



Steinunn Björnsd. Bjarnarson, iðjuþjálfari MSc.
Geðheilsuteymi Reykjalundar

Dr. Hafðís Skúladóttir, dósent við hjúkrunarfræðideild/
Heilbrigðis-viðskipta- og raunvísindasvið Háskólans á Akureyri.

Dr. Björg Þórðardóttir, kennari og rannsakandi við
Iðjuþjálfunarfræðideild/Heilbrigðis-viðskipta- og raunvísindasvið
Háskólans á Akureyri og Oslo Metropolitan University

Slökun og frí frá hugsunum:

Reynsla af skapandi iðju sem íhlutun iðjuþjálfara í geðheilsuteymi Reykjalundar

Útdráttur

Bakgrunnur: Áætlað er að á heimsvísu upplifi 4% fullorðinna einstaklinga kvíðaröskun og 5% einstaklinga þunglyndi. Félags- og tómstundahópur er íhlutunarleið iðjuþjálfara í geðheilsuteymi á endurhæfingarstofnuninni Reykjalundi. Þar er skapandi iðja notuð til að vinna að markmiðum skjól-stæðinga. Erlendar rannsóknir benda til þess að slík íhlutun hafi m.a. jákvæð áhrif á sjálfstraust, valdeflingu og færni í mannlegum samskiptum. Þetta er fyrsta rannsóknin sem gerð hefur verið hérlendis á skapandi iðju sem íhlutun iðjuþjálfara.

Tilgangur: Tilgangur rannsóknarinnar var að skoða reynslu kvenna með þunglyndi og/eða kvíða af skapandi iðju í geðheilsuteymi Reykjalundar meðan á endurhæfingu stóð og um þremur mánuðum eftir útskrift.

Aðferð: Rannsóknin var eigindleg. Stuðst var við Vancouver-skólann í fyrirbærafræði. Þátttakendur voru átta konur, 46–56 ára. Tekin voru tvö viðtöl við hvern þátttakanda. Viðtölin voru kóðuð og þemagreind. Greiningarlíkön voru fyrst smíðuð fyrir hvern þátttakanda og svo sameinuð í heildargreiningarlíkan. Einnig var gögnum um þátttöku í félags- og tómstundahóp árið 2023 safnað úr stundaskrárkerfi Reykjalundar.

Niðurstöður: Konurnar höfðu jákvæða reynslu af skapandi iðju í félags- og tómstundahóp. Þær upplifðu m.a. betri andlega og líkamlega líðan, bæði í og að lokinni endurhæfingu. Þær gleymdu sér við iðjuna og fengu um stund frí frá vandamálum. Konurnar lýstu hvernig þær nýttu leiðbeiningar varðandi líkamsbeitingu við skapandi iðju heima. Áhugi á skapandi iðju jókst eftir þátttöku í hópnum. Mun fleiri sinntu skapandi iðju eftir endurhæfingu en áður. Sumum var hún gagnleg til þess að takast á við streitu og kvíða.

Ályktanir: Þátttaka í skapandi iðju í félags- og tómstundahóp hafði jákvæð áhrif á líkamlega og andlega líðan, bæði meðan á endurhæfingu stóð og að henni lokinni, og veitti m.a. slökun og innri ró, jók trú á eigin áhrifamátt og eflði félagsleg samskipti. Mikilvægt er að gera frekari rannsóknir á skapandi iðju sem íhlutun.

Lykilorð: þunglyndi, kvíðaröskun, skapandi iðja, iðjuþjálfun, hópíhlutun, fyrirbærafræði

Abstract

Background: An estimated 4% of the global adult population currently experiences anxiety disorder, and 5% experience depression. Occupational therapists at Reykjalundur Rehabilitation Centre use social- and leisure groups as intervention with creative occupations for individual goal setting. Foreign studies suggest that this intervention yields positive effects, such as enhanced self-esteem, empowerment and interpersonal skills. This is the first study that has been conducted in Iceland on creative occupation as an intervention by occupational therapists.

Purpose: The purpose of this study was to examine the experience of creative occupations as occupational therapy intervention in social- and leisure groups at Reykjalundur mental health team. Participants were women with depression and/or anxiety, both during their rehabilitation and three months post-rehabilitation.

Methods: Qualitative research based on the Vancouver-School of doing Phenomenology was used. The study included a sample of eight women, aged 46–56, each participating in two individual interviews. Thematic coding was applied to the interviews, resulting in the development of individual analytical frameworks for each participant. These frameworks were then synthesized into an overall analytical model. Additionally, data regarding participation in the social- and leisure group in 2023 was collected.

Results: The main finding, ‘relaxation for body and soul’, reflects the participants experiences during their creative occupations. They described a profound sense of engagement in these activities, providing a temporary relief from personal challenges.

The first theme, ‘a group intervention in creative occupation’, delves into the participants experiences of engaging in creative occupation within the social- and leisure group during their rehabilitation at Reykjalundur. The second theme ‘the impact of creative occupation on daily life’, explores how their engagement in creative occupations within the group continued to positively influence their daily lives after discharge at Reykjalundur.

The participants experienced improvements in both mental and physical well-being, during and after rehabilitation. Their interest in creative occupations increased noticeably after their participation in the group, with more engagement in these activities post-rehabilitation, compared with before. For some, engaging in creative occupations became an effective coping mechanism for managing stress and anxiety.

Conclusion: Participation in creative occupation in social and leisure groups had a positive impact on both physical and mental well-being, during and post-rehabilitation. It provided, among other benefits, a sense of inner peace and tranquility, enhanced self-efficacy and promoted social interactions. Further research into the role of creative occupations as an intervention is needed.

Keywords: depression, anxiety disorder, creative occupation, occupational therapy, group intervention, phenomenology

Inngangur

Samkvæmt Alþjóðaheilbrigðisstofnuninni er góð geðheilsa meira en einungis að vera laus við geðraskanir. Góð geðheilsa gerir fólki kleift að takast á við það álag sem fylgir daglegu lífi, átta sig á hæfileikum sínum, að læra, vinna og leggja sitt af mörkum til samfélagsins (World Health Organization [WHO], 2022b). Geðraskanir eru tiltölulega algengar en u.þ.b. einn af hverjum átta einstaklingum er með slíka röskun (WHO, 2022a). Talið er að árið 2019 hafi 970 milljónir einstaklinga um heim allan verið með geðröskun. Þær eru helsta orsök færniskerðingar og örorku í heiminum nú til dags (WHO, 2022a). Á Íslandi voru geðraskanir meginorsök örorku í 38% tilfella árið 2020 (Ríkisendurskoðun, 2022).

Algengi geðraskanana er misjafnt eftir tegund þeirra, kyni einstaklinga og aldri. Kvíðaraskanir og þunglyndi eru algengustu geðraskanirnar hjá fullorðnum og er áætlað að á heimsvísu upplifi 5% fullorðinna einstaklinga þunglyndi og 4% kvíðaröskun (WHO, 2022a, 2023a, 2023b). Þessir sjúkdómar hafa mikil áhrif á daglegt líf, virkni og lífsgæði einstaklinga, sem dæmi er þunglyndi ein helsta orsök örorku (Hohls o.fl., 2021; WHO, 2022a). Munur er á milli kynja hvað varðar algengi en rannsóknir benda til þess að kvíðaraskanir og þunglyndi séu allt að því tvöfalt algengari meðal kvenna en karla (American Psychiatric Association, 2022; WHO, 2022a).

Ekki liggja fyrir nákvæmar upplýsingar um tíðni geðraskanana á Íslandi (Ríkisendurskoðun, 2022). Út frá skýrslu Efnahags- og framfarastofnunarinnar (Organisation for Economic Co-operation and Development [OECD]) má áætla að 5% einstaklinga á Íslandi hafi verið með kvíðaröskun árið 2018 (Guðrún Kristín Guðfinnsdóttir, 2018; OECD/European Union, 2018). Varðandi algengi þunglyndis þá sýndu niðurstöður evrópsku heilsufarsrannsóknarinnar sem framkvæmd var árið 2019 að það sama ár fundu 7,7% Íslendinga, eldri en 15 ára, fyrir einkennum þunglyndis. Fleiri konur (9%) en karlar (6,3%) upplifðu einkenni þunglyndis, jafnframt var hærra hlutfall kvenna (4,5%) en karla (2,5%) með mikil þunglyndiseinkenni (Hagstofa Íslands, 2022). Þá var 25.561 Íslendingi ávísað kvíðastillandi og róandi lyfjum og 55.570 einstaklingar fengu

ávisun á þunglyndislyf (2020). Þess má geta að þann 1. janúar árið 2021 var mannfjöldi á Íslandi 368.792 (Hagstofa Íslands, 2021; Ríkisendurskoðun, 2022).

Meðferð við þunglyndi og kvíða byggir m.a. á lyfjameðferð eða samtalsmeðferð, t.d. hugrænni atferlismeðferð, og stundum er þessum aðferðum beitt samhliða (Clemente-Suárez, 2020; Heilsuvera, e.d.). Hjá geðheilsuteymi Reykjalundar fer fram alhliða endurhæfing vegna þunglyndis og kvíða og oft eru vandamálin sem einstaklingar eiga við að stríða fjölbætt; andleg, líkamleg og félagsleg. Í hverju teymi eru iðjubjálfi, sjúkrabjálfi, hjúkrunarfræðingur og læknir og oft heilsuþjálfi, sálfræðingur eða félagsráðgjafi. Einnig er hægt að leita til næringarráðgjafa, talmeinafræðings og taugasálfræðings ef þörf krefur (Reykjalundur endurhæfing, e.d.). Félags- og tómstundahópur er meðal íhlutunarleiða iðjubjálfa í geðheilsuteymi. Þar er skapandi iðja notuð til þess að vinna að markmiðum hvers og eins. Þátttakendur velja verkefnið sjálfir, yfirleitt í samráði við iðjubjálfa. Þátttakendur eru oft 12–15 talsins og meirihluti þeirra eru konur. Verkstæðið er rúmgott og bjart og auðvelt að aðlaga vinnuaðstæður að hverjum og einum.

Skapandi iðja er hvers kyns iðja sem kallar fram skapandi ferli hjá einstaklingi. Iðjan getur verið margs konar, t.d. handverk, málun, teikning, skapandi skrif eða tónlist (Perruzza og Kinsella, 2010). Gildi einstaklingsins með þátttöku í skapandi iðju getur bæði legið í ferlinu sjálfu og afurðinni. Hægt er að aðlaga skapandi iðju að mismunandi markmiðum og nota jafnt með einstaklingum sem hópum (Hansen o.fl., 2020; Hansen og Pedersen, 2023).

Samkvæmt kenningum Csikszentmihalyi (2002) hefur flæði jákvæð áhrif á sköpun. Hann skilgreinir flæði sem upplifun einstaklinga af að leysa verkefni sem eru í samsvari við færni þeirra. Það samræmist íhlutunaraðferðum iðjubjálfa vel og þeir hafa notað skapandi iðju, þ. á m. handverk, frá upphafi starfsgreinarinnar. Upp úr miðri 20. öld átti skapandi iðja, sem íhlutun í endurhæfingu, undir högg að sækja vegna breyttra

hugmyndafræðilegra áherslna. Það hafði m.a. þau áhrif að skapandi iðju og handverki var hafnað sem íhlutunaraðferð í iðjuþjálfun og meiri áhersla lögð á ýmiss konar æfingar (Creek, 2014; Perrin, 2001; Walters o.fl., 2023).

Fáar rannsóknir hafa verið gerðar á skapandi iðju sem íhlutun (McColl og Law, 2013; Ziviani o.fl., 2017). Í byrjun 21. aldar jókst áhuginn á ný og fleiri rannsóknir voru gerðar til að skoða möguleika hennar í meðferðartilgangi (Walters o.fl., 2014; 2023). Niðurstöður þeirra rannsókna sýndu meðal annars að slík íhlutun hafði jákvæð áhrif á sjálfstraust, valdeflingu, bataferli og færni í mannlegum samskiptum (Hansen o.fl., 2022; Ludowyke o.fl., 2023; Zedel og Chen, 2021).

Fræðileg samantekt Zedel og Chen (2021) á níu eigindlegum rannsóknum sýndi að þátttaka í handverks-, garðyrkju-, matreiðslu- og fræðsluhópum leiddi m.a. til valdeflingar, aukins sjálfálits og sjálfstrausts, tilfinningar um að tilheyra og aukinnar færni í mannlegum samskiptum. Niðurstöður Hansen o.fl. (2022) sýndu að þegar einstaklingar með geðsjúkdóma sinntu skapandi iðju í hóp leiddi það til þess að þeir upplifðu gildi iðjunnar sterkt. Rannsakendur ályktuðu að þátttaka í skapandi iðju væri meðferðarþáttur sem hefði jákvæð áhrif á bataferli einstaklinga með geðsjúkdóma. Í yfirlitssamantekt Ludowyke o.fl. (2023) var rýnt í 23 rannsóknir þar sem þátttakendur voru fullorðnir einstaklingar með geðsjúkdóma sem stunduðu skapandi iðju án íhlutunar fagaðila. Niðurstöðurnar sýndu að þátttakendur fundu fyrir auknu sjálfstrausti, fannst þeir tilheyra, fengu að vera þeir sjálfir, höfðu lært eða þroskast, þeim fannst þeir hafa áorkað einhverju og upplifað flæði við þátttöku í skapandi iðju.

Markmið þessarar rannsóknar er tvíþætt. Annars vegar að varpa ljósi á reynslu kvenna með þunglyndi og/eða kvíða af skapandi iðju í félags- og tómstundahóp geðheilsuteymis Reykjalundar og hins vegar að lokinni útskrift.

Aðferð

Rannsóknin var eigindleg en einnig voru töluleg gögn tekin saman úr stundaskrárkerfi Reykjalundar varðandi þátttöku í félags- og tómstundahóp árið 2023. Hópurinn hittist þrisvar

í viku í 55 mínútur í senn og stóð skjólstæðingum geðheilsuteymis til boða meðan á innskrift stóð. Árið 2023 tóku alls 107 einstaklingar þátt í hópnum og var meirihluti þeirra konur (n=92). Skráðar voru 1403 mætingar og hver þátttakandi mætti að meðaltali í 13 skipti.

Stuðst var við Vancouver-skólann í fyrirbærafræði við gerð rannsóknarinnar. Fyrirbærafræði er eigindleg rannsóknar- aðferð sem á uppruna í heimspeki. Með Vancouver-skólanum er ætlunin að auka skilning á mannlegum fyrirbærum, m.a. í þeim tilgangi að bæta þjónustu, t.d. heilbrigðisþjónustu. Vancouver-skólinn byggir á að hver einstaklingur sjái heiminn með sínum augum og að sýn hans mótist af fyrri reynslu og túlkun á þeirri reynslu (Sigríður Halldórsdóttir, 2021).

Þátttakendur

Við rannsóknina var notað tilgangsúrtak. Þá eru valdir einstaklingar sem hafa persónulega þekkingu og reynslu af fyrirbærinu sem á að skoða (Katrín Blöndal og Sigríður Halldórsdóttir, 2021). Skilyrði fyrir þátttöku voru að viðkomandi væri kona með þunglyndi og/eða kvíða, á aldrinum 30–60 ára, byggi á höfuðborgarsvæðinu, gæti lesið, skilið og tjáð sig á íslensku og hefði tekið þátt í félags- og tómstundahóp hjá iðjuþjálfum í geðheilsuteymi Reykjalundar í a.m.k. 12 skipti. Þátttakendur voru átta konur á aldrinum 46–56 ára og var miðgildi aldurs þeirra 50,5 ár. Þær höfðu allar tekið þátt í félags- og tómstundahóp í 12–20 skipti, að meðaltali 16,4 sinnum. Fimm þeirra voru giftar eða í sambúð og allar áttu þær börn sem flest bjuggu enn heima. Þær höfðu allar lokið framhaldsskóla og nokkrar höfðu háskólagráðu.

Gagnasöfnun og gagnagreining

Við vinnslu rannsóknarinnar var farið í gegnum 12 meginþrep Vancouver-skólans þar sem áhersla er á þemagreiningu og lýst er í grófum dráttum hvernig staðið er að rannsókninni. Í hverju þrepi er farið endurtekið í gegnum sjö þætti ferlisins. Þættirnir eru að vera kyrr, að ígrunda, að koma auga á, að velja, að túlka, að raða saman og að sannreyna (Sigríður Halldórsdóttir, 2021). Í töflu 1 má sjá hvernig þrep Vancouver-skólans eru sett upp og hvernig þau voru framkvæmd í þessari rannsókn.

Tafla 1. Flokkur Tólf meginþrep rannsóknarferlis Vancouver-skólans í fyrirbærafræði

ÞREP	LÝSING Á ÞREPUM	FRAMKVÆMD ÞREPA Í RANNSÓKNINI
Þrep 1 Val á samræðufélögum.	Leitast er við að velja þátttakendur sem hafa bæði dæmigerða og ódæmigerða reynslu af fyrirbærinu.	Þátttakendur voru átta konur á aldrinum 46 til 56 ára, miðgildi var 50,5 ár.
Þrep 2 Undirbúningur hugans (áður en samræður hefjast).	Fyrirframgefna hugmyndir ígrundaðar og settar meðvitað til hliðar.	Leitast var við að átta sig á fyrirframgefnum hugmyndum og leggja þær til hliðar eins vel og auðið var.
Þrep 3 Þátttaka í samræðum (gagnasöfnun).	Tekin eru eitt til tvö viðtöl við hvern þátttakanda. Fjöldi þátttakenda er ekki ákveðinn fyrirfram heldur markast það af metnun (e. saturation) hversu marga þátttakendur er rætt við.	Tekin voru tvö viðtöl við alla þátttakendur, samtals 16 viðtöl. Mettun hafði verið náð eftir viðtöl við sex þátttakendur. Viðtöl voru tekin við tvo þátttakendur til viðbótar.
Þrep 4 Skerpt vitund varðandi hugmyndir og hugtök (byrjandi gagnagreining).	Unnið er samhliða að gagnasöfnun og gagnagreiningu og gagnagreiningin hefst strax í viðtölunum.	Unnið var samhliða að gagnasöfnun og gagnagreiningu. Hugmyndum var komið í orð, hlustað, lesið og ígrundað.
Þrep 5 Þemagreining.	Rannsakandi les yfir rituð viðtöl og finnur lykilstær og merkingu þeirra. Greinir síðan í þemu og undirþemu.	Við endurtekinn lestur viðtalanna var stöðugt verið að velta fyrir sér og ígrunda hver rauði þráðurinn væri í frásögn hvers og eins. Viðtölin voru kóðuð þar sem greind voru þemu og undirþemu.
Þrep 6 Smíða greiningarlíkan fyrir hvern þátttakanda.	Að átta sig á heildarmynd reynslu hvers einstaklings. Meginþemu í sögu hvers þátttakanda eru dregin fram og aðalatriðin sett fram í greiningarlíkani fyrir hvern og einn.	Rannsóknargögn um hvern þátttakanda voru ígrunduð og smíðað einstaklingsgreiningarlíkan úr öllum þemum (meginþemum og undirþemum) varðandi þann þátttakanda. Fengin heildarmynd á reynslu hvers einstaklings.
Þrep 7 Staðfesting á hverju greiningarlíkani (niðurstöður um hvern þátttakanda) með hverjum þátttakanda. Staðfesting 1	Í hverju greiningarlíkani felst ákveðin túlkun rannsakanda. Hver þátttakandi er fenginn til að staðfesta þessa túlkun rannsakandans.	Rætt var við hvern þátttakanda til að hver og einn staðfesti „sitt“ greiningarlíkan. Samræður og sameiginleg ígrundun. Frekari spurningar til að dýpka skilning rannsakanda og til að sjá hvaða áhrif skapandi iðja í hópnum hafði eftir útskrift úr endurhæfingu á Reykjalandi.
Þrep 8 Heildargreiningarlíkan er smíðað úr öllum greiningarlíkönum (fyrir hvern þátttakanda).	Rannsakandi reynir að átta sig á heildarmyndinni af fyrirbærinu sjálfu, átta sig á hver er sameiginleg reynsla þátttakenda og hvað er frábrugðið. Rannsakandi setur fram heildargreiningarlíkan fyrir alla þátttakendur.	Rannsakandi reyndi að átta sig á heildarmyndinni af fyrirbærinu sjálfu (meginniðurstöður rannsóknarinnar). Öll einstaklingsgreiningarlíkönin voru borin saman og smíðað eitt heildargreiningarlíkan. Þar kom heildarskilningur á rannsóknarefninu fram.
Þrep 9 Heildargreiningarlíkanið borið saman við rannsóknargögnin. Staðfesting 2	Rannsakandi ber saman rituðu viðtölin við heildargreiningarlíkanið.	Viðtölin lesin yfir aftur og borin saman við heildargreiningarlíkanið.
Þrep 10 Að velja rannsókninni heiti sem lýsir niðurstöðum í örstuttu máli.	Rannsakandi setur fram niðurstöðu sína um fyrirbærið í örstuttu máli. Það verður yfirþema rannsóknarinnar.	Yfirþema rannsóknarinnar var: Slökun fyrir líkama og sál.
Þrep 11 Staðfesting á heildargreiningarlíkani og yfirþema með einhverjum þátttakendum. Staðfesting 3	Þróun heildargreiningarlíkans byggir alltaf að einhverju leyti á túlkun rannsakandans. Þessa túlkun er nauðsynlegt að fá staðfesta af einhverjum þátttakendum.	Heildargreiningarlíkanið var kynnt fjórum þátttakendum og staðfestu þeir það.
Þrep 12 Niðurstöður rannsóknarinnar skrifaðar niður þannig að raddir þátttakenda heyrist.	Að skrifa upp niðurstöður rannsóknarinnar. Beinir tilvitnanir í orð allra þátttakenda úr viðtölunum til að rödd þeirra fái að heyrast og auka þannig trúverðuleika niðurstaðna.	Niðurstöðurnar skrifaðar upp með hjálp heildargreiningarlíkansins, vitnað í þátttakendum jafnóðum svo rödd þeirra heyrist.

(Sigríður Halldórsdóttir, 2021)

Gagnasöfnun fór fram með samræðum milli fyrsta höfundar, sem er iðjubjálfi (hér eftir nefndur rannsakandi) og kvennanna. Viðtalsrammi var hafður til hliðsjónar en viðtölin voru í samræðustíl. Gagnasöfnun hófst í mars árið 2023 og lauk í nóvember sama ár. Tekin voru tvö viðtöl við hverja konu, alls 16 talsins. Fyrri viðtölin voru 44–106 mínútur að lengd, að meðaltali 74 mínútur. Seinni viðtölin voru 39–50 mínútur að lengd, að meðaltali 43 mínútur. Að ósk kvennanna fóru viðtölin fram á Reykjalundi. Fyrri viðtölin voru tekin tveimur til fjórum vikum eftir að konurnar höfðu lokið þátttöku í félags- og tómstundahóp, að meðaltali þremur vikum og tveimur dögum síðar. Seinni viðtöl fóru fram um tveimur mánuðum eftir fyrri viðtöl, að meðaltali rúmlega þremur mánuðum eftir að þátttöku í hópnum lauk. Viðtölin voru hljóðrituð, afrituð orðrétt og öllum persónugreinanlegum upplýsingum var breytt. Í kjölfarið var upptökunum eytt. Til að tryggja að gögn væru ópersónugreinanleg fengu allar konurnar gervinafn.

Réttmæti og áreiðanleiki

Í rannsókninni var leitast við að efla réttmæti og áreiðanleika með því að skoða rannsóknargögnin og halda gagnasöfnun áfram þar til mettun var náð. Mettun er náð þegar nýjar upplýsingar hætta að koma fram um fyrirbærið sem verið er að rannsaka og gögnin nægja til að svara rannsóknarspurningunni (Katrín Blöndal og Sigríður Halldórsdóttir, 2021; Margrét Hrönn Svavarsdóttir og Sigríður Halldórsdóttir, 2021). Að mati rannsakanda náðist mettun og því er hægt að ganga út frá því að niðurstöðurnar ná utan um fyrirbærið. Þar að auki var fengin staðfesting frá hverri konu á hennar greiningarlíkani eins og sjá má í þrepi sjö í töflu 1. Þá var staðfesting á heildarniðurstöðum rannsóknarinnar fengin með fjórum konum á þrepi 11 (Sigríður Halldórsdóttir, 2021).

Þar sem rannsakandi starfaði í félags- og tómstundahóp á meðan gagnasöfnun fór fram ígrundaði hann og skráði niður í dagbók eigin hugleiðingar varðandi að gæta hlutleysis og forðast fyrirframgefnar hugmyndir um þátttakendur. Dæmi um efni ígrundunar var hvort myndast hefði traust á

milli rannsakanda og kvennanna áður en viðtölin fóru fram. Rannsakandi ígrundaði einnig hvort konurnar væru ef til vill jákvæðari gagnvart rannsakanda og óhræddari við að tjá sig í viðtölunum eða hvort það héldi hugsanlega aftur af þeim.

Rannsóknarskiðfræði

Rannsóknin fékk leyfi hjá Vísindasiðanefnd (númer VSN-22-200). Ábyrgðarmaður rannsóknarinnar á Reykjalundi hafði umsjón með að reglum varðandi persónugreinanleg gögn væri fylgt, þ.m.t. geymslu þeirra. Til þess að koma í veg fyrir að konurnar sem boðin var þátttaka í rannsókninni upplifðu þrýsting á að taka þátt fengu þær boð um þátttöku frá sínum hjúkrunarfræðingi í geðheilsuteymi.

Þátttakendur fengu ítarlega kynningu á rannsókninni frá rannsakanda ásamt kynningarbréfi. Allir þátttakendur skrifuðu undir upplýst samþykki áður en þátttaka þeirra hófst. Konunum stóð til boða viðtal við sálfræðing þeim að kostnaðarlausu, skyldu þær upplifa vanlíðan vegna þátttöku í rannsókninni.

Ákveðið var að bjóða eingöngu konum þátttöku í rannsókninni þar sem þær eru í miklum meirihluta í félags- og tómstundahóp Reykjalundar. Það var metið svo að ef öðrum kynjum væri boðin þátttaka væru auknar líkur á að persónugreina þátttakendur.

Niðurstöður

Reynslu kvennanna er lýst í gegnum tvö meginþemu. Annars vegar hópahlutun í skapandi iðju sem lýsir reynslu kvennanna af skapandi iðju í félags- og tómstundahóp meðan á endurhæfingu þeirra á Reykjalundi stóð. Hins vegar áhrif skapandi iðju á daglegt líf sem lýsir hvernig þátttaka í skapandi iðju í hópnum hafði áhrif eftir að endurhæfingu á Reykjalundi lauk.

Slökun fyrir líkama og sál

Hópihlutun í skapandi iðju

„Meiri orka... og mikil hvíld“

Að læra um líkamsbeitingu við iðju

Eflandi félagsleg samskipti

Áhrif skapandi iðju á daglegt líf

Að leyfa sér að njóta

Betri líkamsbeiting bætti líðan

Meiri trú á eigin áhrifamátt

Hópihlutun í skapandi iðju

Misjafnt var hvort konurnar höfðu sinnt skapandi iðju áður en þær innrituðust á Reykjalund. Fæstar gerðu það við komu í hópinn og þá aðeins í litlum mæli. Þær sem höfðu reynt af skapandi iðju sögðust upplifa á ný þá góðu líðan sem hún veitti þeim áður og þær sem ekki höfðu fyrri reynt af skapandi iðju lýstu henni sem gefandi og skemmtilegri.

Allar konurnar lýstu hvernig þær upplifðu innri ró og frið þegar þær sinntu skapandi iðju í félags- og tómstundahóp. Í hópnum upplifðu þær slökun, fengu hvíld frá erfiðum hugsunum og gleymdu m.a. vandamálum sem þær glímdu við dagsdaglega. Konurnar sögðu að í hópnum fengu þær að vera þær sjálfar

og þeim væri mætt á eigin forsendum. Þær hlökkuðu til að koma í hópinn, upplifðu öryggi og engar óraunhæfar kröfur sem leiddi til þess að þeim leið vel í hópnum og það dró úr streitu og kvíða. Lilja orðaði það þannig:

Það voru engir fordómar og enginn sem sagði við mig hér eins og ég hef heyrt í gegnum bara alla mína ævi, uuu Hættu þessu væli og haltu bara áfram ... Hér bara mátti ég vera og mér mátti líða eins og mér leið, ég var ekkert skritin eða öðruvísi en hinir. Við vorum öll út af einhverju, þó eflaust enginn út af endilega því sama. En það skipti engu máli.

Konunum fannst tíminn fljótur að líða, þær gleymdu sér við verkefni og flestar hefðu viljað hafa hópinn lengur og oftar. Helga greindi frá upplifun sinni á eftirfarandi hátt:

Ég var ekki að flýta mér ... af því að ég er alltaf svo hröð, óþolinmód, að þarna bara náði ég bara svoldið svona [flautar lágt] og hérna það var ekki þetta, bíddu Hvað ætla ég að hafa í matinn í kvöld? Hvenær á ég að ná í dóttur mína? ... og allt það sem er fram undan, bara í einhverju kvíðakasti. En hérna það var ekki þannig ... vandamálín sem eru, sem maður er að dila við dagsdaglega, fyrir utan ... ég bara gleymdi þeim á meðan ég var þarna.

Þær lýstu einnig aukinni orku þegar afrakstur tímanna var ljós. Oft tengdist það andlegu hvíldinni sem þær upplifðu í hópnum. Aníta lýsti þessu svona:

Meiri orka og sérstaklega bara svo mikil hvíld fyrir hausinn, ég var svo þreytt í hausnum við þessar stanslausu baráttu [hugsanir] þegar ég kom inn, þessum kvíða og þunglyndis bara árásum segi ég bara.

Konurnar sögðust hafa fengið leiðbeiningar varðandi líkamsbeitingu, vinnulag og aðlögun umhverfis. Margar fengu einnig fræðslu um hvernig þær gætu nýtt hjálpartæki við skapandi iðju. Helena sagði svo frá:

Þið voruð svo duglegar að benda á bara – Heyrðu nú skaltu hækka borðið þú veist. Heyrðu nú ertu farin að bogra of mikið. Það er eins og þið hafið verið með röntgenaugu á okkur sko.

Konurnar voru ánægðar með leiðbeiningarnar sem þær fengu og höfðu þær þau áhrif að þeim leið betur líkamlega. Það dró t.d. úr verkjum sem hafði í sumum tilfellum þau áhrif að úthald og einbeiting við verkefni jókst. Helga lýsti því svona:

Yfirleitt þegar ég hef verið að dútla við eitthvað þá fæ ég yfirleitt verki ... verð stíf í öxlunum ... og líka niður í mjóbakid ... kom mér líka svo rosalega á óvart hvað skrokkurinn fann ekkert fyrir þessu ... og þú veist þegar mér líður vel í skrokknum að þá líður mér vel herna uppi líka ... ég get þetta og ég er bara ekkert, ég get staðið bara upp án þess að fá skot í bakið.

Konurnar lýstu hvernig þær hefðu dregið sig út úr félagslegum samskiptum áður en þær hófu endurhæfingu á Reykjalundi, sem m.a. leiddi til einangrunar. Í hópnum fannst þeim umhverfið þægilegt. Hver og ein gat valið hvort hún vildi taka þátt í samskiptum, hlusta eða vera í sínu verkefni. Þeim þótti gagnlegt að í hópnum var áherslan á verkefni og umræðan gat snúist um þau. Í hópnum jókst öryggi þeirra í samskiptum smám saman sem efldi þær í félagslegum samskiptum, bæði innan hópsins og annars staðar á Reykjalundi. Einnig nefndu þær að umræðan hefði ávallt verið jákvæð. Helga lýsti hvernig hópurinn hefði hjálpað henni að rjúfa félagslega einangrun:

Hópurinn hjálpaði mikið að rjúfa þessa félagslegu einangrun sem ég var komin í. Og líka svoldið, ég áttaði mig á því sko hvað það skipti mig miklu máli, af því ég var alveg komin í þá gryfju bara Æ ég þarf ekki á fólki að halda. Ég var búin að týna sjálfri mér svoldið.

Í hópnum uppgötvuðu konurnar einnig nýja eða gamla styrkleika, sem yfirleitt tengdust skapandi iðju. Oft hafði það jákvæð áhrif á sjálfstraust þeirra þegar þær sáu að þær gátu meira en þær höfðu talið. Einnig nefndu þær aðra styrkleika

sem þær fundu í hópnum, t.d. að setja sig í forgang og að vera ekki meðvirkar gagnvart öðrum. Þá sagði Sara að í hópnum væri aðallega komið inn á styrkleika og hæfileika fólks en ekki veikleika og vandamál, og það væri meira eflandi. Hún lýsti þessu svona:

Þú uppgötvar að þú hefur þarna einhverja hæfileika, færð tækifæri til þess að rækta þá. Þetta er ... ekki ... endilega meira uppbyggjandi heldur en önnur námskeið, en ... einblína meira ... á styrkleikana hjá manni og hæfileikana á meðan hitt er svona meira verið að þú veist verið að vinna með veikleikana og vandamálin sko ... en þetta er meira til að efla mann.

Áhrif skapandi iðju á daglegt líf

Þetta þema fjallar um áhrif íhlutunar á konurnar eftir útskrift úr endurhæfingu hjá geðheilsuteymi á Reykjalundi. Seinni viðtöl við konurnar leiddu í ljós að íhlutunin nýttist þeim enn á einhvern hátt. Áhugi kvennanna á skapandi iðju jókst eftir þátttöku í hópnum og sinntu mun fleiri skapandi iðju eftir að heim var komið en þær höfðu gert áður. Konurnar fundu hvað iðjan gaf þeim mikið til að takast á við andlega líðan, t.d. slökun, næringu, gleði, orku og innri ró. Sumum fannst skapandi iðja vera gagnleg til þess að takast á við streitu og kvíða í daglegu lífi. Aníta lýsti hvernig skapandi iðja hjálpaði henni að komast út úr vanlíðan:

Þegar ég verð svona kvíðin og það er engin sérstök ástæða fyrir því ... þá bara leita ég í þetta. Þetta bara tekur burtu svona einhverjar áhyggjur, óþarfa áhyggjur sem verða að kvíða ... þá er ég alveg bara Heyrðu nú bara förum við og gerum þetta. Þú veist þannig að ég svona meðvitað stíg út úr þessu með þessu.

Soffía sagði einn mikilvægasta lærdóminn af þátttöku í hópnum vera þann að hafa gaman, njóta og sinna tómsbundandi þrátt fyrir að vera ekki við fulla heilsu. Hún lýsti því svona:

Ég held bara í allri svona heilbrigðisumræðu mætti þetta alveg vera ein af áherslunum ... eins og það er

gert, lagt upp með hér í endurhæfingunni ... þessi dugnaðarhyggja okkar sem við erum svo mikið alin upp í og allt það þú veist það tekur bara rosa orku ... að það eigi líka að slaka á og hafa gaman ... jú jú það er mikið talað um núvitund og en það má líka tala bara um einmitt áhugamál, að þau þurfi að vera partur af kökunni.

Konurnar tengdu aukna ástundun skapandi iðju eftir útskrift við breytta forgangsroðun. Meðan á þátttöku þeirra í hópnum stóð höfðu þær m.a. fengið tækifæri til þess að hugsa meira um sig og hvað veitti þeim gleði og ánægju án þess að hafa samviskubit. Emma lýsti þessu þannig:

Það var bara þessi fókus, ég hef hvorki verið í fyrsta sæti né þú veist haft tíma fyrir eitthvað svona, þú veist eiginlega haft samviskubit yfir að gera eitthvað, af því þá hef ég verið að taka tíma af einhverju öðru sko.

Konurnar voru allar meðvitaðri um líkamsbeitingu, vinnulag og aðlögun umhverfis eftir að hafa fengið leiðbeiningar og fundu áhrif þess á líkamlega líðan. Leiðbeiningarnar nýttu þær eftir útskrift við skapandi iðju sem leiddi til þess að þeim leið betur líkamlega við iðjuna, það dró t.d. úr verkjum og úthaldið varð meira. Helena sagði svo frá:

Ég ... spái meira í það og stundum er ég alveg bara svona Nei heyrðu nú ertu orðin eins og rækja ... og hérna rétti úr mér og þú veist, þú veist þó ég gleymi mér stundum að þá man ég inni á milli ... já en maður er meðvitaðri, miklu meira heldur en áður.

Aðstaðan heima fyrir var bætt með því að útbúa sérherbergi til að sinna skapandi iðju. Þá voru leiðbeiningarnar yfirfærðar á aðra iðju, þar sem þær fóru í meiri mæli að huga að líkamsbeitingu við vinnu og heimilisstörf, eins og Eva sagði:

Þetta er ég farin að taka alveg með í vinnuna líka, þú veist hugsa um þetta, að sitja í, þú veist hækka borðið ... og stólinn ... var alveg drullusama um [áður], lá ein-

hvern veginn bara fram á borðið og vann í tölvunni og að drepast úr vöðvabólgu. Um daginn var ofsalega mikið að gera og ég hafði ekki náð að stilla og ég bara fann, eftir bara klukkutíma þá var ég orðin stíf.

Konurnar lýstu hvernig trúin á eigin getu við að sinna skapandi iðju jókst jafnt og þétt. Fyrst á verkstæðinu, en síðan hvernig þessi trú byrjaði að hafa áhrif á aðra þætti lífsins eftir að íhlutun lauk. Þær töldu sig ákveðnari í t.d. að standa með sjálfum sér og að þær gætu meira en þær höfðu talið. Sara lýsti þessu svona:

Að vita að ég bý yfir þessum hæfileikum, ég get nýtt mér þá og hérna, og það þarf ekki að vera nein pressa. Þú veist og hérna, já ég get kannski bara miklu meira heldur en ég held stundum sko.

Þátttaka í hópnum hafði einnig jákvæð áhrif á félagslega þátttöku þeirra og samskipti við aðra eftir dvölinna á Reykjalandi. Lilja hafði einangrast félagslega áður en hún kom í endurhæfingu á Reykjaland og sagði um áhrif hópsins á félagslega þátttöku eftir útskrift:

Það kannski hefur haft svona jákvæð áhrif, ég fór að sækjast meira í vini ... og svona kannski að hafa samband að fyrra bragði meira heldur en ég gerði já af því að ég vil hitta eða vera meira í sambandi ... og í fjölskyldunni er svona aðeins opnari og er að segja meira, deila meira, svona taka þátt, ég er ekki eins mikið svona úti í horni ... Já það eflði mig svona þannig að ég varð öruggari með mig, ég sá að þetta var alveg að gera sig, ég gat þetta alveg.

Konurnar áttu það sameiginlegt að hafa verið búnar að draga úr samskiptum fyrir íhlutun en þau höfðu aukist eftir þátttöku í hópnum og eftir að íhlutun lauk. Þá hélt um helmingur kvennanna einnig tengslum við aðra einstaklinga úr félags- og tómstundahópnum.

Umræður

Athyglisvert var hversu jákvæða reynsla konurnar höfðu af skapandi iðju sem íhlutun iðjuþjálfara í félags- og tómstunda-hóp. Þessi jákvæða reynsla varð til þess að þær fóru að sinna skapandi iðju í meiri mæli að lokinni útskrift, hvort sem þær höfðu sinnt henni áður eða ekki. Þetta er í samræmi við niðurstöður Ludowyke o.fl. (2023) þar sem fjallað er um áframhaldandi þátttöku í skapandi iðju.

Það var sem rauður þráður í gegnum viðtölin að á meðan þær sinntu skapandi iðju gleymdu konurnar öllum vandamálum um stund. Þetta er í samræmi við niðurstöður Shiraiwa o.fl. (2020) en í þeirra rannsókn voru lífeðlisfræðilegir þættir mældir hjá 24 heilsuhaustum einstaklingum á meðan þeir unnu að sama handverkinu. Niðurstöður þeirra sýndu að þegar unnið væri að handverki mældust jákvæð líkamleg áhrif slökunar á tauga-kerfið. Að gleyma sér við skapandi iðju samræmist einnig skilgreiningu Csikszentmihalyi (2002) á flæði og niðurstöður Ludowyke o.fl. (2023) staðfesta að einstaklingar upplifa flæði þegar þeir taka þátt í skapandi iðju. Þar er því lýst á þann hátt að þegar þátttakendur taka þátt í skapandi iðju er líðan þeirra og geðheilsa ekki lengur í brennidepli. Það er í takt við niðurstöður þessarar rannsóknar þegar konurnar lýstu því að við skapandi iðju fengju þær hvíld frá erfiðum hugsunum og vandamálum sem þær glímdu við dagsdaglega.

Konurnar lýstu einnig hvernig þær fengu gagnlegar leiðbeiningar varðandi líkamsbeitingu, vinnulag og aðlögun vinnusvæðis. Rannsóknin leiddi ennfremur í ljós að konurnar yfirfærðu þær leiðbeiningar á aðstæður heima og fóru að huga betur að líkamsbeitingu sinni þar, sérstaklega við skapandi iðju, en einnig önnur verkefni. Þátttaka í skapandi iðju hafði þannig bæði jákvæð áhrif á líkamlega líðan þeirra og kunnáttu þeirra við að aðlaga umhverfi að eigin iðju. Þetta styrkti bæði úthald og einbeitingu kvennanna við daglegar athafnir. Niðurstöður þessarar rannsóknar samræmast einnig ályktunum Emerson (1998) um að betri skilningur á heildarupplifun einstaklingsins af iðju og umhverfi annaðhvort styddi eða hindraði upplifun af flæði. Engar aðrar sambærilegar innlendar eða erlendar niðurstöður fundust og því fullt tilefni til frekari rannsókna á þessu efni.

Niðurstöður rannsóknarinnar sýndu að með þátttöku í hópnum uppgötvuðu konurnar nýja eða gamla styrkleika sem þær þjuggu yfir, sem leiddi til þess að þær höfðu öðlast meiri trú á sér eftir útskrift úr endurhæfingu. Þannig hafði aukið sjálfstraust í skapandi iðju stundum áhrif á sjálfstraust kvennanna við aðrar aðstæður. Svipaðar niðurstöður má sjá í öðrum rannsóknum, þ.e. hvernig þátttaka í skapandi iðju getur leitt til valdeflingar, aukins sjálfstrausts og trúar á eigin áhrifamátt. Sama má segja með líkamsbeitingu sem hefur áhrif á aðra þætti daglegs lífs (Ludowyke o.fl., 2023; Zedel og Chen, 2021). Frekari rannsókna er þó þörf.

Konunum fannst þær fá að vera þær sjálfar í hópnum og upplifðu veruna þar ekki sem krefjandi. Það hafði bein áhrif á andlega líðan þeirra í hópnum. Einnig var athyglisvert hvernig þær héldu áfram að skapa svipaðar stundir eftir að íhlutun lauk og leyfðu sér að njóta og nota reynslu sína gagnert til þess að draga úr streitu. Þessar niðurstöður eiga sér samhljóm í niðurstöðum Ludowyke o.fl. (2023) þar sem skapandi iðja hvatti þátttakendur til þess að vera þeir sjálfir. Þar kemur ennfremur fram að það að vera skapandi er andleg upplifun sem tengir þátttakendur við sitt sanna sjálf.

Iðjuþjálfar hafa verið með ýmiss konar hópa frá upphafi starfsgreinarinnar, m.a. með einstaklingum með geðsjúkdóma (Cole, 2023; Creek, 2014). Hópihlutun getur haft öflug meðferðaráhrif á líkamlega og andlega heilsu þátttakenda. Auk þess að veita einstaklingum tækifæri til að vinna að ýmsum markmiðum þá geta slíkir hópar, með samskiptum við aðra þátttakendur í hópnum, hjálpað einstaklingum að auka færni sína í félagslegum samskiptum óháð því hver áhersla hópsins er (Cole, 2023).

Meirihluti kvennanna hafði dregið úr félagslegum samskiptum áður en endurhæfing hófst á Reykjalundi, en lýstu að með þátttöku í hópnum hefði öryggi þeirra í samskiptum aukist eftir útskrift. Það stuðlaði að meiri þátttöku og betri samskiptum í daglegu lífi. Þetta samræmist niðurstöðum annarra (Ludowyke o.fl., 2023; Zedel og Chen, 2021), að þátttaka í skapandi iðju í hóp getur leitt til aukinnar færni í

mannlegum samskiptum, dregið úr einkennum félagsfælni og jafnframt úr einangrun. Niðurstöður Ludowyke o.fl. (2023) sýna ennfremur að þegar skapandi iðju er sinnt í hóp virkar hópurinn sem teymi þar sem þátttakendur hvetja hver annan áfram og veita hver öðrum innblástur. Tenging verður m.a. með því að hitta fólk, deila hversdagslegum upplifunum, hlusta, horfa á og að vinna í sama rými. Einnig kemur fram að líkt og í félags- og tómstundahóp finna þátttakendur ekki fyrir þrýstingi á að taka þátt í samskiptum. Það myndar traust sem auðveldar þeim að verða virkir þátttakendur í hópnum. Í ljósi þessara niðurstaðna væri áhugavert að beina sjónum að skapandi iðju í hópum almennt í þjóðfélaginu og rannsaka víðar en á Reykjalundi.

Markmið rannsóknarinnar var að skoða reynslu kvennanna, bæði í meðferð og að henni lokinni, af þátttöku í skapandi iðju í félags- og tómstundahóp. Við túlkun á niðurstöðum rannsóknarinnar er mikilvægt að hafa takmarkanir hennar í huga. Þar má nefna að þátttakendur rannsóknarinnar voru eingöngu konur sem voru á svipuðum aldri og þ.a.l. ekki hægt að yfirfæra niðurstöðurnar yfir á önnur kyn eða aldurshópa. Samhljómur í niðurstöðum veitir innsýn í gildi þessarar tegundar íhlutunar fyrir þennan aldurshóp. Áhugavert væri að framkvæma rannsókn þar sem enn lengri tími væri liðinn frá þátttöku í hópnum, t.d. eitt ár, og skoða þátttöku í

skapandi iðju og ekki síst áhrif íhlutunar á aðra daglega iðju að þeim tíma liðnum.

Ályktanir

Þátttaka í skapandi iðju í félags- og tómstundahóp hafði jákvæð áhrif jafnt á líkamlega og andlega líðan, meðan á endurhæfingu stóð og að henni lokinni. Hún veitti innri ró og frið, jók trú á eigin áhrifamátt og eflði félagsleg samskipti. Þetta er fyrsta rannsóknin sem gerð hefur verið á skapandi iðju sem íhlutun iðjuþjálfara í félags- og tómstundahóp á Reykjalundi og eftir því sem rannsakendur komast næst einnig á skapandi iðju sem íhlutun iðjuþjálfara hér á landi. Með niðurstöðunum vonast rannsakendur til þess að varpa ljósi á skapandi iðju sem íhlutun iðjuþjálfara og að þær verði til þess að frekari rannsóknir verði gerðar. Þá binda rannsakendur vonir við að niðurstöður rannsóknarinnar verði til þess að auka vitund á meðferðargildi skapandi iðju fyrir einstaklinga með geðsjúkdóma.

Þakkir

Rannsakendur vilja færa öllum þakkir sem lögðu rannsókninni lið. Sérstakar þakkir fá þátttakendur rannsóknarinnar sem voru reiðubúnir til þess að deila reynslu sinni og gefa sér tíma til þess í amstri dagsins.

Heimildir

- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5. útgáfa). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>
- Clemente-Suárez, V. J. (2020). Multidisciplinary intervention in the treatment of mixed anxiety and depression disorder. *Physiology & Behavior*, 219, 112858. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2020.112858>
- Cole, M. B. (2023). Client-centered groups. Í W. Bryant, J. Fieldhouse og N. Platstow (ritstjórar), *Creek's occupational therapy and mental health* (6. útgáfa, bls. 257–277). Elsevier.
- Creek, J. (2014). The knowledge base of occupational therapy. Í W. Bryant, J. Fieldhouse og K. Bannigan (ritstjórar), *Creek's occupational therapy and mental health* (5. útgáfa, bls. 27–47). Elsevier.
- Csikszentmihalyi, M. (2002). *Flow: The classic work on how to achieve happiness*. Rider.
- Emerson, H. (1998). Flow and occupation: A review of the literature. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 65(1), 37–44. <https://doi.org/10.1177/000841749806500105>
- Guðrún Kristín Guðfinnsdóttir. (2018). Health at a glance: Europe 2018. *Talnarunnur, fréttabréf landlæknis um heilbrigðisupplýsingar*, 12(10), 1–6. https://assets.ctfassets.net/8k0h54kbe6bj/21AJ31yeEPyOeAOmhU99h/de3ccdc98a8cb39cae879926223b7387/Talnarunnur_November_desember_2018.pdf
- Hagstofa Íslands. (2021, 22. mars). *Landsmönnum fjölgaði um 1,3% á milli ára*. <https://hagstofa.is/utgafur/frettasafn/mannfjoldi/mannfjoldinn-1-januar-2021/>
- Hagstofa Íslands. (2022, 15. mars). *7,7% fundu fyrir þunglyndiseinkennum 2019*. <https://hagstofa.is/utgafur/frettasafn/heilbrigdismal/thunglyndiseinken-ni-heilsufarsrannsokn-2019/>
- Hansen, B. W., Erlandsson, L. og Leufstadius, C. (2020). A concept analysis of creative activities as intervention in occupational therapy. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 28(1), 63–77. <https://doi.org/10.1080/11038128.2020.1775884>
- Hansen, B. W., Leufstadius, C., Pedersen, H. A., Berring, L. L. og Erlandsson, L. (2022). Experiences of occupational value when doing creative activities in a mental health context. *Occupational Therapy in Mental Health*, 38(4), 383–402. <https://doi.org/10.1080/0164212X.2022.2067285>

- Hansen, B. W. og Pedersen, H. A. (2023). Craft-aktiviteter som intervention og deres betydning for hverdagsliv og recovery. Í E. B. Bukhave og A. Kirketerp (ritstjórar), Sundhed og trivsel gennem craft-aktiviteter: *En grundbog til praksis* (1. útgáfa, bls. 103–114). Gads Forlag.
- Heilsuvera. (e.d.). *Bunglyndi*. <https://www.heilsuvera.is/markhopar/sjukdomar-fravik-einkenni/thunglyndi/>
- Hohls, J. K., König, H., Quirke, E. og Hajek, A. (2021). Anxiety, depression and quality of life: A systematic review of evidence from longitudinal observational studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22), 12022. <https://doi.org/10.3390/ijerph182212022>
- Katrín Blöndal og Sigríður Halldórsdóttir. (2021). Úrtök og úrtaksaðferðir í eiginlegum rannsóknum. Í Sigríður Halldórsdóttir (ritstjóri), Rannsóknir: *Handbók í aðferðafræði* (bls. 205–217). Háskólinn á Akureyri.
- Ludowyke, L., Lentin, P. og Brown, T. (2023). The meaning and purpose of creativity in the daily life occupations, activities, acts and behaviors amongst adults living with mental health conditions: A scoping review. *Occupational Therapy in Mental Health*, 40(1), 45–85. <https://doi.org/10.1080/0164212X.2023.2218121>
- Margrét Hrönn Svavarsdóttir og Sigríður Halldórsdóttir. (2021). Réttmæti og áreiðanleiki í eiginlegum rannsóknum. Í Sigríður Halldórsdóttir (ritstjóri), Rannsóknir: *Handbók í aðferðafræði* (bls. 219–236). Háskólinn á Akureyri.
- McCull, M. A. og Law, M. (2013). Interventions affecting self-care, productivity, and leisure among adults: A scoping review. OTJR: *Occupational Therapy Journal of Research*, 33(2), 110–119. <https://doi.org/10.3928/15394492-20130222-01>
- OECD/European Union. (2018). *Health at a glance: Europe 2018: State of health in the EU cycle*. https://doi.org/10.1787/health_glance_eur-2018-en
- Perrin, T. (2001). Don't despise the fluffy bunny: A reflection from practice. *British Journal of Occupational Therapy*, 64(3), 129–134. <https://doi.org/10.1177/030802260106400304>
- Perruzza, N. og Kinsella, E. A. (2010). Creative arts occupations in therapeutic practice: A review of the literature. *British Journal of Occupational Therapy*, 73(6), 261–268. <https://doi.org/10.4276/030802210X12759925468943>
- Reykjalundur endurhæfing. (e.d.). *Gedheilsuteymi*. <https://www.reykjalundur.is/endurhaefing/medferdarteymi/gedheilsuteymi/>
- Ríkisendurskoðun. (2022). *Gedheilbrigðisþjónusta: Stefna – skipulag – kostnaður – árangur*. <https://www.ríkisend.is/reskjol/files/Skyrslur/2022-gedheilbrigdismal.pdf>
- Shiraiwa, K., Yamada, S., Nishida, Y. og Toichi, M. (2020). Changes in electroencephalography and cardiac autonomic function during craft activities: Experimental evidence for the effectiveness of occupational therapy. *Frontiers in Human Neuroscience*, 14. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2020.621826>
- Sigríður Halldórsdóttir. (2021). Fyrirbærafræði sem rannsóknaraðferð. Í Sigríður Halldórsdóttir (ritstjóri), Rannsóknir: *Handbók í aðferðafræði* (bls. 255–275). Háskólinn á Akureyri.
- Walters, J., Laprairie, D. og Mason, H. (2023). Creative activities. Í W. Bryant, J. Fieldhouse og N. Platstow (ritstjórar), *Creek's occupational therapy and mental health* (6. útgáfa, bls. 278–297). Elsevier.
- Walters, J., Sheerwood, W. og Mason, H. (2014). Creative activities. Í W. Bryant, J. Fieldhouse og K. Bannigan (ritstjórar), *Creek's occupational therapy and mental health* (5. útgáfa, bls. 260–276). Elsevier.
- World Health Organization. (2022a, 16. júní). *World mental health report: Transforming mental health for all*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- World Health Organization. (2022b, 17. júní). *Mental health*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response?fbclid=IwAR3-JJ-WX_jRbbZAdFjee-w97GEqbdp-gerxpl816Z34-tsUg30-UBGuplYm
- World Health Organization. (2023a, 31. mars). *Depressive disorder (depression)*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- World Health Organization. (2023b, 27. september). *Anxiety disorders*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- Zedel, J. og Chen, S. (2021). Client's experiences of occupational therapy group interventions in mental health settings: A meta-ethnography. *Occupational Therapy in Mental Health*, 37(3), 278–302. <https://doi.org/10.1080/0164212X.2021.1900763>
- Ziviani, J., Poulsen, A. A. og Miller, L. (2017). Overview of play and leisure. Í M. Law, C. Baum og W. Dunn (ritstjórar), *Measuring occupational performance: Supporting best practise in occupational therapy* (3. útgáfa, bls. 153–199). SLACK.