



**SAHLGRENSKA AKADEMIN**

**INSTITUTIONEN FÖR NEUROVETENSKAP OCH  
FYSIOLOGI  
ARBETSTERAPI**

# **ATT STÄRKA PERSONER SOM INTE ORKAR**

Arbetsterapeuters resonemang om  
meningsfulla aktiviteter vid mental fatigue

**Anna-Karin Slättmyr & Jesper Ekblad**

---

Examensarbete:	15 hp
Program:	Arbetsterapeutprogrammet
Kurs:	ARB341 Själständigt arbete i arbetsterapi (examensarbete)
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	VT 2024
Handledare:	Roar Hermansen Østby, leg. Arbetsterapeut, Med.mag, doktorand
Examinator:	Annikki Arola, Med Dr, leg. Arbetsterapeut

# Sammanfattning

Examensarbete:	15 hp
Program:	Arbetsterapeutprogrammet 180 hp
Kurs:	ARB341 Självständigt arbete i arbetsterapi (examensarbete)
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	VT 2024
Handledare:	Roar Hermansen Østby, leg. Arbetsterapeut, Med mag, doktorand
Examinator:	Annikki Arola, Med Dr, leg. Arbetsterapeut

---

Bakgrund	Det människan gör utvecklar vem hon är och det är naturligt att skapa mening i vardagliga aktiviteter. När aktiviteter som är meningsfulla att göra inte utförs påverkar det hälsan negativt. Att drabbas av mental fatigue leder till en nedsatt förmåga att hantera och utföra vardagliga aktiviteter. Arbetsterapeuters utgångspunkt i sitt dagliga arbete är att använda vad som är meningsfullt för personen i behandling. Det saknas kunskap om arbetsterapeuters resonemang gällande användande av meningsfulla aktiviteter vid interventioner när personer har mental fatigue.
Syfte	Syftet med studien var att undersöka hur arbetsterapeuter resonerar om meningsfulla aktiviteter i intervention med personer som har mental fatigue.
Metod	Studien var en kvalitativ intervjustudie med induktiv ansats. Datasamlingen skedde genom semistrukturerade intervjuer. Inklusionskriterier var att deltagarna skulle vara legitimerade arbetsterapeuter med minst två års klinisk erfarenhet av att arbeta med personer som har mental fatigue. Analys av insamlad data skedde genom Graneheim och Lundmans kvalitativa innehållsanalys.
Resultat	Den kvalitativa innehållsanalysen har resulterat i ett tema, tre kategorier och nio underkategorier. Temat för att förklara hur arbetsterapeuter resonerar om meningsfulla aktiviteter i intervention med personer som har mental fatigue är: <i>Att ge personen tillit till sin förmåga</i> . Arbetsterapeuternas resonemang förklaras genom följande kategorier: <i>Att ge personen verktyg att göra förändring</i> : I denna kategori förklaras hur arbetsterapeuten använder meningsfulla aktiviteter som ett verktyg för att få personen att utföra aktivitet. <i>Att ge personen stöd att äga sin situation</i> : som förklarar hur arbetsterapeuten använder meningsfulla aktiviteter för att få personen att reflektera och få insikt i sin nuvarande situation. <i>Arbetsterapeutens erfarenheter och förhållningssätt</i> : i den tredje kategorin sammanfattas arbetsterapeuters övergripande tillvägagångssätt i mötet med personer och användandet av meningsfulla aktiviteter i intervention. I den tredje kategorin framkommer även en efterfrågan om mer forskning kring ämnet och hur arbetsterapeuter ibland använder evidens från andra patientgrupper.
Slutsats	Arbetsterapeuter använder meningsfulla aktiviteter i interventioner med personer som har mental fatigue. Utifrån fokus på meningsfulla aktiviteter kan arbetsterapeuten generera reflektion och insikt hos personen om vad hen gör och hur det påverkar måendet. Arbetsterapeuten utgår från att meningsfulla aktiviteter är sammankopplat med vad personen har motivation till att utföra. Genom att använda meningsfulla aktiviteter arbetar arbetsterapeuten för att ge en person med mental fatigue tillit till sin förmåga där personen kan känna mening i vad hen gör av sin situation. Studien har synliggjort arbetsterapeuter beprövade erfarenheter. För att vetenskapligt stärka arbetsterapeuters användande av meningsfulla aktiviteter med personer som har mental fatigue efterfrågas ytterligare forskning inom området.

# Abstract

Thesis:	15 hp
Program:	Occupational Therapy program 180 hp
Course:	ARB341 Bachelor thesis in Occupational therapy
Level:	First Cycle
Semester/year:	ST 2024
Supervisor:	Roar Hermansen Østby, PhD-student, reg OT, Master of medical science
Examiner:	Annikki Arola, PhD, reg OT
Keyword:	Meaningful activity, Mental fatigue, Occupational therapy

---

Background	What a person does shapes who she is, and it's natural to find meaning in everyday activities. When meaningful activities are left undone, it negatively affects health. Suffering from mental fatigue diminishes the ability to manage and perform daily tasks. Occupational therapists' base their daily work is to use what is meaningful for the person in treatment. There's a lack of knowledge regarding occupational therapists' reasoning concerning the use of meaningful activities in interventions for people experiencing mental fatigue.
Aim	The aim of the study was to explore how occupational therapists reason about meaningful activities in interventions with people experiencing mental fatigue.
Method	The study employed a qualitative interview approach with an inductive stance. Data collection was conducted through semi-structured interviews. Inclusion criteria required participants to be licensed occupational therapists with at least two years of clinical experience working with people experiencing mental fatigue. Data analysis was performed using Graneheim and Lundman's qualitative content analysis.
Result	The qualitative content analysis resulted in one theme, three categories, and nine subcategories. The theme explaining how occupational therapists reason about meaningful activities in interventions with individuals experiencing mental fatigue is: <i>Giving trust to the individual's capability</i> . The occupational therapists' reasoning is explained through the following categories: <i>Equipping the Person for Change</i> : In this category, occupational therapists use meaningful activities as tools to encourage individuals to engage in activities. <i>Supporting the Person in Owning Their Situation</i> : Here, occupational therapists use meaningful activities to help individuals reflect on and gain insight into their current situation. <i>Occupational Therapists' Experiences and Approaches</i> : This category summarizes occupational therapists' overall approach when working with individuals and their use of meaningful activities in interventions. It also highlights a demand for more research in this area and how therapists sometimes draw evidence from other patient groups.
Conclusion	Occupational therapists use meaningful activities in interventions with people who have mental fatigue. Based on a focus on meaningful activities, the occupational therapist can generate reflection and insight in the person about what they do and how it affects their mood. The occupational therapist assumes that meaningful activities are connected with what the person is motivated to do. By using meaningful activities, the occupational therapist works to give a person with mental fatigue confidence in their ability where the person can feel meaning in what they do with and in their situation. The study has made visible the proven experiences of occupational therapists. In order to scientifically strengthen occupational therapists' use of meaningful activities with people who have mental fatigue, further research is requested in the area.

# Innehållsförteckning

<b>Bakgrund</b>	1
<b>Syfte</b>	3
<b>Metod</b>	3
Urval	3
Datainsamlingsmetod	4
Databearbetning	4
Etiska överväganden	5
<b>Resultat</b>	6
Att ge personen verktyg att göra förändring	6
Att ge personen stöd att äga sin situation	8
Arbetsterapeutens erfarenheter och förhållningssätt	9
<b>Diskussion</b>	11
Metoddiskussion	11
Resultatdiskussion	12
<b>Slutsats</b>	14
<b>Referenser</b>	15

# Bakgrund

*"Meaning is the sense that the person makes of a situation" (1, s.777).*

Enligt Hasselkus (2) kan citatet ovan beskrivas som att hitta mening i det man gör är att söka efter möjligheterna i vad man gör. För att förstå en annan persons mening med vad de gör behöver man känna till personens förflutna, nutid och tankar om framtiden. Utifrån vilka faktorer bygger personen sina mål och sin mening? Meningsfullhet kommer ur vad människan gör och vad man gör kommer ur vad människan känner är meningsfullt, vilket är något som finns i oss människor; att skapa en meningsfullhet i det vi gör varje dag. Görande är det som vi sysselsätter och fyller våra dagar med, vilka aktiviteter som utförs visar vem vi är och blir det som är vår identitet. Det är aktiviteter vi gör för att vi måste, för att det krävs av oss, för att vi vill och aktiviteter vi kämpar för att kunna utföra. När en människa är frisk finns goda förutsättningar för att på egen hand sträva efter att uppnå detta. Om en människa drabbats av sjukdom eller skada kan dessa förutsättningar påverkas (2).

En av förutsättningarna för att orka hantera sin vardag är att vi har en uthållighet anpassad till det vi vill göra. Mental fatigue är något som kan drabba människan och innebär en trötthet som inte går att likställa med vanlig trötthet eller enkelt vila bort, symtomet kallas ibland för hjärntrötthet (3, 4). I denna studie används begreppet mental fatigue för att beskriva minskad förmåga att bibehålla mental och fysisk aktivitet, otillräcklig energi, koncentrationssvårigheter och/eller minskat intresse för sin omgivning. Utöver mental fatigue finns flera relaterade faktorer såsom sömnbrist, ångest, ostimulerande aktivitetsliv och/eller en begränsande miljö (5). När dessa faktorer påverkas resulterar det i att de grundläggande förutsättningar för att ha ett hälsosamt aktivitetsliv inte uppfylls (6).

Beroende på bakomliggande orsak till mental fatigue varierar graden av påverkan i livet och hur det kan behandlas. Behandling av mental fatigue ses ibland som sekundärt i relation till diagnos eller anledning till uppkomst. Därför är det viktigt att få en bred bild av vilka olika orsaker som kan leda till mental fatigue. Vid neurologiska sjukdomar, exempelvis multipel skleros (MS) eller Parkinsons sjukdom, är mental fatigue vanligt. Efter traumatiskt våld mot huvudet kan mental fatigue uppstå eller som ett symptom av stress. Mental fatigue är också vanligt att drabbas av efter stroke, där ungefär 50 % drabbas (4). De två största patientgrupperna som drabbas av mental fatigue, där det forskats mycket, är stroke och MS. Enligt tidigare undersökningar skattar 50–60 % av personer som lever med diagnosen MS att mental fatigue är det som försvårar mest i vardagen. Det har därför genomförts flertalet studier för att undersöka hur vardagen kan förbättras för dessa drabbade personer. Det finns visst underlag för att interventioner som bygger på energibesparande metoder är effektiva för fatiguesymtom, livskvalitet och förbättrad egenkänsla för personen i att tro på sin förmåga (7). Vid mental fatigue efter stroke visas det enligt Smetheram et al (8) en positiv inverkan i rehabiliteringen för personen i att utforma interventionerna personanpassat eller ge interventionerna i grupp. Det kan vara kognitivt krävande att genomgå interventioner av detta slag vilket kan försvåra för personen, när man redan lever med en begränsad förmåga av uthållighet i aktivitet (8).

Oavsett orsak till mental fatigue påverkar det hjärnans funktioner. I vissa fall påverkas hjärnans kognitiva funktioner, såsom att ta in intryck och information för att fungera i den omgivningen personen är i. Detta tillstånd kan vara svårt att förstå för personen själv men även för den sociala miljön runtomkring, då energinivå hos personen snabbt kan variera från hög till låg. Kognitiv rehabilitering innebär att använda kunskap om de kognitiva funktionerna för att kartlägga och metodiskt strukturera behandlingar för att personen ska kunna kompensera för sina nedsättningar (4). Inom kognitiv rehabilitering innefattas flera olika yrkesgrupper, för att få en helhet i en persons behandling. Det finns dock en unik roll för arbetsterapeuten i kognitiv rehabilitering genom kunskap om vad människor gör och vad utförande av aktiviteter ställer för kognitiva krav, även innan eventuell nedsättning, vilket är grundläggande för behandling av kognitiva funktioner (7).

Det finns litteratur som beskriver hur arbetsterapeuter använder interventioner för personer med mental fatigue vid kognitiv rehabilitering. Dessa kan ses ur två infallsvinklar; metoder för återhämtning eller strategier för att undvika att energinivån tar slut. Arbetsterapeuten arbetar med att öka medvetenheten hos personen för att uppnå ett aktivitetsliv som är balanserat efter förmåga. Kartläggningen av personens aktivitetsliv i relation till mental fatigue kan göras med hjälp av skattningsskalan Mental Fatigue Scale (MFS). MFS används även för att öka kunskapen hos personen om hur aktiviteter påverkar energinivån. Metoden ställer dock krav på personen då det innefattar att redogöra den senaste månadens energinivå samt sammankoppla till utförda aktiviteter (4).

Andra delar av livet som kan vara mentalt utmanande för personer med mental fatigue är att upprätthålla sociala kontakter. Tidigare forskning (9) har visat att socialt stöd är viktigt för att känna delaktighet i det dagliga livet. Mental fatigue kan bidra till att personer blir missförstådda och exkluderade från ett socialt liv på grund av kunskapsbrist om tillståndet i samhället. Detta kan leda till isolering. Att arbeta med delaktighet i interventioner är därför viktigt för personer med mental fatigue (9).

Enligt McColl (10) är en av grunderna i arbetsterapi att utgå ifrån vad personen anser vara meningsfullt att utföra. Det kan vara aktiviteter som har ett personligt, symboliskt eller socialt värde för personen. Det innebär att arbetsterapeuten i sitt dagliga arbete har ett perspektiv av att se till vad en person uppfattar som meningsfullt för att använda som utgångspunkt när en intervention tas fram. För att förstå sambandet mellan en person, vad hen vill göra och hur omgivningen personen är i påverkar aktiviteter som utförs har arbetsterapeuten ett perspektiv av meningsfulla aktiviteter samt utgår från arbetsterapeutiska teorier när de arbetar kliniskt, vilket kan beskrivas som en del av arbetsterapeutens kliniska resonemang (10).

Wilcocks (6) arbetsterapeutiska teori om Doing, Being, Becoming och Belonging (*Att göra, Att vara, Att bli* och *Att tillhöra*) är teoretisk grund i studien. Inom denna teori förklaras vad människan gör och hur det kan förstås. *Att göra* förklaras som människans biologiska behov att utföra aktiviteter, kraften i att vilja utvecklas som grunden i människans hälsa. Vad vi gör i vår vardag är kopplat till hur vi mår och det påverkar oss både positivt och negativt. *Att vara* är den aspekten av det man gör som behöver stillhet, att ta sig tid att reflektera över vad man gjort och vill göra. Det är där man kan hitta mening och göra aktiva val i sitt liv. Att reflektera över vad man gör hjälper människan att känna att vi använder våra förmågor och sociala tillhörighet till något som har betydelse och inverkan på det samhälle vi lever i. Sambandet mellan *Att göra* och *Att vara* hjälper människan att utvecklas i det man gör. *Att bli* är en känsla av identitet kopplat till och uppbyggt av det man gör. Känslan av identitet kan uppstå från att ha ett djupare intresse för något och att man har fortsatt att göra aktiviteten. Det kan beskrivas som något man gjort över ett liv, såsom att utveckla det man gjort under ungdom till att det blir en del av ens identitet i vuxen ålder. Identiteten kan påverkas när en person fräntas en förmåga att kunna utföra något som varit betydelsefullt i livet. *Att tillhöra* kan beskrivas som viljan att känna samhörighet. Relationer och personer vi har i vår omgivning skapar band och ger oss en känsla av samhörighet. Vi får ge omtanke och kan känna hur andra bryr sig om oss. Att känna sig accepterad, bekväm, bekräftad och kompetent i ett sammanhang ger kontext för människan och är viktigt för hur vi mår. Saknas känslan av stabilitet och tillhörighet kan man känna sig exkluderad, ensam och utesluten, vilket påverkar hälsan negativt (6).

Wilcocks teori (6) kan arbetsterapeuter använda för att förstå personer och vad som skapar en känsla av meningsfullhet i en persons liv. Att göra saker som helt saknar mening kan påverka hälsan negativt. Att inte bara tillgodose sina basbehov, utan att få utveckla intressen, hitta mening, göra nya saker för att utvecklas och hamna i nya sammanhang kan ge en känsla av meningsfullhet och samtidigt främja ett tillfredsställande liv (2). Vid mental fatigue är det vanligt att inte ha energi till att kunna utföra intressen, att inte kunna göra nya aktiviteter eller att inte klara av att utföra det man anser vara basala aktiviteter i vardagen. Därför bör arbetsterapeuters syn på användande av meningsfulla

aktiviteter för personer som har mental fatigue vara relevant att undersöka, då avsaknad av meningsfulla aktiviteter enligt Hasselkus (2) innebär att få ohälsa och en sämre livskvalitet.

Det saknas en tydlighet i hur arbetsterapeuter förhåller sig till användandet av meningsfulla aktiviteter i relation till behandling av personer med mental fatigue. För att undersöka kunskapsluckan har författarna tagit fram forskningsfrågorna *“Hur använder arbetsterapeuter meningsfulla aktiviteter vid interventioner med personer som har mental fatigue?”* och för att fördjupa arbetsterapeutens kliniska resonemang även frågan *“Hur arbetar arbetsterapeuter med personer som har mental fatigue?”*.

## Syfte

Syftet är att undersöka hur arbetsterapeuter resonerar om meningsfulla aktiviteter i intervention med personer som har mental fatigue.

## Metod

För att bredda kunskapen om hur arbetsterapeuter resonerar om meningsfulla aktiviteter vid interventioner med personer som har mental fatigue var studien en kvalitativ intervjustudie med induktiv ansats (11). Båda författarna är arbetsterapeutstudenter och har därav en förförståelse gällande yrket hos deltagarna och grundutbildningen de har, vilket har påverkat valet av studie, utformningen av frågor samt samtalsklimatet vid intervjuerna. Båda författarna har personlig arbetslivserfarenhet, från tidigare yrken, där man arbetat med personer och patienter som har mental fatigue, vilket främst har påverkat valet av forskningsområde och utformning av syftet i studien.

## Urval

För att hitta deltagare till studien användes ett ändamålsenligt urval (11) vilket innebär att deltagarna eftersöktes på arbetsplatser i Sverige där författarna tänkte att arbetsterapeuter fanns som uppfyllde inklusionskriterierna; att ha minst två års klinisk yrkeserfarenhet, som legitimerad arbetsterapeut, samt erfarenhet av att arbeta med personer som har mental fatigue. Författarna strävade efter att intervjua deltagare inom olika verksamhetsområden med erfarenhet av att arbeta med mental fatigue, för att möjliggöra ett heterogent resultat som visar arbetsterapeuters resonemang om meningsfulla aktiviteter vid interventioner med personer som har mental fatigue oavsett orsak till symtomet. Exempel på arbetsområden som tillfrågades är neurologisk klinik, stressrelaterad klinik, cancermottagning, habilitering, hemsjukvård och primärvård. Relaterat till ett brett urval av deltagare fanns inga exakta exklusionskriterier. Varje deltagare valdes individuellt av författarna, om de uppfyllde kraven för att besvara syftet med studien. Målbilden av antalet deltagare i studien var sju, enligt rekommendation från författarnas institution om max antal deltagare vid kandidatuppsats. Totalt kontaktades 15 verksamheter via mail eller telefonsamtal med fråga om deltagande i studien. Kontakten med verksamheter skedde genom chefer och ansvariga samordnare. När sju deltagare hade tackat ja, personligen via mail, till att delta framkom ytterligare 3 möjliga deltagare, dessa avböjdes att medverka relaterat till målbilden. De fick i efterhand veta att endast sju personer kunde delta i studien och att författarna valt att prioritera deltagare som hade möjlighet att genomföra intervjuer under de två första veckorna efter godkänd projektplan. Deltagarna i studien arbetade inom följande verksamheter: cancerrehabilitering, rehabiliteringsmedicinsk klinik, Parkinsonmottagning, MS-mottagning, neurorehab, reumatologmottagning och specialistteam inom barnhabilitering efter traumatiska hjärnskador. Verksamheterna var belägna inom Stockholm, Linköping, Jönköping och Göteborgsområdet.

## Datainsamlingsmetod

Intervjuerna erbjöds att genomföras digitalt, men samtidigt med valmöjlighet att genomföras fysiskt. Detta för att möjliggöra ett brett urval av verksamheter där deltagare i studien arbetar, oavsett geografisk arbetsort (11). Datainsamlingen skedde genom semistrukturerade intervjuer med intervjuguide där efterfrågad data skapades i mötet med deltagare (11). Författarna turades om att vid varje intervju vara intervjuledare medan den andra var observatör. Intervjuerna spelades in. För att få ett fördjupat resonemang fokuserade frågorna på vad arbetsterapeuten gör specifikt för gruppen som har mental fatigue, hur de resonerar kring val av interventioner och hur de arbetar med meningsfulla aktiviteter i dessa fall. Frågorna utformades för att deltagarna skulle kunna föra ett kliniskt resonemang utifrån individuell erfarenhet och samtidigt ge svar på forskningsfrågorna i studien. När intervjuguiden utformades var forskningsfrågorna, som baserades på syftet, vägledande för att ta fram intervjufrågorna. Frågorna skulle enskilt och tillsammans generera svar av deltagarna för att få ett resultat som svarade på forskningsfrågorna och därmed också på syftet.

Efter första intervjun reviderades intervjuguiden genom att flytta ordningen på två frågor samt ändra ordningsföljden på två ord i en fråga; "Evidens och beprövad erfarenhet" blev "Beprövad erfarenhet och evidens". Detta då författarna upplevde att en fråga som började med ordet evidens upplevdes som dominant av deltagaren och ett fördjupat resonemang om beprövad erfarenhet föll bort i svaret. Sex stycken intervjuer var individuella och en intervju genomfördes som parintervju. Deltagarna i parintervjun kunde endast medverka under sin rast, på grund av tidsbrist för deltagarna. Parintervjun innefattade deltagare som arbetade inom ett verksamhetsområde som inte var representerat sedan tidigare och svårt att rekrytera deltagare hos; därför avgjordes av författarna att intervjun kunde genomföras tillsammans. Parintervjun är transkriberad och analyserad som en intervju.

Vid kvalitativa metoder finns en risk att deltagaren påverkas av den som intervjuar och anpassar svar efter vad deltagaren tror intervjuaren vill höra. För att undvika detta anpassade författarna frågorna till att vara öppna. Författarna eftersträvade att skapa en jämlik och trygg miljö vid intervjutillfället; bland annat genom att låta deltagarna bestämma tid och plats för intervju (11).

## Databearbetning

De inspelade intervjuerna transkriberades ordagrant med hjälp av ett transkriberingsprogram, därefter lyssnades intervjuerna igenom för att kontrollera och justera att transkriberingen blev korrekt. Intervjuerna transkriberades individuellt av författarna, jämnt fördelat. Alla deltagare anonymiserades genom att få en siffra tilldelad. Insamlad data analyserades enligt Graneheim & Lundmans metod för kvalitativ innehållsanalys, för att analysen ska ske textnära och inte förlora innebörden (12). Alla steg i analysen genomfördes av båda författarna tillsammans. Meningsenheter som svarade på syftet i studien plockades ut, kondenserades och tilldelades en kod utifrån vad meningsenheten handlade om. Därefter grupperades meningsenheterna in i nio underkategorier efter gemensamma innebörder i koderna. När underkategorierna hade skapats grupperades dessa in i tre kategorier. Därefter utformades ett tema som övergripande svarar på hur arbetsterapeuter resonerar om meningsfulla aktiviteter i interventioner med personer som har mental fatigue.



Tabell 1: Visar hur den kvalitativa innehållsanalysen har gått från meningsenhet till tema.

Meningsenhet	Kondenserad meningsenhet	Kod	Underkategori	Kategori	Tema
<p>“Träffa någon som förstår hur det kan vara att leva med det här, vilka utmaningar som finns och också att de någonstans på en bekräftad sätt inte är ensamma eller att de inte håller på att utveckla någon form av demens för vissa är ju så här kognitivt påverkade så de känner så här men gud jag kommer inte ihåg någonting eller så där.”</p> <p>- Deltagare 4</p>	<p>Träffa någon som förstår. Vilka utmaningar som finns. Bekräfta, inte ensamma. Kognitivt påverkade, gud jag kommer inte ihåg någonting.</p>	<p>Att få träffa någon som förstår, bekräfta, de är inte ensamma.</p>	<p>Uppmärksammar omgivningen som en resurs</p>	<p>Att ge personen stöd att äga sin situation</p>	<p>Att ge personen tillit till sin förmåga</p>
<p>“Man måste inte vara duktig och hämta barn så fort man kan. Utan det kanske är av större värde att vila en stund innan så att man kan vara delaktig när man kommer hem.”</p> <p>- Deltagare 5</p>	<p>Man måste inte vara duktig och hämta barn så fort man kan. Kanske är större värde att vila en stund innan så man kan vara delaktig när man kommer hem.</p>	<p>Att vila innan aktiviteter så det finns energi att vara delaktig.</p>	<p>Lära ut strategier för att hantera vardagens aktiviteter</p>	<p>Att ge personen verktyg att göra förändring</p>	
<p>“Någonstans så kommer jag inte så långt om inte jag jobbar utifrån det som barnet eller ungdomen själv tycker är viktigt. Det är svårt att göra ett bra jobb eller få ett bra resultat om man inte använder den meningsfulla aktiviteten.”</p> <p>- Deltagare 3</p>	<p>Jag jobbar utifrån det som barnet eller ungdomen tycker är viktigt. Svårt att göra ett bra jobb om man inte använder den meningsfulla aktiviteten.</p>	<p>Utgå från barnets eller ungdomens meningsfulla aktivitet för att kunna göra ett bra jobb.</p>	<p>Baserar interventioner på det som ger mening</p>	<p>Arbetsterapeutens erfarenheter och förhållningssätt</p>	

När intervjuerna transkriberats överfördes ljudfilerna till ett USB-minne tillsammans med samtycken från deltagare och ansvariga chefer som sedan överlämnades till ansvarig på institutionen för Neurovetenskap och Fysiologi vid Göteborgs Universitet, för förvaring under 10 år. Därefter raderades ljudfilerna och samtycken från författarnas datorer.

## Etiska överväganden

Att synliggöra hur arbetsterapeuter arbetar med mental fatigue i samband med meningsfulla aktiviteter kan tillgängliggöra relevant evidens för ökad kvalitativ vård. För att besvara syftet var det arbetsterapeuter som intervjuades, vilket innebär att det som eftersöktes var arbetsterapeuters kliniska resonemang.

Deltagarna fick information innefattande vad studiens syfte var samt delgavs samtycke till att delta, skriftligt och muntligt innan genomförd intervju (13). I informationen som deltagarna gavs var tydligt att syftet med studien var att undersöka arbetsterapeuters resonemang om meningsfulla aktiviteter i intervention med personer som har mental fatigue och att deltagarna via en intervju skulle bidra till att hjälpa författarna besvara syftet.

Studiens deltagare informerades innan intervjuerna, skriftligt och muntligt, att det är frivilligt att delta i studien samt att de när som helst fick välja att avbryta sin medverkan, även om det var under pågående intervju samt fick information om att delta i studien inte fick några negativa konsekvenser för deltagarna. Innan några intervjuer genomfördes samlade författarna in samtycken från deltagarna samt från samtliga chefer till deltagarna, då alla intervjuer genomfördes på arbetstid. Dessa samtycken är medgivna digitalt och är givna i form av att svara godkännande till samtycke på mail, där information och samtyckesbrev är bifogade, eller genom att deltagare och chef bifogad signerat samtycke i PDF-format via mail. Deltagarna och författarna i studien varken har eller har haft en beroendeställning till varandra innan intervjuerna ägde rum. Författarna i denna studie har inga ekonomiska intressen eller andra konflikter som kan påverka resultatet i studien (13).

Studien har inte omfattat några etiskt känsliga uppgifter. Anonymisering av deltagarna genomfördes för att svaren på intervjuerna inte skulle kunna bidra till att identifiera personer till specifika svar (13). Vid anonymisering blev varje deltagares intervju tilldelad en siffra och därefter hanterades intervju, transkribering och databearbetning med siffror för att särskiljas.

Insamlad data används endast för forskningens ändamål. Deltagarna i studien informerades om att när studien är färdigställd kommer den att finnas tillgänglig digitalt, via författarnas lärosäte. Författarna har sammanställt alla etiska faktorer med studien och vägt att nytta med studien överväger riskerna (13).

## Resultat

Efter genomförd kvalitativ innehållsanalys framkom ett tema som beskriver hur arbetsterapeuter resonerar när de använder meningsfulla aktiviteter i intervention med personer som har mental fatigue; *Att ge personen tillit till sin förmåga*. För att utveckla resonemangen ytterligare om hur arbetsterapeuterna använder meningsfulla aktiviteter kan det förklaras i de tre kategorierna: *Att ge personen verktyg att göra förändring*, *Att ge personen stöd att äga sin situation* och *Arbetsterapeutens erfarenheter och förhållningssätt*. Under varje kategori finns totalt nio underkategorier fördelade. Detta illustreras i figur 1. I alla underkategorier förklaras olika tankar och förhållningssätt som arbetsterapeuterna i studien förhåller sig till när de använder meningsfulla aktiviteter i intervention med personer som har mental fatigue.



Figur 1: Sammanställning av resultatet efter kvalitativ innehållsanalys.

### Att ge personen verktyg att göra förändring

Kategorin, *Att ge personen verktyg att göra förändring*, visar hur arbetsterapeuten tillsammans med personen bryter ner vardagens alla aktiviteter; funderar, analyserar och resonerar sig fram till en större

förståelse för hur aktiviteterna påverkar personens mående. Det handlar om att ta reda på vad det finns för strategier, sätt att anpassa och prioritera för att främja utförandet av aktiviteter som personen väljer att ha kvar i sitt liv. Arbetsterapeuten strävar efter att få personen att välja och att utföra aktiviteter som genererar ny energi. En del i tillvägagångssättet är att låta personen själv testa och utföra aktiviteter för att lära sig hur utförandet påverkar mental fatigue. Kategorin delas upp i tre underkategorier; *Lär ut strategier för att hantera vardagens aktiviteter, Främjar aktivitet som ger energi och Stimulerar lärande genom görande.*

#### Lär ut strategier för att hantera vardagens aktiviteter

Att hitta strategier för att prioritera, strukturera och begränsa aktiviteter, på ett för personens passande sätt, är mycket uppskattat hos de personerna arbetsterapeuterna möter. När personer med mental fatigue får planera sina dagar tillsammans med en arbetsterapeut och varva aktiviteter med vila kan ett mer varierat och stimulerande aktivitetsliv uppnås. Relaterat till att varje person har individuella meningsfulla aktiviteter behöver arbetsterapeuterna tillgodose att strategierna som lärs ut kan anpassas och göras till personens egna önskan. I många fall handlar det om att anpassa tiden och planera in paus innan eller efter en aktivitet, för att känna att man kan vara delaktig vid utförandet.

*Man kan tidsbegränsa vissa aktiviteter och då blir man inte lika trött efteråt. Man behöver inte lika mycket vila. Då får man en bättre kvalitet med familj på eftermiddag och kvällen. Eller vad det nu kan vara för någonting. - Deltagare 4*

I citatet ovan visas det hur arbetsterapeuter resonerar om att lära personer med mental fatigue att tidsbegränsa aktiviteter de utför, vilket kan möjliggöra för personerna att få större delaktighet i fler meningsfulla aktiviteter. Ett exempel på ökad delaktighet kan vara i familjelivet; vid middagar, socialt umgänge och andra aktiviteter på eftermiddagar och kvällar.

#### Främjar aktivitet som ger energi

Att skala ner antalet aktiviteter kan ibland vara viktigt för att nå aktivitetsbalans. Resultatet visar att det i arbetsterapeutens resonemang handlar om att få personer med mental fatigue att prioritera aktiviteter som ger energi tillbaka. Det beskrivs av en deltagare som en promenad med en vän istället för att städa; då blir fokus hos arbetsterapeuten att främja ett sätt som bidrar till att separera känslan av att prestera med att göra en aktivitet. Att ha aktiviteter som inte är förknippade med prestationskrav kan generera energi och möjliggöra vila under utförandet.

*[...] om man märker att energin räcker ju inte till allt det jag skulle vilja göra. Eller det jag måste göra och då kommer ju de här frågorna in. Vad är det jag behöver prioritera? Och då... ska man ju förhoppningsvis prioritera det som känns meningsfullt, som sagt. - Deltagare 5*

Det kan vara svårt att sänka sina prestationskrav i vardagen men att prioritera utförandet av en aktivitet som är meningsfull kan tillföra inspiration och generera mer energi i vardagen. Därför lyfter arbetsterapeuterna i studien att även en skogs promenad kan ge en person med mental fatigue en paus från allt det andra som finns kvar hemma och samtidigt vara meningsfullt för en själv.

#### Stimulerar lärande genom görande

I denna underkategori framkommer det hur arbetsterapeuten förhåller sig gentemot personen i de aktiva besluten och valen som behöver tas i det dagliga livet. Arbetsterapeuten väljer att fungera som ett bollplank och personen med mental fatigue får testa sig fram för att hitta anpassningar och lösningar som fungerar i sitt liv. Genom att stötta personen i reflektion genererar det också ett förhållningssätt att kunna hantera nya utmaningar som dyker upp.

*[...] jag behöver tid för återhämtning, men det är så viktigt för mig så jag prioriterar det. Och jag förstår att det kommer vara ansträngande, men då gör du då. Och sen får man*

*liksom ta konsekvenserna efteråt. Då känner ju människan ändå att den har lite kontroll i sitt liv. - Deltagare 1*

Arbetsterapeuten uppmuntrar personen att testa att utföra aktiviteter. När personen själv fått testa kan en medvetenhet om hur energinivån påverkas. Det kan antingen leda till en ny strategi, anpassning av aktivitet eller val av annan meningsfull aktivitet att utföra.

## Att ge personen stöd att äga sin situation

I andra kategorin, *Att ge personen stöd att äga sin situation*, uppmärksammas hur viktigt det är att arbetsterapeuten inte gör åt personen utan att det är personen själv som behöver vara delaktig och engagerad i sin behandling, för att hantera hur mental fatigue påverkar hela ens liv. Detta beskrevs av flera arbetsterapeuter som att "*äga sin situation*". För att kunna ta emot stöd och påbörja processen att anpassa sin vardag, behöver personen ha viss insikt om sin nuvarande situation. I kategorin framkom tre underkategorier; *Uppmärksammar omgivningen som en resurs*, *Främjar acceptans för personen* och *Initierar reflektion om sambandet mellan aktivitet och mående*.

### Uppmärksammar omgivningen som en resurs

Arbetsterapeuten uppmärksammar för personen om hur familjen kan vara en resurs genom att avlasta i dagliga sysslor man inte har energi till att genomföra. Vilket innebär att man istället har energi till att vara delaktig i någon aktivitet man tycker är meningsfull; såsom att äta middag tillsammans med familjen. Arbetsterapeuten upplyser även personen på hur omgivningen är en del i behandlingen av deras mentala fatigue, då familjen är en del av deras vardagliga liv. Genom detta kan arbetsterapeuten möjliggöra att det sociala kontaktnätet runt omkring personen kan inkluderas i hur personen anpassar och tar sig framåt i sin rehabilitering. Arbetsterapeuten använder gruppinterventioner där andra personer som har liknande erfarenheter får träffas. I dessa fall skapar arbetsterapeuten en social omgivning runt personen för att uppmärksamma om hur omgivningen kan vara stödjande; dels genom igenkänningsfaktorer dels genom att dela erfarenheter med andra.

*En viktig del kan vara att involvera närstående. Att informera dem också... Och familjen som bor ihop med någon som är trött nästan hela tiden och förklara lite hur det fungerar och vad man behöver tänka på. - Deltagare 2*

*Så att man stöttar ju varandra i den här igenkänningen och att man inte är ensam. Det är väldigt många som känner sig ensamma i det. Det syns ju inte på dem. Så att de möts av väldigt mycket oförståelse. Så det är väl en av de främsta faktorerna det är att det sitter någon på andra sidan bordet som också har familj och barn och ett ansvarsfullt jobb. Och tycker att det är pestigt och tråkigt för att man är så trött och man har liksom kört huvudet i väggen ett par gånger. Och är lite förtvivlad över hur ska fortsättningen bli. För man orkar inte. - Deltagare 5*

Citaten visar vikten av att förmedla kunskap om mental fatigue för att kunna öka förståelsen för den drabbade och hur viktigt det är att få känna sig bekräftad av sin omgivning för att tillsammans kunna anpassa vardagen på ett passande sätt.

### Främjar acceptans för personen

Ibland finns ett stort motstånd hos de som drabbats av mental fatigue att acceptera att man inte orkar lika mycket som innan. Det kan vara svårt att inse att energinivån inte är samma som innan man blev sjuk men insikten är en förutsättning för att kunna bli tillfreds med sin nya situation och trivas i vardagen. Arbetsterapeutens roll blir då att hjälpa till att hitta en ny version av sig själv där personen behöver acceptera sin förmåga för att nå en balanserad självbild. När en person accepterar att energinivån inte är som den tidigare varit öppnar det upp nya möjligheter som därefter kan resultera i att finna aktiviteter att utföra som de anser vara meningsfulla men anpassade och valda efter förmåga.

*Kunna anpassa sig till den här situationen och på något sätt liksom landa in i acceptans och trivas i det eller så det handlar ju om en livsstilsomställning som inte är lätt.*

- Deltagare 2

*[...] hjälpa dem att inte misslyckas utan hitta stegvis och att äga sin, sin egen liksom situation. Det är väl det som jag tycker är viktigaste.* - Deltagare 3

Deltagarna förmedlar att rehabiliteringen kan vara en lång livsomställande process där arbetsterapeuten kan hjälpa till att främja acceptans genom att tillsammans med personen hitta en väg framåt.

### Initierar reflektion om sambandet mellan aktivitet och mående

Tillsammans samtalar arbetsterapeuten och personen med mental fatigue om hur aktiviteter påverkar mående. Genom dessa samtal har arbetsterapeuten som avsikt att starta en egen reflektion hos personen om att det finns ett samband mellan måendet och vad, hur, varför och för vem man gör något. I resultatet framkommer det att flertalet arbetsterapeuter använder vardagliga aktiviteter för att få en person att utföra något och därefter skatta hur man mått innan, under och efter utförd aktivitet. Vad personen sedan svarar öppnar upp samtalet kring vad personen själv värderar som en meningsfull aktivitet.

*Komma tillbaka några veckor senare för att utvärdera hur gick det här, hur blev det när jag gjorde på ett annorlunda sätt i min vardag.* - Deltagare 4

*Generella begreppet eller tolkningen kan ofta vara att det är någonting, det är alltid kul med meningsfullhet. Så där kan jag nog känna ibland att vissa patienter måste, vad du vet, utan att sitta och föreläsa om meningsfullhet, ändå förklara att det här är inte en happy camp det här vi pysslar med, utan det är ju ändå det är ju ett metodiskt systematiskt sätt vi jobbar på med meningsfullhet här och som inte är så flummigt som det kanske låter.* - Deltagare 7

Arbetsterapeuter bidrar i dessa samtal med att ge en djupare reflektion till den generella bilden av en meningsfull aktivitet; att den ska vara något som ger en direkt positiv känsla. Men en meningsfull aktivitet kan även vara någonting som i ett senare skede genererar någonting positivt för personen, såsom att arbeta för att ha pengar att utföra andra aktiviteter man värderar meningsfullt.

### Arbetsterapeutens erfarenheter och förhållningssätt

Kategorin, *Arbetsterapeutens erfarenheter och förhållningssätt*, beskriver det övergripande i arbetsterapeutens tillvägagångssätt; hur arbetsterapeuten i mötet med personen förhåller sig och använder praktisk kunskap och erfarenhet. Arbetsterapeuterna som deltog i studien arbetar inom olika delar av vården men alla har praktiska likheter i sitt tillvägagångssätt för att få reda på vem personen de arbetar med är; såsom vad personen har gjort, kan göra nu och önskar kunna göra. En av de styrande faktorerna i en process med en person är vad denne är motiverad till att utföra. Det framkommer av flera deltagare att motivation till förändring är en grundläggande faktor för att få ett hållbart aktivitetsliv. En annan del av den beprövade erfarenheten och evidensen som arbetsterapeuten använder är att inleda processen med att öka meningsfullheten i val av aktiviteter som personen gör vardagligen, vilket kan förbättra livskvaliteten. Vid flera intervjuer efterfrågades mer arbetsterapeutisk forskning med fokus på personer med mental fatigue. Därför gav resultatet tre underkategorier; *Undersöker personens aktivitetsliv*, *Baserar interventioner på det som ger mening* och *Utgår från befintlig forskning*.

#### Undersöker personens aktivitetsliv

Det som framkom efter analysen är att en kartläggning av personen med mental fatigue är central. För att kunna förstå vad personen upplever som meningsfullt samtalar arbetsterapeuten om vem någon

varit innan, är nu och vad hen önskar utföra. En grundlig aktivitetsanamnes är ett verktyg som möjliggör för arbetsterapeuten att få ett större perspektiv på vem personen är innan val av intervention.

*Då var ju anamnesen en viktig... Det är ett viktigt verktyg för mig i alla fall, att ta reda, jag kartlägger ju ofta en ganska stor del av deras liv vid första mötet. Vad jobbar man med? [...] Hur ser din hemsituation ut? Bor du själv eller med nån? Umgås du med folk? Spenderar du din fritid i dagsläget? Och hur var det för några år sen? Och känner du att du har förlorat något eller det är grejer du vill kunna göra nu som du inte gör längre? Så det är ganska basala frågor egentligen för att identifiera vad som kan vara meningsfullt.*  
- Deltagare 7

För att kunna genomföra detta krävs av arbetsterapeuten ett flexibelt förhållningssätt; att vara anpassningsbar, lyhörd och flexibel för att möta personen med mental fatigue. Att få en helhetsbild av personens aktivitetsliv gör det lättare att tidigt i en intervention fokusera på de delar och aktiviteter som personen upplever som meningsfulla.

**Baserar interventioner på det som ger mening**

För att ta fram interventioner för personer som har mental fatigue har det visats att arbetsterapeuter övergripande använder meningsfulla aktiviteter. I intervjuerna berättar arbetsterapeuterna att vad som är meningsfullt alltid varierar, beroende på vad personen själv anser vara meningsfullt. Det beskrivs som att meningsfullhet är något som personen själv känner lust, syfte, mening, glädje och motivation att genomföra.

*Majoriteten av patienterna som kommer till oss och vi träffar är ju ändå väldigt måna om att få en bättre tillvaro. De vill ändå kunna leva ett liv de trivs med och då är meningsfull aktivitet en väldigt central bit. Det är svårt att trivas med sitt liv om det inte känns meningsfullt. Det är ju ganska så basalt.* - Deltagare 7

För att göra en förändring eller prova något nytt beskrivs motivation som en grundförutsättning för att lyckas påbörja en förändringsprocess; som i slutändan kan resultera i ett mer tillfredsställande aktivitetsliv. De förändringar som personen är motiverad till att utföra prioriteras för att gå vidare i interventionen. För att hitta en persons motivation kan arbetsterapeuter ta hjälp av vad som upplevs vara en meningsfull aktivitet. Att använda meningsfulla aktiviteter är därför ett verktyg för arbetsterapeuten att hitta motivationen hos personen man arbetar med.

*Det är väl inte så mycket egentligen just meningsfulla aktiviteter som man använder sig av i själva interventionen, däremot så använder man ju det som en typ av motivation för patienten att förstå varför de ska eh... Ha nytta av de strategier som de får till sig och så sådär [...] - Deltagare 6*

Genom att utgå från en konkret meningsfull aktivitet och applicera en lämplig strategi hjälper arbetsterapeuten till att få personen att genomföra något som känns meningsfullt och det kan skapa en ökad motivation att anpassa fler aktiviteter. Därigenom även öka livskvaliteten när, och om, livet kan fyllas med fler meningsfulla aktiviteter.

**Utgår från befintlig forskning**

I resultatet efterfrågade flera deltagare mer evidens och vetenskaplig kunskap om mental fatigue utifrån ett arbetsterapeutiskt perspektiv. Deltagarna behövde ibland leta efter evidens och kombinera den med beprövad erfarenhet, vilket leder till en form av detektivarbete i deras arbetet. Det var inte ovanligt att man lånade strategier och riktlinjer utformade för andra patientgrupper än de man arbetade med, för att hitta passande interventioner att applicera på personer med mental fatigue. Detta är ett resultat av att det är svårt att mäta hur arbetsterapeutiska interventioner påverkar personen med mental fatigue och att det saknas forskning inom ämnet mental fatigue.

*Och evidensen är ju ganska otydlig vad... Hur man kan angripa detta men det beror ju också på att... Just att insatserna ser så olika ut så det är väldigt svårt att mäta [...]*

- Deltagare 2

Citatet ovan visar att det finns en oklarhet i hur arbetsterapeuter ska studera skillnaderna hos personer med mental fatigue, före och efter insatserna. Utgångsläget är unikt för varje person och faktorerna som påverkar är många vilket resulterar i svårigheter att jämföra resultaten med varandra.

## Diskussion

### Metoddiskussion

Studiens urval av deltagare är alla verksamma i Sverige. Genom att deltagarna har en gemensam kulturell utgångspunkt och likadan utbildning kan detta påverka resultatet. Om studien genomförts i ett annat land, med annorlunda utbildning och prioriteringar inom vården, kan resultatet skilja sig från det i denna studie. Urvalet av vilka verksamheter som kontaktades har helt varit styrt av författarnas förkunskaper om vilka patientgrupper som upplever mental fatigue. Alla deltagare i studien är verksamma inom någon typ av specialismottagning inom vård och hälsa, vilket har påverkat studien då alla deltagare har haft stor erfarenhet av att möta personer som har mental fatigue och dessutom varit väl pålästa om aktuell evidens och arbetspraxis. Arbetsterapeuter som arbetar inom verksamheter som inte primärt fokuserar på vård utan exempelvis arbetsträning, daglig verksamhet och företagshälsa skulle kanske bidra med ett bredare synsätt på hur arbetsterapeuter resonerar om meningsfulla aktiviteter i interventioner med personer som har mental fatigue, eftersom de möter personer i ett tidigare eller senare skede av insjuknandet i mental fatigue än de som deltagit i studien. Studien har begränsats av riktlinjer om antal deltagare och tid avsatt för studien, som bestämts av författarnas institution. Om möjligheten att ha fler deltagare i studien funnits samt mer tid avsatt för datainsamling hade troligen ett bredare verksamhetsområde varit representerat i resultatet. Trots detta har det framkommit fynd i resultatet som är relevanta för arbetsterapeuter, oberoende av vilken verksamhet man arbetar i.

Att genomföra intervjuer digitalt möjliggjorde ett bredare urval av studiedeltagare eftersom geografiska aspekter inte avgränsat. Samtidigt finns det faktorer som blir begränsade, som att avläsa kroppsspråk vid intervjuerna. Författarna tror inte att resultatet påverkats negativt av dessa faktorer, även om det kan ha bidragit till att intervjuerna har blivit mer sakliga och det kan ha funnits en avsaknad av kallprat. Författarna har gjort ett val i att prioritera en stor variation av intervjudeltagare.

Valet av induktiv ansats gjordes för att öppna upp för deltagarna att resonera utifrån sina erfarenheter och därefter analysera datan och vad det framkom för likheter och skillnader. En deduktiv ansats hade eventuellt bidragit till att den teoretiska grunden hade styrt resultatet, vilket hade genererat ett mindre trovärdigt resultat i relation till att efterfråga arbetsterapeuters resonemang. Författarna tror därför att en deduktiv ansats i studien hade påverkat negativt och gett ett mindre varierat resultat.

Studiens möjligheter att genomföras genom en litteraturstudie, för att besvara syftet, har påverkats av att det finns ett begränsat underlag med vetenskapliga artiklar som förmedlar arbetsterapeuters resonemang om interventioner vid mental fatigue. Att välja att samla in data via en kvantitativ studie begränsades genom den relativt korta tid som var avsatt för studien. En styrka i intervjustudiens kvalitativa ansats är att den bjudit in arbetsterapeuter i Sverige att dela med sig om sina resonemang om meningsfulla aktiviteter och behandling av personer som har mental fatigue.

Syftet i studien har varit väl avgränsat och utan antagande för att besvara det författarna önskar. Efter att syftet formulerades togs två forskningsfrågor fram. Vid varje intervju var en författare intervjuledare medan den andra var observatör och stöttat intervjuledaren vid behov. Detta tillvägagångssätt har lett till att författarna har ställt öppna frågor till deltagarna samt att när en

författare observerat intervjuerna har det stärkt att svaren som givits besvarat syftet, vilket har betydelse för studiens pålitlighet (11).

Vid kvalitativ innehållsanalys med induktiv ansats är hantering och abstraktionsnivå av text en faktor som kan påverka trovärdigheten i resultatet. Valet att analysera datan från intervjuerna enligt Graneheim och Lundmans kvalitativa innehållsanalys resulterade i att textbearbetningen blev manifest och textnära, vilket kan ses öka trovärdigheten för studien (12, 14). Under datainsamlingen och databearbetningen har varje del genomförts tillsammans av båda författarna. I steg för databearbetning genomfördes alla intervjuer innan innehållsanalys och textbearbetning påbörjades. Tillvägagångssättet var ett aktivt val av författarna för att försöka undvika att påverka övriga intervjuer utefter vad som framkommit i insamlad data. Under hela studiens process har en handledare på institutionen granskat, bidragit med åsikter och tankar kring bearbetning av data och text. Studiens etiska övervägande har återkommande diskuterats av författarna i samråd med handledare för att kontinuerligt eftersträvas i studiens alla steg.

Författarna har med dessa reflektioner i beaktning samt relaterat till nyttan av resultatet bedömt det vara relevant för arbetsterapeuter och arbetsterapeutstudenter i Sverige.

## Resultatdiskussion

Syftet med studien var att undersöka arbetsterapeuters resonemang om användandet av meningsfulla aktiviteter i interventioner med personer som har mental fatigue. I resultatet framkom tre centrala fynd på arbetsterapeuters resonemang; Att ge personen verktyg att göra förändring, Att ge personen stöd att äga sin situation, Att utgå från beprövad erfarenhet och evidens. De tre kategorierna kan beskrivas genom temat *Att ge personen tillit till sin förmåga*.

Kategorin *Att ge personen verktyg för att göra förändring* kan ses i Wilcocks *att göra* (6), då personen får strategier och verktyg för att se och göra sina valda aktiviteter på ett sätt som är hanterbart och meningsfullt i livet för personen. Underkategorierna som hör till denna kategori kan också ses som *att göra* i Wilcocks teori (6). Genom personens görande kan arbetsterapeuten stötta i anpassningen av det dagliga livet, hur aktiviteter utförs och att välja aktiviteter som ger energi baserat på vad som anses vara meningsfullt just för personen. Gemensamt i dessa underkategorier är hur deltagarna driver ett resonemang om att det först är när personen själv får testa och utföra vad hen önskar som det går att välja och anpassa en intervention baserat på meningsfulla aktiviteter. Enligt Nordstrand et al (15) visas det att när personer som drabbats av sjukdom utför en meningsfull aktivitet får det en positiv inverkan på det dagliga måendet. Det visas även att personer som har en rutin av att utföra meningsfulla aktiviteter upplever sig få en bättre struktur på sin vardag, vilket kan förbättra hälsan. Samma studie (15) visade även att aktiviteter som upplevs som meningsfulla kan generera en negativ påverkan på personers hälsa. Genom att ta sig an en meningsfull aktivitet som ställer krav och förväntningar var det möjligt att uppleva ett misslyckande när den inte utförs korrekt (15). Även om personerna i studien inte hade samma sjukdom och symtom som personer med mental fatigue kan detta ses som en anledning till varför personer behöver stöttning med att hitta en lagom avvägd nivå av meningsfull aktivitet, med guidning av en arbetsterapeut.

I kategorin *Att ge personen stöd att äga sin situation* innefattas att arbetsterapeuten stöttar personen att lära sig vara i aktivitet. Detta för att hjälpa personen att komma framåt och utvecklas i sin process. När man ser på kategorin enligt Wilcocks teori (6) kan det liknas med *att vara*. I alla underkategorierna inom denna kategori visas att arbetsterapeuten vill förmedla en känsla och bidra med reflektion till personen, som kan göra att personen kan vara och fundera över vad som har utförts. Likt Wilcocks teori (6) kräver dessa steg stillhet och tid för att själv tänka över det utförda, för att i ett senare skede kunna möjliggöra att nå steget *att bli*. Samtidigt kräver steget *att vara* att personen först har utfört något, alltså genomgått steget *att göra*. Samspelet mellan *att göra* och *att vara* möjliggör för att personen att få en aktivitetsidentitet som är baserad på meningsfulla aktiviteter. En annan aspekt av *att vara* är att få tid att reflektera över vad man gör och hur det bidrar till den sociala miljön man lever i.



Det kan handla om att man känner en delaktighet till sin omgivning men även hur omgivningen påverkar personen. Att omgivningen påverkar vad en person gör och vad deltagarna berättat i underkategorin *Uppmärksammar omgivningen som en resurs* överensstämmer med vad Wilcock (6) definierar i *att vara*.

Gällande Wilcocks *att bli* och *att tillhöra* (6) har det inte framkommit någon tydlig parallell till resultatet som går att koppla till personer med mental fatigue. Anledningen till detta kan vara att deltagarna i studien arbetar i verksamheter som har som mål att underlätta personers vardag från vad som beskrivs som kaos till att bli överkomligt. I relation till syftet i studien har fokus inte varit att undersöka hur arbetsterapeuters resonerar när en intervention har gett önskat resultat. Det kan vara en anledning till att den tydliga parallellen inte framkommit.

I kategorin *Arbetsterapeutens erfarenheter och förhållningssätt* berättar deltagarna att de arbetar utifrån personens unika förutsättningar och förklarar det som att ta upp en aktivitetsanamnes. Därefter baserar de interventionen på det som personen anser vara meningsfullt och har motivation till att utföra. Arbets sättet som förmedlas kan enligt Lood et al (16) beskrivas som att arbeta personcentrerat. Något som resultatet i vår studie inte visat men som beskrivs är hur personcentrerat arbete bidrar till ett mer jämlikt maktförhållande mellan vårdpersonal och personen som får behandling. Deltagarna i vår studie har förmedlat att kärnan i behandling är att personen de arbetar med själv ska ha en motivation till att förändra sitt dagliga liv. Genom att låta personens motivation i vad som är meningsfullt styra målet med interventionen anser författarna att deltagarna har förmedlat att de genomgående i sitt förhållningssätt strävar efter ett balanserat maktförhållande. En annan aspekt av personcentrerad vård är att det skapar en gemensam strävan och ger bättre möjligheter att förstå och ge relevant vård. Det skapar även ett starkare band mellan personen man möter vilket ger möjlighet till en bättre vård (16).

I resultatet framkommer det att den påverkan som en person kan få av mental fatigue beror på personens resurser och orsak bakom varför mental fatigue har uppstått. Bakomliggande orsaken till mental fatigue påverkar hur prognosen ser ut; ibland är det övergående, ibland behövs strategier att använda hela livet och ibland kommer symtomen utvecklas och bli värre. Symtomen som mental fatigue ger i samband med hur livet ser ut resulterar i att alla personer med mental fatigue har olika förutsättningar och behöver unik anpassning för att vardagen ska fungera. Deltagarna vill sträva efter att personen de arbetar med ska hitta vägar där alla delar får plats i livet. När personen själv får styra och vara delaktig i sina aktivitetsval kan en känsla av egenmakt infinna sig, som stärker personens förmåga att vara flexibel när livet förändras.

Deltagarna påtalar att det inte alltid är det som är kul som är meningsfullt utan även det som har stor betydelse för hur livet kommer se ut, såsom att man kan vara självständig eller att inte behöva välja mellan arbete och att umgås med familjen. Enligt Hasselkus (2) kan meningsfulla aktiviteter förstås som att hitta möjligheter till utveckling i sin vardag. Deltagarnas resonemang om meningsfulla aktiviteter i interventioner med personer som har mental fatigue kan förklaras som att inledningsvis hitta vad som är meningsfullt för personen, de möjligheter som finns i vardagen. Efter att personerna börjar göra vad de upplever som meningsfullt startas en reflektion om det som utförts, där de då är i fasen av *att vara*. I *att vara* kan personen skapa en ny identitet med sina nuvarande förutsättningar. Det kan ske genom att anpassa aktiviteter de önskar att utföra eller att hitta nya aktiviteter att identifiera sig med, vilket innebär att oavsett vem personen framför deltagaren är uttrycks att vägen framåt med mental fatigue alltid handlar om att acceptera situationen, därefter kan man trivas i livet.

Alla deltagarna i studien arbetade med beprövad erfarenhet och efter medicinska riktlinjer. Det som framkom i resultatet var ändå en efterfrågan om mer forskning och evidens om hur arbetsterapeuter bör arbeta vid mental fatigue. Det förekom att deltagarna såg över behandlingsriktlinjer för andra patientgrupper, där mental fatigue innefattas, för att hitta evidens kring hur de ska arbeta. Därför visar studien att det fortsatt finns en kunskapslucka över hur arbetsterapeuter bör arbeta med personer som har mental fatigue och att området kräver vidare forskning.

När arbetsterapeuter använder meningsfulla aktiviteter i interventioner är det en väg framåt i behandling för personer som har mental fatigue. Det är ett faktum att alla deltagare i studien använder meningsfulla aktiviteter som metod när de möter personer med mental fatigue, vilket visar att meningsfulla aktiviteter är en viktig utgångspunkt för att främja personers hälsa och livskvalitet. I denna studie intervjuades arbetsterapeuter som arbetar med personer som har mental fatigue, men då resultatet överensstämmer med arbetsterapeutisk teori tror författarna att resultatet är överförbart till kliniskt arbete med andra patientgrupper. Arbetsterapeuters tillvägagångssätt att använda meningsfulla aktiviteter vid behandling av personer som har mental fatigue bör vidare studeras, för att stärka resultatet som framkommit i denna studie.

## Slutsats

Syftet med studien har varit att undersöka hur arbetsterapeuter resonerar om meningsfulla aktiviteter i interventioner med personer som har mental fatigue. Studien visar att arbetsterapeuten använder meningsfulla aktiviteter i interventioner med personer som har mental fatigue. Det förklaras i resultatet genom ett övergripande tema; *att ge personen tillit till sin förmåga*, som förklarar arbetsterapeutens resonemang. När arbetsterapeuten stöttar personen att få tillit till sin förmåga strävar arbetsterapeuten till att göra det genom meningsfulla aktiviteter. I de tre kategorier som framkom: *Att ge personen verktyg att göra förändring*, *Att ge personen stöd att äga sin situation* och *Arbetsterapeutens erfarenheter och förhållningssätt* visas hur arbetsterapeuten genom olika vis går tillväga för att använda meningsfulla aktiviteter i interventioner med personer som har mental fatigue.

Resultatet i studien kan användas som underlag vid framtagning av interventioner med personer som har mental fatigue. Informationen är i första hand riktad till arbetsterapeuter och arbetsterapeutstudenter men kan även bidra till ökad förståelse av arbetsterapeutens resonemang i behandling av mental fatigue för personer som lever med mental fatigue, anhöriga till personer som lever med mental fatigue och för andra vårdyrken. Det finns ett fortsatt behov av att forska vidare på hur arbetsterapeuter arbetar med meningsfulla aktiviteter vid behandling av personer med mental fatigue, för att synliggöra och stärka den beprövade erfarenhet som finns inom området. Denna studie visar också att arbetsterapeuter har en viktig roll vid rehabiliteringen vid mental fatigue och att detta behöver uppmärksammas och styrkas med fortsatta studier.

Meningsfulla aktiviteter kan för gemene man ses som något diffust men för arbetsterapeuter är det ett verktyg för att metodiskt planera och utforma vardagen för många personer med mental fatigue. Genom att fokusera på meningsfulla aktiviteter kan arbetsterapeuter ge en möjlighet till personer med mental fatigue att förstå sin egen situation och vad som behöver göras för att nå en större tillfredsställelse i vardagen. När arbetsterapeuten arbetar för att ge en person tillit till sin förmåga kan personen känna en mening i vad hen gör av sin situation.

## Referenser

1. Nelson DL. Therapeutic Occupation: A Definition. *Am J Occup Ther.* 1996;50(10):775-82. [doi.org/10.5014/ajot.50.10.775](https://doi.org/10.5014/ajot.50.10.775)
2. Hasselkus BR, Dickie VA. The meaning of everyday occupation. Tredje uppl. Thorofare, NJ: SLACK Incorporated; 2021.
3. Norrving B, red. Klinisk neurovetenskap. Första uppl. Stockholm: Liber; 2015.
4. Björkdahl A. Kognitiv rehabilitering: teoretisk grund och praktisk tillämpning. Första uppl. Lund: Studentlitteratur; 2015.
5. Herdman TH, Kamitsuru S. Nursing diagnoses: definitions and classification 2018-2020. Åttonde uppl. New York: Thieme; 2018.
6. Wilcock AA, Hocking C. An occupational perspective of health. Tredje uppl. Thorofare, N.J.: Slack; 2015.
7. Quinn É, Hynes SM. Occupational therapy interventions for multiple sclerosis: A scoping review. *Scand J Occup Ther.* 2021;28(5):399-414. doi:10.1080/11038128.2020.1786160
8. Smetheram T, Amiama ME, Hébert D, Law G, Dawson DR. Occupational Therapy Interventions for Poststroke Fatigue: A Scoping Review. *Occup Ther J Res (Thorofare N J).* 2022;42(3):182-88. doi:10.1177/15394492221087968
9. Rosenberg M, Bar-Shalita T, Weiss M, Rahav G, Avrech Bar M. Associations between daily routines and social support among women with chronic fatigue syndrome. *Scand J Occup Ther.* 2023;30(7):1037-46. doi:10.1080/11038128.2023.2200580
10. McColl M, Law M, Stewart D. Theoretical Basis of Occupational Therapy. Tredje uppl. Thorofare: Slack Incorporated; 2015.
11. Henricson M, red. Vetenskaplig teori och metod: från idé till examination inom omvårdnad. Tredje uppl. Lund: Studentlitteratur; 2023.
12. Graneheim UH, Lundman B. Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Educ Today.* 2004;24(2):105-12. doi:10.1016/j.nedt.2003.10.001
13. Vetenskapsrådet. God forskningssed [Elektronisk resurs]. Reviderad utgåva. Stockholm: Vetenskapsrådet; 2017. Hämtad från <https://www.vr.se/analys/rapporter/vara-rapporter/2017-08-29-god-forskningssed.html>
14. Graneheim UH, Lindgren B-M, Lundman B. Methodological challenges in qualitative content analysis: A discussion paper. *Nurs Educ Today.* 2017;56:29-34. [doi.org/10.1016/j.nedt.2017.06.002](https://doi.org/10.1016/j.nedt.2017.06.002)
15. Nordstrand J, Gunnarsson AB, Häggblom-Kronlöf G. Promoting health through yarncraft: Experiences of an online knitting group living with mental illness. *J Occup Sci.* 2024;31(1):1-12. doi:10.1080/14427591.2023.2292281
16. Lood Q, Kirkevold, Edvardsson D. Becoming part of an upwards spiral: Meanings of being person-centred in nursing homes. *Int J Older People Nurs.* 2022;17(2):e12420. doi:10.1111/opn.12420