



HÖGSKOLAN
DALARNA

Hälsa och samhälle

Examensarbete i vårdvetenskap inriktning omvårdnad

Grundnivå II, 15 högskolepoäng

Ht 2010



HÖGSKOLAN
DALARNA

Vägen tillbaka

Upplevelser av återhämtning från psykos
En litteraturstudie

Författare

Carin Gustavsson
Maria Iggbom

Handledare

Martin Salzmänn-Erikson

Granskare

Jan Florin

Examinator

Jan Florin



HÖGSKOLAN
DALARNA

School of Health and Social Sciences

Essay course – Nursing

Undergraduate level II, 15 ECTS - credits

Autum 2010



HÖGSKOLAN
DALARNA

The Way back

Experiences of recovery from psychosis
A literature review

Authors

Carin Gustavsson
Maria Iggbom

Supervisor

Martin Salzmänn-Erikson

Reviewer

Jan Florin

Examinator

Jan Florin



HÖGSKOLAN
DALARNA

Sammanfattning

Syftet med denna litteraturstudie var att utifrån individens upplevelser av återhämtning under och efter en psykos undersöka vilka faktorer som är betydelsefulla för den personliga återhämtningen. Den frågeställning som författarna hade var: Vilka faktorer bidrar till den personliga återhämtningen för människor med psykosproblematik? Kvalitativa studier (n=12) som är sökta i databaserna PsycINFO, CINAHL och sökmotorn ELIN@dalarna ligger som grund för resultatet. Artiklarna söktes och valdes ut om de var relevanta gentemot syfte och frågeställning och granskades därefter med hjälp av en granskningsmall. Resultatet visade att upplevelser under återhämtningsprocessen är olika för varje individ, och det finns ett flertal faktorer som är betydelsefulla för den personliga återhämtningen. Att leva med psykos leder ofta till att individen förlorar en del av sig själv och sin livsvärld. Studien visade att under återhämtningsprocessen är det viktigt att hitta sig själv och att utveckla en känsla av identitet. Meningsfull sysselsättning och relationer är till stöd för en positiv återhämtning. Studien visade också varierade resultat hos personer som varit inlåsta på sjukhus eller institutioner.

Nyckelord: *Empowerment, psykos, upplevelser, återhämtning*

Keyword: *Empowerment, experiences, psychosis, recovery*

Innehållsförteckning

Introduktion.....	1
Vad är psykos?.....	1
Vad är återhämtning?.....	1
Problemformulering.....	3
Syfte	4
Definition av begrepp	4
Metod	4
Design	4
Datansamling och urval	4
Inklusion- och exklusionskriterier	4
Tillvägagångssätt	4
Analys	5
Tabell. 1 Sökning av artiklar. Databas, sökord, träffar och urval.....	5
Etiska överväganden	6
Resultat	7
Tabell 2.	7
Den trygga zonen	7
Förståelse och självkontroll	8
Hitta sig själv/Jaget	8
Professionell hjälp.....	9
Att vara inlåst.....	9
Meningsfull sysselsättning.....	10
Relationer	11
Relationer till familj och vänner	11
Relationer till andra med psykos.....	11
Relationer till vårdpersonal.....	12
Diskussion.....	12
Sammanfattning av huvudresultaten.....	12
Resultatdiskussion.....	13
Hitta sig själv/jaget	13
Relationer	14
Meningsfull sysselsättning.....	14
Metoddiskussion	14
Slutsats/konklusion	15
Förslag till vidare forskning.....	21
Referenslista.....	22

Bilaga 1. Granskningsmall

Bilaga 2. Artiklar som ingår i resultatet

Introduktion

Återhämtning är något som förekommer hos de flesta som på något sätt har tappat kontrollen över sin situation. Att återhämta sig handlar om makt, att kunna få tillbaka makten över sin sjukdom eller sin situation. Att bli botad från en sjukdom är inte detsamma som att återhämta sig inom psykiatri. Att bli botad innebär att personen blir av med sina symtom eller sin sjukdom efter en specifik behandling. Ett annat begrepp som finns inom psykiatri är remission, det innebär bättre perioder och sämre perioder under återhämtningen. Återhämtning är speciellt då det inte går att återhämta någon annan, utan det är den egna individens insatser som är i centrum, vilket är olika för alla vilka resurser man använder (Sundström & Topor, 2007).

Vad är psykos?

Psykos är ett samlingsnamn för en grupp tillstånd med störd verklighetsuppfattning. De vanligaste symtomen är vanföreställningar, hallucinationer och bristande sjukdomsinsikt. Psykos kan framträda när en person lider av schizofreni, har abstinens eller manier och depression. Psykos kan även ge sig till känna efter en såkallad organisk sjukdom som exempelvis demens, AIDS, hjärnmetastaser. Psykos kan även uppstå som en följd av sömnbrist och isolering (Allgulander, 2008). Kvinnor rapporteras fungera bättre innan sjukdomsutbrott och har ett mer godartat sjukdomsförlopp än män. Män har sämre förmåga att integrera i samhället efter diagnos då deras funktionsnedsättning framgår mer än hos kvinnor (Castle, Jablensky & Morgan, 2007).

Vad är återhämtning?

En studie har visat att personer som återhämtar sig från en psykos upplever att återhämtningen kan ses som en stegvis process och inte som ett bot. Processen som en individ genomgår involverar olika stadier och milstolpar som är olika för varje individ. När en person lider av psykos förloras en del av sig själv och att försöka förstå och utveckla sig själv är en del av återhämtningen vilket i sin tur är olika för alla individer (Kilbride & Pitt, 2006).

Kilbride och Pitt (2006) beskriver att återhämtningsprocessen består av tre stadier, dessa stadier kom de fram till genom att göra intervjuer med personer som har upplevt psykos. Första stadiet handlar om att ”återuppbygga jaget” och få en förståelse om sig själv och sin bakgrund. Här är empowerment ett viktigt nyckelord. Med empowerment menas att återta kontrollen och utveckla självkänslan samt att kunna dela

sina erfarenheter med andra. Det andra stadiet i återhämtningsprocessen kallar de för ”återuppbygga livet”. När en person lever med psykos kan detta leda till isolering. Att bygga upp ett socialt nätverk är en viktig del i det andra stadiet av återhämtningen samt att bygga upp ett bra förhållande till sin familj där personen kan känna stöttning. Tredje stadiet kallar de för ”att hoppas på en bättre framtid”.

Författarna menar att återhämtning är en process som förändrar både det personliga och sociala hos människan. Istället för att återhämta sig till den person man var innan psykosens så kan återhämtningen snarare leda till en personlig utveckling och ett starkare jag.

I en svensk studie beskrivs återhämtning från psykiska sjukdomar återigen som en process där det både finns upp- och nedgångar. Återhämtningen beskrivs som individuell och en process där individens egna insatser sätts i centrum. Dock visar även denna studie att hjälp från vänner och familj är en stor del i återhämtningen, men det är alltid individens egen bedömning av sin situation och sitt tillstånd som är avgörande (Sundström & Topor, 2007).

En annan studie om återhämtning är skriven av Chovil (2005) som själv levt med psykoser under en stor del av sitt liv. I studien berättar han med egna ord om vägen till sin återhämtning. Hans schizofreni började visa sig under gymnasieåren och över en nioårsperiod förlorade han gradvis sina relationer till andra. Först efter att han levt med sina psykoser obehandlad i tio år fick han kontakt med en psykolog vilket blev början på hans återhämtning. Precis som de andra studierna är förlusten av sociala relationer och isolering centralt i hans berättelse. Han förlorade sin sociala kompetens långt innan han förlorade sin förmåga att studera och arbeta. Han berättar att han redan i tidiga tonåren hade sociala fobier, svårt att relatera till människor och utveckla relationer. Han hade låg självkänsla och bristande självförtroende. Som en del i återhämtningen beskriver författaren att man måste anpassa sig till sin sjukdom och till omgivningen.

I återhämtningsforskningen använder flera forskare teoretiska perspektiv för att kunna förankra den nya kunskapen med tidigare vetenskap. Perspektiv som stödjer denna studie i analysprocessen är dels återhämtningsperspektivet som delvis beskrivs ovan och som är ett synsätt som legat till grund för forskning om återhämtning sedan 70-talet (Schön, 2009), dels livsvärldsperspektivet som beskrivs nedan. Återhämtningsperspektivet fokuserar på den personliga återhämtningen gemensamt med den sociala och utvecklandet av ”jaget”. Som till skillnad mot den medicinska aspekten av återhämtning, lyfter individens egen inverkan på sin återhämtningsprocess (Schön, 2009). Cullberg (2008) beskriver hur den psykiatriska forskningen är indelad i två områden, den humanistiska vetenskapen gentemot den

naturvetenskapliga. Målen mellan dessa inriktningar skiljer på så sätt att humanvetenskapen söker förståelse för ett subjekt (individen), vilket kan vara känslor och upplevelser samt intentioner. Den naturvetenskapliga forskningen har inriktningen på objektet, det vill säga medicinska förklaringar och behandlingsmetoder. Dessa två synsätt bör tillämpas växelvis och anpassas efter individens tillstånd och sjukdom.

För att få insikt i en persons upplevelser av sin återhämtning behövs en djupare förståelse och kunskap om personens livsvärld. Livsvärlden ligger till grund för hur personen upplever, tolkar och agerar. Livsvärldsperspektivet grundar sig på en fenomenologisk filosofi, vilket innebär att det är personens upplevelser av sjukdomen som är i fokus (Jahren Kristoffersen et al, 2005). Varje individ har en personlig upplevelse av den värld som denne befinner sig i, men är i ett ständigt samspel med andra (Dahlberg & Segesten, 2010).

Problemformulering

En litteraturgenomgång har visat att de personliga upplevelserna av återhämtning under och efter psykos varierar mellan olika människor. Det är ofta individens egen bedömning av sin situation och sitt tillstånd som är avgörande vid återhämtningen (Sundström & Topor, 2007). Vid sjukdom förändras individens syn på livet det vill säga livsvärlden (Dahlberg & Segesten, 2010) Utifrån denna litteraturgenomgång anser författarna det viktigt med förståelse för hur dessa upplevelser kan variera och vad som, utifrån dessa upplevelser, varit betydelsefullt i den personliga återhämtningen. Författarna har förhoppning om att resultatet ska bidra till ökad förståelse för den personliga återhämtningsprocessen under och efter psykos och därmed främja ett gott möte mellan vårdgivare och patienter.

Syfte

Syftet med denna litteraturstudie var att utifrån individens upplevelser av återhämtning under och efter en psykos undersöka vilka faktorer som är betydelsefulla för den personliga återhämtningen. Detta syfte ledde till frågeställningen:

Vilka faktorer bidrar till den personliga återhämtningen för människor med psykosproblematik?

Definition av begrepp

Med faktorer avser författarna påverkbara termer för individens livsvärld det vill säga den omgivande miljön exempelvis relationer och stöd från anhöriga och vårdinsatser.

Metod

Design

Studien är genomförd som en litteraturstudie.

Datainsamling och urval

De databaser som används för sökning av litteratur är Cinahl, PsycINFO samt sökmotorn ELIN@dalarna. De artiklar som ingår är publicerade mellan 2000-2010 detta för att få ett så uppdaterat resultat som möjligt. De sökord som används vid sökning av artiklar är *recovery*, *psychosis*, *experiences* och *relationship*.

Inklusion- och exklusionskriterier

Studien fokuserar på vuxna människor vilket innebär att barn 0-17 år exkluderas. Vi utesluter familj och anhörigas upplevelser och lägger fokus på den enskilda individens upplevelser. Endast artiklar tillgängliga i fulltext kommer att ingå i studien och författarna utesluter artiklar som är litteraturöversikter (reviews) och vänder sig istället till orginalkällor. Artiklar publicerade mellan 2000-2010 ingår i studien. Artiklar som inte uppfyller tillräckligt hög kvalitet enligt den granskningsmall (Högskolan Dalarna) som används för analys, kommer ej att inkluderas i studien. Författarna inkluderar endast de artiklar som har medel eller hög kvalitet se (bilaga 2).

Tillvägagångssätt

Sökning sker i ovan nämnda databaser och sökmotor. Sökorden *psychosis*, *recovery*, *experiences* och *relationship* kombineras med söktermen AND. Se Tabell 1. Författarna läser abstracten på de artiklar som bedöms vara aktuella gentemot syfte och frågeställningar som givits ovan. Bedömningen omfattar om artikeln har med syftet och frågeställningarna att göra och om artikeln har ett trovärdigt intryck det vill säga författarna bedömer om metoden man använt är relevant gentemot syftet. Författarna har sedan delat upp artiklarna och läst dessa enskilt på olika håll, för att sedan byta och granska varandras så att alla artiklar blir granskade noggrant av båda författarna.

Analys

En granskningsmall erhållen från Högskolan Dalarna ht 10 används som stöd vid granskningen av artiklarna för att säkerställa god kvantitet på de artiklar som används i studien. Granskningsmallen är utformad för kvalitativa studier och omfattar 25 frågor. Svaren besvaras med ja eller nej och varje ja-svar ger ett poäng. Frågorna besvaras och poängen sammanställs. Sedan avgörs om artikeln har låg, medel, eller hög kvantitet. Mindre poäng betyder att den har lägre kvantitet, hög poäng ger artikeln hög kvantitet. Låg kvantitet är 15 poäng och mindre, medel är 16 poäng till 22 poäng och hög kvantitet har poäng 23 till 25. Se granskningsmall, bilaga 1.

Analysen av artiklarna genomförs som en innehållsanalys där artiklar genomläses och meningsbärande enheter identifieras och kategoriseras för att sedan sammanställas för studiens resultat. Vissa kategorier bildar senare ett större tema (Forsberg & Wengström 2003). Detta visar Tabell 3. Författarna läser artiklarna och stryker under det som bedöms vara viktigt utifrån syfte och frågeställningar, sammanställer allt som understryks på ett nytt dokument för att sedan se vad som är gemensamt för fler artiklar (meningsbärande enheter).

Tabell 1. Sökning av artiklar. Databas, sökord, träffar och urval

Databas/sökmotor	Sökord	Antal träffar	Antal lästa abstract N= 27	Antal artiklar använda i litteraturstudien N= 12
PsycINFO	Experiences AND Recovery AND Psychosis	Peer-reviewed= 903	15	5
	Recovery AND Psychosis AND Relationships	Peer-reviewed= 314	5	2

	AND Experiences			
ELIN@dalarna	Psychosis AND Recovery AND Experiences	34	5	2
CINAHL	Experiences AND Recovery AND Psychosis	17	2	2

En artikel som har inkluderats i studien ingår inte i sökningen. I sökningen som gjorts erhöles det två relevanta artiklar utan metod beskriven i texten. Artiklarna ingick i en serie om fyra, varav metod var beskriven i den första artikeln av dessa fyra. Det visade sig att denna artikel med beskriven metod var relevant gentemot syfte och frågeställning och denna inkluderades i studiens resultat. För att få tag på denna artikel sökte uppsatsförfattarna efter de två första artiklarnas författare och fick då tag på artikel där metod var beskriven som därefter inkluderades i studien.

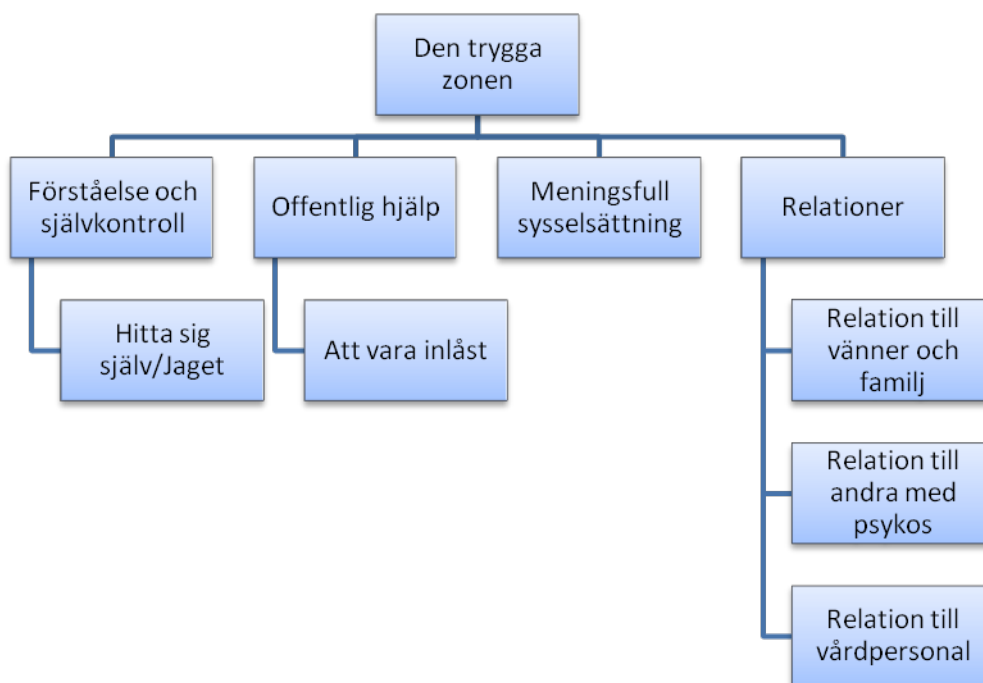
Etiska överväganden

De etiska överväganden vi ska ta hänsyn till är att granska och inkludera de studier som är relevanta samt utesluta plagiat. De artiklar vi inkluderar i studien ska under största mån vara godkända av en etisk kommitté vilket Forsberg och Wengström (2003) rekommenderar. Artikel som författarna anser som svårtolkad på grund av språket utesluts för att minska risken för misstolkning. Författarna förhåller sig neutralt under analysprocessen och redovisning av resultatet och har som målsättning att inte påverka eller förvränga studiens resultat.

Resultat

Författarna till uppsatsen har valt att redovisa resultatet utifrån temat *Den trygga zonen*. Kategorier som framkommit ur temat är *Förståelse och självkontroll*, *Offentlig hjälp*, *Meningsfull sysselsättning* och *Relationer*. Kategorierna *Förståelse och självkontroll* har subkategorin *Hitta sig själv/Jaget*, kategorin *Offentlig hjälp* har subkategorin *Att vara inlåst*. Kategorin *Relationer* har subkategorierna *Relation till familj och vänner*, *Relation till andra med psykos* och *Relation till vårdpersonal*. Se tabell 3. Dessa kategorier framkom under analysprocessen.

Tabell 2.



Den trygga zonen

Sparrowhawk (2009) nämner i sin återhämtningsprocess hur värdefullt det är att ha en trygg zon att kunna luta sig tillbaka mot. Den trygga zonen är en lugn, fredlig miljö där individen kan känna sig skyddad och börja arbeta utåt. Genom att ha en utgångspunkt i den trygga zonen kan individen ta små steg i taget i sin återhämtningsprocess för att senare luta sig tillbaka till sin trygga zon när rädsla visar

sig. Genom att ta dessa små steg i återhämtningsprocessen så kan individen se verkligheten med andra ögon. Davidson och medarbetare (2005) talar istället om den *fria zonen*. En deltagare berättar om hur viktigt det var för honom att ha en egen lägenhet för att kunna ha lugn och ro och möjlighet att vara själv när det behövdes. Ett ställe där han kan vara sig själv.

Förståelse och självkontroll

Att komma till insikt med att återhämtning är en process med upp och nedgångar är en betydelsefull del i processen. Att kunna se framåt de dagar då situationen känns jobbig och med tron på att de kommer dagar då det känns bättre och därmed ha en framtidstro. Framtidstro med ett långtidsperspektiv innebär förståelsen att det finns risk för bakslag i återhämtningen men att då inte göra någon stor sak av det och acceptera det som en del i återhämtningen (Marin et al, 2005).

Marin (2005) beskriver vidare personens egen roll i återhämtningsprocessen, där beskriver deltagare att det är viktigt att göra sina egna val att bli frisk och att utveckla en känsla av självkontroll. Självkontroll kan enligt deltagarna, utvecklas genom att bemöta symtomen och bestämma hur de ska tillbringa sin tid. Vidare berättar Thornhill et al (2004) i sin artikel om personer som under sin psykos hörde röster, att psykosens i efterhand kunde upplevas som en del av återhämtningen efter tidigare upplevda fysiska och psykiska trauman. Exempelvis förklarar en person hur han genom rösterna kunde utveckla en förståelse för traumatiska händelser under sin barndom

Hitta sig själv/Jaget

De symptom som upplevs som mest oroande vid psykos är hallucinationer och vanföreställningar. Man blir under denna tid vanligtvis mer tillbakadragande som person (Forchuk et al 2003). Att leva med psykos leder ofta till att individen förlorar en del av sig själv och sin livsvärld. Återhämtningsprocessen handlar om att försöka hitta tillbaka till sitt "jag" och kunna förstå sig själv. Med ökad självkänedom kan man lättare göra framsteg vilket innebär att man erkänner för sig själv och försöker förstå sina upplevelser (Pitt et al 2007). Vid en psykos kan identiteten splittras, självkänslan försvinna och självförtroendet blir sämre. En återhämtningsprocess kan bara ske genom den individ som upplever psykosens. Det handlar om att ta ansvar för sin återhämtningsprocess och detta är en lång och väg som kräver hårt arbete (Sparrowhawk 2009). En annan aspekt som Thornhill et al (2004) beskrev i sin studie om upplevelser utifrån berättelser, är att individen fann att en viktig faktor återhämtningen var att lämna sjukhuset och identiteten som patient. Mezzina et al (2006) fortsätter på samma spår och tar upp det

faktum för att kunna utveckla en ny identitet skild från den psykiatriska vården är det viktigt att ingå i sociala aktiviteter och umgås med andra, detta ger i sin tur en paus från rollen som psykisk sjuk och identiteten som patient.

Professionell hjälp

Att vara instängd bakom låsta dörrar på en institution eller sjukvårdsinrättning och komma från kaoset utifrån kan för vissa skapa en känsla av säkerhet och trygghet samtidigt som det för andra kan upplevas som något negativt i deras återhämtning (Laithwaite & Gumley 2007).

Att vara inlåst

En upplevelse av att vara inlåst handlade om att det var lättare att relatera till andra människor och dela med sig av sina erfarenheter just för att personerna var i samma situation (Perry et al 2007). Samtidigt som det kan vara positivt för återhämtningen att vara inlåst/instängd finns det negativa aspekter. Det kan vara mycket skrämmande för många att inte veta vad som händer. Genom att vara inlåst så försvinner en del av motivationen (Laithwaite & Gumley, 2007).

”- Sometimes it is a struggle. It is hard to keep yourself motivated and keep the momentum going. There is plans for us to move on and all that, it’s just the time is taking too long and you just don’t know where to be and all that. There’s no date to look to. You are just stuck here without knowing what is going to happen. It’s hard. It’s hard thinking about the future and all that.”

(Laithwaite, . & Gumley, ., 2007., s.310)

Det är svårt att se på framtiden i ett ljus perspektiv, som att kunna sätta upp mål, i återhämtningsprocessen. Det är mycket viktigt för individen att få berättat för sig varför denne blir inlåst, och vad det är som händer för att få en bra relation med personal. Personer med psykos upplever att det är svårt att bygga upp förtroendefulla relationer till personal oavsett om han eller hon är inlåst eller inte (Laithwaite & Gumley 2007). Maktlöshet finns också beskrivet som en upplevelse när individen är inlåst på en institution eller sjukvårdsinrättning. Upplevelsen att bli inlåst utan varning eller av eget beslut gav upplevelsen av att bli behandlad utan respekt vilket medför en stor osäkerhet och rädsla (Perry et al 2007).

Meningsfull sysselsättning

Att engagera sig i något meningsfullt exempelvis jobb, skola, volontärarbete, hobbies, eller deltagande i självhjälpgrupper gör att det utvecklas en känsla av möjlighet att växa och utvecklas. Samtidigt i allt detta är det viktigt i återhämningsprocessen att våga ta risker och satsa, lära sig från sina framgångar men också motgångar. Att ta risker i något man gör leder till att individen bygger upp sin självkänsla i vad man kan åstadkomma (Mancini 2007). I en studie som gjorts av Wittman och medarbetare (2010) har det visat sig att hälften av deltagarna ansåg att det var viktigt att återvända till skolan eller till sitt jobb under återhämningsprocessen. I Perry et al (2007) beskrivs det att detta kan leda till känslan av hopp, många upplever känslan av hopplöshet när de inte kan bidra med något. Det kan handla om allt från aktiviteter eller bara komma utanför huset.

”When you haven’t got nothing to do that’s when you feel hopeless”

Perry,., Taylor,. & Shaw,., 2007., s.788

Mezzina (2006) fortsätter beskriva att en viktig förutsättning för huruvida skola eller arbete ska gynna återhämtning, är om individen själv kan bestämma om, när och hur skola eller arbetet ska genomföras. Meningsfull sysselsättning innebär att ha vardagsaktiviteter, detta resulterar i vardagliga rutiner runt omkring sig och detta beskriver Sparrowhawk (2009) är viktigt i återhämningsprocessen. Rutiner etablerar ett mönster i vardagen vilket säger vem du är, då blir det lättare att hitta sin identitet. Att repetera dessa rutiner varje dag kräver disciplin, men samtidigt så leder dessa rutiner till en trygghet vilket är viktigt i återhämningsprocessen.

För att komma en bit på vägen i återhämtningen så berättar flera deltagare i intervjuer att det är viktigt att fungera med samhället och den sociala världen. Att återvända till jobbet och få en känsla av att ta hand om sig själv och sin omgivning betyder inte att individen har återhämtat sig från sin psykos, men att ha tagit ett steg på vägen (Dilks, Tasker & Wren 2010). Att komma in i dagliga rutiner kan börja med små beslut, första beslutet kan vara att ta sig utanför huset och det kan handla om fem eller tio minuter men det är början på fler beslut. I Marin et al (2005) beskrivs hur dessa fem och tio minuter kan bli allt längre och leda till rutiner och ökad aktivitet och sysselsättning.

För att kunna utveckla en ny identitet skild från den psykiatriska vården anser deltagare att det är viktigt att göra det som de upplever som vanliga aktiviteter, det som friska människor gör i sin vardag. Att delta i sociala aktiviteter och umgås med andra ger en paus från rollen som psykisk sjuk (Mezzina et al, 2006).

Relationer

Relationer till familj och vänner

Familj och vänner är en viktig del i återhämtningsprocessen (Pitt et al 2007). Att dela sina upplevelser med sin familj och vänner leder till känslan av hopp. Familj och vänner måste visa sitt stöd, kunna lyssna och ta del av den psykossjukes upplevelser för att kunna stödja återhämtningsprocessen. Att känna sig förstörd leder till att individen känner sig accepterad (Perry et al 2007). Att ha människor att kontakta för stöd och hjälp vid situationer som känns svåra och att även ha någon som bara kan lyssna, är till stor hjälp (Marin et al, 2005). Det är vanligt att vänkontakter går förlorade när en person drabbas av psykossjukdom och att det påverkar det sociala livet. En deltagare i Mezzina et al (2006) beskriver att ingenting från livet innan sjukdomen finns kvar och han upplevde att människor i hans omgivning undvek kontakt med honom.

Relationer till andra med psykos

Att dela sina tankar och sina upplevelser med andra har varit betydande för återhämtningsprocessen. Det kan handla om att individen tillsammans med andra som upplevt psykos går tillsammans och träffas i grupper (Pitt et al 2007). Vetskapen om att inte vara ensam i sina upplevelser stärker återhämtningsprocessen genom att få en känsla av hopp (Perry et al 2007). I en studie av Mancini (2007) beskrivs det att känna någon som har haft liknade erfarenheter och som anser sig blivit återhämtad är det lättare att uppleva känslan av hopp att själv bli återhämtad. Att få ett sådant kamratstöd kan resultera i att utvecklas som person. En person i studien förklarar att hon kunde bli något mer än en patient. Självhjälpsgrupper gör att individen delar sina upplevelser och därigenom får en känsla av förståelse och acceptans.

”People were talking about their experiences... what was going on with them... what helped and what didn't help... I consider that the turning point of my life... moving from an extremely dark, lonely isolated place to finding an environment where people weren't going to judge me or tell me that I was lazy and they understood some of the things that I was going through.

(Mancini,., 2007, s. 61)

Även Mezzina et al (2006) tar upp betydelsen att medverka i självhjälpgrupper. Efter att ha utvecklat en acceptans och kunskapen att ta distans till sina symtom, började deltagare att hitta samband och förena sig själva med andra i samma situation. I grupperna fanns möjlighet att prata om sina erfarenheter och uttrycka sig själv och sina behov och samtidigt hjälpa andra. En deltagare uttryckte att genom att hjälpa andra känner han sig inte helt värdelös och betonade vikten av att känna sig behövd.

Relationer till vårdpersonal

I intervjuer har det visats sig att relationen till vårdpersonal är betydelsefullt. Personerna i intervjuerna har både befunnits sig i öppenvård och i slutenvård och där kommer det fram att det har en stor betydelse om vårdpersonalen är tillgängliga att prata med. Tillgängligheten ger en positiv upplevelse. Då utvecklas en förtroendefull relation som ligger till gagn för återhämtningen (Forchuk et al 2003). Att bli lyssnad på och tagen på allvar var en avgörande faktor för en deltagare i studien av Thornhill et al (2004), det var enligt henne fråga om liv och död, för antingen skulle hon få möjligheten att utvecklas som människa eller bli klassad som psykiskt sjuk patient. En annan aspekt som återfinns i Davidson et al (2005) studie är att inte bara prata om problem och bekymmer med vårdpersonalen utan även prata om positiva händelser och allmänt vardagsprat, detta är betydelsefullt i relationen med vårdpersonal. Vad som framkom i Davidson et al(2005) som viktigast i relationen med vårdpersonal, enligt deltagare, var personalens förmåga att lyssna och följa, snarare än leda. Att som vårdtagare få möjligheten att ta egna beslut och därmed göra sina egna misstag i förtroende att han eller hon kommer att utvecklas av det.

Diskussion

Sammanfattning av huvudresultaten

Resultatet visar att upplevelser under återhämtningsprocessen är olika för varje individ, och det finns ett flertal faktorer som är betydelsefulla för den personliga återhämtningen. Att leva med psykos leder ofta till att individen förlorar en del av sig själv och sin livsvärld (Pitt et al, 2007). Studien visar att under återhämtningsprocessen är det viktigt återta kontrollen över sitt liv efter psykos och utveckla känslan av självkontroll (Marin et al, 2005; Sparrowhawk 2010). Meningsfull sysselsättning har betydelse för återhämtningen, det kan innefatta att återvända till arbete och skola men också andra sociala aktiviteter

(Mancini 2007; Wittman et al 2010; Perry et al 2007). Stöd från familj och vänner har visat sig vara en viktig faktor i återhämtningsprocessen. (Pitt et al 2007; Perry et al 2007). Kontakt med andra i liknade situationer är viktigt i processen, vetskapen om att inte vara ensam i sina upplevelser ger framtidstro (Perry et al 2007). Två studier tar upp betydelsen av självhjälpgrupper där det finns möjlighet att dela och ta del av andras upplevelser (Mancini 2007; Mezzina et al 2006). Resultatet visade på varierade upplevelser hos personer som varit inlåsta på sjukhus eller institutioner, en del upplevde detta positivt och en del negativt i återhämtningsprocessen (Laithwaite & Gumley 2007; Perry 2007).

Resultatdiskussion

Artiklar som ingått i studien har haft intervjudeltagare som med egna ord och formuleringar berättat om sin återhämtningsprocess. Författarna vill därför lyfta fram perspektivet livsvärld som beskrivs i introduktionen för att ge en grund för tolkning av resultaten i artiklarna. Författarna väljer att diskutera de mest centrala fynden i studien vilka författarna anser vara *Hitta sig själv/Jaget*, *Relationer* samt *Meningsfull sysselsättning*.

Hitta sig själv/jaget

Vid psykosproblematik så ändras individens livsvärld och individen förlorar en del av sig själv. Återhämtningsprocessen handlar om att försöka hitta tillbaka till sitt ”jag” och kunna förstå sig själv (Pitt et al 2007). Att återhämta sig är något som ligger i individens egna händer och individens egen vilja där det gäller att ta ansvar (Sparrowhawk 2009). Syftet med denna litteraturstudie var att undersöka vilka faktorer som påverkar återhämtningsprocessen men författarna anser att det är viktigt att alltid ha med sig att det är individens egen livsvärld och vilja som ligger till grund för återhämtningsprocessen vid vårdandet av en person med psykosproblematik utifrån Dahlberg och Segesten (2010).

Relationer

Artiklarna framförde var och en ett resultat med både skillnader och likheter dess emellan. Betydelsen av relationer var något som var gemensamt för de flesta artiklar. Att ha en bra relation till sin familj och känslan av att det finns stöd från dessa främjar återhämtningsprocessen (Pitt et al 2007). Att dela med sig av sina erfarenheter med andra leder till en känsla av hopp (Perry et al 2007). När personer med psykosproblematik träffar någon som varit i samma situation och som har blivit återhämtat leder detta till att man kan se en ljusare framtid för sig själv (Perry et al 2007). Relationer till vårdpersonal visade

sig också ha en påverkan på återhämtningsprocessen. Tillgänglighet från vårdpersonal ger en förtroendefull relation vilket är positivt för återhämtningen (Forchuk et al 2003). Detta anser författarna är viktigt att ha med i bakgrunden i vårdandet av människor med psykosproblematik. I mötet med andra människor är det viktigt att bemöta den personliga individen och vara öppen för dennes livsvärld och tankar ~~just~~ för att påverka återhämtningsprocessen positivt. Resultatet i studien bekräftar Schön (2009) resultat att i relationer med andra är det viktigt att de anhöriga har förståelse för att sjukdomen har påverkat personens livsvärld och under sin återhämtning utvecklar sitt "jag" och inte återgår till den person han eller hon var innan sjukdomen.

Meningsfull sysselsättning

Resultatet visar att jobb, skola, hobbies eller annan sysselsättning är viktigt vid återhämtningen detta bidrar till en känsla av möjligheten av att växa och utvecklas som person (Mancini 2007). Att ha något att sysselsätta sig med leder fram till rutiner vilket också visar sig ha en positiv påverkan på återhämtningsprocessen (Sparrowhawk 2009). Mezzina et al (2006) fortsätter beskriva betydelsen av att göra normala vardagsaktiviteter för att skapa en identitet som är skild från den psykiatriska vården. Att delta i sociala aktiviteter och umgås med andra ger en paus från rollen som psykisk sjuk. Författarna anser att detta är viktigt att lyfta fram i diskussion då det är lätt att få en stämpel på sig som psykisk sjuk. I introduktionen beskriver författarna att psykosproblematik kan leda till isolering, artiklarna som ingår i denna studie tar upp betydelsen av meningsfull sysselsättning som grund för ett starkare "jag", genom att omfatta rutiner i vardagen och sociala aktiviteter (Sparrowhawk, 2009; Dilks, Tasker & Wren 2010).

Metoddiskussion

Vid artikelsökningen användes till en början sökorden *recovery*, *experiences* och *psychosis*. Dessa sökord var centrala mot syfte och frågeställning och författarna fick relevanta träffar på artiklar i databaserna och sökmotorn. Under studiens gång lade författarna till sökordet *relationships* för att begränsa sökningen. Sökningen som gjordes då gav två relevanta artiklar som togs med i studien dock hade dessa artiklar inte ökad fokus på relationer gentemot övriga artiklar. Artiklarna (n=12) som ingick i studien hade kvalitativa metoder med totalt 108 deltagare. I en artikel ingick endast en deltagare men uppsatsförfattarna bedömde den relevant och användbar gentemot studiens syfte och frågeställning. Författarna har vetskapen om att antalet sökord i förhållande till ämnesområde är få och detta kan leda till att många relevanta artiklar missas då det är många träffar i sökningen. Författarna anser att detta inte

har påverkat studien på något negativt sätt för att artiklar som använts har bidragit till ett trovärdigt resultat. I artiklarna som ingår i studiens resultat har flera likheter identifierats. Detta anser författarna stärker denna uppsats resultat. Författarna har valt ett genusneutralt förhållningssätt till de artiklarna som inkluderas i studien vilket innebär att eventuella skillnader mellan män och kvinnors upplevelser inte analyseras eller beskrivs. Därmed kan ett kön vara ”överrepresenterat” i studien utan vidare reflektion. Författarna har också valt att diskutera resultatets trovärdighet, citat som används i resultatet har författarna valt att inte översätta till svenska. Vid översättning av citat kan det bli en felöversättning och detta anser författarna blir fel vinklat och oetiskt. Författarna har vid granskningen av artiklarna, suttit på olika håll och granskat dem för att senare byta artiklar med varandra. Författarna anser att metoden stärker resultatets trovärdighet då detta leder till noggrannhet. Då är risken mycket liten att artiklarnas resultat förvrängs eller att något som har betydelse faller bort.

Slutsats/konklusion

Syftet med studien var att undersöka vilka faktorer som påverkar den individuella återhämtningen och resultatet visar på en kombination av yttre och inre faktorer som enligt deltagarna bidrar till deras återhämtning. Stor del av återhämtningen ligger på den enskilda individens engagemang och vilja men även förståelse för individens process från omgivningen är central.

Förslag till vidare forskning

Författarna har funnit att det finns flertal studier som beskriver återhämtningsprocessen och vilka faktorer som påverkar denna hos personer med psykosproblematik, dock finns det få studier som redogör för skillnader mellan kvinnor och mäns upplevelser av återhämtning

Referenslista

Allgulander, C. (2008). *Introduktion till klinisk psykiatri*. Lund: Studentlitteratur.

Castle D. Jablensky A. Morgan V. (2007). Do women express and experience psychosis differently from men? Epidemiological evidence from the Australian National Study of Low Prevalence (Psychotic) Disorders. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry* 2008, 42 (1).

Chovil, I. (2005). First psychosis prodrome: rehabilitation and recovery. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 28, (4).

Cullberg, J. (2008) *Dynamisk psykiatri*. Stockholm: natur och kultur

Dahlberg, K. Segesten, K. (2010) *Hälsa och vårdande i teori och praxis*. Stockholm: Natur och kultur

Davidson, L., Borg, M., Marin, I., Alain, T., Mezzina, R. & Sells, D. (2005) Process of Recovery in Serious Mental Illness: Findings from a Multinational Study. *American Journal of Psychiatric Rehabilitation*, 8, 177-201.

Dilks, S., Tasker, F., Wren, B., (2010). Managing the impact of psychosis: A grounded theory exploration of recovery processes in psychosis. *British Journal of Clinical Psychology*, 49, 87-107.

Forchuk, C., Jewell, J., Tweedell, D., Steinnagel, L., (2003). Reconnecting: The Client Experience of Recovery From Psychosis. *Perspectives in Psychiatric Care*, 39(4), 141-150.

Forsberg, C. Wengström, Y. (2003). *Att göra systematiska litteraturstudier: värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning*. Stockholm: Natur och kultur.

Jahren Kristoffersen, N. Nortvedt, F. Skaug, E-A. (2005) *Grundläggande omvårdnad del 1*. Stockholm: Liber

Kilbride, M. Pitt, L. (2006). Researching recovery from psychosis. *Mental health practice*, 9, (7).

Laithwaite, H., Gumley, A., (2007). Sense of self, Adaptation and Recovery in Patients with Psychosis in a Forensic NHS Setting. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 14, 302-316.

Mancini, M. A., (2007). The Role of Self-efficacy in Recovery from Serious Psychiatric Disabilities. *Qualitative Social Work*, 6, 49-74.

Marin, I., Mezzina, R., Borg, M., Topor, A., Staecheli-Lawless, M., Sells, D., et al. (2005). The persons role in recovery. *American Journal of Psychiatric Rehabilitation*.8:3 223-242

Mezzina, R., Borg, M., Marin, I., Sells, D., Topor, A & Davidson, L. (2006). From participation to citizenship: How to regain a role, a status and a life in the process o recovery. *American Journal of Psychiatric Rehabilitation*, 9. 39-61

Perry, B.M., Taylor, D. & Shaw, S.K., (2007). “You’ve got to have a positive state of mind”: An interpretative phenomenological analysis of hope and first episode psychosis. *Journal of Mental Health*, 16(6), 781-793.

Pitt, L., Kilbridge, M., Nothard, S., Welford, M., Morrison, A.P., (2007). Researching recovery from psychosis: a user-led project. *Psychiatric Bulletin*, 31, 55-60.

Schön, U-K.(2009) *Kvinnor och mäns återhämtning från psykisk ohälsa*. Rapport i Socialt arbete 130. Stockholm, US AB Print Center

Sparrowhawk, I. (2009). Recovering from psychosis: Personal learning, strategies and experiences. *Psychosis*, 1, 73-81.

Sundström, K & Topor, A. (2007). *Återhämtning - en introduktion: Återhämtning. Vad är det? Hur är den möjlig?*. Psykiatri Södra Stockholm, SLSO FoU-enheten

Thornhill, H., Claire, L & May, R. (2004) Escape, enlightenment and endurance. Narratives of recovery from psychosis. *Anthropology & Medicine*. Vol. 11, 2. 181-199

Wittmann, D., Smith, P., Rajarethinam, R. P., Foley, S., VanBrussel, A., Phillip, B & Keshaven, M. (2010). Do patients with psychosis experiences loss and grief as a result of their illness. *Psychoanalytic Social Work, 17*, 30-39.

Bilaga 1. Granskningsmall

Kvalitativa studier

	Fråga	Ja	Nej
1	Motsvarar titeln studiens innehåll?		
2	Återger abstraktet studiens innehåll?		
3	Ger introduktionen en adekvat beskrivning av vald problematik?		
4	Leder introduktionen logiskt fram till studiens syfte?		
5	Är studiens syfte tydligt formulerat?		
6	Är den kvalitativa metoden beskriven?		
7	Är designen relevant utifrån syftet?		
8	Finns inklusionskriterier beskrivna?		
9	Är inklusionskriterierna relevanta?		
10	Finns exklusionskriterier beskrivna?		
11	Är exklusionskriterierna relevanta?		
12	Är urvalsmetoden beskriven?		
13	Är urvalsmetoden relevant för studiens syfte?		
14	Är undersökningsgruppen beskriven avseende bakgrundsvariabler?		
15	Anges var studien genomfördes?		
16	Anges när studien genomfördes?		
17	Anges vald datainsamlingsmetod?		
18	Är data systematiskt insamlade?		
19	Presenteras hur data analyserats?		
20	Är resultaten trovärdigt beskrivna?		
21	Besvaras studiens syfte?		
22	Beskriver författarna vilka slutsatser som kan dras av studieresultatet?		
23	Diskuterar författarna studiens trovärdighet?		
24	Diskuterar författarna studiens etiska aspekter		
25	Diskuterar författarna studiens kliniska värde?		
Summa			

Högskolan Dalarnas modifierade version av Willman, Stoltz och Bahtsevani (2006) och Forsberg och Wengström (2008).

Bilaga 2 Artiklar som ingår i resultatet

Författare, land, år	Titel	Syfte	Design, metod	Antal deltagar e N=108	Kvali té efter grans kning
Beth M. Perry, Damian Taylor, & Samantha K. Shaw United Kingdom / 2007	”You´ve got to have a positive sate of mind”: An interpretative phenomenologica l analysis of hope and first episode psychosis	Att utreda personliga upplevelser efter en psykos, och utforska om känslor av hopp har en påverkan.	Kvalitativ Tolkande fenomenol ogisk analys.	N=5	21/25
Sarah Dilks, Fiona Tasker & Bernadette Wren United Kingdom / 2010	Managing the impact of psychosis: A grounded theory exploration of recovery processes in psychosis	Studiens syfte är att utforska linkarna mellan terapi och återhämtning vid psykos.	Kvalitativ Inspelade intervjuer som analyserats med Grounded theory,	N=6	20/25
Daniela Wittman, Paul Smith, R.P. Rajarethinam , Sallie Foley, Amy VanBrussel; Beena	Do Patients With Psychosis Experience Loss And Grief As a Result of Their Illness?	Att undersöka om patienter diagnostiserad e med psykos känner sorg och förlust som framkallas av sjukdomen.	Kvalitativ. Frågeform ulär.	N=24	20/25

Phillip, Matcheri Keshavan USA / 2010					
Liz Pitt, Martina Kilbride, Sarah Nothard, Mary Welford & Anthony P. Morrison United Kingdom / 2007	Researching recovery from psychosis: a user- led project	Undersöka den subjektiva upplevelsen av återhämtning hos personer som har erfarenhet av psykos	Kvalitativ. Tolkande fenomenol ogisk analys.	N=7	21/25
Heather Laithwaite & Andrew Gumley United Kingdom / 2007	Sense of Self, Adaptation and Recovery in Patients with Psychosis in a Forensic NHS Setting	Undersöka upplevelsena för de personer som vårdas på en sluten avdelning och de faktorer som varit viktiga för deras återhämtning.	Kvalitativ Intervjuer som analyserats utifrån Grounded theory.	N=13	21/25
Ian Sparrowhaw k	Recovering from psychosis: Personal	Betona återhämtnings strategier och	Kvalitativ Deskriptiv	N=1	

United Kingdom/ 2009	learning, strategies and experiences	psykologiska tekniker			
Hermione Thornhill, Linda Clare & Rufus May United Kingdom / 2004	Escape, Enlightenment and Endurance, Narratives of recovery from psychosis	Utforska berättelser från personer som upplevt psykos, och ser sig själva som återhämtade eller som är i återhämtnings processen.	Kvalitativ, Narrativ analys och metod	N=15	16/25
Cheryl Forchuk, Jackie Jewell, Donna Tweedell and Lianne Steinnagel Canada? / 2003	Reconnecting: The Client Experience of Recovery From Psychosis	Att undersöka upplevelser av återhämtning från ett brukar/klient perspektiv	Kvalitativ, med en etnografisk metod för dataanalys.	N=10	17/25
Michael A.Mancini USA/ 2007	The Role of self-efficacy in Recovery from Serious Psychiatric Disabilities	Identifiera faktorer som influerar på återhämtning hos 15 psykiatriska	Kvalitativ Intervjuer, Grounded theory, en induktiv metod.	N=15	18/25

		överlevare			
Izabel Marin, Roberto Mezzina, Marit Borg, Alain Topor, Martha Staecheli Lawless, Dave Sells, Larry Davidson Italien/ 2005	The Person´s Role in Recovery	Beskriva betydelsen av personens roll under återhämtning	Kvalitativ Narrativ metod	N=12	20/25
Roberto Mezzina, Marit Borg, Izabel Marin, Dave Sells, Alain Topor and Larry Davidson Italien/ 2006	From Participation to Citizenship: How to Regain a Role, a Status, and a Life in the Process of Recovery	Att granska hur bristen på medborgarska p och socialstatus påverkar människor i återhämtning.	Kvalitativ Narrativ metod	N=12	20/25

Larry Davidson, Marit Borg, Izabel Marin, Alain Topor, Roberto Mezzina and Dave Sells USA/2005	Processes of recovery in serious mental illness: findings from a multinational study	Identifiera och klargöra vanliga processer och faktorer i upplevelser av återhämtning från allvarliga psykiska sjukdomar.	Kvalitativ Narrativ metod.	N=12	20/25
---	--	---	----------------------------	------	-------