsam positiv utveckling.

Hur ställer sig professionella till återhämtningsforskning och hur kan den användas i praktiken?

8. Referenser

Referenslista

Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och kultur.

Bernhus, G. (2008). *Enkätanalys för projektstudien Öppna vägar till arbetsmarknaden*. RSMH-förbundet.

Borg, M. (2007). *The Nature of Recovery as Lived in Everyday Life: perspectives of individuals recovering from severe mental health problems*. Trondheim: Department of Social Work and Health Science, Faculty of Social Sciences and Technology Management, Norwegian University of Science and Technology

Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

Leufstadius, C. (2008). *Spending my time – Time use and meaningfulness in daily occupations as perceived by people with persistent mental illness*. Lund: Department of Health Sciences, Division of Occupational Therapy and Gerontology, Lund University.

Lundin, L. & Ohlsson, O. (2002). *Psykiska funktionshinder – stöd och hjälp vid kognitiva funktionsstörningar*. Riga: Cura bokförlag.

Rasmussen, J. & Höjjer, B. (2005). *Mediabilden av psykisk sjukdom och psykiatrin i samband med våldsbrott. En studie av DN, Aftonbladet och rapport*. Hämtad den 12 april 2009 från: <http://www.rsmh.se/bocker.shtml>.

Schön, U-K. (2009). *Kvinnors och mäns återhämtning från psykisk ohälsa*. Stockholm: Institutionen för socialt arbete, Stockholms universitet.

Socialstyrelsen.(2010). *Vad ska vi säga istället för personer med psykiskt funktionshinder?* Hämtad den 20 maj 2010 från: http://www.socialstyrelsen.se/fragorochsvar/funktionsnedsattningochfunktio#anchor_11

Topor, A. (2003). Schizofreni – ingen obotlig sjukdom. *Psykologtidningen*, 20, 11-13.

Topor, A. (2004). *Vad hjälper? Vägar till återhämtning från svåra psykiska problem*. Stockholm: Natur och Kultur.

Topor, A., Broström, K. & Strömwall, R. (2007). *Vägen vidare*. Stockholm: Aspudden tryck och distribution.

Vetenskapsrådet. (2009). *Forskningsetiska principer inom humanistisk – och samhällvetenskaplig forskning*. Hämtad den 30 januari 2009 från: http://www.vr.se/download/18.7f7bb63a11eb5b697f3800012802/forskningsetiska_principer_t_f_2002.pdf

Widerberg, K. (2002). *Kvalitativ forskning i praktiken*. Lund: Studentlitteratur.

Information innan intervju

Jag heter Jessica och är student på Mälardalens högskola i Eskilstuna och skriver en uppsats om sysselsättningens betydelse för återhämtningsprocessen. Tanken bakom uppsatsen är att undersöka om en daglig sysselsättning har betydelse för att må bra och känna att vardagen fungerar. Med återhämtning menas här att en psykiatrisk diagnos inte dominerar en persons liv utan man uppnår en god funktionsnivå.

Din medverkan är frivillig och intervjun kommer att ske via ett personligt besök och beräknas ta upp till en timme.

Intervjun kommer att spelas in på band för att underlätta framförandet av intervjun och dess utskrifter som endast ska användas till denna uppsats och efter att examensarbetet slutförts kommer att raderas.

All information behandlas konfidentiellt som betyder att ingen person kan identifieras av andra än dem själva i mitt färdiga arbete.

Intervjuns frågeområden:

- Boende idag och tidigare
- Arbete och sysselsättning
- Hälsa och funktionsnedsättning
- Fritid och framtid

Uppsatsen kommer att finnas tillgänglig på Mälardalens högskolas hemsida (www.mdh.se).

Har du frågor angående intervjun eller studien är du välkommen att höra av dig.

Med vänlig hälsning

Jessica Cederwall

Min handledare är Pia Käcker,

Intervjuguide

Bakgrund och boende

- Kan du berätta lite om dig själv?(Familj, Ålder, husdjur, bostad)

Arbete och sysselsättning

- Kan du beskriva hur en dag kan se ut för dig?
- Upplever du att det är stor skillnad mellan vardag och helg?
- Hur mår du en dag som du har mycket inplanerat?
- Vad skulle du vilja göra på dagarna?
- Kan du själv påverka vad du vill göra när det gäller sysselsättning/arbetsuppgifter?
- Finns det något som du skulle vilja göra eller jobba med som du känner att du inte kan? – Hur känner du då? varför?

Hälsa och funktionsnedsättning

- Tycker du om att umgås med många människor?
- Hur tycker du det är att vara ensam ibland?
- Vad får dig att må bra?
- Kan du själv göra något för att må bättre?
- Kan din omgivning göra något för att du ska må bra?

Fritid

- Har du någon hobby?
- Vad tycker du om att göra?
- Om någon frågade dig vad du gör på din fritid, vad skulle du svara då?
- Finns det något som du skulle vilja göra men känner att du inte kan?

Hur vill du att framtiden ska se ut för dig? Vad vill du göra?