



SAHLGRENKA AKADEMIN

**INSTITUTIONEN FÖR NEUROVETENSKAP OCH FYSIOLOGI
ARBETSTERAPI**

ETT SISTA GLAS

En litteraturstudie som beskriver upplevelser av meningsfulla aktiviteter i vardagen under tillfrisknandet från ett alkoholmissbruk

Författare: Alice Hilmersson och Sara Levin

Examensarbete: 15 hp

Program: Arbetsterapeutprogrammet 180 hp

Kurs: ARB341 Självständig arbete i arbetsterapi (examensarbete)

Nivå: Grundnivå

Termin: VT 2021

Handledare: Freid Rosstorp, leg arbetsterapeut

Examinator: Birgitta Gunnarsson, docent, leg. arbetsterapeut

Sammanfattning

Examensarbete: 15 hp

Program: Arbetsterapeutprogrammet 180 hp

Kurs: ARB341 Självständig arbete i arbetsterapi (examensarbete)

Nivå: Grundnivå

Termin: VT 2021

Handledare: Freid Rosstorp, leg arbetsterapeut

Examinator: Birgitta Gunnarsson, docent och leg. arbetsterapeut

Nyckelord: *Arbetsterapi, alkoholmissbruk, interventioner, meningsfulla aktiviteter*

Bakgrund: Ungefär 780 000 personer i Sverige har ett alkoholmissbruk, men mörkertalet är stort. Forskare beräknar att ungefär en miljon svenskar idag konsumerar så mycket alkohol att det kan medföra sociala eller medicinska problem. Individer som inte är tillfredsställda med sin vardag, och som inte upplever meningsfullhet i vardagens aktiviteter, löper större risk för att hamna i ett alkoholmissbruk. Inom arbetsterapi finns ett grundläggande antagande att görandet i vardagens aktiviteter hänger ihop med hälsa. Aktiviteter där individen upplever delaktighet, gemenskap och social uppskattning har visats vara vanligt förekommande vid känslan av meningsfullhet i aktivitet. Trots att alkoholkonsumtion är den mest förekommande orsaken till missbruksproblem i Europa finns det få studier gjorda av arbetsterapeuter i ämnet. Arbetsterapin behöver forskning som belyser meningsfulla aktiviteters påverkan på alkoholmissbruk då kunskapen om hur arbetsterapeuter kan hjälpa individer som är fast i ett alkoholmissbruk är begränsad. Denna studie syftar därför till att beskriva individers upplevelser av meningsfulla aktiviteter i vardagen under tillfrisknandet från ett alkoholmissbruk.

Syfte: Studiens syfte var att beskriva upplevelser av meningsfulla aktiviteter i vardagen under tillfrisknandet från ett alkoholmissbruk utifrån självbiografier.

Metod: Litteraturstudie med kvalitativ ansats. Fyra självbiografier valdes ut genom ett strategiskt urval. Självbiografierna var sammanställda av individer som själva upplevt alkoholmissbruk. Det insamlade datamaterialet analyserades med kvalitativ innehållsanalys.

Resultat: De meningsfulla aktiviteter som framkom i självbiografierna utgjorde tre kategorier: Ta hjälp av andra, Skapa struktur och mening i vardagen samt Lära känna sig själv och förstå sina egna behov. Alla kategorier innehåller underkategorier. Alla underkategorier utgörs av aktiviteter som är mer specifikt beskrivna.

Slutsats: Aktiviteterna som framkom i resultatet klargjorde att meningsfulla aktiviteter i vardagslivet bidrog till ett ökat välmående samt ett tillfrisknande från alkoholmissbruket. Genom fortsatt forskning inom området kan de framtagna aktiviteterna från föreliggande studie upprätta nya riktlinjer för arbetsterapeutiska interventioner i arbetet med individer som har ett alkoholmissbruk.

Abstract

Abstract Thesis: 15 hp

Program: Occupational Therapy program 180 ECTS

Course: ARB341 Bachelor thesis in Occupational Therapy

Level: First Cycle

Semester/year: ST 2021

Supervisor: Freid Rosstorp, Occupational therapist Reg.

Examiner: Birgitta Gunnarsson, Associate professor, specialist in occupational therapy

Keywords: *Occupational therapy, alcohol abuse, interventions, meaningful occupations*

Background: Approximately 780 000 people in Sweden experience alcohol abuse, but there is a big unrecorded number. Researchers apprehend that there are approximately one million Swedes today who consume so much alcohol that it could entail medical or social problems. People who are not satisfied with their everyday life and don't experience meaningful occupations have a higher risk of alcohol abuse. In occupational therapy it is an assumption that occupations in everyday life are interrelated to health. Occupations that involve participation, belonging, and social appreciation has been shown to be related to experiences of meaningfulness in everyday occupations. Although alcohol consumption is the most common cause of substance abuse addiction in Europe, there are few studies from occupational therapists in the subject. Occupational therapy requires more research about meaningful occupations and its effects on alcohol abuse because the knowledge is limited about how occupational therapists can help people who are stuck in alcohol abuse. This thesis aims to describe perceived meaningful occupations from alcohol abuse towards recovery.

Aim: The aim of the study was to describe perceived meaningful occupations in everyday life from alcohol abuse towards recovery based on autobiographies.

Method: Literature study with a qualitative approach. Four autobiographies were chosen through a strategic selection. The autobiographies were authored by individuals who themselves experienced alcohol abuse. The collected material was analyzed with qualitative content analysis.

Result: The meaningful occupations that emerged in the autobiographies were divided into three categories: Getting help from others, creating structure and meaning in everyday life, and getting to know yourself and your personal needs. The three categories include subcategories, all consisting of everyday occupations.

Conclusion: The meaningful occupations that emerged in the result clarified that meaningful occupation in everyday life contributed to wellbeing and to a recovery from alcohol abuse. Through further research in the field, new guidelines can be formed in the alcohol abuse care within occupational therapy.

Innehållsförteckning

Bakgrund.....	1
Syfte.....	3
Metod.....	3
Design.....	3
Urval.....	3
Procedur.....	3
Analys.....	5
Resultat.....	6
Diskussion.....	11
Metoddiskussion.....	11
Resultatdiskussion.....	13
Slutsats.....	15
Referenser.....	16

Bakgrund

Alkoholism är ett stort hälsoproblem som finns i alla samhällsklasser. Ungefär 780 000 personer har ett alkoholmissbruk i Sverige men mörkertalet är stort (1). Det är svårt att se vem som har problematiken. Andelen högkonsumenter har ökat i Sverige sedan 1995. Forskare beräknar att ungefär en miljon av befolkningen i Sverige idag konsumerar så mycket alkohol att det kan medföra sociala eller medicinska problem (2). Trots detta är det väldigt få personer som söker vård för sin problematik (3). Alkoholmissbruk kan leda till begränsningar i den sociala miljön och skapa problem inom vardagslivet på olika plan. Det kan medföra problem i vardagsrutiner, basala behov, på arbetsplatsen och i samband med utövande av fritidsintressen (4). Människor som inte är tillfredsställda med sin vardag och som inte upplever meningsfullhet i de aktiviteter som vardagen består av kan erfara tristess, vilket i sin tur kan leda till ökad risk för alkoholbruk (5). Aktiviteter där individen upplever delaktighet, gemenskap och social uppskattning har visat sig vara av betydelse för känslan av meningsfullhet (6). *Aktivitet* är ett centralt begrepp som används av arbetsterapeuter och som beskriver det vardagliga görandet alla personer ägnar sig åt (6). De vardagliga aktiviteter en individ utför antas ha ett samband med individens välbefinnande.

Det finns flera arbetsterapeutiska modeller för att beskriva och förstå aktiviteter i en individs vardag. En av modellerna heter "The Value and Meaning in Occupations" (ValMO) (7) och består av tre värddimensioner som beskriver det meningsfulla värdet i aktiviteten. Dessa tre dimensioner är: det konkreta värdet, det sociosymboliska värdet och det självbelönande värdet. Det konkreta värdet skapas i en konkret aktivitet där individen upplever tydliga resultat, exempelvis att dammsuga ett dammigt rum. Det sociosymboliska värdet uppstår i aktiviteter som bidrar till en upplevelse av samhörighet och gemenskap, vilket medför att individen kan känna tillhörighet och identifikation med andra människor. Det självbelönande värdet kommer genom aktiviteter som ger en upplevelse av glädje och njutning, vilket kan få individen att tillfälligt glömma bekymmer och oro. Enligt ValMO-modellen är således värdet i en aktivitet en förutsättning för att uppleva mening i tillvaron (7). Individer som är tillfredsställda med sin tillvaro och känner mening med sin vardag, löper mindre risk för ett problematiskt alkoholbruk (8). Thundal m.fl (9) utförde en studie angående kvinnor med alkoholmissbruk och dess samband med deras sociala nätverk. Studien visade att kvinnor med alkoholmissbruk har mindre informell kommunikation med vänner och familj än kvinnor som inte har ett alkoholmissbruk. Studien (9) visade även att kvinnor med alkoholmissbruk inte heller deltar i kulturella arrangemang i den utsträckning som kvinnor utan alkoholmissbruk.

En likhet med det självbelönande värdet enligt ValMO-modellen finns i den arbetsterapeutiska modellen The Model of Human Occupation (MOHO) (10) som säger att intressen är de aktiviteter som bidrar med glädje och tillfredsställelse. I MOHO nämns även viljekraft och vanebildning som två viktiga faktorer hos människan. Viljekraft förklaras vara den motivation som driver människans aktivitet. Viljekraften beskrivs vara en utvecklingsprocess som kan förändras med tiden när exempelvis nya intressen uppstår eller när nya förmågor upptäcks. Vanebildning är de invanda rutiner och handlingsmönster människan har. Denna vanebildning bidrar till de roller personen identifierar sig med och speglas genom beteendemönster. En arbetsterapeut kan hjälpa en individ med alkoholproblematik genom att finna nya aktiviteter och utveckla nya roller som inte är relaterade till missbruket (11).

Ett annat sätt att beskriva aktivitet står Wilcock (12) för när hon använder begreppen *doing*, *being*, *becoming*, och *belonging*. Dessa begrepp kopplas till hälsa genom aktivitet. *Doing* används för att beskriva människors görande i vardagliga aktiviteter. *Being* betyder det vi är, varandet och vår innersta själ. *Becoming* innebär den person individen kommer att utvecklas till beroende på de aktiviteter individen utför i sin vardag. Begreppet *belonging* förklarar innebära känslan av tillhörighet och gemenskap.

Det finns forskning generellt kring alkoholmissbruk men inte mycket kopplat till arbetsterapi. Enligt Andersson och Thundal (3) är forskning kring sambandet mellan vardagsliv och alkoholmissbruk bristfällig. Trots att alkoholkonsumtion är den mest förekommande orsaken till missbruksproblem i Europa finns det få studier gjorda av arbetsterapeuter i ämnet. De redogörelser som finns kring arbetsterapeutiska interventioner har ofta låg evidensgrad samt oklara resultat (3). Det finns en beskriven metod kring hur individer med alkoholmissbruk skulle kunna stöttas med hjälp av meningsfulla aktiviteter som skulle kunna motverka tristess, då tristess har visats vara vanligt hos individer med alkoholmissbruk. Inga studier om effekten av riktlinjerna verkar finnas och därför har denna metod låg evidens (5). I ett annat fall använde sig en rehabiliteringsenhet av ett interventionsprogram innehållande hantverk och konst för individer med alkoholmissbruk. Inte heller i detta fall finns studieresultat om effekten av interventionsprogrammet (13). I en systematisk litteraturstudie av Rojo-Mota m.fl analyserades 38 olika studier och metoder relaterade till arbetsterapeutiska interventioner vid missbruk. Resultatet från litteraturstudien visade att forskning som publicerats har låg evidens och att resultaten är minimala (14). Stoffel och Moyers genomförde en interdisciplinär studie där de granskade evidensbaserade metoder inom missbruksvården som hade ett aktivitetsperspektiv. De kom fram till att det finns brist på arbetsterapeutiska studier som undersöker effektiviteten av intervention för personer med alkoholmissbruk (15). I missbruksutredningen "Bättre insatser vid missbruk och beroende: individen, kunskapen och ansvaret: slutbetänkande" (16) tydliggörs att flera professioner inom vården behöver förbättras i att identifiera alkoholmissbruk och även erbjuda insatser för detta. Flera professioner nämns i utredningen, men inte arbetsterapeuter.

Arbetsterapeuters arbete vid missbruksvård har uppmärksammats i andra delar av världen, exempelvis i missbruksvården i USA (17) där antalet arbetsterapeuter ökar. Däremot är arbetsterapi en outnyttjad resurs inom svensk missbruksvård enligt Sveriges arbetsterapeuter (5). Att arbetsterapeuter bör vara en naturlig del av missbruksvården lyfts dock i flera studier (18,19,20).

Forskning visar att en stor del av Sveriges befolkning dricker alkohol i kraftiga mängder (1, 5). Det är tydligt att vardagslivet och dess aktiviteter påverkar intaget av alkohol, och också tvärtom; att intaget av alkohol i sin tur kan påverka vardagslivet. En strukturerad vardag kan vara en skyddsfaktor för att inte falla in i överkonsumtion av alkohol. Ju mer strukturerad vardag och meningsfulla aktiviteter en person har, desto mindre alkohol tenderar personen att dricka (5). Människor har visats vara kapabla att ersätta välbefinnandet som de fått av bruk av droger och alkohol, med ett välbefinnande genom tillfredsställande aktiviteter (10). Trots denna kunskap finns ett kunskapsgap avseende betydelsen av arbetsterapeutiska interventioner för att hjälpa individer i ett alkoholmissbruk att tillfriskna. Det behövs forskning inom arbetsterapi som belyser meningsfulla aktivitetens påverkan på alkoholmissbruk då kunskapen om hur arbetsterapeuter kan hjälpa individer med alkoholmissbruk är begränsad. Denna studie syftar därför till att beskriva upplevelser av meningsfulla aktiviteter i vardagen under tillfrisknandet från ett alkoholmissbruk.

Syfte

Studiens syfte var att beskriva upplevelser av meningsfulla aktiviteter i vardagen under tillfrisknandet från ett alkoholmissbruk utifrån självbiografier.

Metod

Design

Eftersom studien syftar till att beskriva upplevelser av meningsfulla aktiviteter under tillfrisknandet från ett alkoholmissbruk valdes en litteraturstudie med självbiografier skrivna av individer som upplevt alkoholmissbruk att studeras. En litteraturstudie syftar till att få kunskap om det fenomen som beskrivs. Självbiografier är en källa av information för att undersöka personers egna upplevelser och skildringar av exempelvis en sjukdom (21). Studien har en kvalitativ metod med induktiv ansats (22). En induktiv ansats valdes för att möjliggöra ett mer förutsättningslöst förhållningssätt under datainsamlingen och analysen.

Angående kvaliteten i självbiografierna har vi tagit ställning till fyra kriterier: äkthet, trovärdighet, representativitet och meningsfullhet (21). Kriterierna angående äkthet och trovärdighet blev försäkrade genom att granska vad självbiografiernas författare hade för intention med att publicera verken. De intentioner självbiografiernas författare hade var att berätta om sina erfarenheter, speciellt för andra individer i liknande situationer. Representativitet innebär att urvalet i studien ska vara jämförbart med populationen i målgruppen. Representativiteten i föreliggande studie har tagits i beaktning då självbiografierna är författade av personer som är över 18 år i skilda åldrar samt av både kvinnor och män. Självbiografiernas innehåll var meningsfullt och användbart för studien vilket försäkrar kvalitetskriterium om meningsfullhet.

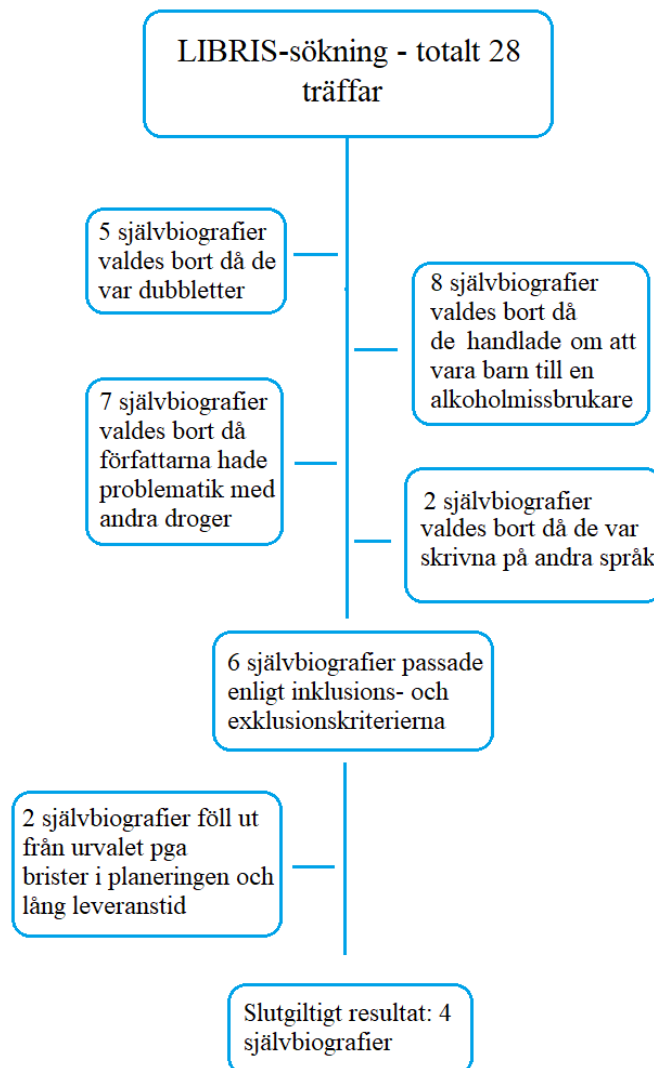
Urval

I ett strategiskt urval (21) väljs personer ut som har mycket information angående forskningsfrågan. Urvalskriterierna sätter gränser på vilka personer som ska innefattas i studien. I föreliggande studie fanns en ambition att få fram ett heterogent urval av författare med variation gällande kön, ålder och nationalitet för att få ett så brett och nyanserat perspektiv som möjligt. Inklusionskriterierna var att materialet skulle vara i form av självbiografier. Självbiografierna skulle vara skrivna på svenska eller engelska. Den beskrivna problematiken i självbiografierna skulle handla om alkoholmissbruk. Exklusionskriteriet var att det inte skulle ha förekommit samtidig problematik med annan typ av missbruk.

Procedur

Vid kontakt med en bibliotekarie på Göteborgs universitet angående sökning efter passande böcker blev vi tilldelade en LIBRIS-sökning. LIBRIS-sökningen var baserad på genren "självbiografi" och ämnet "alkohol" och gav 28 träffar. Vi skapade en tabell utifrån träffarna vi fick fram. Tabellen fylldes i med alla böckernas titlar, författare och en kolumn där ett gemensamt beslut utifrån inklusions- och exklusionskriterierna antecknades. Av de 28 böcker som vi fick fram genom LIBRIS-sökningen var sex böcker lämpliga enligt kriterierna, 22 böcker valdes därför bort. Fem av de 22 böcker som valdes bort var dubletter. Åtta böcker

valdes bort då de var författade av individer vars föräldrar hade ett alkoholmissbruk, inte författaren själv. Sju böcker valdes bort då författaren hade problematik med andra droger och inte enbart alkoholmissbruk. Två böcker valdes bort då de var skrivna på norska och polska. Av de sex böcker som var lämpliga enligt kriterierna föll två bort. De två resterande självbiografierna planerades att beställas vid ett senare tillfälle då en av dem var slutsåld. När vi skulle beställa dessa två resterande böcker var leveranstiden för lång i beaktning till studiens upplägg. Dessa två resterande böckernas titlar var: *Krestomati: en nykter alkoholist berättar* av Lars Larsson (23) och *The Outrun* av Amy Liptrot (24). Totalt blev urvalet fyra självbiografier. *Figur 1* nedan illustrerar ett flödesschema av urvalsprocessen.



Figur 1: flödesschema av urvalsprocessen.

Vi sökte upp självbiografierna på internet och beställde fyra av dem. De fyra böckerna som vi beställde var: *Ge inte upp, det är aldrig försent: Livet som alkoholist* av Rolf G Wiis (25), *Jag som var så rolig att dricka vin med* av Rebecka Åhlund (26), *Idag är jag fri* av Josefin Dahlberg (27) och *Alkisbarn: fotboll, fylla och fajt* av Robert Laul (28). Urvalet hade en variation i kön och ålder men inte i nationalitet. Två självbiografier var skrivna av kvinnor (26, 27) och två självbiografier var skrivna av män (25, 28). Åldern hos författarna varierade från 31 år till 56 år. Alla författare hade svensk nationalitet, en av dem hade estländskt

ursprung (28). En svensk författare var bosatt i England (26). Se *tabell 1* nedan för en översikt av urvalet.

Tabell 1: Översikt av urvalet.

Författare	Titel	Författarens kön, födelseår och nationalitet	Kort sammanfattning av litteraturen
Rolf G Wiis	<i>Ge inte upp, det är aldrig försent: livet som alkoholist</i> (2017)	Man, född 1964 svensk	Rolf Wiis levde som "periodare" med alkoholproblematik i många år. I boken berättar Rolf om sin kamp mot sjukdomen och resan mot nykterhet.
Rebecka Åhlund	<i>Jag som var så rolig att dricka vin med</i> (2020)	Kvinna, född 1976 svensk	I <i>Jag som var så rolig att dricka vin med</i> berättar Rebecka Åhlund i detalj om hur året då hon gick från alkoholist till nykter alkoholist utspelade sig.
Josefine Dahlberg	<i>Idag är jag fri</i> (2018)	Kvinna, född 1990 svensk	Josefin blev beroende av alkohol i en väldigt ung ålder, i sin bok beskriver hon hur det blev så och hur hon tog sig vidare.
Robert Laul	<i>Alkisbarn: fotboll, fylla och fajt</i> (2019)	Man, född 1976 svensk	I <i>Alkisbarn: fotboll, fylla och fajt</i> får man som läsare insikt i hur alkoholen påverkat Robert både privat och på arbetsplatsen. Han förklarar även hur han lyckades bli nykter.

Analys

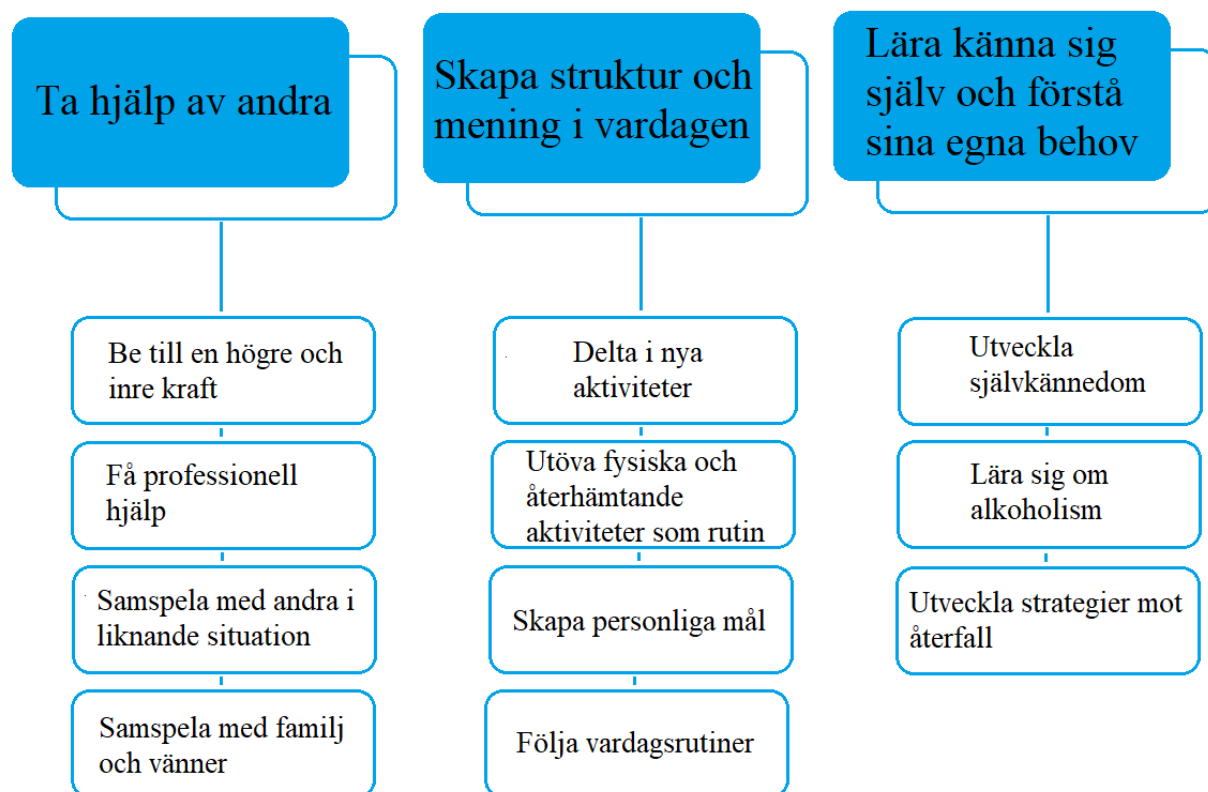
Under analysen användes Graneheim och Lundmans (22) beskrivning av kvalitativ innehållsanalys. Kvalitativ innehållsanalys fokuserar på att beskriva variationer genom att identifiera skillnader och likheter i textinnehåll. Vi läste självbiografierna var och en för sig och diskuterade sedan innehållet gemensamt för att ha konsensus i alla valda meningsbärande enheter som svarade på syftet. De meningsbärande enheterna skrevs ned för vidare analys där de kortades ned till kondenserade meningsenheter och fick koder. Koderna abstraherades till kategorier med underkategorier (22). Att en aktivitet ansågs vara meningsfull uppfattade vi genom att texten var skriven utifrån en utförd aktivitet som förklarades påverka författaren på ett positivt sätt, fysiskt eller psykiskt. Se tabell nedan för exempel på analysprocessen.

Tabell 2: Exempel på dataanalys från meningsenhet till huvudkategori.

<i>Meningsbärande enheter</i>	<i>Kondenserad Meningsenhet</i>	<i>Kod</i>	<i>Underkategori</i>	<i>Kategori</i>
"Strax därefter upptäckte jag yoga och i kombination med meditation blev det en viktig rutin för min nykterhet och mitt välmående och är så än i dag" (27s.170)	Kombination av yoga och meditation blev viktig rutin för min nykterhet och mitt välmående och är så än idag	Meditation och yoga viktig rutin	Utöva fysiska och återhämtande aktiviteter som rutin	Skapa struktur och mening i vardagen
"Alla kranar öppnades och det forsade tårar när jag hörde dom andra berätta om sina problem. För första gången kändes det som att jag mötte personer som pratade samma språk." (27s. 116)	De forsade tårar när jag hörde de andras berättelser och för första gången mötte jag personer som pratade samma språk.	Möta personer som pratar samma språk	Samspela med andra i liknande situation	Ta hjälp av andra
"De där bilderna kommer hur som helst väl till pass. Varje gång jag känner minsta sug efter vin, eller när min hjärna börjar dividera med sig själv om huruvida jag verkligen är alkoholist, bläddrar jag fram dem" (26, s. 179)	Varje gång jag känner sug efter vin, eller när min hjärna börjar dividera om jag verkligen är alkoholist, bläddrar jag fram de där bilderna	Att kolla på bilder minskar alkoholsug	Utveckla strategier mot återfall	Lära känna sig själv och förstå sina egna behov

Resultat

Syftet var att beskriva upplevelser av meningsfulla aktiviteter i vardagen under tillfrisknandet från ett alkoholmissbruk. De framtagna kategoriernas innehåll består av identifierade meningsfulla aktiviteter som har liknande innebörd. Varje kategori omfattar underkategorier som förklarar de olika aktiviteterna mer specifikt. Kategorierna som framkom av analysen var: ta hjälp av andra, skapa struktur och mening i vardagen, samt lära känna sig själv och förstå sina egna behov. *Figur 2* illustrerar en överblick över kategorierna och dess underkategorier.



Figur 2: Meningsfulla aktiviteter under tillfrisknandet från ett alkoholmissbruk.

Ta hjälp av andra

Inom kategorin *ta hjälp av andra* innefattas de aktiviteter där författarna engagerade sig spirituellt, tog emot professionell hjälp och var involverade i samspel med antingen familj, vänner eller personer i en liknande situation som dem. Alla dessa aktiviteter bidrog med känslor av trygghet, glädje, gemenskap, förtröstan och hopp om framtiden. Ta hjälp av andra består av underkategorierna: *be till en högre och inre kraft*, *få professionell hjälp*, *samspela med andra i liknande situation* och *samspela med familj och vänner*.

Be till en högre och inre kraft

Flera av författarna förklarar att en relation till Gud var väsentlig och meningsfull under resan mot nykterhet. Relationen till Gud är en stor del av tolvstegsprogrammet som flera författare har deltagit i. Känna tillit, förtröstan, lugn och att inte vara ensam var känslor som beskrevs bli upplevda i aktiviteter där författaren bad och tackade Gud. Några författare beskrev att den upplevda spiritualiteten är bredare än den Gud som religioner oftast innefattar, då uppmärksamhet även riktas inåt till en inre kraft. Genom att dagligen be till en högre och en inre kraft skapades en drivkraft för att fortsätta nykterheten.

Citatet nedan beskriver känslorna en författare upplevde när hon bad en bön.

”Vi håller varandras händer och jag ber en bön. Det är kallt, fuktigt och högtidligt. “Thy will, not mine, be done” säger jag. Det händer ingenting, ingen åskknall eller blixtnedslag eller orkan. Jag blir lite besviken och samtidigt lättad, vad jobbigt att stå där och orsaka naturfenomen mitt i en kyrkport. Men jag vet att något annat börjar nu. Eller, jag hoppas det, och måste lita på det, för alternativet har ju inte fungerat hittills. Jag litar på det. Om det är något

som händer där i regnet så är det att jag känner tillit och förtröstan” (26, s. 147 - 148).

Få professionell hjälp

Att få professionell hjälp innebär att en professionell verksamhet blivit kontaktad och besökt. I besöken får författarna samtala med yrkesverksamma alkohoterapeuter. Att få professionell hjälp framkallade känslor av trygghet och lättnad hos författarna och gav dem en möjlighet till att bearbeta tankar, känslor och erfarenheter, vilket beskrevs som meningsfullt. Författarna upplevde terapin som ett sammanhang där de kunde uttrycka sina känslor, tas på allvar och få hjälp att gå vidare i livet. Upplevelsen av att få professionell hjälp genom samtalsterapi kunde uttryckas så här:

“Men hos mina två alkohoterapeuter kunde jag berätta. Efter några samtal med dem blev jag allt mer trygg och det blev en plats där jag äntligen kunde dela mina mörka tankar” (27, s. 85).

Samspela med andra i liknande situation

Samspela med andra i liknande situation beskrivs vara meningsfullt då det bidrog med känslan av att vara förstörd och att inte vara ensam i sin livssituation. Känslor av tillhörighet beskrevs då författarna förklarade att de upplevde sin självhjälpsgrupp som en familj, personer som pratar samma språk som dem och att detta gav dem känslan av att ha hittat hem. Samspelet kunde vara med olika slags individer i en liknande situation som de själva befann sig i, exempelvis mentorer och deltagare i självhjälpsgrupper samt med vänner som själva hade alkoholproblem. Att samspela med andra i liknande situation visade även bidra med känslor av trygghet, förtröstan och hopp om framtiden. I citatet nedan beskriver en författare hur meningsfull självhjälpsgruppen var under resan mot nykterhet.

“Jag fick en flock, en familj, en fristad, där jag kunde få hjälp av andra människor i samma situation som jag. Jag hade aldrig klarat det här utan dem, eller utan gud” (26, s. 269).

Samspela med familj och vänner

Samspela med familj och vänner var meningsfullt för författarna då det bidrog till känslan av att vara tillfredsställd med sin tillvaro och även känslan av gemenskap, glädje och tacksamhet. Familj och vänner gav författarna stöttning och respekt då de avstod alkohol i många sociala sammanhang för författarnas skull. I citatet nedan beskrivs känslan av att vara i nuet med sin familj istället för att vilja vara i ett annat sammanhang.

“Det här att sitta hela familjen och titta på film är något jag njuter av. Det liksom kvillar i mig. Bodils lilla huvud mot min axel och Bettys ben över mitt knä. Utan ett vinglas som ska balanseras någonstans. Utan att egentligen vilja vara någon annanstans, någonstans där jag kan bälga i mig vin och röka cigaretter tills hjärnan blir tyst” (26, s. 123).

Skapa struktur och mening i vardagen

I kategorin *skapa struktur och mening i vardagen* befinner sig de aktiviteter som författarna utfört för att på något sätt strukturera vardagslivet. De flesta författarna har haft en avsaknad av en strukturerad vardag men när de hittade verktyg för en fungerande och meningsfull vardag resulterade det i ett ökat välbefinnande. Skapa struktur och mening i vardagen

innefattas av aktiviteterna: *delta i nya aktiviteter, utöva fysiska och återhämtande aktiviteter som rutin, skapa personliga mål och följa vardagsrutiner.*

Delta i nya aktiviteter

Att delta i nya aktiviteter bidrog till inspiration för nya tillvägagångssätt att hantera livet och gav författarna möjligheten att utveckla nya intressen. Dessa nyvunna intressen beskrivs vara ett nytt fokus, en ny slags kärlek i livet och förklaras även vara bidragande till att nya framtidsdrömmar utformades. Genom att delta i nya aktiviteter uppstod känslor som att känna sig stärkt och känslan av en meningsfull tillvaro. Författarna fick nytt fokus som beskrivs ha bidragit till nya rutiner i vardagen som resulterade i att alkohol glömdes bort ett tag. En författare förklarar hur deltagande i nya aktiviteter har upplevts i citatet nedan.

“Andra året på gymnasiet fortsatte vi festa med våra nya vänner, men jag la också mycket fokus på skolan. Jag älskade skolan och vi stannade ofta i flera timmar efter vår sista lektion. Vi fick testa massa nya saker i tv-studion och där föddes min dröm om att bli programledare” (27, s. 76).

Utöva fysiska och återhämtande aktiviteter som rutin

Att utöva fysiska och återhämtande aktiviteter innefattas av aktiviteter som exempelvis fotboll, pingis, promenader, yoga och meditation. Anledningen att både fysiska och återhämtande aktiviteter är i samma underkategori beror på att samma aktivitet ibland beskrevs på båda dessa sätt. Ibland kunde en promenad anses vara fysisk, ibland återhämtande. Dessa aktiviteter bidrog dock till liknande känslor. Exempelvis att författaren upplevde lugn, då oro och negativa tankar avtog under engagemanget i aktiviteten. Författarna upplevde även balans i livet av återhämtande och rogivande aktiviteter samt en känsla av sammanhang, trygghet och gemenskap. De återhämtande aktiviteterna resulterade även i en närvaro till sitt eget inre. I citatet nedan förklarar författaren hur fotbollen har haft betydelse i hans liv.

“På kvällen hade jag fotbollsträning. Det kändes som en befrielse. Som så ofta genom åren kunde fotbollen skingra mina tankar och min oro” (28, s. 101).

Skapa personliga mål

Skapa personliga mål kunde innebära aktiviteter som att forma mål inför framtida tävlingar inom sin sport eller att räkna dagarna som nykter i en app. Dessa aktiviteter bidrog till att författarna kände förhoppningar för framtiden, tillfredsställelse med sin nuvarande framgång och även en stärkt motivation till att hålla sig nykter. I citatet nedan förklarar en författare om sina förhoppningar kring nykterheten och sin framtid.

“Den här säsongen är mitt personliga mål att inte supa bort något tävlingstillfälle. Det var många säsonger sedan jag klarade av det. Det skulle vara så jävla skönt att sammanfatta säsongen i april och konstatera att jag inte har missat någonting pga. fylla. Det ser ut att gå bra med det eftersom jag ska gå på antabus säsongen ut. Resultaten är inte lika viktiga för mig som det är att hålla sig nykter” (25, s. 81).

Följa vardagsrutiner

Att följa sina vardagsrutiner var något som uppfattades vara meningsfullt för flera av författarna. Det var nödvändigt för att deras vardag skulle fungera och för deras upplevda välbefinnande. Författarna beskriver att det var viktigt att vara sysselsatt i sin vardag, annars

riskerade författarna att uppleva exempelvis tristess som var en riskfaktor för ökat alkoholintag. Därmed upplevdes vardaglig sysselsättning och att följa rutiner som meningsfullt. Rutinerna författarna hade bestod av aktiviteter som att duscha, be, gå till skolan eller jobbet, att meditera dagligen samt mer basala rutiner som att sova och äta rutinmässigt. En författare beskriver vikten av arbetsaktiviteter som vardagsrutin i citatet nedan.

“Mellan åren 2000–2007 var jag på Altona som det hette på den tiden. Vad är då det för något? Det var en kommunal verksamhet dit missbrukare var välkomna att jobba med olika saker mellan 07–16. Det är ingen pensionsgrundande verksamhet, men det är definitivt bättre än inget. Det är bra att ha något att göra. Är man helt sysslös, så är det väldigt lätt hänt att man tar till flaskan” (25, s. 50).

Lära känna sig själv och förstå sina egna behov

Kategorin att lära känna sig själv och förstå sina egna behov innehåller olika slags lärdomar som författarna erhållit genom att utföra olika aktiviteter. Den ena lärdomen är en inre kunskap som bidragit till insikter om författaren själv samt självkänedom. En annan lärdom är en mer faktabaserad kunskap som bidragit till att författarna fått förståelse och kunskap om alkoholismen i sig. Författarna har även fått kunskap om sina egna behov och skapat strategier mot återfall. Författarna fick genom dessa aktiviteter medvetenhet och insikt om sig själva, och även förståelse för bekanta alkoholister och deras beteende. Författarna lärde känna sig själva, fick en annan uppfattning i livet samt en ny förståelse angående deras egna förflutna genom reflektion vilket var betydelsefullt för dem då de hjälpte dem att förstå, förlåta och gå vidare i livet. Att lära sig om alkoholism gav insikter om att det är farligt med alkohol och även förståelse kring vad sjukdomen alkoholism innebär. Att lära känna sig själv och förstå sina egna behov innehåller aktiviteterna: *utveckla självkänedom, lära sig om alkoholism och utveckla strategier mot återfall.*

Utveckla självkänedom

Utveckla självkänedom innefattas av aktiviteter som hjälpt författarna till medvetenhet om sitt eget mående och förståelse för sitt eget beteende. Det har spelat en avgörande roll att få självkänedom då dessa insikter stärkt författarna under sin väg till nykterhet. Författarna utvecklade självkänedom genom exempelvis personligt reflekterande. I citatet nedan beskriver en författare hur hon fått förståelse för sin egen sörjandeprocess kopplat till sin alkoholism.

“Efter några månaders tillfrisknande börjar jag förstå att jag aldrig sörjt min pappa. Ibland sägs det att alkoholister stannar i utvecklingen den dagen de börjar dricka. Jag drack inte när pappa dog, men i efterhand kan jag se att jag använde andra saker för att döva känslor och förändra hur jag mådde” (26, s. 197–198).

Lära sig om alkoholism

Genom både formellt och informellt lärande har flera av författarna fått kunskap om alkoholism och alkoholens påverkan på kroppen. Kunskapen beskrivs vara meningsfull för författarna, det har gett dem en ökad förståelse för den egna uppväxten men också en verklig uppfattning om allvaret kring sjukdomen. Denna kunskap och förståelse har bidragit till att författarna kunnat släppa negativt bagage från sitt förflutna och istället fokusera på sitt välbefinnande. I citatet nedan beskriver en författare hur han fått insikt om allvaret i sjukdomen.

“Nu hade jag insett allvaret i min situation och ville verkligen fullfölja kursen. Det gjorde jag också och jag har lärt mig massor som jag har nytta av när det gäller att hålla sig nykter. Det känns som att jag verkligen har insett hur farlig alkoholen kan vara” (25, s. 54).

Utveckla strategier mot återfall

Att utveckla strategier mot återfall innefattas av olika tillvägagångssätt som författarna tog till i svåra lägen. Strategierna hjälpte författarna på olika sätt att exempelvis lugna ner jobbiga tankar, minska alkoholsuget och minska ångest. Författarna upplevde, med hjälp av dessa strategier, sinnesro och motivation till att hålla sig nykter. Genom sina strategier har författarna lärt känna sig själva och fått kunskap om vad de behöver i påfrestande situationer. Strategier som de använde sig av var att promenera, att betrakta bilder eller ringa en anhörig. En författare lärde sig att hantera sina tankar på alkohol genom en tankestrategi och detta i sin tur minskade problematiken kring eventuella återfall där viljan att dricka avtog. Författarens tankestrategi förklaras i citatet nedan.

“Hemifrån fick jag frågor om jag hade något sug efter sprit men kunde ärligt svara nej. Jag hade lärt mig att parera tankarna på alkohol genom att fullfölja en tankekedja: Om jag tar ett glas så kommer jag ta två. Och sedan tre. Och fyra, fem och sex. Jag kan inte kontrollera mitt drickande bara för att det gått ett halvår. Jag behöver bara avstå ett glas - det första” (28, s. 288).

Diskussion

Metoddiskussion

Syftet med denna studie var att beskriva upplevelser av meningsfulla aktiviteter i vardagen under tillfrisknandet från ett alkoholmissbruk. Det är en litteraturstudie med kvalitativ ansats där självbiografier studerades, eftersom författarna till självbiografierna är individer med erfarenhet som beskrivit alkoholmissbruk utifrån sitt perspektiv. Studien hade en induktiv ansats eftersom ingen teori finns i grunden. Genom att publicera en självbiografi får författarna en möjlighet att berätta sin historia och med hjälp av boken nå ut till andra individer som befinner sig i samma situation. Uppmärksamheten i kvalitativa studier riktar in sig på hur enskilda individer upplever ett specifikt fenomen (21). Självbiografierna har blivit producerade på författarnas villkor, materialet i dem är inte skapat utifrån intervjufrågor. Ledande frågor har således inte påverkat resultatet i den föreliggande studien.

Vi har säkerställt självbiografiernas kvalitet genom att se över fyra kriterier utifrån Forsberg (21). Dessa fyra kriterier vi tog ställning till var: äkthet, trovärdighet, representativitet och meningsfullhet. Genom att verifiera att alla självbiografiernas författare hade intentionen att sprida sina erfarenheter, att alla författarna var över 18 år samt att det var både kvinnor och män kunde vi försäkra oss om att självbiografierna var användbara och meningsfulla för syftet med studien.

Under studiens gång samlades fyra böcker in som analysenhet vilket gav tillräckligt med information men inte i nivå med en upplevd mättnad. Enligt LIBRIS fanns det sex böcker som uppfyllde kriterierna, men på grund av studiens omfång och böckernas leveranstid blev det fyra böcker totalt. Den uppskattade tiden för datainsamling och leveranstider blev felräknad

och en mer noggrann planering kunde möjligtvis ha förhindrat detta. Enligt Forsberg (21) är det strukturerade urvalet i kvalitativa studier utgjort av små grupper, vilket kan betyda att fyra självbiografier är tillräckligt.

En nackdel med att studera självbiografier istället för att exempelvis använda metoden intervju är att möjligheten till att iaktta författarens kroppsspråk eller att ställa följdfrågor inte funnits. Om vi hade haft mer tid och fler självbiografier hade resultatet möjligtvis blivit bredare. En av de två självbiografier som passade enligt kriterierna, som föll ut under urvalsprocessen, var skriven av en brittisk författare. Att författaren var brittisk hade breddat urvalets nationalitet och möjligtvis kunnat bidra med fler erfarenheter, exempelvis ur ett perspektiv från en annan kontext och miljö.

Giltigheten stärks av att det fanns en överensstämmelse i vad vi enskilt kom fram till under analysens process. Att analysarbetet genomfördes av studiens båda skribenter gemensamt styrker studiens tillförlitlighet. Det stärks också genom att vi har analyserat och diskuterat olika tolkningsmöjligheter (22). Att urvalet är varierat i faktorer som kön och ålder ökar chansen angående att få fler erfarenheterna belysta, detta styrker studiens giltighet (22). Möjligheten att bedöma giltigheten har blivit försäkrad då citat från självbiografierna har blivit presenterade i alla underkategorier i resultatet.

Citat har plockats ut från självbiografierna och redovisats i resultatet för att skilja de olika kategorierna åt. Detta bidrar till en tillförlitlighet som stärker resultatet. Citat får användas från självbiografierna i studien eftersom självbiografierna är offentliga verk, enligt lag (1993:1007). Citaten och böckerna får användas förutsatt att innehållet inte ändras i en större omfattning. Citaten får användas när de behövs och motiveras av studiens avsikt (29).

Alla slags personliga värderingar har försökt undvikas vid analysering av materialet, därav visas hänsyn för en möjlig förförståelse. Trots att vi försökt undvika personliga värderingar kan omedveten subjektivitet finnas med i tolkningen av självbiografierna. Förförståelse inkluderar teoretisk kunskap (22), eftersom vi läser sista terminen på arbetsterapeutprogrammet kan eventuell kunskap ha påverkat resultatet. All möjlig förförståelse har hanterats under studiens gång genom diskussion. Data har bearbetats med ett respektfullt tillvägagångssätt, då vi beskrivit självbiografierna och de funna aktiviteterna objektivt och utan värderingar. De framkomna aktiviteterna i resultatet är inte rangordnade på något sätt. Författarna till självbiografierna har ingen kännedom om studien.

Nyttan i föreliggande studie är den kännedom om personers erfarenheter av meningsfulla aktiviteter som kan framföras genom självbiografier. Det kan vara betydelsefull och grundläggande information som kan hjälpa många andra personer i liknande livssituationer. Det ses även som en nytta att arbetsterapeuter får exempel på olika aktiviteter som upplevs meningsfulla för eventuellt arbete med målgruppen.

En forskningsetisk fråga vi funderat över är om vi missat information från individer som inte själva vill, eller kan, skriva böcker angående sina erfarenheter. Skiljer sig erfarenheterna mycket mellan individer som vill skriva om det och individerna som inte gör det? Frågan är hur överförbart resultatet är från individer som valt att publicera sina erfarenheter i jämförelse med andra personer som inte gjort det. En annan risk med föreliggande studie är ifall vi tolkat självbiografierna och dragit felaktiga slutsatser eftersom vi har utelämnat författarna under studiens gång. Resultatet av studien är en av flera möjliga tolkningar. Trots dessa funderingar uppfattas studien ha mer nytta än risk.

Att författarna skrivit böcker i format av självbiografier kan ha påverkat innehållet, då det kan finnas vissa förväntningar på hur en självbiografi ska vara skriven. Möjligtvis har författarna ändrat innehållet på något sätt för att få självbiografien att vara mer intressant för läsaren. Detta skulle kunna påverka överförbarheten.

Eftersom urvalet inkluderade kvinnor och män i skilda åldrar bedöms resultatet vara överförbart till kvinnor och män med alkoholproblematik i skilda åldrar. Aktiviteterna som har framförts i studien är dock individuella och kan inte generaliseras till alla individer med ett alkoholmissbruk. Resultatet anses dock vara betydelsefullt för målgruppen då de framförda aktiviteterna kan vara hjälpsamma.

Resultatdiskussion

I underkategorin *samspela med andra i liknande situation* framkom det att författarna upplevde positiva känslotillstånd genom att interagera med andra människor. Samspelet som beskrevs meningsfullt var många gånger baserat på personliga samtal med andra individer som har eller haft alkoholproblematik. I samspelet upplevde författarna en stark tillhörighet och en känsla av att bli förstådd. De upplevde även att de inte längre var ensamma. Wilcock (12) menar att känslan av tillhörighet (belonging) är starkt kopplad till upplevt välbefinnande. Även ValMO (7) beskriver att det sociosymboliska värdet skapas i de aktiviteter som bidrar med upplevelsen av samhörighet och gemenskap vilket kopplas till känslan av tillhörighet och identifikation med andra individer. Arbetsterapeuten skulle kunna hänvisa patienten till att delta i självhjälsgrupper och överlämna information om vilka möjligheter som finns tillgängliga. Att läsa självbiografier författade av individer i en liknande situation, alltså alkoholberoende individer, skulle möjligtvis kunna bidra med känslan av tillhörighet till patienter med alkoholmissbruk. Genom att läsa självbiografierna skulle de ha en möjlighet att få insikt i någon annans livssituation och kunna uppleva att de inte är ensamma med sina känslor. Arbetsterapeuter skulle kunna diskutera om detta är av intresse med patienter som har ett alkoholmissbruk.

I underkategorin *utveckla strategier mot återfall* visade resultatet att författarna utvecklade olika strategier för att dämpa alkoholsug, tvivel och ångest. Att promenera, betrakta bilder eller att ringa en anhörig var några av de strategier författarna upplevde som meningsfulla. Genom användning av strategierna fick författarna ökad motivation till att fortsätta vara nykter. Enligt MOHO (10) beskrivs motivation som viljekraft. Viljekraften är en utvecklingsprocess som hela tiden förändras i takt med att människan upptäcker nya förmågor eller intressen (10). Med detta resultat i åtanke kan arbetsterapeuter i mötet med en individ med alkoholproblematik arbeta personcentrerat med att finna nya strategier och förmågor för hantering av negativa känslor som kopplas till individens intag av alkohol.

I kategorien *skapa struktur och mening i vardagen* visar resultatet att flera författare hade en avsaknad av en strukturerad vardag. En reform av författarens vardagsstruktur var meningsfull då det bidrog till välmående för författarna. När författarna format en ny struktur av sin vardag innehållande nyfunna eller fler meningsfulla aktiviteter drack de mindre alkohol dagligen. I denna nya vardagsstruktur befann sig nya eller redan kända aktiviteter som var fysiska eller återhämtande, målsättande och rutinmässiga. De fysiska och återhämtande aktiviteterna bidrog till att författarna upplevde att negativa tankar avtog under och efter engagemanget i aktiviteten. De målsättande aktiviteterna gav författarna en ökad kraft till att fortsätta vara nyktra och en förhoppningsfull syn på sin egen framtid. Viljekraften beskrivs enligt MOHO (10) vara en viktig faktor hos människan som utgör motivationen att utföra en aktivitet och utgör även hur människan ser på sin egen förmåga till aktiviteten. Genom att skapa mål för sin egen framtid och nykterhet tycks författarna ha utvecklat sin egen uppfattning av sin egen förmåga till att hålla sin nykter.

Flera av författarna skapade en ny identitet genom de nya vanorna och beskrev en mer meningsfull och entusiastisk vardag. Det blev tydligt i resultatet att struktur och mening i vardagen uppfattades väldigt viktigt och meningsfullt för författarna. Arbetsterapeuter har kunskap om att skapa struktur i vardagen, därav är arbetsterapeuten en ytterst passande profession för att arbeta med detta som intervention.

I underkategorin *prata till en högre och inre kraft* framkommer det att författarna engagerat sig spirituellt genom att prata och be till någon slags högre makt. I vissa fall förklarades den högre makten innebära Gud, hos andra författare var den högre makten individens egna inre kraft. Denna spirituella kontakt gav författarna känslor som förtröstan, tillit och lugn. Wilcock (12) skriver att varandet (*being*) är det vi (människor) *är*, vår innersta själ, och att detta varande nås genom mer personliga aktiviteter där individen är stillsam och reflekterande. En individ beskrivs även kunna utföra denna slags reflektion i gruppsammanhang, exempelvis genom att be med andra människor. ValMO (7) beskriver att det sociosymboliska värdet uppstår i aktiviteter som bidrar till känslor av gemenskap, tillhörighet och känslan av att kunna identifiera sig med andra. Flera författare beskrev att de upplevde en gemenskap och tillhörighet genom att be till Gud tillsammans med andra individer, men de upplevde även en tillhörighet till Gud i sig. Prata till en högre och inre kraft bidrog till ett sociosymboliskt värde oavsett om det blev utfört i ensamhet eller i grupp. Meditera och att be till sin inre kraft var något meningsfullt som författarna upplevde som stillsamt, stärkande och rogivande. Deras upplevelse liknar vid det fångslände tillstånd där all oro försvinner som beskrivs i det självbelönande värdet enligt ValMO-modellen (7). Det kan också beskrivas utifrån Wilcock's (12) förklaring av varande (*being*) då individens fokus är på sin innersta själ när författarna ber till Gud eller sin egen innersta kraft. Att engagera sig spirituellt har visats vara kopplat till längre perioder av nykterhet. Werner (30) menar att både spiritualitet och känslan av mening i livet kopplades till förmågan att hålla sig nykter längre hos alkoholberoende individer (30). Majoriteten av arbetsterapeuter har visats uppleva att spiritualitet är en del i ett personcentrerat arbetssätt, men det förekommer en förvirring kring hur man som arbetsterapeut arbetar med just spiritualitet (31). Genom en litteraturstudie och en enkätstudie visade Morris m.fl att arbetsterapeuter (31) upplever att de inte vet hur spiritualitet ska appliceras i arbetet och att det inte finns några specifika mätverktyg kopplat till patientens spiritualitet. Litteraturstudien visade att begreppet spiritualitet varierar beroende på vilken arbetsterapeut som blivit tillfrågad om begreppet. Flera arbetsterapeuter gav ett svar som var kopplat till deras egen religion (31). Att arbetsterapeuter behöver skilja på spiritualitet och religion tar även Hemphill upp (32). Hemphill lyfter det spirituella bedömningsverktyget Faith, Importance, Community and Address (FICA) (32) som är format som ett frågeformulär. FICA kan stötta arbetsterapeuter i vilka spirituella frågor som kan ställas till patienter (33). Ett annat bedömningsverktyg Hemphill lyfter är Hope, Organized religion, Personal spirituality and Effects on medical care and of life decisions (HOPE) (32). HOPE utgörs också av frågor som kan ställas för att få mer förståelse för patientens spiritualitet (34). Med dessa bedömningsverktyg skulle arbetsterapeuter kunna förstå patienternas spiritualitet och integrera det i arbetet med patienter med alkoholmissbruk.

Kategorien *ta hjälp av andra* innehåller underkategorin *få professionell hjälp* som innebar att författarna tog emot hjälp av alkoholterapeuter. Detta har varit till hjälp för författarna som har känt att de inte har varit lika ensamma med sina tankar och erfarenheter. *Få professionell hjälp* har ansetts meningsfullt i självbiografierna. I forskning (15) som vi har funnit framstår det att det finns en brist på arbetsterapeutiska studier som undersöker effektiviteten av intervention för person med alkoholmissbruk. En arbetsterapeut kan ge stöd genom enskilda samtal, gruppsamtal eller genom att

hjälpa individen finna nya roller, vanor och aktiviteter i vardagen. Gutman (11) skriver att en arbetsterapeut kan hjälpa individer med alkoholproblematik att finna just nya aktiviteter och utveckla nya roller som inte är förknippade med alkoholmissbruket.

I kategorin *lära känna sig själv och förstå sina egna behov* kom det fram att författarna genom informell och formell kunskap förstod sig själva, bekanta alkoholisters beteenden och även alkoholens funktioner generellt. Denna kunskap bidrog till att författarna fick självkänedom som utvecklade deras tankemönster och handlingar. Wilcock (12) förklarar att "becoming" är den nya person, som en individ utvecklas till att bli, beroende på de aktiviteter som individen utför i sin vardag. Denna förvärvade kunskap som författarna fått till sig har utvecklat dem och hjälpt dem att skapa nya förhållningssätt. En arbetsterapeut kan hjälpa individer med alkoholproblematik genom att förmedla kunskap, som exempelvis att erbjuda föreläsningar där alkoholproblematik tas upp.

Slutsats

Sammanfattningsvis har upplevda meningsfulla aktiviteter i vardagen under tillfrisknandet från ett alkoholmissbruk blivit beskrivna. Studiens resultat är utgjort av meningsfulla aktiviteter som sorterades in i tre kategorier: ta hjälp av andra, skapa struktur och mening i vardagen samt lära känna sig själv och sina egna behov. Resultatet visar att meningsfulla aktiviteter har hjälpt självbiografiernas författare till ett nyktert liv. Genom fortsatt forskning inom området kan de framtagna aktiviteterna från föreliggande studie upprätta nya riktlinjer för arbetsterapeutiska interventioner för individer med alkoholmissbruk.

Referenser:

1. Anonyma alkoholister. Alkoholism [internet]. Stockholm: Health care media (uppdaterad: 2016-10-03) Hämtad från: <https://anonymaalkoholister.se/alkoholism/>.
2. Karolinska institutet. Ett glas för mycket [internet]. Stockholm: Karolinska institutet (uppdaterad: 2020-08-14) Hämtad från: <https://ki.se/forskning/ett-glas-for-mycket>
3. Andersson C, Thundal K-L. Alkoholen som folkhälsoproblem - ett problem för arbetsterapeuter? I: Kroksmark U. Hälsa och aktivitet i vardagen: ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv. Uppl 2. Nacka: Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter (FSA); 2018. S: 68 - 78.
4. Buijsse, N., Caan, W. & Fowler-Davis, S. Occupational therapy in the treatment of addictive behaviours. BJOT, 1999; 6 (6), 300–307.
5. Sveriges Arbetsterapeuter. Arbetsterapeutiska interventioner inom levnadsvaneområdet [internet]. Nacka: Sveriges Arbetsterapeuter; 2019 [uppdatering okänd, citerad: 2020-12-03]. Hämtad från: <https://www.arbetsterapeuterna.se/media/2485/arbetsterapeutiska-interventioner-inom-levnadsvaneomraadet.pdf>
6. McColl MA, Law MC, Stewart D. Theoretical basis of occupational therapy. Thorofare, N.J.: SLACK; 2015.
7. Erlandsson L-K, Persson D. ValMO-modellen: Ett redskap för aktivitetsbaserad arbetsterapi. Uppl 1. Lund: Studentlitteratur; 2014.
8. Andersson C. Women's alcohol and drug use: risk indicators from everyday life [doktorsavhandling på internet]. Förlagsort: Göteborg; Göteborgs Universitet; 2011 [citerad 2021 jan 26]. Hämtad från: https://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/23821/3/gupea_2077_23821_3.pdf?fbclid=IwAR3KWQizozxxXJVLyBz5cvVfpAm6OsqSXxRERJZssUekKmuDzZb2_-m3As8
9. Thundal, K-L, Granbom S, Allebeck P. Women's alcohol dependence and abuse: The relation to social network and leisure time. Scand J of Public Health. 1999; 27(1):30-7
10. Kielhofner G. Model of Human Occupation. Teori och tillämpning. Uppl: 1:5. Lund: Studentlitteratur: 2012.
11. Gutman S. Why addiction has a chronic, relapsing course. neurobiology of addiction. Occup Ther Ment Health 2006; 22(2):1–29.
12. Wilcock, A.A, Hocking C. An occupational perspective of health. Uppl 3. Thorofare, Slack Inc; 2015.
13. Stensrud MK, Lushbough RS. The implementation of an occupational therapy program in an alcohol and drug dependency treatment center. Occup Ther Ment Health. 1988; 8(2); 1–15.
14. Rojo-Mota, G, Pedrero-Pérez, E. J, & Huertas-Hoyas, E. Centennial Topics— Systematic review of occupational therapy in the treatment of addiction: Models, practice, and qualitative and quantitative research. AJOT. 2017; 71 (5) 1–11.
15. Stoffel, V, Moyers, P. An evidence-based and occupational perspective of interventions for persons with substance-use disorders. AJOT. 2004; 58(5), 570–86.
16. Statens offentliga utredningar. Bättre insatser vid missbruk och beroende Individ, kunskapen och ansvaret (SOU 2011:35) Stockholm: SOU.
17. Moyers, P. An Organizational framework for occupational therapy in the treatment of alcoholism. Occup Ther Ment Health. 1988; 8(2); 27–46.
18. Lindsay, WP. The role of the occupational therapist treatment of alcoholism. AJOT. 1983;37(1); 36-43.
19. Rotert, DA. Occupational therapy in alcoholism. Occup Med. 1989; 4 (2); 327–37.
20. Andersson C, Eklund M, Sundh, Thundal K-L, Spak, F. Women's patterns of everyday occupations and alcohol consumption. SJOT, 2012; 19(3); 225–238.

21. Forsberg C, Wengström Y. Att göra en systematisk litteraturstudie: Värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning. 4 rev. Stockholm: Natur och kultur; 2016.
22. Graneheim U.H., Lundman B. Kvalitativ innehållsanalys. I: M. Grankar & B. Höglund-Nielsen (red.) Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård. Lund: Studentlitteratur; 2008. S: 187 - 201.
23. Larsson L. Krestomati: en nykter alkoholist berättar. Förlagsort okänd: Ark & Penna; 2016.
24. Liptrot A. The outrun. Edinburgh: Canongate Canons; 2018.
25. G Wiis R. Ge inte upp: det är aldrig försent - livet som alkoholist. Stockholm: Vulkan; 2017.
26. Åhlund R. Jag som var så rolig att dricka vin med. Stockholm: Natur & Kultur; 2019.
27. Dahlberg J. Idag är jag fri. Stockholm: Lava förlag; 2018.
28. Laul R. Alkisbarn: fotboll, fylla och fajt. Stockholm: Norstedts; 2019.
29. Lag om upphovsrätt till litterära och konstnärliga verk (SFS 1960:729) [Internet]. Stockholm: Justitiedepartementet L3 [citerad 2021-03-10]. Hämtad från: https://www.lagboken.se/Lagboken/start/marknads--och-immaterialratt/lag-1960729-om-upphovsratt-till-litterara-och-konstnarliga-verk/d_2685516-sfs-1960_729
30. Werner, Gretchen. Transformation and recovery: Spiritual implications of the alcoholics anonymous twelve-step program. Master's thesis, Harvard Extension School; 2015.
31. Morris DN, Stecher J, Briggs-Pepler KM, Chittenden CM, Rubira J, Wismer LK. Spirituality in occupational therapy: do we practice what we teach? J Relig Health. 2014 Feb;53(1):27-36.
32. Hemphill, B. Spiritual assessments in occupational therapy. OJOT, 2015; 3(3):1–16.
33. Coalition for compassionate care of California. Fica spiritual assessment tool. California. [citerad 2021-03-17]. Hämtad från: <https://coalitionccc.org/what-we-do/cultural-diversity-eol-care/fica-spiritual-assessment-tool/?fbclid=IwAR3SApgLHhRxx0yW4lcHEpquXI5AmHEKINYhJp3GBh1K8gPiEGLQc9Scw>
34. Anandarajah G, Hight E. Spirituality and medical practice: using the HOPE questions as a practical tool for spiritual assessment. Am Fam Physician. 2001 Jan 1;63(1):81–9.