

# **SYSSELSÄTTNINGENS BETYDELSE**

EN KVALITATIV INTERVJUSTUDIE MED  
PERSONER SOM LEVER MED PSYKISK  
OHÄLSA

OSCAR LJUNGQVIST  
JÖRGEN TOLL

## **ABSTRAKT**

*Syftet* med studien var att ta reda på vilket sätt sysselsättningen är betydelsefull för personer som lever med psykisk ohälsa. I *Bakgrunden* betonades att flera personer i den studerade målgruppen ville att deras sysselsättningsplatser skulle vara trygga, stärkande och präglade av delaktighet. Det framgick också att sysselsättningen främjade möjligheterna att upprätta vänskapliga relationer. Hur en stressreducerande och god psykosocial arbetsmiljö bedrivs lyftes också fram som en viktig aspekt i förhållande till psykiskt välmående. *Metoden* som användes för att samla in studiens empiriska data var en semistrukturerad intervjumetod. Analysprocessen innefattade en tematisering av det insamlade materialet. Urvalet bestod i personer som lever med psykisk ohälsa och som har sysselsättning. *Resultatet* visade att sysselsättningen uppfattades som betydelsefull för informanterna i studien. Framförallt betonades att sysselsättningen var en viktig faktor när det kom till att hantera stress, känna sig trygg, utvecklas, delta i en gemenskap samt återfå rutiner i tillvaron. *Konklusionen* med studien visade att sysselsättningen var en plats som uppfattades som betydelsefull för personer som lever med psykisk ohälsa.

### **Ämnesord**

Sysselsättning, Relationer, Kasam, Stress, Psykisk ohälsa

## **ABSTRACT**

The purpose of the study was to find out how employment is important for people living with mental illness. In the background, it was emphasized that several of people in the target group wished to see that the places from which they receive employment from should be more safe, strengthening and characterized by participation. It was also presented that employment promotes opportunities to establish friendly relationships. Furthermore, how a stress-reducing and good psychosocial work environment is conducted was also highlighted as an important aspect in relation to mental wellbeing. The method used to collect the study's empirical data was a semi-structured interview method. The analysis process included categorization of the collected material. The selection group consisted of people living with mental illness and who have an employment. The result showed that the informants expressed and perceived that employment is important in their every day life. Above all, it was emphasized that employment has been an important factor when it comes to managing stress, feeling safe, developing, participating in a community and regaining routines in life. The conclusion of the study was that employment is perceived as important for people who live with mental illness.

### **Keywords**

Employment, Relationships, Sense of Coherence, Stress, Mental health

## Innehållsförteckning

<b>1. INLEDNING</b> .....	<b>5</b>
<b>2. SYFTE</b> .....	<b>6</b>
<b>3. BAKGRUND</b> .....	<b>6</b>
<b>4. TEORETISKT RAMVERK</b> .....	<b>9</b>
4.1 Känsla av sammanhang och salutogen forskning .....	9
4.2 Begriplighet.....	10
4.3 Hanterbarhet .....	10
4.4 Meningsfullhet.....	10
4.5 Konklusion.....	10
<b>5. METOD</b> .....	<b>11</b>
5.1 Urval och målgrupp .....	11
5.2 Genomförandet av intervjuerna.....	12
5.3 Analysprocessen .....	12
5.4 Etiska överväganden .....	13
<b>6. RESULTAT</b> .....	<b>14</b>
6.1 Stresshantering.....	14
6.2 En förutsägbar och meningsfull tillvaro .....	16
6.3 Trygg arbetsmiljö .....	16
6.4 Salutogena förutsättningar .....	17
6.5 Relationer .....	19
<b>7. RESULTATDISKUSSION</b> .....	<b>20</b>
<b>8. METODDISKUSSION</b> .....	<b>25</b>
<b>9. KONKLUSION</b> .....	<b>27</b>
<b>10. REFERENSER</b> .....	<b>29</b>
<b>ARBETSFÖRDELNING</b> .....	<b>30</b>
<b>11. BILAGOR</b> .....	<b>31</b>
11.1 BILAGA 1 .....	31
11.2 BILAGA 2 .....	33

# 1. INLEDNING

Sociala faktorerers påverkan på individens mående har givetvis betydelse, men för personer som lever med psykisk ohälsa är sociala faktorer kanske än mer avgörande. Den sociala sfären blir därför viktig och intressant att undersöka för att ges möjlighet att ta reda på hur individer som lever med psykisk ohälsa upplever sociala faktorerers inverkan på det psykiska måendet. Det finns en uppsjö av sociala faktorer som inverkar på individens psykiska mående, men målet med den här uppsatsen blir att belysa vilken betydelse sysselsättningen kan ha för personer som lever med psykisk ohälsa. Att ha en sysselsättning kan också innebära att man är en del av ett sammanhang. Det är vanligt förekommande att individer involveras i dessa sammanhang och således skapas möjligheter för människor att interagera med varandra. Ljungblad som är fil kand. och Näswall som är docent på psykologiska institutionen vid Stockholms universitet skriver att personer som inkluderas i ett välfungerande socialt nätverk har en godare hälsa samt har en längre livslängd än de individer som upplever att deras sociala stöd är av sämre karaktär. Författarna belyser det faktum att uppfattningen av att vara inkluderad i ett stödjande socialt sammanhang i sig kan öka chanserna att minska stress hos dessa individer (2009).

I det relationella mötet mellan människor kan erfarenheter och berättelser delas samtidigt som relationer kan ges utrymme att utvecklas. Borg problematiserar det faktum att kliniska symptom ofta får ett för stort utrymme inom dagens sjukvård när det kommer till att förstå varför personer som lever med psykisk ohälsa mår dåligt. Författaren menar att sociala aspekter av en individs liv måste tas i beaktning om målet är att tillgodose rätt stöd samt förstå återhämtningsprocessen som den enskilde går igenom (2007). Återhämtning från psykisk ohälsa är en högst individuell process, men vissa sociala faktorer kan eventuellt påverka det psykiska måendet för ett flertal individer som lever med psykisk ohälsa. Leufstadius som är docent inom arbetsterapi- och aktivitetsvetenskap vid Lunds universitet skriver i sin avhandling att många personer som lever med psykisk ohälsa har uttryckt en önskan om att det ska erbjudas fler sysselsättningar/aktiviteter som är av meningsfull karaktär (2008).

Vi anser att betydelsen av sysselsättning för personer som lever med psykisk ohälsa inte har uppmärksammats tillräckligt, vilket således innebär att vidare forskning bör fortsätta. Mycket forskning visar på en uppsjö fördelar som sysselsättningen kan medföra till den aktuella målgruppen, vilket kommer att redogöras för i uppsatsens kommande avsnitt. Betydelsen av att ha en sysselsättning för individer som lever med psykisk ohälsa kan såklart variera, men flera av de faktorer som många gånger kan upplevas utmanande och svårt för personer som lever med psykisk ohälsa kan kopplas samman med vad det innebär att ha en sysselsättning. Fokus blir i det här examensarbetet att redogöra för hur informanterna beskriver sin sysselsättning och vad som är betydelsefullt i relation till deras psykiska mående och återhämtning. Viktigt att tydliggöra är att aktuella sysselsättningsplatser är anpassade för informanterna, vilket innebär att målgruppen har tillgång till personal med specifik kompetens.

## 2. SYFTE

*Syftet med studien är att belysa på vilket sätt sysselsättningen är betydelsefull för personer som lever med psykisk ohälsa.*

## 3. BAKGRUND

Sysselsättning är en social faktor som de flesta individer har erfarenhet av. Ofta innebär det att individer befinner sig i ett större sammanhang tillsammans med andra människor. Genom att befinna sig i en kontext med andra människor skapas möjlighet till interaktion och umgänge. Hultqvist, Markström, Tjörnstrand och Eklund som är forskare på Lund respektive Umeås universitet menar att sociala nätverk spelar stor roll i förmågan att upprätthålla god psykisk hälsa samt att utveckla förmågan till återhämtning. En sysselsättning kan även bidra till känslan av att vara inkluderad och att uppleva sig tillhöra ett sammanhang (2016). Leufstadius skriver i sin avhandling att individer som lever med psykisk ohälsa lätt tenderar att hamna i isolering på grund av deras tillstånd. Vidare betonar författaren att en del personer framhåller att arbetet inte är det huvudsakliga målet, men att ha någon form av meningsfull sysselsättning/aktivitet värderas högt och upplevs av många vara en viktig beståndsdel för att må bra samt vara en del av samhället. Individer som lever med psykisk ohälsa beskriver ibland arbetet som påfrestande i relation till personens psykiska mående samt funktionsnivå. Syftet med Leufstadius avhandling är att belysa och lyfta fram sysselsättningar/aktiviteter som av individer med psykisk ohälsa upplevs vara salutogena och meningsfulla (2008).

Relationer skapas när individer möts och delar berättelser samt erfarenheter med varandra. Innebörden av dessa möten i relation till gemenskap och sysselsättningen är således viktig att belysa som en del av den här uppsatsen. Haugen skriver att relationella möten gör det möjligt för människor att hjälpa varandra genom att dela berättelser. Författaren förklarar att när vi delar våra liv och berättelser med andra blir det tydligt att vi i grunden är lika och kan således utgå från det i mötet med varandra (2014). Vidare skriver Davidson som är professor i psykiatri vid universitet i Yale att i möten med andra människor utvecklas och formas kunskap om *självet*. Författaren menar också att utanförskap gör det svårare att återhämta sig från psykisk ohälsa. Davidson understryker alltså att individer som lever med psykisk ohälsa är i behov av att vara omgiven av personer och sociala sammanhang som präglas av en positiv och trygg gemenskap (2018). I Leufstadius avhandling går det att utläsa liknande undersökningsresultat som beskriver att informanterna framhöll gemenskap, att vara behövd och att vara del av en större arbetsprocess som tre viktiga faktorer som bidrog till en känsla av meningsfullhet (2008).

Hur sysselsättningen påverkar den individuella återhämtningen från psykisk ohälsa är högst relevant att belysa för att ge läsaren en större förståelse om ämnet som studeras i uppsatsen. Topor som är docent och psykolog vid Stockholms universitet betonar att det är ett vanligt förekommande att personer som lever med psykisk ohälsa uttrycker att det finns en stark vilja av att göra någonting för andra människor som har det svårt. Många personer som lever med psykisk ohälsa förklarar detta som en vital del för den egna återhämtningsprocessen (2007). I en

undersökning som gjordes i syfte att belysa vilka komponenter som uppfattas som viktiga i återhämtningsprocessen lyfte deltagarna i studien fram några faktorer som varit viktiga för deras förmåga till återhämtning. Deltagarna i studien betonade känslan av att ha fria val i samhället. Vidare förklarade deltagarna också att de ville ge tillbaka och dela sina erfarenheter med andra personer som befinner sig i återhämtning samt vara med och påverka samhället i stort. Deltagarna underströk dessutom en vilja av att ta ansvar för både sitt men också andra människors liv i form av att betala skatt och/eller ha ett jobb eller sysselsättning (Davidson, Rowe, Tondora, O'Connell, & Lawless, 2008) Leufstadius presenterar också studieresultat som tyder på att personer som lever med psykisk ohälsa tenderar att vilja "göra rätt för sig". Författaren skriver att sysselsättningen upplevs av informanterna som en plats präglad av meningsfullhet och där känslan av att vara en del av ett större sammanhang cementerades samt där närvaron och arbetsinsatsen uppskattades från både de själva och omgivningen (2008).

I en annan studie som gjordes i syfte att ta reda på sysselsättningens betydelse för personer som lever med psykisk ohälsa presenteras liknande resultat som i Davidson m.fl. (2008) undersökning. Argentzell, Leufstadius & Eklund lyfter fram resultat som betonar att daglig sysselsättning upplevs vara viktigt för personer som lever psykisk ohälsa. Deltagarna i studien uppgav att sysselsättningen gav positiva effekter när det kommer till att skapa relationer och således upplevde deltagarna att möjligheterna att träffa nya människor ökade. Deltagarna uppgav att de hade en förhoppning om att kunna knyta sig an och skapa nära och stärkande relationer genom att träffa och umgås med nya människor på daglig basis (2014). I Leufstadius avhandling uttryckte informanterna i studien att det var stärkande i sig att vara delaktig av en aktivitet/sysselsättning på daglig basis. Informanterna underströk dessutom att en strukturerad vardag i form av en tillvaro präglad av rutiner och tydliga projekt varit betydelsefullt. Att ställa klockan och gå upp på en utsatt tid, gå till en verksamhet eller andra regelbundna rutiner framhölls som meningsfullt av informanterna (2008). Även Hultqvist m.fl. lyfter fram undersökningsresultat som förklarar att personer som lever med psykisk ohälsa upplever att sysselsättningen är en öppen och anspråklös plats, en miljö där individer kan delta frivilligt. Vid dessa mötesplatser kan personer träffas och skapa band och meningsfulla relationer utanför den egna familjen. Effekterna man kunnat konstatera är en ökad känsla av självförtroende som i ett längre perspektiv kan öka möjligheterna till återhämtning (2016).

Vidare bör samhällets ansvar angående individers rätt till sysselsättning att belysas samt hur dessa personer vill bli bemötta av omgivningen. Socialstyrelsen har i uppgift att erbjuda olika former av meningsfull sysselsättning till personer som har en psykisk funktionsnedsättning. Socialstyrelsen ska arbeta för att sysselsättningen är anpassad efter individen och dennes förutsättningar. Sysselsättningen ämnar ha stärkande effekt samt bidra till att individen kan leva ett så självständigt liv som möjligt (Socialstyrelsen, 2017). Enligt socialstyrelsens bestämmelser ska alltså personer som lever med psykisk ohälsa erbjudas en sysselsättning som karaktäriseras av tre tydliga komponenter, att sysselsättningen är meningsfull, individanpassad och inriktad på att ge individen självständighet i tillvaron. Davidson skriver att många personer som lever med psykisk ohälsa vill att deras tillvaro ska kännetecknas och tolkas som självständig, men att aktuella samhällsinstanser ska finnas där som ett stöd i återhämtningsprocessen. Vidare skriver författaren att personer som lever med psykisk ohälsa uttrycker en vilja av

att bli bemötta med respekt. Innebörden av att bli bemött med respekt förklaras av målgruppen på följande sätt, att bli accepterad som en del av en större kontext där ens erfarenheter och kunskap värderas som relevanta och betydelsefulla (2003). Topor lyfter också fram undersökningsresultat som lägger fokus på att personer som lever med psykisk ohälsa ska ses som självständiga individer, men som också är i behov av stöd från aktuella samhällsinstanser. Författaren utvecklar detta genom att skriva att informanterna i studien arbetat fram egna strategier och tillvägagångssätt för att hantera symtom eller effekter av sjukdomen, som till exempel ångest, röster eller brist på pengar. Topor understryker emellertid att professionellt stöd aldrig är överflödigt, men det ska ske parallellt och i största möjliga mån i samförstånd mellan båda parter (2007).

Fortsättningsvis kommer betydelsen av stress att belysas i förhållande till individens psykiska mående. I artikeln som handlar om hur socialt stöd och copingstrategier kan reducera stress och minska risken att psykisk ohälsa uppstår skriver författarna att stress ofta beskrivs som en obalans. Denna obalans karaktäriseras av att individens egna resurser inte korrelerar med de krav som omgivningen ställer på honom eller henne (Ljungblad & Näswall, 2009). Vidare skriver Hultberg följande, för att reducera uppkomsten av stress på arbetsplatsen bör arbetsmiljön vara av god psykosocial karaktär. Det innebär att individer möts av ett socialt stöd, egenkontroll samt att rimliga krav ställs utifrån den individuella funktionsnivån. Författaren lyfter även fram att arbetet ska upplevas hanterbart, begripligt och meningsfullt (2004). Ljungblad och Näswall skriver att socialt stöd i relation till att ha en sysselsättning anses vara en aspekt ur den sociala sfären som kan motverka att stress uppstår samt ge individen stöd i att hantera stressfyllda situationer i tillvaron (2009).

Avslutningsvis anges en något mer nyanserad och delvis kritisk bild av sysselsättningens betydelse som respons till den tidigare forskningen som lyfts fram i bakgrunden. Topor lyfter fram RSMH (Riksförbundet för Social och Mental Hälsa) som en organisation som varit betydelsefull, men också delvis problematisk för vissa personer som lever med psykisk ohälsa. RSMH är en del av socialtjänsten och psykiatrins öppna institutioner och är en organisation som aktivt arbetar för att personer som lever med psykisk ohälsa och deras anhöriga ska ha samma rättigheter som alla andra i samhället (2007). De kärnfrågor som RSMH arbetar med fokuserar på bland annat studieverksamhet, opinionsbildning och granskning av myndigheter (Riksförbundet för Social och Mental Hälsa, 2019). Topor skriver vidare att vissa personer med psykisk ohälsa uttrycker att RSMH har varit en viktig arena i deras liv som präglats av trygghet och en känsla av att vara behövd. De personer som uttrycker att RSMH som koncept är problematisk belyser det faktum att ens tillvaro blir en typ av "återvändsgränd". Särskilda mötesplatser, boenden och skyddade arbetsplatser tenderar att pågå vid sidan om den "normala" världen. Det här kan således leda till att patientrollen cementeras och förstärks i förlängningen (2007).

I ovanstående avsnitt har tidigare forskning presenterats för att ge läsaren en förståelse för ämnet som studerats i den här uppsatsen. Mycket av den forskning som behandlats i bakgrundsavsnittet vittnar om att sysselsättningen är betydelsefull för individer som lever med psykisk ohälsa ur flera aspekter. Forskningen som lyfts fram i bakgrunden kommer att fungera som en "diskussionspartner" för att tydliggöra samt diskutera likheter och eventuella skillnader med resultaten som den här aktuella studien presenterar.



## 4. TEORETISKT RAMVERK

Vi anser att *Kasam* fungerar som ett bra teoretiskt ramverk i relation till ämnet som studeras i uppsatsen. Teorin är allomfattande i den bemärkelsen att sociala fenomen som till exempel sysselsättning kan förklaras med stöd av de tre komponenterna hanterbarhet, begriplighet och meningsfullhet. Teorins kärna utgår dessutom från ett salutogent perspektiv, vilket korrelerar väl med studiens syfte som ämnar besvara *vad* som fungerar och *hur* sysselsättningen påverkar individer som lever med psykisk ohälsa. Nedan följer en redogörelse för Antonovskys teori om *känsla av sammanhang* samt salutogen forskning.

### 4.1 Känsla av sammanhang och salutogen forskning

Antonovsky lyfter fram en viktig händelse som kom att bli avgörande för hans fortsatta studier inom den medicinska sociologin samt en viktig iakttagelse för *Kasams* utveckling. Antonovsky genomlyste undersökningsresultat från en studie gjord på israeliska kvinnor som befann sig i koncentrationsläger under andra världskriget. Resultaten påvisade att en stor grupp kvinnor som varit försatta i koncentrationsläger kunde uppvisa en relativt god hälsa, trots dem påfrestningar de varit med om. Författarna betonar att dessa studieresultat låg till grund för den *salutogena modellen* som han senare utvecklade (Antonovsky, 1991). Gassne skriver att Antonovsky ansåg att det *patogena* perspektivet, som innebär att man utgår från teser som försöker förklara varför någon/några individer blir sjuka och hamnar i utanförskap etc. Antonovsky kompletterade detta genom att skapa ett *salutogent* perspektiv med fokus på det friska och det som fungerar i livet för individer (2008).

Vidare kommer den salutogena forskningen belysas i relation till *Kasam*. Gassne lyfter fram tre gemensamma delar av den salutogena forskningen. Författaren skriver att forskningen framförallt fokuserar på att studera grupper av människor samt enskilda individers känsla av sammanhang. Den andra faktorn som Gassne betonar handlar om att identifiera de faktorer och processer som kan vara skyddande för individen och följaktligen främjar möjligheterna att *Kasam* stärks. Den tredje komponenten ämnar svara på hur *Kasam* som oberoende parameter korrelerar med psykiska, psykosociala och somatiska processer och faktorer (2008).

Antonovsky skriver att livet som människor lever innebär att man som individ exponeras för en mängd påfrestningar. Dessa påfrestningar karaktäriseras av nederlag, krav och spänningar som är i behov av att lösas. Vidare vill Antonovsky ge svar på frågan varför vissa individer lyckas behålla en god hälsa trots livets påfrestningar. Författaren använder sig av tre sammanlänkade begrepp som genomsyrar teorins kärna och tillsammans skapar känsla av sammanhang. Antonovsky skriver att en individ kan inneha stark, måttlig eller svag *Kasam* (1991). Gassne skriver vidare att Antonovsky beskrev att *Kasam* stärks när individen möter olika stressfaktorer. När dessa stressfaktorer exponeras som för oss genom livet upplevs vara meningsfulla, hanterbara och begripliga ökar känsla av sammanhang. Stark *Kasam* främjar att individen kan tillgodose sig copingstrategier. Detta gör att livet rör sig från en tillvaro med ohälsa mot en tillvaro med hälsa och välmående (2008). För att man som läsare ska kunna utläsa vad de tre komponenterna innebär kommer nedan att göras en detaljerad beskrivning.

## 4.2 Begriplighet

*Begriplighet* är en viktig kognitiv beståndsdel som förklarar i vilken omfattning en individ upplever yttre och inre stimuli och av vilken karaktär denna stimulus består av. Den stimulus en person utsätts för kan upplevas som oordnad, oförklarlig eller kaotisk, eller som greppbar, begriplig och logisk. En person som upplever sig ha en hög känsla av begriplighet kommer förvänta sig att den stimulus som han eller hon kommer att exponeras för är förutsägbar, eller i varje fall blir de möjliga att rationalisera och begripliggöras. Antonvosky understryker att människor råkar ut för inre och yttre stimuli i lika stor utsträckning, men en person som upplever sig ha en stark känsla av hanterbarhet har förmågan att göra tillvaron och det som man utsätts för begriplig (1991).

## 4.3 Hanterbarhet

*Hanterbarhet* beskrivs av Antonvosky som den komponent som styr de inre och yttre resurser som individen har till sitt förfogande. De inre resurserna möjliggör för individen att ta kontroll över incidenter och situationer som han eller hon ställs inför. Vidare skriver författaren att de yttre resurserna fokuserar på personer och omständigheter i omgivningen som är betydelsefulla för individen. Ofta är detta familjemedlemmar, vänner, traditioner eller kollegor (1991).

## 4.4 Meningsfullhet

Antonovsky framhåller *meningsfullhet* som den främsta och således viktigaste komponenten av Kasam. Denna komponent styrs utifrån motivation och känslor och har sitt fokus på meningen med livet. En person som har stark Kasam tenderar att vilja belysa och lyfta fram livsområden som är betydelsefulla och präglade av engagemang. Inom området för meningsfullhet betonar Antonovsky att individer som har stark Kasam upplever att de utmaningar hon eller han ställs inför är värda ett emotionellt engagemang (1991).

## 4.5 Konklusion

Sammanfattningsvis kan man säga att personer med så kallad hög Kasam upplever att de utmaningar och svårigheter som man i livet ställs inför uppfattas som värdefulla och således blir individens målsättning att lösa dessa. En person med låg Kasam har svårt att finna mening i vardagen och känner sig ofta inte motiverade att lösa livets utmaningar och påfrestningar, skriver Antonovsky (1991).

*“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 ens finns tillgängliga, och (3) dessa krav är utmaningar, värda investering och engagemang (Antonovsky, 1991, s 41).*

## 5. METOD

Studien har en explorativ ansats, vilket innebär att begrepp definierats och hypoteser skapats utifrån resultatet i syfte att utforska studiens aktuella ämnesområde. Vi använde oss av en kvalitativ semistrukturerad intervjumetod som tillvägagångssätt för datainsamlingen. Vi valde en kvalitativ semistrukturerad intervjumetod som kunde göra det möjligt att presentera ett resultat med tydlig subjektiv karaktär. Det är emellertid värt att belysa det som Eriksson-Zetterquist och Ahrne skriver om kvalitativa intervjuer. Författarna skriver att det egentligen inte finns någon direkt anledning att separera olika intervjumetoder efter kategorier i form av att benämna dem på olika sätt. Eriksson-Zetterquist och Ahrne understryker att den stora fördelen med kvalitativa intervjuer är att frågornas innehåll, alternativt ordningsföljden på frågorna kan ändras under intervjuens gång och/eller till nästkommande intervju. Författarna ställer detta i relation till ett standardiserat frågeformulär, vilket innebär en betydligt större begränsning (2015). I den här studien har vi ändå valt att utgå från en semistrukturerad intervjumetod som grund. Detta gjordes för att enklare kunna utforma en intervjuguide med teman och frågor som möjliggjorde att syftet i studien kunde besvaras. Ahrne och Svensson betonar vikten av att som intervjuare vara förberedd inför intervjutillfället. Vid kvalitativ forskning är det vanligt att forskaren har teman eller frågeområden som berör det aktuella ämnet som studeras för att besvara syftet med studien (2015).

### 5.1 Urval och målgrupp

Efter det att vi bestämde oss för vilket ämne uppsatsen skulle behandla samt vilken lämplig metod som skulle användas för att samla in data krävdes det att göra en rekrytering av informanter till intervjustudien. Målgruppen som vi ville intervjua var personer som lever med psykisk ohälsa och som dessutom har någon form av anpassad sysselsättning på regelbunden basis. Med anledning av att vi hade svårt att rekrytera informanter på egen hand upprättades en kontakt med en verksamhet som erbjuder sysselsättning till den aktuella målgruppen. Den kontakten möjliggjorde således att ett informationsbrev kunde skickas till de informanter som uppgett ett intresse av att delta i studien. Informationsbrevet innehöll en sammanfattning av studiens syfte och allmän information som berörde intervjuens innehåll och upplägg. En personal från verksamheten som också blev vår kontaktperson fick i uppgift rekrytera informanter utifrån våra urvalskriterier; anpassad sysselsättning i kombination med psykisk ohälsa i förhoppning att göra urvalet så ändamålsenligt som möjligt. Enligt Denscombe innebär ett *ändamålsurval* att studenten väljer ut informanter utefter deras attribut. Urvalet baseras på informanternas relevans i relation till ämnet som studeras. Studenten väljer ut de informanter som han eller hon tror sig kunna bidra med ett optimerat värde till den aktuella studien (2018). I den här aktuella studien fick kontaktpersonen från verksamheten i uppgift att göra ett så pass ändamålsenligt urval som möjligt. Eventuella brister med detta kommer att belysas i metoddiskussionen.

Ahrne och Svensson betonar vikten av att man som student måste kunna förklara hur och på vilket sätt man rekryterat informanterna. Vidare tar författarna upp något viktigt angående *urvalet* som beskrivs på följande sätt. Det bästa är om man som student på egen hand får välja ut vilka informanter som ska intervjuas, men författarna menar att detta inte alltid är möjligt. Framförallt kan det visa sig extra svårt om studenten har fått stöd av en verksamhet i rekryteringsprocessen av

intervjupersonerna. Ahrne och Svensson menar dock att studenten inte ska avskräckas av det faktum att i vissa fall kan ansvariga personer i verksamheten påverka urvalet. Viktigt är emellertid att urvalet problematiseras och diskuteras i resultatet för att ge en nyanserad bild (2015). Informanterna i den aktuella studien är män och kvinnor i åldrarna 18-65 år vars sysselsättning är anpassad och inriktad på målgruppens problematik.

## 5.2 Genomförandet av intervjuerna

I avsnittet ovan har läsaren fått ta del av hur vi rekryterade informanterna till studien. Vidare kommer själva genomförandet av intervjuerna samt en kortare redogörelse av intervjuguidens innehåll att presenteras. För att säkerställa att rätt frågor ställdes under intervjuerna hade vi en intervjuguide med oss som stöd. Intervjuguiden innehöll följande tre teman; *gemenskap, coping-strategier och psykisk mående*. Dessa teman tydliggjordes med frågeställningar som hade ett tydligt fokus att besvara studien.

Studiens samtliga fem intervjuer genomfördes på verksamheten där informanterna har sin sysselsättning. Vi gavs möjlighet att låna en konferenslokal där intervjuerna kunde genomföras i en trivsamt och ostörd miljö. Vi båda har närvarat vid alla intervjuerna, men en tydlig rollfördelning gjordes inför varje intervju gällande vem av oss som skulle vara den primära frågeställaren. I övrigt har alla fem intervjuerna varit präglade av en treanighet där vi båda två tillsammans med informanten varit involverade i samtalen. Varje intervju inleddes av en kortare avstämning angående innehållet och upplägget av intervjun innan ljudinspelningen sattes igång. Ingen ny information togs upp här utan avstämningen baserades endast på den informationen som deltagarna fått via informationsbrevet ett par veckor tidigare. Längden på intervjuerna varierade från drygt 20 minuter till en timme men intervjuguidens samtliga teman och frågeställningar hann beröras i alla intervjuerna. Sammanfattningsvis var utförandet och förutsättningarna av alla intervjuerna mycket likartade.

## 5.3 Analysprocessen

Nedan följer en redogörelse av hur analysprocessen gått till. Processen kommer att beskrivas med stöd av Rennstam och Wästerfors tre steg som består av *sortering, reducering och argumentering* (2015). Jens Rennstam är docent vid företagsekonomiska institutionen vid Lunds universitet och David Wästerfors är Lektor vid sociologiska institutionen vid Lunds universitet.

Efter att varje intervju spelats in gjordes en ordagrann transkribering. Transkriberingen gjordes i tät anslutning till intervjutillfället för att minimera risken för eventuella misstolkningar. Analysprocessen inleddes med att materialet lästes noggrant och i sin helhet för att möjliggöra en första sortering. Den här processen innebar också att vi bekantade oss med materialet samt plockade ut relevanta delar som var intressanta i relation till studiens syfte. Rennstam och Wästerfors skriver att analysprocessen inleds av att studenten sorterar det insamlade råmaterialet. En annan viktig aspekt är att studenten inledningsvis ska bli bekväm och förtrogen med den data som samlats in (2015). Analysprocessen gick över i att vi läste materialet i sin helhet igen men vi ägnade nu ett större fokus på att identifiera återkommande begrepp, ord och uttryck. Rennstam och Wästerfors menar att denna del av analysprocessen innebär att studenten fortsätter sorteringen av materialet samtidigt som en kategorisering inleds för att till exempel plocka ut intressanta delar ur materialet (2015).

Processen följdes sedan av att vi gav oss på en första tematisering utifrån de begrepp, ord och uttryck som identifierats, vilket resulterade i tre relativt breda teman. Vidare gjordes en kategorisering av materialet med stöd av de teman som valdes. Rennstam och Wästerfors beskriver att denna del av processen innebär att studenten gör en *fin* sortering. Det här momentet innefattar att studenten fokuserar på att hitta nyanser och tydliga teman i materialet (2015). Denna kategorisering innebär att vi läste materialet igen men fokuserade nu endast på de delar som vid den tidigare läsningen valts ut. I det här segmentet av analysprocessen markerades även de utvalda delarna med en siffra som symboliserade något av de teman som tidigare konstruerats. Med anledning av att den här indelningen upplevdes svår gjordes en revidering av de teman som initialt skapades, vilket följaktligen innebär att samma procedur genomfördes en gång till.

Därefter lästes alla delar ur det utvalda materialet upp för återigen bedöma om de fynd som nu lokaliserats kunde bidra till att besvara syftet i studien. Den här processen präglades av att flera av de fynd som lokaliserats och kategoriserats i analysprocessens tidigare skede avaktualiserades och således togs bort. Delarna ur materialet som nu återstod var relevant i förhållande till syftet. Fortsättningsvis övergick processen i att välja ut delar ur materialet som vi uppfattade som kärnfullt och representativt för deltagarna i studien. Rennstam och Wästerfors menar att denna del av processen innebär en reducering av det insamlade materialet. Reduceringen innebär att studenten på ett mycket medvetet sätt väljer ut delar ur materialet som upplevs vara representativt för studien som helhet (2015). Analysprocessen sista del bestod i att vi argumenterade för de delar i materialet som valts ut. Argumentationen innefattade att vi ämnade begripliggöra vårt resultat ur ett mer allmängiltigt perspektiv med hög representativitet gällande personer som lever med psykisk ohälsa. Enligt Rennstam och Wästerfors innebär argumentationen att studenten uttalar sig om materialet med hjälp av mer allmänna och formella begrepp. Begreppen bör inte vara direkt kopplade till en etablerad teori men bör ändå i viss mån anknyta till det ämne som studeras (2015).

#### **5.4 Etiska överväganden**

Ämnet i det här examensarbetet har inneburit att känsliga och personliga uppgifter har behandlats och därför har det varit nödvändigt med vissa etiska övervägande. Nedan kommer dessa att redogöras för och samt diskuteras.

Studien berör psykisk hälsa/ohälsa vilket är ett känsligt ämne och således är det viktigt att vi är medvetna om detta. Vidare har allt material som behandlats i den här uppsatsen hanterats konfidentiellt, vilket innefattar att informationen som har behandlats i studien inte kan kopplas till en enskild individ. Med tanke på känsligheten i ämnet som ska studeras bör/ska vi vara beredda på att frågorna är av så pass känslig karaktär att informanterna eventuellt avböjer att prata om vissa samtalsämnen. En annan etisk aspekt man bör räkna in som möjlig är att informanterna efter intervjun ångrar något de delat med sig av och önskar således att något specifikt ur intervjun raderas. Vidare bör det belysas att kan uppstå situationer och samtalsämnen som väcker olust hos informanterna. Då gäller det för att vara lyhörda för informantens mående vilket kan innefatta att informanten tillfrågas att pausa alternativt avbryta samtalet helt. För att undvika att informanterna upplever olust under intervjun kommer de att erbjudas att ha en personal från verksamheten med sig under intervjun. Möjlighet kommer även att ges till informanterna att prata med någon personal efter att intervjun är avslutad.

För att säkerställa informanternas integritet kommer de inspelade och transkriberade materialet endast att vara tillgänglig för oss. Efter att uppsatsen blivit publicerad kommer allt tillhörande material att förstöras. En ytterligare aspekt att ta i beaktning vid genomförandet av studien är att tid och uppmärksamhet tas i anspråk från deltagarna i den aktuella verksamheten. Studiens genomförande kan för informanterna innebära ett avbrott i det dagliga arbetet eller så kan det för övriga deltagare och personal upplevas som ett störande inslag.

Vidare är det viktigt att reflektera över hur studien kan vara till gagn för informanterna samt den tillhörande verksamheten. Vi anser att studien kan belysa goda exempel och sätta ord på hur sysselsättningen inverkar på det psykiska måendet utifrån flera olika aspekter. Den kvalitativa intervjuformen öppnar också upp för att saker som fungerar mindre bra kan lyftas fram. Informanterna som deltar i studien kommer också ges möjlighet att öppna upp sig och således kunna prata fritt om sysselsättningen och sociala fenomen som kan ställas i relation till denna. En sådan möjlighet kan upplevas givande och viktigt för informanterna. Förhoppningsvis kan även andra personer som befinner sig i liknande situationer dra nytta av den aktuella studien. Vi menar att ett resultat som beskriver vad och på vilket sätt sysselsättningen är betydelsefull för informanterna kan vara till gagns för både verksamheten och andra personer som lever med psykisk ohälsa och befinner sig i en liknande livssituation. Sammanfattningsvis öppnar studien upp för att personer som lever med psykisk ohälsa ges större utrymme samt möjlighet att uttrycka sig inom ramen för sysselsättningens betydelse. Följaktligen placeras deras åsikter och resonemang in i ett större sammanhang vilket i förlängningen kan leda till att salutogena aspekter tillgodoses för dem själva och andra individer.

## **6. RESULTAT**

Resultatet kommer nedan att presenteras i form av fem olika teman. Varje tema kommer att förtydligas med citat från informanterna i studien samt inledas och kommenteras av oss. Enligt Rennstam och Wästerfors skapas en överskådlighet när studenten presenterar resultatet med stöd av relevanta teman (2015). Namnet på verksamheten har avkodats ur konfidentiellt syfte. Det fiktiva namnet som använts i följande resultat och diskussionsdel är istället *Hamnen*.

### **6.1 Stresshantering**

I flera av intervjuerna beskriver informanterna att sysselsättningen bidragit till deras förmåga att hantera stress. Nedan kommer några av de mest kännetecknande citaten att presenteras för att ge läsaren en förståelse av vad det är som informanterna tycker är betydelsefullt med sysselsättningen i relation till att hantera stress.

En av informanterna beskriver hur personalen på hans sysselsättning aktivt påtalar vikten av att inte stressa. Informanterna förklarar på vilket sätt personalen uppmuntrar till att reducera stressnivån i det dagliga arbetet.

*”De pratar med mig på ett snällt sätt, de säger att jag hinner ändå, att jag kan fortsätta med detta imorgon. På detta viset har de lärt*

*mig att trappa ner stress ju, men det finns ju dagar jag stressar ju, jag går inte, jag springer ju.”*

En annan informant belyser samma fenomen genom att förklara hur personalen uppmuntrar hen att ta det lugnt och inte stressa.

*”De har lärt känna mig till en viss gräns så att de ser att jag jobbar för mycket. Då säger dem; ’du borde gå och ta en paus nu’, ’nu har du jobbat för mycket’, ’det är inte bra för dig’. De ser den biten också, att för mycket arbete inte heller är bra för mig, för annars går jag hem sen och känner mig helt slutkörd och man känner av sin psykiska ohälsa.”*

Förhållningssättet och bemötandet på informanternas sysselsättningar verkar ha ett tydligt fokus på att minimera att deltagarnas stress överskrider en skonsam nivå. Informanterna uttrycker hur personal samt atmosfären på deras sysselsättningar främjar en tillvaro präglad av att ta det lugnt. I flera av intervjuerna lyfter informanterna fram att deras sysselsättning som helhet kännetecknas en av förståelse och acceptans i förhållande till varje individs önskemål samt förmåga att hantera stress. En av informanterna uttrycker sig enligt följande:

*”Fan vad bra, jag sa ju ’nej’, jag var ju inte kvar och kollade på datorn, jag gick hem och la mig liksom, för att jag kände att jag inte orkade mer och då sa jag ifrån och det gick bra och det stärker mig i både självförtroendet i att kunna säga nej, men också att det inte kommer vara hela världen om jag säger ’nej’.”*

Informanten uttrycker ovan att förmågan att säga ifrån stärkts, något som bidragit till en minskad stressnivå samt ett ökad självförtroende. Således tycks det finnas ett samband mellan att känna sig förmögen att hantera sin stress och ett ökat självförtroende i det här fallet.

Vikten av att få möjlighet att ta del av olika tillvägagångssätt som behandlar stresshantering beskrivs i några av intervjuerna. Några av informanterna belyser att de ofta stressar för att hinna med så mycket som möjligt under sin arbetsdag. En av informanterna beskriver nedan hur deras nuvarande sysselsättning hjälpt dem att tänka för att inte arbeta för mycket.

*”Det kommer nog att hjälpa mig sen när jag fått ett jobb, de här tankarna, att inte överjobba, att liksom ta de lugnt så att man inte går rakt in i väggen.”*

*”Ja, de har visat att jag är för duktig, att jag inte behöver bevisa något, de har lärt mig att känna efter ’där inne’.”*

Flera av informanterna understryker att sysselsättningen präglas av en stressreducerande arbetsmiljö som har ett ständigt fokus på återhämtning snarare än att man snabbt ska bevisa något. En av informanterna beskriver personalens bemötande på följande sätt:

*”Personal säger; ’du är här för att återhämta dig, inte bevisa någonting’.”*

Det som sägs ovan tyder på att olika former av tillvägagångssätt för att hantera stress upplevs som viktigt för flera av informanterna. Sysselsättningen tycks kunna erbjuda en känsla av att ta det lugnt och fokusera på sitt egna mående snarare än att vara produktiv.

## 6.2 En förutsägbar och meningsfull tillvaro

Flera av informanterna framhöll att rutiner var viktigt för dem. Det som betonades av några av informanterna var också att rutiner i vardagen kunde bidra med att tillvaron känns meningsfull.

En av informanterna beskriver hur hens vardag påverkats av de rutiner sysselsättningen bidragit med. Hen understryker att rutinerna gav en motivation och mening att gå upp på morgonen.

*”Det är ju det att jag fick rutiner tillbaka igen, att jag fick komma upp på morgonen. Jag ska vara här klockan nio och alla de rutinerna ju. Om man ska gå och tvätta till exempel ju, innan kanske jag låg i sängen till tio halv 11 innan jag gick upp.”*

Samma informant förklarar vidare vad sysselsättningen inneburit för hens mående samt hur hen påverkas av att inte ha någon sysselsättning.

*”Jag måste ha en sysselsättning Jag mår jättedåligt utan någonting. Jag måste ha någonting att sträva emot.”*

En annan informant betonar också att sysselsättningen varit viktig för hens mående. Sysselsättningen har främjat hens vilja att umgås mer samt minskat känslan av ensamhet.

*”Hamnen har fått mig att börja umgås igen, men när jag kommer hem är jag ensam igen, men inte ensam på ett deprimerat sätt som de djupa jag var i tidigare.”*

Utifrån det som ovan skrivits skulle ett rimligt konstaterade vara att sysselsättningen kan öka möjligheterna för personer med psykisk ohälsa att tillgodose sig fungerande rutiner i vardagen. Dessutom går det utläsa att sysselsättningen kan ha en positiv bidragande effekt när det kommer till att återfå en vilja att socialisera samt återknyta med tidigare kontaktnät.

## 6.3 Trygg arbetsmiljö

I studiens samtliga intervjuer framkom det att informanterna uppfattade sin sysselsättning som trygg. Flera av informanterna uttryckte också att sysselsättningen fokuserar på det som fungerar i livet och hur detta med rätt stöd kan upprätthållas samt utvecklas.

I några av intervjuerna nämns vikten av sysselsättningen i relation till informanternas välmående. Möjligheten till sysselsättning beskrivs som en vital del i tillvaron.

*”Jag är mycket social. Jag kan inte leva utan det här, det går inte. Jag gör allt för att träffa folk för att inte komma tillbaka i det som var innan och det är därför jag har handkraft ju.”*



*”Jag har fått tillbaka mitt självförtroende ju. Jag är ju tillbaka där jag var innan, eller inte riktigt men i stort sett.”*

Citaten ovan belyser att några av informanternas upplevelse av välmående står i nära relation till känslan av att ha en fast punkt i tillvaron. Det som också nämns är att den sociala biten som innebär att träffa andra människor uppfattas som väsentligt viktigt för en av informanterna. Hen beskriver att sysselsättningen främjar möjligheterna till interaktion och umgänge.

I flera av intervjuerna nämner informanterna vid ett antal tillfällen att sysselsättningen har bidragit med en känsla av att man som individ blir sedd och behandlad med respekt. Det har också uttryckts av några informanter att personer i omgivningen på sysselsättningen haft en positiv inverkan när det kommer till att identifiera och adressera individuella behov.

En av informanterna uttrycker hur personer på sysselsättningen varit betydelsefulla när det kommer till att identifiera och uppmärksamma hens personliga behov.

*”Jag tror att det är jättebra för mig att det finns andra personer här runt omkring mig som både är uppmärksamma på vad jag behöver och vad jag inte ger mig själv.”*

Samma informant fortsätter ovanstående resonemang genom att beskriva miljön på sysselsättningen på följande sätt:

*”Alla känns ändå väldigt lyhörda med varandra på ett väldigt behagligt sätt och de har ändå gjort att jag känt mig väldigt trygg här liksom.”*

Fortsättningsvis förklarar en annan av informanterna att sysselsättningen hen befinner sig på i dagsläget känns trygg på grund av dess villkor. Hen betonar också vikten av att få vara sig själv vilket bidragit till att hen velat infinna sig på sin sysselsättning.

*”Detta är den första arbetsplatsen som jag känner mig trygg på på grund av dess villkor och att man faktiskt får vara som man vill, det har hjälpt mig jättemycket måste jag säga.”*

Det går följaktligen att tänka sig att anpassade sysselsättningsplatser är viktiga för personer som lever med psykisk ohälsa av två anledningar. Dels för att en utmärkande del av arbetsmiljön innebär att personer i omgivningen är uppmärksamma på deltagarnas mående. Dels för att arbetsplatsen kan inge en känsla av trygghet som grundar sig i sysselsättningens villkor. Dessa villkor skapar förutsättningar för individanpassade arbetssätt och att enskilda önskemål kan tillgodoses.

#### **6.4 Salutogena förutsättningar**

Vidare ska sägas att sysselsättningen har varit betydelsefull för flera av informanternas individuella utveckling. I intervjuerna uttrycker några informanter att arbetsmiljön och bemötandet som sysselsättningen medfört bidragit till en positiv utveckling av deras självkänsla. En av informanterna beskriver vikten av att ges möjlighet att utvecklas på följande sätt:

*”Jag har blivit öppnare. Jag kan prata om min psykiska ohälsa, det kunde jag inte innan.”*

En annan informant beskriver hur hen givits möjlighet att utveckla sin sociala förmåga genom att interagera och jobba tillsammans med andra människor:

*”Det är bra för min personliga utveckling, att arbeta med andra och göra saker tillsammans. Rent socialt har jag inte dem bästa skillsen, så det är bra för mig att träna och om man kan jobba tillsammans är det bara bra.”*

Fortsättningsvis lyfter några av informanterna fram att känslan av att få vara delaktig och bestämma innehållet av ens arbetsdag som betydelsefull. En av informanterna beskriver hur delaktigheten på sysselsättningen bidragit till en ökad självkänsla:

*”Jag tror att Hamnen är jättebra för mig, det finns inga krav, man får bestämma sina tider själv och man får komma och gå som man vill, vilket liksom gynnar min självkänsla och det gör att jag vill komma hit, och detta tror jag är en effekt av att man får bestämma lite.”*

En annan informant understryker vikten av valmöjligheter på sysselsättningen. Hen poängterar att möjlighet ges att prova på nya uppgifter i syfte att utvecklas och lära sig nya saker:

*”Jag tycker att det är väldigt bra här på Hamnen därför att man har valmöjligheter, till exempel valde jag ett tema att jobba med. Jag har virkat, stickat och varit i köket, så det här att få välja tema har varit bra för mig, då jag gillar att få nya saker att välja mellan. Jag vill få möjlighet att lära mig nya saker och testa nya uppgifter.”*

Informanterna uttrycker ovan delaktighet som en viktig aspekt för den personliga utvecklingen. Det sociala sammanhanget som sysselsättningen innefattar underlättar troligtvis denna utveckling för den aktuella målgruppen. Genom att få vara med och bestämma över ens tillvaro tycks dessutom självförtroendet samt motivationen att komma till sin sysselsättning öka.

Avslutningsvis för en av informanterna ett resonemang som behandlar balansgången mellan att inte ställa för höga krav men att heller inte ha en kravlös tillvaro på sysselsättningen.

*”De är ju uppmuntrande utan att vara pressande, men de är ju heller inte kravlöst, men det finns ändå utrymme för den problematik en har.”*

Ett rimligt antagande utifrån det som framgått ovan skulle kunna vara att individer som lever med psykisk ohälsa känner ett behov av att bli sedda och behandlade med respekt. Att någon i omgivningen är uppmärksam och lyhörd för enskilda behov framhålls också som viktigt för det psykiska måendet. Det är också av vikt att kravnivån är rimlig och individanpassad, vilket innebär att arbetsuppgifterna måste vara stimulerande och meningsfulla utan att vara av pressande karaktär.

## 6.5 Relationer

Arbetskamrater och gruppen som helhet beskrivs av några av informanterna som viktiga men det är framförallt en person som uttrycker känslan av gemenskap så här:

*”Dom betyder ju allt ju. Är någon sjuk en dag då saknar man ju den personen. Så dom betyder ju jättemycket. Vi är ju så sammansvetsade i våra grupper. Dom blir ju lite som familjemedlemmar.”*

En annan informant förklarar i sin intervju att hen tror att sysselsättningen kan vara en plats som främjar att vänskapliga relationer kan uppstå.

*”Jag tror verkligen att det är en sån atmosfär här som gör att det går att träffa vänner om en vill.”*

Sysselsättningens primära fokus är kanske inte att skaffa vänner eller känna en stark grupptillhörighet, men för några av informanterna i den här studien verkar arbetskamrater innebära oerhört mycket för det egna måendet.

I stycket ovan har några av fördelarna med att skapa kontakter via sin sysselsättning lyfts fram. Som kontrast till det kommer nu några citat att presenteras som istället speglar den komplexitet några av informanterna upplever med att ingå i sociala relationer kopplade till sysselsättningen.

En av informanterna beskriver nedan hur hen hämmas av att skapa relationer via sin sysselsättning på följande sätt:

*”Sen vågar jag inte lova någonting, för har jag bestämt någonting så mår jag dåligt av det, jättedåligt mår jag om jag har lovat något och att jag sen måste säga ’nej’. Det är ju inte så att jag undviker eller att jag inte vill men det blir så då jag är så rädd att jag ska ställa in.”*

En annan informant förklarar hens svårigheter att öppna upp sig för sina medarbetare med stöd av resonemanget nedan:

*”Det är lite som att man spelar en teater typ. Man vill inte göra någon annan ledsen. Jag är ju inte här för att berätta om mina problem, den har ju också sitt problem ju, eller sjukdomsbild och sånt som gör att den kanske också är känslig. Då tänker jag att den personen kanske går och tänker på mina problem, något jag berättat.”*

Det finns kanske en generell rädsla hos många personer som lever med psykisk ohälsa att individer i ens omgivning tenderar att fara illa snarare än att vara till gagns av att man delar med sig av sina egna problem.

## 7. RESULTATDISKUSSION

Resultatdiskussionen kommer att skrivas utifrån de teman som tagits upp i uppsatsens resultatdel. Temana kommer att diskuteras i kronologisk ordning vilket således innebär att temat som behandlar *stresshantering* inleder det här avsnittet. Resultatet i studien kommer att diskuteras med stöd av den valda teorin som har presenterats tidigare i uppsatsen. Dessutom kommer den tidigare forskningen att vävas in i diskussionen för att ge läsaren en bred och nyanserad bild av ämnet som studeras.

I resultatet av vår studie går det att utläsa att majoriteten av informanterna upplever att sysselsättningen haft en positiv inverkan när det kommer till att hantera stress i tillvaron. I artikeln som handlar om hur socialt stöd och copingstrategier kan reducera stress och minska risken att psykisk ohälsa uppstår skriver författarna att stress ofta beskrivs som en obalans. Denna obalans utmärks av att individens egna resurser inte korrelerar med de krav som omgivningen ställer på honom eller henne (Ljungblad & Näswall, 2009). Antonovsky skriver att stark Kasam ökar möjligheterna för att individen kan skapa fungerande copingstrategier, vilket leder till att livet går från ohälsa mot en tillvaro som präglas av hälsa och välmående (1991). Socialt stöd i relation till att ha en sysselsättning anses vara en aspekt ur den sociala sfären som kan motverka att stress uppstår samt ge individen stöd i att hantera situationer som kan uppkomma ur stressfyllda incidenter (Ljungblad & Näswall, 2009). Genom att individer har ett bra och anpassat arbete förbättras möjligheterna att känsla av sammanhang ökar samtidigt som stressnivån tenderar att minska (Antonovsky, 1991). Vidare skriver Hultberg att en god psykosocial arbetsmiljö präglas att individer möts av ett socialt stöd, egenkontroll samt att rimliga krav ställs utifrån den individuella funktionsnivån. Författaren lyfter även fram att arbetet ska upplevas hanterbart, begripligt och meningsfullt. Sammanfattningsvis reducerar Hultberg de ovanstående argumenten till att en god psykosocial arbetsmiljö ska innefatta följande punkter; krav, delaktighet i arbetet, socialt stöd, att arbetet är meningsfullt och förutsägbart (2007). Utifrån det som ovan beskrivits finns det följaktligen flera faktorer som kan motverka att en stressfylld arbetsmiljö uppstår på sysselsättningen. Det blir därav viktigt att platser som erbjuder sysselsättning till personer som lever med psykisk ohälsa strävar efter att arbetsmiljön är av god psykosocial karaktär.

Några av informanterna beskriver i vår studie att de lätt hamnar i stress på sin sysselsättning därför att de vill hinna med så mycket som möjligt. Det skulle kunna kopplas till det som Leufstadius lyfter fram i sin avhandling angående att många personer som lever med psykisk ohälsa tenderar att vilja "göra rätt för sig" (2008). Davidson m.fl. belyser undersökningsresultat som vittnar om att personer som lever med psykisk ohälsa strävar efter att ta ansvar i livet, både för sig själva men också personer i deras omgivning. Författarna skriver att ett vanligt förekommande är att dessa individer värderar att betala skatt, ha ett jobb eller en sysselsättning som viktiga faktorer när det kommer till att vara en ansvarsfull medborgare (2008). Vidare skriver även Topor om liknande tankar som skulle kunna ge en större förståelse till varför individer som lever med psykisk ohälsa

framhåller vikten av att göra rätt för sig och bidra med insatser som kan gynna omgivningen. Topor skriver att personer som lever med psykisk ohälsa tenderar att vilja göra något för de människor som har det svårt. Författaren menar att dessa insatser eller bidrag kan ha en positiv inverkan på den egna återhämtningen. (2007). Med tanke på det som ovan skrivits skulle ett antagande vara att det finns en koppling mellan två faktorer. Har man som individ under en längre tid saknat förmåga att "normalprestera" på arbetsmarknaden så skulle risken möjligen kunna eskalera när det kommer till att hamna i ett ohållbart arbetsmönster. Ett arbetsmönster som då kan innebära att individen utgår ifrån att vilja visa sig duktig och tillräcklig. Förhållningssättet som individen då anammar skulle i förlängningen kunna innebära att en förhöjd och osund stress uppstår. Det blir emellertid viktigt att tydliggöra att anledningen till att personer som under en längre tid befunnit sig i en position som medfört att en normal prestation, eller ingen prestation alls på arbetsmarknaden varit aktuell, kan grunda sig i helt andra orsaker. Det kan till exempel lika gärna handla om att finna någon form av mening i tillvaron.

Vidare kommer temat som handlar en *förutsägbar och meningsfull tillvaro* att diskuteras. I vår studie pekar de övergripande resultaten på att flera av informanterna framhåller en förutsägbar och meningsfull tillvaro som viktig i förhållande till deras psykiska mående. Antonovsky beskriver att personer som har stark Kasam inom området för meningsfullhet upplever att de utmaningar hon eller han exponeras för är värda att känslomässigt engagera sig i (1991). För att göra det möjligt att öka Kasam och känslan meningsfullhet kan det även vara relevant att belysa de faktorer som Leufstadius tar upp i hennes studie gällande sysselsättningens betydelse. Leufstadius skriver att informanterna i studien framhöll gemenskap, att vara behövd och att få möjlighet att vara del av ett större sammanhang som viktiga faktorer i förhållande till att uppleva en känsla av meningsfullhet i tillvaron (2008). Det går således att tänka sig att möjligheten till sysselsättningen kan bidra med en känsla av att ha en meningsfull tillvaro. I förlängningen kan detta också öka Kasam inom området för meningsfullhet.

Som en fortsättning på ovanstående resonemang är det relevant att lyfta fram en del ur Leufstadius avhandling som handlar om hur det psykiska måendet påverkas av att ha en sysselsättning. Författarna belyser det faktum att en del personer som lever med psykisk ohälsa inte nämner arbetet som det primära målet. Det som däremot understryks av informanterna i studien är att en meningsfull aktivitet eller sysselsättning framhålls som viktig och verkningsfull när målet är att må bra samt bryta isolering från omgivningen (2008). Hultqvist belyser också sysselsättningens betydelse genom att hänvisa till de undersökningsresultat som vittnar om att personer som lever med psykisk ohälsa upplever att sysselsättningen är en plats som möjliggör att meningsfulla vänskapsband och relationer kan uppstå (2015). Antonovsky menar att känsla av sammanhang stärks när en individ uppfattar att tillvaron är meningsfull. Författaren betonar att upplevelsen av meningsfullhet styrs utifrån känslor och motivation. Vidare menar Antonovsky att ett arbete som individen upplever som positiv för honom eller henne kan bidra till att känsla av sammanhang ökar. Arbetsplatsen är en social plats som främjar möjligheten för individer att utvecklas samt kan stärka sin hälsa (1991). Således går det att tänka sig att möjligheten till sysselsättning för personer som lever med psykisk ohälsa kan generera flera vinster för den enskilde. För det första kan personen ges möjlighet att bryta en eventuell isolering. Det skulle sedermera kunna leda till att chanserna att skapa meningsfulla relationer ökade. För det andra förbättras också möjligheterna för individen att skapa en vardag

präglad av rutiner och förutsägbarhet genom att ha en sysselsättning, vilket kan upplevas meningsfullt utifrån det Antonovsky beskriver som att individen upplever en stark begriplighet (1991). Genom att ens tillvaro upplevs som ordnad och logisk ökar med största sannolikhet också chanserna att individen uppfattar tillvaron som begriplig.

Det som också nämns av flera informanter i vår studie är att rutiner är viktiga för att ha en fungerande tillvaro. Dessa fynd går även att hitta i Leufstadius avhandling. Författaren understryker att informanterna i studien uttryckte det stärkande att dagligen vara delaktig i en aktivitet eller sysselsättning. Vidare betonade informanterna i studien att en strukturerad vardag med en tillvaro baserad på rutiner och tydliga projekt varit viktiga. Att ställa klockan på en utsatt tid och sedan gå till en verksamhet som förväntar ens närvara betonades också som meningsfullt av informanterna (2008). En förutsägbar och ordnad tillvaro präglad av rutiner kan enligt Antonovsky bidra till vad man inom Kasam beskriver som begriplighet (1991). Davidson m.fl. menar att ha dagliga rutiner upplevs vara signifikant för personer som lever med psykisk ohälsa och dess möjlighet till återhämtning. Man kan anta att en ökad grad av begriplighet kan leda till att individen ökar sin egen förmåga att hantera och möta krav och utmaningar kopplade till den egna problematiken. Genom att ha rutiner på daglig basis tycks även den egna återhämtningen främjas för personer som lever med psykisk ohälsa. Således bör sysselsättningen vara en viktig hörnsten i återhämtningsprocessen för den aktuella målgruppen. Det är i sammanhanget värt att betona att sysselsättningen bör vara anpassad för de personer som vistas där för att adekvat stöd tillgodoses.

Nedan kommer temat som behandlar en *trygg arbetsmiljö* att diskuteras mer ingående. I vårt resultat framträder en bild av att informanterna upplever att sin arbetsmiljö är präglad av lyhördhet från omgivningen, där individuella behov sätts i centrum och där man behandlas med respekt. Vidare poängteras vikten av att de arbetsuppgifter som utförs upplevs som meningsfulla och stimulerande samt att de krav som ställs känns rimliga och är individuellt anpassade. Några av informanterna betonade särskilt att sysselsättningen fungerat som en fast och vital punkt i tillvaron och där socialt umgänge kan erbjudas. Det sociala umgänget beskrivs av informanterna som en mycket viktig del av tillvaron. Davidson beskriver detta på ett liknande sätt. Även han understryker att personer som lever med psykisk ohälsa är i ett behov att vara omgiven av personer och ett socialt sammanhang präglat av gemenskap, uppmuntran och trygghet (2018). Topor tar upp RSMH som exempel på en organisation som varit betydelsefull för många personer som lever med psykisk ohälsa. Författaren lyfter fram RSMH som en betydande och trygg plats för den aktuella målgruppen, det som också uttrycks är en känsla av att vara behövd (2008). Vidare skriver Davidson att personer som lever med psykisk ohälsa uttrycker en vilja av att bli bemötta med respekt. Innebörden av att omgivningen bemöter en med respekt förklaras på följande sätt; att bli accepterad som en del av en större kontext där ens erfarenheter och kunskap värderas som relevanta och betydelsefulla (2003). Det som tydligt framgår i det som ovan skrivits är att personer som lever med psykisk ohälsa betonar en tillvaro präglad av trygghet och respekt som viktigt. Genom att sysselsättningar erbjuds till personer som kanske har eller haft svårt att erhålla ett arbete på den reguljära arbetsmarknaden förbättras möjligheterna för dessa individer att delta i meningsfulla sammanhang, där ens kunskaper och erfarenheter respekteras och uppfattas värdefulla av omgivningen.

Vidare kommer en diskussion om *salutogena förutsättningar* att göras. En aspekt som informanterna berörde i vår studie handlar om vikten av att få möjlighet att påverka hur den egna arbetsdagen kommer att se ut, i form av arbetstider och upplägg. Informanterna påpekar hur dessa valmöjligheter i sig ökar motivationen till att delta på sysselsättningen. En ökad grad av att vilja lära sig nya saker samt ett ökad självförtroende är också känslor som informanterna lyfte fram som viktiga effekter. Hultberg skriver att delaktighet i arbetet är en viktig komponent för att uppnå en välfungerade psykosocial arbetsmiljö. Författaren beskriver att delaktigheten kan förklaras som en typ av kontroll som den enskilde individen är inkluderad i. Den här kontrollen karaktäriserar av att den aktuella personen får vara med och bestämma till exempel hur, när och på vilket sätt en arbetsuppgift ska genomföras. Hultberg understryker också rätten till pauser, delaktighet gällande sina arbetstider samt i vilken ordning arbetet ska göras som viktiga aspekter för att tillgodose den enskilde en känsla av kontroll (2007). Att inkludera den enskilda i sitt och gruppens arbete tycks ha flera vinster när målet är att skapa en god psykosocial arbetsmiljö. Det går också anta att delaktigheten i arbetet kan främja att individen upplever sysselsättningen som motiverade och meningsfull, vilket i förlängningen skulle gynna både individen och verksamheten i stort.

Att som individ få möjlighet att utforma och vara med och påverka förutsättningarna för sin tillvaro är något som leder till en ökad grad av vad som inom Kasam beskrivs som hanterbarhet, enligt Antonovsky (1991). Enligt författaren så bidrar en ökad grad av hanterbarhet och Kasam i förlängningen till en ökad motivation till att ta sig an uppgifter och lösa problem som man kan stöta på i tillvaron samt en allmän ökad motståndskraft gentemot motgångar och prövningar i livet (1991). Man kan således anta att personer som arbetar på en sysselsättning och som lever med psykisk ohälsa löper en större chans till återhämtning om de ges möjligheter att påverka den egna arbetssituationen. En ökad grad av hanterbarhet skulle även kunna bidra till känslan av att ha kontroll över sitt eget liv som i sin tur skulle kunna bidra till ett ökad självförtroende för den aktuella målgruppen.

I vår studie beskrev flera av informanterna att deras sysselsättning var betydelsefull när det kommer till att ges möjlighet att få utöva aktiviteter samt utvecklas som individ inom flera livsområden. Informanterna lyfter fram att de upplever att deras sociala förmåga samt vilja att prata om sin psykiska ohälsa som exempel på områden i livet som utvecklats. Antonovsky beskrev det salutogena perspektivet som ett begrepp som kan förklara vad det är i individers liv som fungerar för dem (1991). Hultberg menar att en salutogen verksamhet känns igen om bemötandet kännetecknas av omtanke och att medarbetarna erbjuds valmöjligheter, delaktighet samt kontroll över sin arbetssituation (2007). Socialstyrelsen skriver att sysselsättning som riktar sig till personer som lever med psykisk ohälsa alltid ska fokusera på individens självständighet (2017). Det som Socialstyrelsen skriver om att fokus på det självständiga hos individer är viktigt bekräftar Davidson (2008). Författaren lyfter fram undersökningsresultat som visar på att personer som lever med psykisk ohälsa vill att deras tillvaro ska uppfattas som självständig av omgivningen (2008). Även Topor (2008) framhåller vikten av att personer som lever med psykisk ohälsa ska uppfattas som självständiga individer i samhället, men både Topor och Davidson understryker samtidigt att berörda samhällsinsatser alltid ska finnas som ett stöd i återhämtningsprocessen. Stödet ska alltid i största möjliga mån ske i samförstånd mellan den enskilde och den professionella (Davidsson 2008; Topor 2008). Det

som nämnts i det här stycket vittnar om att sysselsättningen kan bidra med en utveckling av den individuella sociala förmågan. Självtändighet samt delaktighet har också betonats som viktigt i förhållande till återhämtning, men bara för att en individ vill uppfattas som självständig behöver det per automatik inte betyda att personen inte behöver stöd från samhället. Utifrån ett salutogent perspektiv skulle man kunna tänka sig att individer som lever med psykisk ohälsa är i behov av att erbjudas en sysselsättning där det finns en stark tro på individens egna förmåga och där det som fungerar i livet sätts i centrum. Genom ett sådant stöd förbättras troligtvis chanserna till personlig utveckling och återhämtning.

Avslutningsvis kommer diskussionen att beröra betydelsen av *Relationer* på den individuella sysselsättningen. Några av informanterna i vår studie framhåller att relationer i allmänhet har en positiv inverkan, men i synnerhet tas gemenskap upp som betydelsefullt. Davidson understryker att personer som lever med psykisk ohälsa är i behov av att delta i positiva kontexter som präglas av gemenskap (2018). Vikten av att befinna sig i sammanhang där det relationella mötet och gemenskap står i centrum framhålls även av Haugen som elementärt om målet är att individer i liknande situationer vill hjälpa varandra (2014). Davidson fyller i detta resonemang genom att betona att individen utvecklar och bildar kunskap om det egna självet i det relationella mötet med andra människor (2018). Antonovsky lyfter fram vänner och kollegor som två viktiga yttre resurser för individen. Författaren förklarar att dessa två resurser är betydelsefulla när det kommer till individens förmåga att uppleva hanterbarhet och således en känsla av sammanhang i tillvaron (1991). Vidare skriver Hultqvist, mötesplatser som riktar sig till personer som lever med psykisk ohälsa kan öka möjligheterna att meningsfulla relationer utanför den egna familjen skapas (2016). Argentzell m.fl. skriver också i deras undersökning att sysselsättningen främjar möjligheterna att skapa relationer för personer som lever med psykisk ohälsa, vilket också innebar att chanserna att träffa nya vänner ökade (2014). Även Borg framhåller att sociala relationer är viktiga för individer som lever med psykisk ohälsa. Författaren menar i detta sammanhang att individer ges möjlighet att pröva sig själva i gentemot andra människor. Det här kan således leda till att personer som lever med psykisk ohälsa ges möjlighet att upprätta nya relationer vilket kan leda till att han eller hon blir öppnare vilket i förlängningen kan främja att ömsesidigt samspel med andra individer uppstår (2007). Sammanfattningsvis går det att konstatera att relationer och mänsklig gemenskap är betydelsefullt för personer som lever med psykisk ohälsa och detta är två saker som flera sysselsättningsplatser tycks kunna erbjuda målgruppen. Genom att personer som lever med psykisk ohälsa ges möjlighet att träffa andra individer i sociala sammanhang tycks även chanserna öka att bli en öppen person. Det går således att tänka sig att individer som har en öppnare inställning gentemot sig själv och andra kan öka sina möjligheter att upprätta meningsfulla och berikande relationer.

Några av informanterna i vår studie uppgav emellertid att de upplevde det utmanande att upprätta samt bibehålla relationer. En av informanterna uttryckte en känsla av att inte vilja belasta personer i omgivningen med hens egna bekymmer. Utifrån den upplevelsen skulle man kunna lyfta fram Haugens (2014) resonemang som handlar om hur människor kan hjälpa varandra genom att dela berättelser som cementerar det faktum att vi i grunden liknar varandra (2014). Det går således att tänka sig att vissa personer undviker att prata om sina egna problem med andra människor i syfte att skydda dem, men som motargument till detta



finns det fog att tro att individer som delar liknande erfarenheter skulle kunna främja både den egna och andras återhämtning i det relationella mötet.

I den här resultatdiskussionen har fem teman diskuterats och det som huvudsakligen belysts tyder på att sysselsättningen har positiv inverkan på de flesta individer som lever med psykisk ohälsa. Majoriteten av resultatet i vår studie pekar på att sysselsättningen medför goda och salutogena effekter till informanterna, men som kontrast skulle vi vilja belysa några av de undersökningsresultat som Topor (2008) lyfter fram, som handlar om att det finns en viss komplexitet med anpassade samhällsinsatser. Författaren skriver att vissa personer som lever med psykisk ohälsa uttrycker att anpassade mötesplatser och skyddade arbetsplatser kan upplevas som en "återvändsgränd", vilket kan leda till att rollen som patient befästs (2008). Utifrån det ovan skrivna kan det konstateras att anpassade sysselsättningar ibland riskerar att hämma individens återhämtning och utveckling. Det är därför av stor vikt att sysselsättningar som riktar sig till personer med psykisk ohälsa har ett ständigt salutogent fokus. Således bör alla sysselsättningar som riktar till sig den aktuella målgruppen bygga på utveckling och framsteg, men naturligtvis i den hastighet som den enskilde önskar och förmår sig att klara av.

## 8. METODDISKUSSION

I det här avsnittet kommer en diskussion om metoden att presenteras med förhoppning att belysa de för och nackdelar som i efterhand synliggjorts för oss. Diskussionen kommer primärt att baseras på av urval, datainsamlingen, databearbetningen och analysen i studien.

Inledningsvis kommer diskussionen behandla *urvalet* i studien. Som nämnts tidigare i metodavsnittet fick vi hjälp att rekrytera informanter genom att kontakta en verksamhet som riktar sig mot målgruppen vi sökte. Det här innebar att vi tilldelades en kontaktperson på den aktuella verksamheten. Den här personen fick dessutom i uppgift att kontakta deltagarna i verksamheten samt förklara studiens upplägg och innehåll innan informationsbrevet nådde informanterna. Den här informationen upplevde vi vara relevant att ge till de potentiella informanterna i studien av två anledningar. Dels för att det från deltagarna i verksamheten fanns en önskan om att få ta del av studiens syfte och upplägg redan i början på vår process. Dels för att vi saknade uppfattning av hur många av deltagarna i verksamheten som möjligtvis var intresserade av att delta i vår studie. Den här informationen som framgick till informanterna i ett tidigt skede gjorde det möjligt för oss att säkerställa att den aktuella verksamheten kunde tillgodose möjligheten att genomföra intervjuerna där. Således är det viktigt att problematisera det faktum att vår kontaktperson i verksamheten fick ett större inflytande än oss när det kom till att välja ut informanter. Utifrån ovanstående resonemang är det viktigt att understryka vår medvetenhet gällande att urvalet hade kunnat få ett annat utfall om inflytandet varit större från vår sida. Följaktligen går det att tänka sig att det föreligger en större risk att de aktuella informanterna "handplockats" av kontaktpersonen på verksamheten, i förhoppning att de utvalda informanterna ger tillrättalagda svar som gynnar den aktuella verksamheten. För oss är det emellertid viktigt att betona att det som just skrivits endast är ett resonemang av hypotetisk karaktär som vi distanserar oss från. I vår studie var det ingen informant som visade upp några tendenser som gjorde att vi uppfattade att den intervjuade blivit

påverkad på förhand. Studiens samtliga intervjuer präglades snarare av öppenhet som innebar att vi upplevde att informanterna uppgav ärliga svar på våra frågor.

Avslutningsvis anser vi att det är relevant att besvara ovanstående resonemang genom att belysa eventuella vinster med att vår kontaktperson gjorde urvalet. Genom att vår kontaktperson gjorde urvalet finns det goda möjligheter att tro att hen strävade efter att rekrytera informanter som dels kunde bidra med en helhets bild av verksamheten, men också individer som var utåtriktade och verbala. Dessa vitala delar av urvalsprocessen hade förmodligen varit betydligt mer svårnavigerad för oss på egen hand.

Diskussionen kommer fortsättningsvis att fokusera på datainsamlingen och således kommer resonemanget baseras på hur genomförandet av våra intervjuer. I metodens tidigare delar har det nämnts att vi båda deltagit under samtliga intervjuer. Två saker som är värda att lyfta fram som argument i det här fallet är dels att vi ansåg att intervjuerna kunde berikas genom bådars närvaro. Chansen för att eventuella följdfrågor och relevanta inlägg uppkomma ökade. Dels ansåg vi det vara en fördel att vara två under intervjun för att minska risken att någon av oss skulle bli nervös och således uppfattas som osäker och stressad. Att inte drabbas av nervositet belyser även Ejvegård (2009) som viktigt. Författaren skriver att en nervös och stressad intervjuare kan överföra dessa känslor på en informant så den i sin tur upplever att denne måste hålla sig kort och koncis (Ejvegård, 2009). I kontrast till de fördelar som precis lyfts fram är det emellertid viktigt att också belysa vilka nackdelar som kan synliggöras om man är två som närvarar vid intervjutillfället. Man skulle kunna anta att informanten till följd av detta blir mer sluten och inte ger lika uttömmande svar. Att vi båda två deltog vid intervjutillfället kunde även möjligen bidragit till att ett mer djuplodande och förtroligt samtal uteblev, något som skulle kunna undvikits om intervjun utförts utav endast en av oss. Det är dock värt att påpeka att vi inte upplevde att detta scenario uppstod i samband med intervjuernas genomförande. Vår generella uppfattning är att informanterna öppnade upp sig och gav intrycket av dem kände förtroende för oss, men det går självklart att spekulera i att samtalen hade kunnat bli än mer djuplodande om endast en av oss deltog under intervjuerna.

Det är viktigt att lyfta fram den problematik som kan framkomma vid användandet av en inspelningsapparat. Ejvegård skriver att bandspelare kan påverka informanten negativt genom att bidra med en hämmande effekt, vilket innebär att informanten tenderar att framträda mer försiktigt än denne gjort om intervjun inte hade spelats in (2009). Vi uppfattar dock att informanterna i vår studie inte upplevde det särskilt hämmande att intervjuerna spelades in, men det är naturligtvis omöjligt att säkerställa denna uppfattning. Det går alltid att fundera kring om intervjuerna genererat andra, mer sanningsenliga svar om inspelningen uteblivit. En sak som vi framhåller som positiv i samband med datainsamlingen var den lugna och harmoniska stämningen som utmärkte miljön på verksamheten. Atmosfären i verksamheten tror vi kan ha bidragit till ett lugn hos både oss som intervjuare och informanterna, något som vi tror kan ha gagnat genomförandet av den här studien.

Vidare går metoddiskussionen över i att beröra databearbetningen och hur den processen gått till. För att bearbeta och analysera den data som intervjuerna inbringade användes Rennstam och Wästerfors tre steg för att analysera kvalitativ forskning som analysverktyg (2015). Genom att tillämpa deras tre steg möjliggjordes att resultatet kunde delas in i teman, vilket gjorde att de insamlade

materialet blev mer hanterbart och begripligt. Anledningen till att vi valde den typen av analytiskt tillvägagångssätt motiveras med att det är en lämplig metod att använda när kvalitativt intervjumaterial ska behandlas. Rennstam och Wästerfors skriver att tillvägagångssättet medför att de insamlade materialet blir överskådligt (2015). Fortsättningsvis anser vi det relevantt att beröra hur uppdelningen av den insamlade empirin kan ha inverkat på resultatet i vår studie. Under analysprocessen delade vi upp empirin sinsemellan, vilket möjligen kan ha påverkat analysen av resultatet. Om man ponerar att vi båda läst allt material lika ingående finns det fog för att spekulera i att vi kunnat få fram andra/ fler fynd ur resultatet. Det hade följaktligen kunnat göra studien mer representativ för målgruppen som studerats. Det går å andra sidan att tänka sig att uppdelningen som gjordes innebar att värdefull tid sparades som istället kunde prioriteras på uppsatsens resterande delar.

Avslutningsvis vill vi också belysa det faktum att ingen av de intervjuade informanterna fått möjlighet att läsa alternativt lyssna igenom sin intervju. Vi har inte förmedlat att den möjligheten fanns, men ingen av informanterna har heller bett om detta. Om en eller flera informanter hade läst eller lyssnat igenom sin intervju hade tillförlitligheten i studien ökat då eventuella rättelser i intervjun hade kunnat uppmärksammas och således ändrats av den berörde.

## 9. KONKLUSION

Utifrån studiens resultat kan ett antal slutsatser presenteras. Sysselsättningen har av informanterna uppfattats som betydelsefull och kan motiveras av ett flertal faktorer. Dessa faktorer har vi sammanställt med hjälp av följande teman; *Stresshantering, En förutsägbar och meningsfull tillvaro, Trygg arbetsmiljö, Salutogena förutsättningar och Relationer*. Studien hade naturligtvis begränsningar då endast fem informanter intervjuades, men trots det bör vissa generella slutsatser kunna dras för en större population inom målgruppen som studerats. Att sysselsättningen uppmuntrar deltagarna att inte stressa tycks av personer som lever med psykisk ohälsa vara en viktig del i återhämningsprocessen. Resultatet i vår studie visade också att sysselsättning kan främja möjligheterna att upprätta en meningsfull och rutinbaserad tillvaro för den aktuella målgruppen. Vidare tycks sysselsättningen präglas av trygghet, vilket av många personer som lever med psykisk ohälsa framhåller som viktigt. Det framgick dessutom i vår studie att personer som lever med psykisk ohälsa betonar vikten av få utvecklas samt vara med och påverka den egna tillvaron på sysselsättningen. Att möjlighet ges att få vara en del av ett större sammanhang som inkluderas av andra människor har understrukits på ett flertal ställen i uppsatsen. På ett övergripande plan tycks personer som lever med psykisk ohälsa anse att relationer kan medföra positiva effekter i förhållande till det psykiska måendet och den individuella återhämtningen. I resultatet av den här studien belystes emellertid komplexiteten som relationsbyggandet också kan innebära. Några av informanterna uppgav nämligen att upprättandet och bibehållandet av relationer kan medföra skuld känslor och prestationsångest gentemot personer i omgivningen. Avslutningsvis vill vi fastslå att sysselsättningsplatser som riktar sig till den aktuella målgruppen behövs i samhället. Den här uppsatsen skulle således kunna vara ett bidrag som tydliggör vad det är med sysselsättningen som uppfattas betydelsefullt för personer som lever med psykisk ohälsa.



## 10. REFERENSER

- Ahrne, G & Svensson, P. (2015) *Att designa ett kvalitativt forskningsprojekt*. I: Ahrne, G & Svensson, P. *Handbok i kvalitativa metoder*. Stockholm: Liber.
- Ahrne, G & Svensson, P (red.). (2015) *Handbok i kvalitativa metoder*. Stockholm: Liber.
- Antonovsky, A. (1991) *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Davidson, L., Rowe, M., Tondora, J., O'Connell, J och Lawless, M. (2008) *A Practical Guide to Recovery-Oriented Practice: Tools for Transforming Mental Health Care*. Oxford: Oxford University Press.
- Davidson, L. (2018) A Phenomenology of Sensus Communis: Outline of Phenomenological Approach to Social Psychiatry. I M. Englander (red.) *Phenomenology and the Social Context of Psychiatry: Social Relations, Psychopathology, and Husserl's Philosophy* (s. 7-26) London: Bloomsbury
- Davidson, L. (2003) *Living Outside Mental Illness: Qualitative Studies of Recovery in Schizophrenia*. New York: New York University Press.
- Denscombe, M. (2018) *Forskningshandboken: för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur.
- Ejvegård, R. (2009) *Vetenskaplig metod*. Lund: Studentlitteratur.
- Gassne, J. (2008) *Salutogenes, Kasam och socionomer*. Lund: Lunds universitet.
- Haugen, B. (2014) Maktperspektiv på psykisk ohälsa. I J. Bäfverfeldt (red.). *Håller vi på att förvandla livet till en sjukdom?* (s. 361-384) [Elektronisk resurs] (första upplagan). Hämtad från [https://www.adlibris.com/se/bok/haller-vi-pa-att-forvandla-livet-till-en-sjukdom-9789187419423?fbclid=IwAR2AwY7zhQU5fFC1J0oRDykOws3M3R52Dm-EoxFWE\\_IojACTS8keuquaI4A](https://www.adlibris.com/se/bok/haller-vi-pa-att-forvandla-livet-till-en-sjukdom-9789187419423?fbclid=IwAR2AwY7zhQU5fFC1J0oRDykOws3M3R52Dm-EoxFWE_IojACTS8keuquaI4A)
- Hultberg, A (2007) Ett hälsosammare arbetsliv – Vägledning för goda psykosociala arbetsförhållanden. *Socialmedicinsk tidskrift*, Vol. 84, Nr 2, s. 114-122.
- Hultkvist J, Markström U, Tjörnstrand C, Eklund M. (2016) Social Networks and Social Interaction among People with Psychiatric Disabilities-Comparison of Users of Day Centers and Clubhouses. *Global Journal of Health Science*; Vol. 9, No. 6; 2017.
- 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.

Ljungblad, A & Näswall, K (2009) Kan socialt stöd och coping mildra effekterna av stress på ohälsa? *Arbetsmarknad & Arbetsliv*, Vol. 15, Nr 1, s. 27-45.

Topor, A & Borg, M. (2007) *Relationer som hjälper*. Lund: Studentlitteratur.

Rennstam, J & Wästerfors, D. (2015) *Att analysera kvalitativt material*. I: Ahrne, G & Svensson, P. *Handbok i kvalitativa metoder*. Stockholm: Liber.

Riksförbundet för social och Mental Hälsa (2019)  
<https://rsmh.se/om-rsmh/>

Socialstyrelsen (2017)  
<http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2017/>

Zetterquist-Eriksson, U & Ahrne, G. (2015) *Intervjuer*. I: Ahrne, G & Svensson, P. *Handbok i kvalitativa metoder*. Stockholm: Liber.

## **ARBETSFÖRDELNING**

De båda uppsatsförfattarna har varit delaktiga i examenarbetets samtliga delar. En dialog mellan de båda författarna har ständigt förts för att säkerställa bådars medgivande i arbetet med uppsatsen.

# 11. BILAGOR

## 11.1 BILAGA 1

### INTERVJUGUIDE

#### BAKGRUND

Vi genomför studien för att skriva en uppsats om hur du upplever din sysselsättning. Vi skulle vilja veta hur sysselsättningen varit betydelsefull för dig från dagen du drabbades av psykisk ohälsa fram tills nu. Vi är dessutom intresserade av att vilja veta hur dina relationer fungerat på platser där du haft någon form av sysselsättning. Exempelvis på relationer är arbetskamrater, personal eller någon annan som på något sett är kopplad till sysselsättningen. Vår förhoppning är att du ska vilja prata helt fritt och öppet om de frågor vi ställer. Känner du att behöver ta en paus eller för att inte vilja svara på en särskild fråga så är det bara att säga till. Vi ser gärna att du väljer att fullfölja intervjun men känner du för att avbryta så går bra att göra det när som helst under tiden.

#### INLEDNING

- Hur länge har du arbetat här på handkraft?
- Har du haft någon sysselsättning tidigare samtidigt som du levt med psykisk ohälsa?
- Sammanfatta och benämna situationen. Intervjun startar.

#### GEMENSKAP

- Vad betyder relationer för dig?
- Har du träffat någon/några arbetskamrater på din sysselsättning som funnits där för dig i jobbiga perioder? Om ja, skulle du kunna berätta vad som varit viktigt för dig och hur denna person bemötte dig?
- Föredrar du att alltid vara med andra människor hellre än att vara ensam? Utveckla.
- Har du lyckats få nära vänner genom din sysselsättning? Om ja, vad är det med sysselsättningen som möjliggjort detta för dig, tror du?
- Upplever du att din sysselsättning påverkat din förmåga att vara social med andra människor? På vilket sätt?
- Gör en övergång till nästa tema.

#### COPING-STRATEGIER

- På vilket sätt har andra personer du arbetat tillsammans med varit betydelsefulla för dig och din förmåga att hantera ditt psykiska mående?
- Skulle du vilja berätta vad rutiner i vardagen innebär för dig?
- På vilket sätt har ditt arbete/sysselsättning bidragit till dina rutiner?
- Hur har de rutiner du upprättat påverkat din förmåga att hantera ditt psykiska mående?
- Vilken/vilka situationer skulle upplevas som stressfyllda för dig?
- På vilket sätt upplever du att sysselsättningen bidragit till din egna förmåga att hantera stressfyllda situationer som kan uppstå i din tillvaro?
- De arbetsplatserna/sysselsättningsplatser du varit/är på, pratar man något om återhämtning från psykisk ohälsa? Om ja, på vilket sätt då?

## PSYKISKT MÅENDE

- På vilket sätt upplever du att sysselsättningen bidragit till din självkänsla?
- På vilket sätt skulle du vilja säga att sysselsättningen påverkat ditt psykiska mående?
- Vad med sysselsättningen upplever du som viktigast för dig? (tex gemenskap med andra människor, rutiner, en förstärkt självkänsla som bidrar till ökat självförtroende, kul att arbeta)
- Föredrar du att jobba självständigt eller tillsammans med andra? Utveckla gärna hur du tänker.

## AVSLUTNING

- Är det någonting du vill kommentera eller lägga till?
- Är det någon fråga du vill gå tillbaka till?

Tack för att du ställde upp!



## 11.2 BILAGA 2

### INFORMATIONSBREV

Hej!

Vi heter Jörgen och Oscar och vi studerar socialpsykiatrisk kandidatprogram vid Malmö universitet och denna termin skriver vi uppsats och söker nu deltagare att intervjua till vår studie. Vår handledare heter Oscar Andersson.

Syftet med vår undersökning är att genom intervjuer ställa frågor som handlar om er nuvarande eller tidigare sysselsättning. Frågorna kommer till exempel handla om gemenskap, psykiskt mående och vardagsrutiner.

Vi kommer att behöva göra intervjuer med er för att göra det möjligt för oss att ta reda på det vi vill. Om ni inget annat föredrar kommer intervjuerna att genomföras på *Handkraft*. Vi skulle behöva intervjua minst fem personer. Intervjuerna kommer att ta ca 15-25 minuter och dessa kommer att spelas in. Anledningen att vi behöver spela in intervjun är för att vi lättare ska kunna komma ihåg vad som sades under samtalet. För att vi ska kunna göra en så bra intervju som möjligt så deltar gärna både Oscar och Jörgen vid intervjutillfället.

Ditt deltagande i studien är helt frivilligt. Du kan när som helst avbryta ditt deltagande utan motivering.

Konfidentialitet eftersträvas i undersökningen genom att ingen obehörig får ta del av materialet. Materialet förvaras så att det bara är åtkomligt för oss/mig som är undersökningsledare. I rapporteringen av resultatet i form av en examensuppsats på Malmö universitet eller i annan form av publicering kommer informanterna att avidentifieras så att det inte går att koppla resultatet till enskilda individer.

Vi har genom en namnunderskrift från verksamhetsansvarig fått godkänt att genomföra vår studie på *Handkraft*.

Den färdiga uppsatsen kommer att publiceras via Malmö universitets databaser och kommer således att finnas tillgängligt för allmänheten.

Du tillfrågas härmed om deltagande i denna undersökning.

/Oscar och Jörgen



## Bilaga 3

### Samtycke från deltagare i projektet

<b>Projektets titel:</b> <i>(ifylles av student)</i>  <b>Sysselsättningens betydelse för personer som lever med psykisk ohälsa</b>	<b>Datum:</b> <i>(ifylles av student)</i>  <b>190409</b>
<b>Studieansvarig/a:</b> <i>(ifylles av student)</i>  <b>Jörgen Toll</b> <b>Oscar Ljungqvist</b>  <b>Din E-post</b> <a href="mailto:Mah5639@hotmail.com">Mah5639@hotmail.com</a> <a href="mailto:Ljungqvist-oscar@hotmail.com">Ljungqvist-oscar@hotmail.com</a>	<b>Studerar vid Malmö universitet, Fakulteten vid hälsa och samhälle, 205 06 Malmö, Tfn 040-6657000</b>  <b>Utbildning:</b> <b>Socialpsykiatriskt kandidatprogram</b>
<p><b>Jag har muntligen informerats om studien och tagit del av bifogad skriftlig information. Jag är medveten om att mitt deltagande är frivilligt och att jag när som helst och utan närmare förklaring kan avbryta mitt deltagande.</b></p>	
<p><b>Jag lämnar härmed mitt samtycke till att delta i ovanstående undersökning:</b></p> <p><b>Datum:</b> .....</p> <p><b>Deltagarens underskrift:</b> .....</p>	