



JÖNKÖPING UNIVERSITY
School of Health and Welfare

Att vara ung och varken arbeta eller studera – påverkan på aktivitetsmönstret

Ett examensarbete om ungdomar
utan fullständig gymnasieutbildning

HUVUDOMRÅDE: Arbetsterapi
FÖRFATTARE: Frida Bertilsson och Sofia Ekelund
HANDLEDARE: Elisabeth Elgmark
JÖNKÖPING 2018–06

Sammanfattning

Syfte: Syftet var att beskriva aktiviteter i vardagen hos ungdomar utan fullständig gymnasieutbildning samt deras upplevelser av att varken arbeta eller studera. **Metod:** För genomförande av detta examensarbete användes en induktiv ansats. Det skapades en deskriptiv design med en kvalitativ ansats i form av individuella semistrukturerade intervjuer. Dessutom tillkom enstaka kvantitativa inslag efter användning av VAS. Den urvalsmetod som tillämpades i examensarbetet var bekvämlighetsurval. Utifrån en modifierad intervjuguide med utgångspunkter i det arbetsterapeutiska intervjuinstrumentet "Bedömning av Delaktighet i Aktivitet" intervjuades 13 informanter. Intervjudata bearbetades systematiskt och analyserades utifrån kvalitativ innehållsanalys. **Resultat:** Temat som framkom var "möjligheter och begränsningar i aktiviteter". Det övergripande temat skapades utifrån kategorierna: "viktiga delar i vardagen", "aktivitetsobalans", "fråntagen möjlighet att utföra aktivitet", "faktorer som hindrar aktivitet" samt "aktiviteter utan mening". **Slutsats:** Informanternas berättelser har bidragit till en ökad förståelse för målgruppen. Resultatet påvisade att informanterna har skilda upplevelser kring sin situation och en påtaglig minskad tillfredsställelse med hur deras vardag ser ut kunde konstateras.

Nyckelord: *Aktivitetsmönster, aktivitetsobalans, arbetsterapi, meningslöshet, upplevelser.*

Summary

Title: To be young and neither work or study – influence on activity patterns.

Purpose: The aim was to describe activities in everyday life with adolescents without a completed high school education and their experiences of being neither working or studying.

Method: An inductive approach was used. A descriptive design with a qualitative approach in the form of individual semi structured interviews was created. In addition, single quantitative elements were added by using VAS. Sampling was performed through convenient sampling. A modified interview guide based on the occupational therapy instrument interview "The Occupational Case Analysis Interview and Rating Scale", 13 informants were interviewed. Interview data was processed systematically and were analyzed using a qualitative content analysis. **Result:** The main theme that appeared were "opportunities and limitations in activities". The main theme was created on the basis of the categories "important parts of everyday life", "activity imbalance", "deprived from activities," "preventing activities" as well as "activities without meaning". **Conclusion:** The stories of the informants have contributed to an increased understanding of the target group. The result showed that the informants have different experiences about their situation and a significant dissatisfaction with their everyday lives were found.

Keywords: Activity imbalance, activity patterns, experiences, meaningless activities, occupational therapy.

Innehållsförteckning

Inledning	2
Bakgrund	2
Unga som varken arbetar eller studerar.....	2
Hälsa, aktivitet och meningsfullhet.....	3
Ohälsa hos unga som varken arbetar eller studerar.....	4
Syfte	5
Material och metod	6
Förförståelse.....	6
Urval/undersökningsgrupp.....	6
Datainsamlingsinstrument	6
Datainsamling	7
Databearbetning	8
Trovärdighetsresonemang.....	9
Etiska överväganden.....	9
Resultat	10
Viktiga delar i vardagen.....	10
Aktivitetsobalans	11
Fråntagen möjlighet till att utföra aktivitet.....	13
Faktorer som hindrar aktivitet.....	14
Aktiviteter utan mening.....	16
Diskussion	18
Metoddiskussion.....	18
Urval/undersökningsgrupp.....	18
Datainsamling	19
Databearbetning	21
Resultatdiskussion	21
Viktiga delar i vardagen.....	21
Aktivitetsobalans.....	22
Fråntagen möjlighet till att utföra aktivitet och faktorer som hindrar aktivitet ..	23
Aktiviteter utan mening.....	23
Arbetssterapi-implikationer.....	24
Förslag på fortsatt forskning.....	24
Slutsatser	26
Referenser	27
Bilagor	
Bilaga 1. Modifierad version av Bedömning av Delaktighet i Aktivitet (BDA)	
Bilaga 2. Aktivitetsdagbok för ett dygn	
Bilaga 3. Informationsbrev till verksamhetschef och personal	
Bilaga 4. Informationsbrev till informanter	
Bilaga 5. Samtyckesblankett	

Inledning

Gruppen unga som varken arbetar eller studerar (UVAS) är en uppmärksammas grupp i samhället och benämns internationellt som "Not in Education, Employment or Training" [NEET] (SOU, 2017:9). I gruppen UVAS finns en överrepresentation av ungdomar som saknar en fullständig gymnasieutbildning (SOU, 2018:11). Ungdomar som inte påbörjat, genomfört eller fullföljt en gymnasieutbildning riskerar att bli marginaliserade i samhället då de inte längre befinner sig i skolans sociala verksamhet (Folkhälsomyndigheten, 2015; SOU, 2018:11). Socialstyrelsen (2014) beskriver detta som en oroväckande företeelse då utbildning och arbete anses vara två av de viktigaste skyddsfaktorerna för att bibehålla god hälsa. Scanlan, Bundy och Matthews (2011) beskriver att det kan vara en stor utmaning för ungdomar utan sysselsättning att skapa ett tillfredsställande aktivitetsmönster och använda tiden på ett effektivt sätt. Ungdomar konfronteras dessutom med förväntningar och höga krav på ansvarstagande och måste därför strukturera tiden för att etablera rutiner i vardagen (Kielhofner, 2012). En individ som har en bristande tidshantering kan bli begränsad i aktivitet och delaktighet (White, 2016). I artikelsökningen identifierades inga studier som beskriver aktivitetsmönstret hos unga som varken arbetar eller studerar och som dessutom saknar en fullständig gymnasieutbildning. Det ansågs därför vara intressant att beskriva ungdomars aktiviteter i vardagen samt upplevelser av dessa för att öka förståelsen för målgruppens aktivitetsmönster utifrån individens perspektiv. På sikt kan detta examensarbete leda till att utveckla arbetsterapeutiska aktivitetsbaserade interventioner för att öka målgruppens välmående på både individ-, grupp- och samhällsnivå.

Bakgrund

Unga som varken arbetar eller studerar

I UVAS innefattas en grupp ungdomar som benämns som hemmasittare (Utbildningsdepartementet, u.å.). Begreppet hemmasittare innebär en sammanhängande skolfrånvaro utan giltig orsak under minst tre veckor (Gladh & Sjödin, 2014). Hemmasittandet kan utvecklas långsamt över tid där kontakt med skola, vänner och lärare blir allt svagare (Friberg, Karlberg, Sundberg-Lax & Palmér, 2015). Dessa ungdomar har ofta begränsade sociala relationer vilket kan vara en orsak till att ungdomarna väljer att inte lämna hemmet (Furlong, 2008). I studier framkommer att det hos hemmasittare ofta har social fobi, ångestsyndrom, somatiska besvär, rädsla samt depression (Egger, Costello & Angold, 2003; Kearney & Albano, 2004; McShane, Walter & Rey, 2001). Därmed blir hemmasittande ungdomar en utsatt grupp då de ofta isolerar sig från samhället, vilket kan leda till utanförskap (Friberg et al., 2015). Enligt skollagen ska varje kommun ansvara för att löpande hålla sig informerad om de ungdomar i kommunen som har fullgjort sin skolplikt, men inte påbörjat, genomfört eller fullföljt en utbildning på ett nationellt program i gymnasieskolan eller motsvarande. Kommunerna ska då erbjuda individuellt anpassade åtgärder för ungdomarna. Detta beskrivs som det kommunala aktivitetsansvaret [KAA] (SOU, 2017:9; Skolverket, 2018). Studier visar att ungdomar med ofullständig grundskole- och gymnasieutbildning har svårare att etablera sig på arbetsmarknaden och i samhället (Olofsson & Lundahl, 2013; Skolverket, 2016; Lundahl, Lidström, Lindblad, Lovén & Olofsson, 2015). För individen kan detta leda till konsekvenser som social marginalisering samt ökad risk för ohälsa, vilket i sin tur kan utgöra ett samhällsproblem (Lundahl et al., 2015). Ytterligare konsekvenser för UVAS kan handla om

att befinna sig i en ekonomiskt utsatt situation (SOU, 2017:9). En långvarig ekonomisk inaktivitet hos ungdomar kan ha en negativ påverkan på mental hälsa och dessutom öka risken för depression (Scott et al., 2013).

Hälsa, aktivitet och meningsfullhet

Wilcock och Hocking (2015) beskriver aktivitetsbalans som ett stabilt förhållande mellan livets alla delar, vilket kan vara en balans mellan alla måsten och tid för återhämtning. Aktivitetsbalans beskrivs även som ett arbetsterapeutiskt grundantagande där "människans hälsa kräver en balans mellan aktivitet och vila" (Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter, 2012, s.5; Stamm et al., 2009). Aktivitetsbalans beskrivs även som en individs subjektiva upplevelse av en lämplig variation av aktiviteter samt lämpligt antal aktiviteter (Wagman, Håkansson & Björklund, 2012). En god aktivitetsbalans och känsla av kontroll över sitt liv kan bidra påverka hälsan och tillfredsställelse positivt (Håkansson, Lissner, Björkelund & Sonn, 2009). Struktur i vardagen styrs av vanor och rutiner vilket återspeglar sig i hur tiden används under dagen (Kielhofner, 2012). En fungerande struktur av dagliga rutiner och en god hantering av tid har visats ha ett positivt samband med hälsa och välbefinnande (Claessens, van Eerde, Rutte, & Roe, 2007; Christiansen & Matuska, 2006; Erlandsson & Persson, 2014). Det är viktigt att ungdomar får en stabil grund med bra vanor då det har en inverkan på den fysiska och psykiska hälsan genom hela livet (Folkhälsomyndigheten, 2016).

Wilcock och Hocking (2015) beskriver begreppen hälsa och aktivitet som starkt relaterade till varandra vilket utgör grunden i deras aktivitetsteori. Det människan gör med sin tid är avgörande för människans välbefinnande och faktorer hos individen och i samhället kan påverka hälsan negativt eller positivt. Erlandsson och Persson (2014) menar att människan styrs av ett inre behov av att vara aktiv vilket innebär att en vardag med utmaningar eller möjlighet till aktivitet kan ge positiva effekter på hälsan. Wilcock och Hocking (2015) beskriver aktivitet utifrån begreppen "doing", "being", "belonging" och "becoming". "Doing" är görandet och innefattar allt en individ gör under sin vardag. Görandet påverkas av faktorer i individens omgivning, såsom möjligheten till utbildning, arbetsmarknaden samt kulturella aspekter. "Being" omfattar känslan kring görandet och kan påverka individen både positivt och negativt. Individens välmående kan påverkas av deras "doing". Att uppleva meningsfullhet är viktigt för att bibehålla hälsa och välbefinnande (Erlandsson & Persson, 2014; Kroksmark, 2014). "Being" handlar även om individens roller, vilka är starkt förknippade med förväntningar, normer och attityder (Wilcock & Hocking, 2015). "Belonging" är samhörigheten med andra, så som vänner, familj och sociala nätverk (Wilcock & Hocking, 2015). Utbildning kan minska risken för att ungdomar ska hamna i utanförskap (Skolverket, 2017). "Becoming" är när en individ utnyttjar sin fulla potential och utmanar sig själv att lyckas. Genom att ständigt sträva efter att utvecklas kan hälsan påverkas positivt (Wilcock & Hocking, 2015). Utbildning kan stärka individens möjlighet att utveckla förmågor och kunskaper för att nå full potential (Utbildningsdepartementet, 2016). En slutförd gymnasieutbildning kan dessutom göra det lättare att nå förutsättningar för en god hälsa (Folkhälsomyndigheten, 2015; SOU, 2018:11; Skolverket, 2016; World Health Organization [WHO], 1986; Socialstyrelsen, 2013a).

Ohälsa hos unga som varken arbetar eller studerar

Flera studier belyser negativa effekter av att vara ung och varken arbeta eller studera vilket kan ge en negativ påverkan både på individ- och samhällsnivå (Olofsson & Lundahl, 2013; Axelsson & Ejlertsson, 2002; Hammarström & Janlert, 2002). Trots alla möjligheter att leva ett friskt och hälsosamt liv kan det vara lätt att fastna i alla fällor som finns i dagens stressade samhälle (Folkhälsomyndigheten, 2014). Allt fler ungdomar känner sig nedstämda, oroliga och upplever sömnsvårigheter vilket har bidragit till att en ökad ohälsa (Socialstyrelsen, 2013b; Folkhälsomyndigheten, 2016).

Wilcock och Hocking (2015) beskriver ohälsa utifrån begreppen "occupational imbalance", "occupational deprivation" och "occupational alienation". "Occupational imbalance" innebär att en individs aktivitetsmönster blir stört och att det skapas en obalans mellan vardagens aktiviteter. Aktivitetsobalans kan uppstå om en individ har för lite eller för mycket att göra. Många ungdomar upplever sömnsvårigheter och förlorad dygnsrytm samt uppger att de hellre är vakna på natten och sover delar av dagen (Hillman, 2012). "Occupational deprivation" uppstår när en individ blir utestängd från eller frånges möjligheten till att utföra sina aktiviteter. Långa perioder utan arbete och studier har en negativ påverkan på individens liv (SOU, 2017:9). "Occupational alienation" innebär att en individ upplever sina aktiviteter som meningslösa. Begreppet kan även innebära att individer isolerar sig för att undvika känslan av utanförskap (Wilcock & Hocking, 2015). Olofsson och Lundahl (2013) beskriver social exkludering som en negativ effekt för individer som varken deltar i utbildning eller arbete. Social exkludering kan påverka hälsan negativt genom en minskad känsla av delaktighet i samhället. Detta beskrivs som en isolerande effekt och en väg mot socialt utanförskap (Bäckman & Nilsson, 2016; Skolverket, 2016).

Kielhofner (2012) beskriver ungdomstiden som en påfrestande period i livet där biologiska och institutionella förändringar är ett faktum vilket för individen innebär att roller, vanor samt intressen kan förändras markant. Denna fas i livet förknippas med övergången från barndom till vuxen ålder där ungdomar lär sig att göra aktivitetsval utifrån personlig tillfredsställelse men även att tillgodose förväntningar från omgivningen. Unga som varken arbetar eller studerar kan uppfattas som normbrytare då majoriteten av dagens ungdomar ersätter grundskolan med vidareutbildning eller arbete, vilket är i linje med samhällets förväntningar (Scott et al., 2013). Socialstyrelsen (2014) menar att utbildning och arbete är viktiga skyddsfaktorer för att bibehålla god hälsa. För ungdomar som saknar sysselsättning under en lång period finns en stor risk för att drabbas av sociala problem. Då hälsa och aktivitet är starkt relaterade till varandra ansågs det intressant att undersöka valet av aktiviteter hos gruppen unga som varken arbetar eller studerar samt deras upplevelser kring sin vardag med ett arbetsterapeutiskt fokus.

Syfte

Syftet var att beskriva aktiviteter i vardagen hos ungdomar utan fullständig gymnasieutbildning samt deras upplevelser av att varken arbeta eller studera.

Material och metod

För genomförande av examensarbetet användes en induktiv ansats. Kvale och Brinkmann (2009) beskriver att den kvalitativa forskningsintervjun syftar till att förstå informanternas synsätt och utifrån erfarenheter skapa mening. En kvalitativ ansats användes i detta examensarbetet för att få en djupare förståelse för ungdomarnas uppfattningar och upplevelser av deras aktiviteter i vardagen. En deskriptiv design skapades i form av individuella semistrukturerade intervjuer. Intervjun bestod av både öppna och slutna frågor utifrån större frågeområden. Dessutom användes kvantitativa inslag i datainsamlingen som redovisades i form av diagram för att åskådliggöra numeriska värden från skalfrågorna i intervjuerna (Kristensson, 2014).

Förförståelse

De kunskaper som fanns inom ämnet var kopplade till personer i målgruppen som författarna mött i tidigare verksamhetsförlagd utbildning. Den inhämtade bakgrundsinformationen och tidigare verksamhetsförlagd utbildning kan ha bidragit till utformande antaganden kring målgruppens aktivitetsmönster och deras förhållningssätt vid intervjutillfället. Trots denna förförståelse betraktades varje enskild informant som unik i sitt sammanhang.

Urval/undersökningsgrupp

Den urvalsmetod som tillämpades i examensarbetet var bekvämlighetsurval (Kristensson, 2014). Med hjälp av personal på verksamheter där målgruppen befinner sig tillfrågades tillgängliga ungdomar. Inklusionskriterier för att delta i intervjun innefattade ungdomar i åldern 16–21 år som ingår i det kommunala aktivitetsansvaret. Detta innebär att de har fullgjort sin skolplikt i grundskolan men inte påbörjat, genomfört eller fullföljt en utbildning på ett nationellt program i gymnasieskola eller motsvarande utbildning. Dessutom skulle ungdomarna för tillfället vara utan sysselsättning i form av förvärvsarbete eller utbildning. Informanterna kunde läsa enstaka kurser eller ha en oavlönad praktikplats. Sammanlagt visade 16 ungdomar intresse för att delta i intervju. Två dök inte upp på avtalad tid och en tredje infann sig på plats vid avtalad tid men valde att inte delta efter ytterligare information. Totalt deltog 13 informanter i individuell intervju med en genomsnittsalder på 18 år.

Datainsamlingsinstrument

Som utgångspunkt vid utformning av den modifierade intervjuguiden användes det arbetsterapeutiska instrumentet ”Bedömning av Delaktighet i Aktivitet” [BDA] (Forsyth et al., 2014). BDA visar god validitet och reliabilitet och har sin teoretiska grund i Model of Human Occupation [MOHO] (Kielhofner, 2012). Instrumentet bidrar till att strukturerat samla in, bedöma och analysera information om en individs aktivitetssituation och delaktighet i det dagliga livet (Forsyth et al., 2014). Enligt Forsyth et al. (2014) är instrumentet användbart vid intervju med ungdomar efter viss anpassning av intervjufrågorna. Den del som användes från BDA var endast de rekommenderade intervjufrågorna, vilka ansågs vägleda intervjun att svara på syftet i arbetsterapeutisk karaktär. Efter anpassning till målgruppen var 19 av totalt 52 frågor i instrumentet aktuella att använda vilka markerades med asterisk (*) (se bilaga 1). Dessutom tillkom 17 egenkonstruerade frågor för att ytterligare stärka examensarbetets syfte. Några av de

egenkonstruerade frågorna var skalfrågor som informanten skattade enligt visuell analog skala [VAS] (Klimek et al., 2017). Den numeriska skalan innehöll siffrorna 1–10 där 1 är sämsta tänkbara värde och 10 är bästa tänkbara värde. Majoriteten av intervjufrågorna i examensarbetet var öppna för en mer naturlig konversation om informanternas syn på sin verklighet (Kristensson, 2014). Dessutom fanns ett fåtal slutna frågor i intervjuguiden. Frågorna bygger på nio stycken underrubriker utifrån instrumentet, vilka är: vanor, intressen, roller, social miljö, fysisk miljö, värderingar, utförande, mål samt uppfattning om egen förmåga. Utöver intervjufrågorna utformades en variant av en aktivitetsdagbok för ett dygn. Aktivitetsdagboken syftade till att ge stöd vid intervjutillfället för att beskriva en vanlig dag hos informanterna (se bilaga 2). Intervjufrågorna bearbetades noga innan den första intervjun ägde rum då personal i en verksamhet som är i kontakt med målgruppen bekräftade relevansen och lämpligheten i frågorna. Därefter genomfördes två pilotintervjuer med personer i åldersgruppen för att ytterligare undersöka intervjufrågorna.

Datainsamling

För att nå målgruppen kontaktades ansvarig personal i det kommunala aktivitetsansvaret i kommuner i södra Sverige via e-post. Fem verksamheter hade möjlighet att kontakta tillgängliga informanter. Personal i verksamheterna fick information om examensarbetet och intervjun utifrån två informationsbrev, ett till verksamhetschef och personal (se bilaga 3) och ett till informanterna (se bilaga 4). Utöver breven försågs personalen med intervjufrågorna för att förstå sammanhanget i intervjun. Då en informant blivit tilldelad ett informationsbrev av personal på verksamheten och visat intresse av att delta avtalades datum och tid för intervju. I samband med intervjun informerades informanten återigen om examensarbetet och skrev sedan på en samtyckesblankett (se bilaga 5). För att få ett mer omfattande material som svarar på examensarbetets syfte intervjuades varje informant individuellt. Datainsamlingen genomfördes under mars och april 2018 och utfördes i ett avskilt rum på den verksamhet som delat ut informationsbrevet. Intervjuerna tog mellan 20–40 minuter och spelades in som ljudfiler på en mobiltelefon efter samtycke av informanten. Vid varje intervju tillkom dessutom några minuter för att informera informanterna angående intervjun och samtyckesblanketten. Som tidigare nämnts användes aktivitetsdagboken för att beskriva en vanlig dag. Informanten fick valet att skriftligt fylla i dagboken eller berätta utifrån dygnets alla timmar. Aktivitetsdagboken användes endast som stöd vid intervjun då informanterna även muntligt skildrade sin vardag. VAS användes för att skatta tillfredsställelse i vardagen. En utskriven VAS användes och informanten fick välja mellan att ange siffran muntligt eller markera siffran genom att peka på den siffra som stämde bäst överens med deras upplevelse. Vid tillfällena då informanten pekade förtydligades siffran muntligt av författarna för att kunna transkribera allt material.

Vid samtliga intervjuer, förutom två, medverkade båda författarna. En ansvarade för intervjufrågorna och den andra lyssnade aktivt samt ställde kompletterande följdfrågor. Direkt efter intervjun överfördes ljudfilen från mobiltelefonen till en extern enhet och avlägsnades därefter från telefonen av konfidentiella skäl. Vid slutfört examensarbete avlägsnades materialet även från den externa enheten. Parallellt med datainsamling genomfördes ordagrann transkribering av intervjuerna, vilket innebär överföring från det muntliga sammanhanget till det skriftliga (Wihlborg, 2012).

Databearbetning

De transkriberade intervjuerna analyserades utifrån kvalitativ innehållsanalys (Lundman & Hällgren Graneheim, 2012). Informanterna avidentifierades i transkriberingen och benämndes slumpmässigt med bokstäverna A-M. Personer och platser i transkriberingen betecknades med X. Informanternas skattning på VAS sammanställdes genom att siffrorna noterades under transkriberingen för att i sin tur sammanställas i en figur. Genomläsning och noteringar av samtliga utskrifts av de inspelade intervjuerna genomfördes av författarna var för sig. Därefter analyserades texten upprepade gånger av båda författarna för att sedan brytas ner till meningsenheter som relaterade till syftet. Meningsenheterna kondenserades och skapade i sin tur koder som sorterades in i olika underkategorier och kategorier (se tabell 1). Kategorierna skapade sedan det övergripande temat ”Möjligheter och begränsningar i aktiviteter” utifrån informanternas berättelser, vilket skapade tyngdpunkten i examensarbetet (Lundman & Hällgren Graneheim, 2012).

Tabell 1. Exempel från den kvalitativa innehållsanalysen enligt Lundman och Hällgren Graneheim (2012).

Meningsenhet	Kondenserad meningsenhet	Kod	Underkategori	Kategori
Mamma och pojkvän. De hjälper mig väldigt mycket på mina svåra dagar och de betyder väldigt mycket.	Min mamma och pojkvän är ett stort stöd under mina svåra dagar.	Betydelsefulla personer	Sociala aktiviteter	Viktiga delar i vardagen
... somnar kanske runt 4 eller 5. Det blir lite så när man inte går i skolan.	Eftersom jag inte går i skolan somnar jag runt 4–5.	Störd dygnsrytm	Oregelbundenhet	Aktivitetsobalans
Jag får nästan lite ångest när jag måste vara själv. Jag tycker inte om det. Det är liksom, med tanke på, allting jag har gått igenom innan...	Jag får ångest av att vara själv med tanke på allting jag gått igenom.	Otrygg på grund av det förflutna	Tidigare negativa upplevelser	Fråntagen möjlighet till att utföra aktivitet
...jag skulle vilja börja igen, men det är så himla dyrt!	Jag har inte råd att göra det jag vill.	Ekonomiska svårigheter	Ekonomi begränsar	Faktorer som hindrar aktivitet
...jag sitter i soffan och glor i väggen, så det är typ det jag gör...	Jag sitter och glor i väggen hela dagarna.	Jag gör ingenting	Avsaknad av måsten	Aktiviteter utan mening

Trovärdighetsresonemang

Trovärdighetsbegreppet används inom den kvalitativa forskningen för att beskriva och bedöma en studies hållbarhet. Det består av fyra aspekter som alla är viktiga att ta hänsyn till, dessa är: tillförlitlighet, överförbarhet, giltighet och verifierbarhet (Kristensson, 2014). För att styrka tillförlitligheten i examensarbetet beskrevs tidsomfattningen för intervjuerna tydligt i metoden. Dessutom synliggjordes den noggrant dokumenterade analysprocessen genom de exempel som åskådliggjordes i en tabell för att ytterligare styrka tillförlitligheten (se tabell 1). För att styrka tillförlitligheten och verifierbarheten användes triangulering då granskningen tillämpades av två personer för att få en bredare synvinkel och ökad trovärdighet. Verifierbarheten och giltigheten stärktes genom citat från samtliga informanternas berättelser som presenterades i resultatbeskrivningen. Överförbarhet och verifierbarhet redovisades genom beskrivning av examensarbetets urval och genom att presentera informanterna utan att på något sätt kunna identifiera den berörda individen. Giltigheten i examensarbetet stärktes ytterligare genom användningen av den modifierade intervjuguiden. Med hänsyn till giltighet fick varje ungdom vid intervjutillfället utöver underskrift anteckna dagens datum på samtyckesblanketten vilket underlättade kännedomen om när materialet samlades in (Kristensson, 2014).

Etiska överväganden

För att forskning ska inriktas på väsentliga frågor och hålla hög kvalitet finns det krav på hur forskning ska bedrivas (Vetenskapsrådet, u.å.). Därav genomfördes en etisk egengranskning enligt Hälsohögskolans anvisningar. Den etiska egengranskningen bekräftade att examensarbetet inte innehöll sådant som identifieras som etiskt känsligt. Individskyddskravet är utgångspunkten för forskningsetiska överväganden och innehåller fyra allmänna huvudkrav. Dessa krav beaktades i examensarbetet och benämns: informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (Vetenskapsrådet, u.å.). Informanterna samt berörd personal och verksamhetschef på den verksamhet där urvalet skedde försågs med ett informationsbrev där innehållet i brevet grundades på individskyddskravet. I god tid tilldelades de berörda information angående examensarbetets syfte och vilka uppgifter och villkor som gällde för deras medverkan enligt informationskravet. Informanterna tillfrågades om samtycke till både medverkan och ljudinspelning av intervjun. Gällande samtyckeskravet erfordrades informanternas underskrift på samtyckesblanketten i samband med intervjun. Informanterna hade dessutom möjligheten att utan negativa följder avbryta sin medverkan i examensarbetet. Uppgifter behandlades konfidentiellt där individer, platser och verksamheter bevarades anonyma enligt konfidentialitetskravet. Data bevarades så att obehöriga inte kunde ta del av den och användes endast i utbildningssyfte enligt nyttjandekravet.

Resultat

Informanternas aktiviteter i vardagen samt upplevelser av dessa beskrevs med hjälp av 13 underkategorier. Underkategorierna delades i sin tur in i fem kategorier. Kategorierna skapade slutligen det övergripande temat ”Möjligheter och begränsningar i aktiviteter” då det framkom både positiva och negativa aspekter i informanternas vardag (se tabell 2). Resultatet presenteras enligt de identifierade kategorierna.

Tabell 2. Översikt av resultatet.

Underkategori	Kategori	Tema
Gynnsamma aktiviteter	Viktiga delar i vardagen	Möjligheter och begränsningar i aktiviteter
Sociala aktiviteter		
Hopp om framtiden		
Oregelbundenhet	Aktivitetsobalans	
Önskan om bättre rutiner		
För mycket tid på en aktivitet		
Tidigare negativa upplevelser	Fråntagen möjlighet till att utföra aktivitet	
Psyiskt mående begränsar aktivitet		
Inga framtidsplaner		
Ekonomi begränsar	Faktorer som hindrar aktivitet	
Begränsningar i det sociala sammanhanget		
Understimulering begränsar aktivitet		
Avsaknad av måsten	Aktiviteter utan mening	

Viktiga delar i vardagen

Det framkom att informanterna haft många motgångar i livet, trots det finns det mycket hopp om framtiden. En informant beskrev det som ett mycket svårt val att hoppa av skolan och att det till en början kändes som ett misslyckande, men att informanten har tid på sig att göra något med sitt liv. En annan informant ville dela med sig av ett budskap till andra ungdomar:

“Nej, men mer att liksom att man ska inte ge upp med livet. Alltså det där med att man ska alltid kämpa på fast det är tufft. Det är många så här ungdomar som jag känner som har liksom hamnat verkligen ner i botten men inte liksom velat ta sig upp för liksom för de har sagt det liksom inte värt det, att livet är över och såna saker. Men jag tycker att man ska verkligen fortsätta, bygga upp sig själv för när man har byggt upp sig själv som person då klarar man liksom allt. Man kan gå emot alla motgångar, så det är typ det jag tycker att alla ungdomar ska ta med sig. Det är viktigt!” (Informant D)

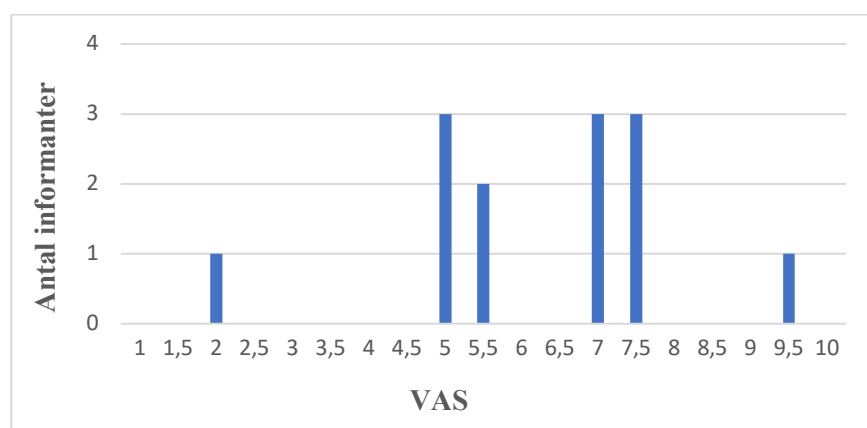
Några av de som genomför regelbunden träning får det i samband med att de besöker det kommunala aktivitetsansvaret. De informanter som beskrev att de tränar regelbundet på sin fritid beskrev även sina måltider som regelbundna. Informanterna uppgav att de får tillräcklig

motion och fysisk aktivitet genom vardagsmotion såsom promenader, skötsel av djur, lek med småsyskon och ansträngande aktiviteter i garaget.

”Förr gjorde jag absolut inte det, jag hoppade över frukosten, kvällsmaten och jag åt bara en måltid. Men nu när jag har mer tagit tag i min kost med träningen så äter jag frukost, lunch, middag och sen någon liten kvällsmat efter träningen så jag har faktiskt skärpt mig och det är på grund av att jag har mått dåligt av att jag inte har tagit hand om min kost då. Så nu har jag faktiskt tagit tag i det och jag mår mycket bättre av det.” (Informant D)

”Nej men i och med att jag är så mycket i garaget så lyfter man så pass mycket och man rör sig hela tiden, det är nog bättre än gym tror jag.” (Informant G)

Informanterna beskrev att de har en eller flera personer i sitt liv som de spenderar mycket tid med. Personer som de spenderar mest tid med är familj, vänner och partner. Informanterna nämner även att dessa personer är de mest betydelsefulla personer i deras liv. Dessutom nämnde informanterna att de spenderar mycket tid med sina husdjur vilka även beskrevs som mycket betydelsefulla.



Figur 1. Hur nöjda är informanterna med sina rutiner i vardagen enligt VAS (1–10) där 1 är sämsta tänkbara värde och 10 är bästa tänkbara värde (n=13).

Informanterna fick skatta tillfredsställelsen med nuvarande rutiner enligt VAS (se figur 1). En informant som skattade en hög siffra jämförde sin nuvarande situation med hur det hade varit tidigare.

”Ja, alltså jag har ju haft det dåligare innan så. Alltså inte hemma utan mer i mig själv” (Informant B)

Aktivitetsoabalans

Efter skattningen av nuvarande rutiner (se figur 1) fick de även reflektera om vad de skulle vilja förändra för bättre rutiner i vardagen. Informanterna hade svårt att specificera vad de vill förändra men beskrev att arbete, skola, träning och regelbundna mat- och sovtider möjligtvis kan leda till en bättre struktur och mer regelbundna rutiner i vardagen.

”Allt hade kunnat vara bättre egentligen. Jag är ju inte riktigt nöjd med hur mitt liv ser ut ändå. Jag hade ju velat gå i skolan...” (Informant F)

”Oj, rutinerna, det är väl en 7: a kanske, jag måste ju börja äta frukost regelbundet, men det är jag inte så jättebra på...” (Informant M)

Informanterna beskrev sina matvanor som oregelbundna. Informanterna beskrev att de endast äter en måltid per dag. Utöver den måltiden ersätter informanterna resterande måltider med snabbmat, snacks och enkla måltider. Det framkom även att informanterna ofta inte äter frukost och att hungern ofta styr när de äter.

”Men ibland så glömmar jag bort att äta, om jag är borta någonstans. Ifall jag är borta så här hela dagen någonstans så kanske jag glömmar bort liksom...”
(Informant C)

”Nej, det kan vara en gång om dagen till 12 gånger om dagen.” (Informant G)

Sömnen beskrevs som en viktig del i informanternas vardag. Däremot beskrev informanterna sin sömn som oregelbunden och att det främst är när de ska gå och lägga sig som det är störst tidsvariation. Informanterna beskrev att deras oregelbundna sömn påverkas av sömnproblem och att det är något som har pågått under en längre tid.

”Jag har ju alltid haft sömnproblem liksom. Sen skolan började, sen jag började fyran typ har jag haft sömnproblem. Så det är ju liksom, det är ju jobbigt så, men jag har ju vant mig. Jag vet ju hur jag ska göra för att få det att fungera.”
(Informant B)

Informanterna beskrev att de önskar bättre rutiner i vardagen, vilket de även nämnde som den största utmaningen. I önskan om bättre rutiner var träning vanligt förekommande. Informanterna som redan tränar på sin fritid vill träna mer och de informanter som inte tränar beskrev att de vill börja träna. Informanterna beskrev även en önskan om de regelbundna rutiner de hade i skolan, men som har försvunnit sedan de hoppade av. Anledningen till avhopp från skolan beskrevs av informanterna som personliga faktorer och omgivningsfaktorer. Detta innefattar svårigheter att kontrollera ilska, psykisk ohälsa samt ett otillräckligt stöd från skolan vid oavklarad skolgång.

”Men det var ju innan, när jag gick i skolan, då hade jag ju en rutin varenda dag liksom, men sen när jag hoppade av, nu vet jag inte hur länge det är jag hoppade av men kanske 6 månader sedan eller någonting. Men liksom mina rutiner dom har försvunnit.” (Informant E)

Informanterna beskrev att de spenderar mer tid på vila än aktivitet. Informanterna beskrev att de oftast vilar eller sover så fort de inte har någonting att göra och att de gärna ligger i sängen hela dagarna.

“Jag ligger helst i sängen hela dagarna. Liksom, jag kan ligga i sängen en hel dag ifall jag vill det.” (Informant E)

“Vilken plats jag spenderar mest tid på... Jag skulle säga sängen...” (Informant H)

Informanterna nämnde att de spenderar för mycket tid på en aktivitet. Anledningen till detta är att de fastnar i en aktivitet. En aktivitet som informanterna beskrev att de fastnar i är skärmtid (dator, tv, mobiltelefon, Ipad). Oftast är det aktiviteter som serietittande och datorspel som informanterna har svårt att avsluta. Informanterna fick uppskatta hur många timmar de dagligen spenderade vid skärmen där flertalet informanter kunde spendera hela dagar framför en skärm.

“Eh, typ nästan hela tiden, så fort jag får fri tid liksom. Eh, jag är bara själv hemma så liksom.” (Informant C)

“Xbox på Ipaden och på datorn ibland, så det, jag kan ligga i sängen en hel dag och bara spela typ, och bara skita i att äta och allt...” (Informant E)

Informanterna beskrev att tiden räcker till, till saker de vill göra. Även fast tiden oftast räcker till på dagarna beskrev informanterna att de har svårt att komma igång med sina aktiviteter, vilket även beskrevs som den största utmaningen i vardagen.

“Nej, eller jag kan men jag måste liksom ha tid till det. Eller tid har jag ju, men jag måste komma igång med det...” (Informant A)

“...komma upp på dagen, för att jag har ju inget att göra...” (Informant B)

Fråntagen möjlighet till att utföra aktivitet

Informanterna beskrev att de tidigare haft negativa upplevelser och ett besvärligt förflutet, vilket har begränsat dem i aktivitet. Informanterna beskrev sitt förflutna som en tid då de mådde mycket dåligt vilket ledde till en väldigt passiv, oordnad och ohållbar livsstil. Informanterna uttryckte sin tidigare familjesituation som kaosartad. Informanterna beskrev också att de idag kan känna sig otrygga, ängsliga och att de inte klarar av att vara ensamma på grund av sitt förflutna. Informanterna beskrev att de tillbringar tid med andra för att skildra tankarna samt känna trygghet.

“Jag får nästan lite ångest när jag måste vara själv. Jag tycker inte om det. Det är liksom, med tanke på, allting jag har gått igenom innan så har det liksom varit nej, jag klarar inte av att vara själv. Det går inte.” (Informant A)

”Nej, men det var ett tag när jag mådde väldigt dåligt, då sket jag precis i allt, jag drack fruktansvärt mycket och jag sket i allt hemma.” (Informant G)

När informanterna tillfrågades om vad som ansågs vara viktigast i deras liv framkom det att informanterna har en önskan om att må bra och kunna ha lika bra dagar som de hade innan de började må dåligt. Informanterna beskrev att deras humör och sinnesstämning kan styra vilka aktiviteter de utför. Vid dåliga dagar kan aktivitetsmönstret se annorlunda ut jämfört med bra dagar då informanterna orkar göra mer saker. Av informanterna beskrevs det psykiska måendet som ett hinder i aktivitet. Informanterna beskrev att det psykiska måendet kan styra vilka fysiska och sociala miljöer de vistas i. Informanterna beskrev det psykiska måendet som en stor utmaning i livet.

”Vissa dagar så är man på sämre humör och då sminkar man sig inte. Det är liksom som ett kännetecken, alltså man ser på mig om jag inte mår bra.” (Informant F)

”För jag har haft social fobi och det förstörde skolgången...” (Informant L)

Informanterna beskrev att de inte brukar planera sin framtid. Ett återkommande citat av informanterna var *“jag tar dagen som den kommer”*. En informant beskrev att det fanns framtidsplaner under skoltiden, men att det nu saknas:

“Ja, alltså innan gjorde jag det. Men sen när jag började äta medicin och fick hoppa av skolan så blev det att jag ändrade lite den grejen att jag tänkte inte på framtiden för att sen när jag gick i skolan så tänkte jag att jag ska ta studenten och jag ska plugga vidare. Men nu så är man så här man tar det i nuet typ. Det ändras alltid.” (Informant F)

Faktorer som hindrar aktivitet

Något som informanterna beskrev som en begränsning i aktivitet är de ekonomiska svårigheterna. En aktivitet där ekonomin begränsar är träning på gym där informanterna uttryckte att det är dyrt att skaffa gymkort. En informant uttryckte viljan att börja dansa på en dansstudio igen men inte längre hade möjlighet på grund av de höga kostnaderna. Informanterna beskrev att körkortet är det viktigaste att klara av i deras liv just nu. Informanterna beskrev avsaknaden av körkort som en begränsning till att utföra aktivitet då en god ekonomi är en förutsättning för att ta körkort och körkort beskrevs i sin tur som en förutsättning för arbete. På en fråga om vad den största utmaningen är just nu svarade en av informanterna:

“Arbetslöshet, men alltså arbete, det är ju pengarna, det är inte alltid man vill gå till ett jobb heller men man vill ju ha pengar, så det är det ekonomiska.” (Informant G)

På en fråga om informanterna tillbringar mest tid ensamma eller med andra svarade ungefär hälften att de tillbringar mest tid med andra medan resterande spenderar mest tid ensamma. De som tillbringar mest tid med andra beskrev att de ogillade att vara ensamma som en orsak medan de som spenderar mest tid ensamma ofta gör det ofrivilligt. Informanterna beskrev det som att alla andra är upptagna med arbete eller skola. Då informanterna varken har arbete eller deltar i utbildning kan de känna sig ensamma, rastlösa och uttråkade. Informanterna som spenderar mest tid ensamma gör ofta det på grund av att de föredrar det.

”Sen så kan det ju hända att jag är med kompisar ibland men inte varje dag i och med att de går i skolan.” (Informant B)

”...alla jobbar ju eller går i skolan när jag är hemma så det blir ju lite långtråkigt.” (Informant E)

Informanterna beskrev att de inte deltar i någon planerad fritidsaktivitet. En informant uttryckte ett intresse av att delta i en planerad fritidsaktivitet i grupp men blir begränsad på grund av kösystem då fritidsaktiviteten har många intressenter för tillfället. Några av informanterna hade tidigare deltagit i någon form av planerad fritidsaktivitet, men blivit tvungna att sluta. Detta på grund av olika anledningar där begränsad ekonomi beskrevs som den största orsaken. Andra anledningar till avslutad fritidsaktivitet var brist på ledare, fysiska skador samt idrottsföreningar som gått i konkurs.

”Innan höll jag på med hästar, det tyckte jag var jätterolig men jag har inte pengar till det i och med att jag inte går i skolan, jag har inget jobb liksom.” (Informant E)

”...jag skulle vilja börja igen, men det är så himla dyrt!” (Informant I)

Informanterna beskrev att det finns personer i deras omgivning som begränsar dem till saker de vill göra. Informanterna uttryckte att familjen har en stor inverkan på vissa beslut i livet. Informanterna beskrev också att de ibland får uppfattningen om att familjen kan se positiva aspekter med att de inte längre går i skolan och nu kan hjälpa till med aktiviteter i hemmet. Informanterna beskrev också att personer i omgivningen kan ha ett dåligt inflytande över deras liv där många av vännerna ofta har destruktiva vanor i form av alkohol, tobak och andra droger. Ofta förekommer gruppträck i dessa sammanhang vilket informanterna beskrev som påfrestande. Andra informanter beskrev att de tidigare haft destruktiva relationer. En informant beskrev sin partner från ett tidigare förhållande som en begränsning till att utföra aktiviteter.

”Mitt ex. Ja, alltså alla sätt snackar vi om nu. Nej men det var som att jag var typ levde i ett fängelse så här typ så ja. Om man förklarar det så. Så ja, så hemskt var det...” (Informant D)

”...de flesta av mina kompisar, de röker typ hasch och sånt. Och jag vill inte fastna i det...” (Informant E)

Informanterna beskrev att de har koncentrationssvårigheter, vilket ibland kan bli ett hinder i aktivitet. En stillasittande aktivitet som skolarbete kan vara svårt då vissa beskrev att de enbart kan koncentrera sig på en aktivitet i ett par minuter och att de sedan behöver göra något annat. Informanterna beskrev dessutom rastlöshet som ett problem på grund av understimulering då de menar att de inte har någonting att gå till eller göra på dagarna sedan de hoppade av skolan.

”Första veckan var det jävligt gött att inte gå i skolan, man behövde inte åka någonstans, man kunde bara chilla. Men nu, jag måste göra någonting, jag har blivit så rastlös på sistone, så jag är inte så nöjd med mitt liv just nu.”

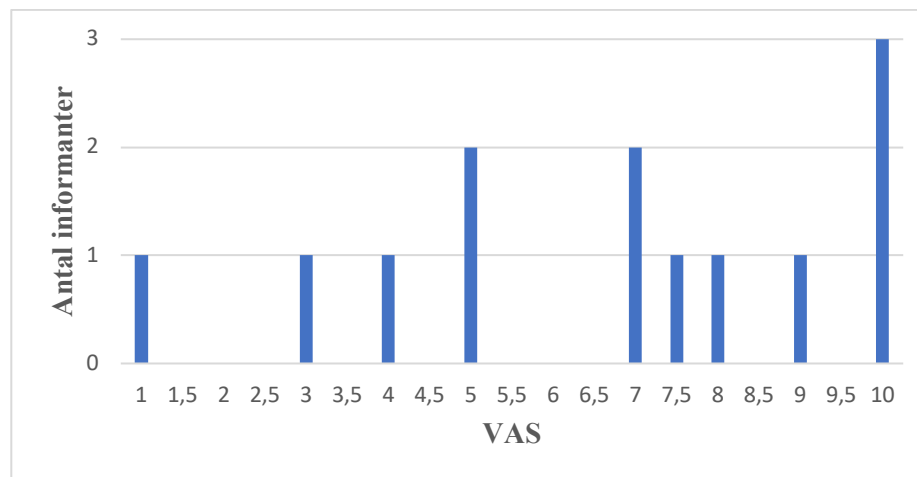
(Informant E)

Aktiviteter utan mening

Informanterna fick uppskatta en siffra enligt VAS för att kunna diskutera kring meningsfullheten i vardagen (se figur 2). De informanter som angav ett lågt värde beskrev en avsaknad av måsten i vardagen och att de inte gör något på dagarna, vilket inte upplevs meningsfullt. Informanterna beskrev även momentet att komma upp på morgonen som en stor utmaning där främsta orsaken är att de inte har något att göra på dagarna.

”Hur meningsfullt är det att sitta i en soffå i typ 8 timmar... Jag anser inte det jättemeningsfullt.” (Informant G)

“...jag har ju det inte meningsfullt någonting jag gör typ...” (Informant M)



Figur 2. Hur meningsfullt skattar informanterna sina vardagsaktiviteter enligt VAS (1–10) där 1 är sämsta tänkbara värde och 10 är bästa tänkbara värde (n=13).

Något som bidrar till att informanterna beskrev att de inte upplever en meningsfull vardag är att det inte finns något att göra eller någonstans att gå i närheten av där de bor. Detta gör också att informanterna spenderar större delen av sin tid i hemmet. En informant beskrev en minskad tillfredsställelse i vardagen på grund av att det inte finns någonting att gå till på dagarna. Informanterna beskrev dessutom att de har en händelsefattig och ointressant vardag. Informanterna beskrev att de vill ha något att göra under dagarna då vardagen blivit tråkig.

“Ja, man blir nästan deprimerad när man inte har någonting att göra. Man bara sitter hemma och det finns ingenting att göra...” (Informant E)

“Jag går väl upp, borstar tänderna, går och ser till att äta någonting, sen går jag ut och tar min morgoncigg och sen, ja, sitter jag i min jävla soffå. (Suckar uppgivet). Nej jag måste ha ett jobb alltså! Det är så tråkigt, jag fattar inte hur folk vill gå hemma?” (Informant G)

“Ja, alltså jag måste ju inte göra så himla mycket men...” (Informant K)

Diskussion

Metoddiskussion

Det ursprungliga syftet var att beskriva aktiviteter i vardagen hos unga som varken arbetar eller studerar. Under processens gång uppfattades det som intressant att även få kännedom om informanternas erfarenheter och upplevelser av denna företeelse vilket bidrog till att syftet förnyades. Trots att det var spännande att inkludera informanternas upplevelser av sina aktiviteter uppfattades det slutgiltiga syftet i efterhand som mycket omfattande. För ett mer avgränsat arbete hade författarna kunnat begränsa syftet och fokusera på antingen aktiviteter eller upplevelser. Det uppdaterade syftet medförde även att viss information i informationsbrevens inte stämmer överens med examensarbetets slutgiltiga syfte.

Urval/undersökningsgrupp

Bekvämlighetsurvalet som tillämpades i detta examensarbete uppfattas i efterhand som en lämplig metod då samtliga tillgängliga ungdomar i målgruppen som var intresserade fick möjlighet att delta i intervju. Informanterna som tillhör skilda kommunala aktivitetsansvar bidrog till att det varierade urvalet kunde stärka tillförlitligheten (Kristensson, 2014). Inklusionskriterierna innefattade ungdomar i åldern 16–21 år som ingår i det kommunala aktivitetsansvaret (KAA). Skolverket (2018) beskriver att KAA omfattas av ungdomar upp till 20 års ålder, men på grund av svårigheter i rekryteringsprocessen valde författarna att inkludera en informant som hade fyllt 21 år. Informanten tillhör inte KAA idag, men uppfyller övriga inklusionskriterier och har fortfarande kontakt med en av verksamheterna och inkluderades därför i examensarbetet. För att specificera målgruppen ytterligare inkluderades även ungdomar som läser enstaka kurser eller har en oavlönad praktikplats.

Vid examensarbetets start var tanken att urvalet endast skulle finnas på en plats, men på grund av svårigheter i rekryteringsprocessen fick sökfältet breddas och ytterligare kontakt togs med närliggande kommuner. För att nå målgruppen kontaktades ansvarig personal för det kommunala aktivitetsansvaret via e-post i 11 närliggande kommuner. Av de 11 kommuner som kontaktades hade fem verksamheter möjlighet att kontakta ungdomar i målgruppen. Kommunerna har varierande upplägg på hur de arbetar med ungdomarna vilket bidrar till att informanterna har skilda dagliga aktiviteter. Detta ansågs i efterhand som positivt för ett mer omfattande resultat då informanterna bidrog med olika perspektiv. Om informanterna tillhört samma verksamhet hade variationen i resultatet möjligtvis inte blivit lika stor. Nackdelen att kontakta kommunerna via e-post var att inte kunna möta personalen och informanterna på plats innan intervjun skulle genomföras. Detta gjorde att författarna själva inte hade möjlighet att presentera information angående examensarbetet muntligt vid en första kontakt.

Det kan finnas många orsaker till varför tre informanter inte valde att delta trots inbokade intervjuer. Då intervjun var frivillig och ingen anledning till att inte vilja delta behövde lämnas kan orsaker endast diskuteras utifrån författarnas egna perspektiv. Något som verkade aningen obekvämt för några av informanterna var att intervjun skulle spelas in på ljud. Dessutom gav samtyckesblanketten ett mer seriöst intryck än vad informanterna hade förväntat sig. En

ytterligare orsak till att inte vilja delta kan ha varit bristfällig information från verksamheterna om intervjuens syfte.

Datainsamling

Det arbetsterapeutiska instrumentet ”Bedömning av Delaktighet i Aktivitet” (BDA) bidrog till att intervjun hade en arbetsterapeutisk grund samt identifierade lämpliga intervjufrågor. Rubrikerna och de rekommenderade frågorna som valdes ut från BDA svarade mot examensarbetets syfte och ansågs lämpliga för målgruppen. De intervjufrågor som fanns att tillgå i instrumentet behövde anpassas till informanterna då frågorna behöver anpassa för denna målgrupp (Forsyth et al., 2014). Även författarna och personal i verksamheten ansåg att frågorna behövde justeras något för att bli mer lättförståeliga. De 17 egenkonstruerade frågorna användes som komplement för att matcha syftet bättre samt ge en mer heltäckande bild av aktiviteter i vardagen samt upplevelser av att varken arbeta eller studera. Den ursprungliga tanken var att endast ha öppna frågor i intervjun för att ge en mer naturlig konversation (Kristensson, 2014). Däremot uppmärksammade författarna i efterhand att några av frågorna var slutna, men på grund av följdfrågor fick informanterna möjlighet till att utveckla sina svar. I instrumentet finns även en skattning som kan användas för att bedöma delaktighet i aktivitet, denna del valdes bort i detta examensarbete då den inte ansågs vara relevant för syftet. På grund av dessa faktorer kunde inte instrumentet användas fullt ut. Författarna upptäckte dessutom att det fanns dubbel information i samtyckesblanketten då information om examensarbetet upprepades.

Pilotintervjuerna identifierade ytterligare brister i materialet och identifierade oklarheter samt begrepp i intervjun som behövde anpassas till målgruppen. I efterhand insåg författarna vikten av att bearbeta intervjufrågorna noggrant av både författarna och personal som möter målgruppen dagligen för att främja relevansen i frågorna. Under intervjutillfället valde författarna att endast fråga informanterna om deras ålder för att kunna specificera målgruppen. Författarna valde att inte fråga om kön och etnicitet då detta inte ansågs vara relevant för syftet. En fråga om hur länge informanterna har varit sysslolösa ansågs efter reflektion som intressant att ha med som en bakgrundsfråga. Efter intervjuerna uppmärksammade författarna att två av intervjufrågorna verkade svåra att förstå för informanterna. Dessa var: ”Tycker du att du lägger lika mycket tid på att vara aktiv och på att vila?” samt ”Tycker du att du lägger lika mycket tid på det du vill göra och det du måste göra?”. Då författarna valt att ställa samtliga frågor till alla informanter valdes de inte bort från intervjuerna trots tveksamheter redan i första intervjun. För att matcha den övergripande kvalitativa designen ansåg författarna i efterhand att den modifierade intervjuguiden med fördel kunde innehålla färre öppna frågor. Anledningen till att författarna valde att ha många frågor i intervjuguiden var att det gav en trygghet vid intervjutillfället då personal på verksamheten beskrev målgruppen som fåordig. Denna förförståelse om målgruppen kan ha påverkat att författarna valde att ställa många frågor. Detta kan i sin tur haft en negativ påverkan på resultatet.

Aktivitetsdagboken och VAS gav ett bra stöd i intervjun och gjorde intervjun mer överskådlig både för författarna och informanterna. Några av de egenkonstruerade frågorna var skalfrågor, därför användes VAS som komplement vid intervjun för att informanterna skulle kunna skatta

sin subjektiva upplevelse (Klimek et al., 2017). Det var ibland svårt för informanterna att fastställa en exakt siffra på VAS då de oftast angav två närliggande siffror. Då VAS som användes erhöll halvtal underlättades sammanställningen i databearbetningen och exakta tal kunde anges.

I några av kommunerna var författarna ovetande om vilken information informanterna fått om examensarbetet på grund av att författarna mötte informanterna för första gången vid intervjutillfället. Detta ledde till att informationen om examensarbetet var extra viktig vid dessa tillfällen. En fördel med individuella intervjuer var att informanterna kunde öppna sig och dela med sig av sina tankar kring frågorna. Vid kvalitativa intervjuer är ljudinspelning rekommenderat då det är av stor vikt att få med informantens egna ord (Dalen, 2007). Dessutom var det fördelaktigt att inte anteckna och enbart ha möjlighet att fokusera på informanternas berättelser. Inspelningen underlättade dessutom koncentrationen för att kunna ställa följdfrågor. Många av informanterna hade utförligare svar än vad författarna och personal i verksamheterna hade förutspått, vilket författarna upplevde positivt för resultatet. Den ursprungliga tanken var därför att endast en författare skulle ansvara för intervju på grund av att personalen i verksamheten uttryckt en oro över att informanten skulle bli obekvämd för många personer i rummet. Efter första intervjun upptäcktes dock en stor fördel med att vara två och därav fullföljdes detta tillvägagångssätt. Vid intervjuer där båda författarna deltog kunde en fokusera på de ursprungliga frågorna och den andra fokuserade på att ställa kompletterande frågor vilket ansågs som en styrka då intervjun blev mer detaljerad. De två intervjuerna som skedde med endast en författare berodde på att två informanter endast hade möjlighet att delta samma tid. Tidsintervallet för intervjuerna mellan 20–40 minuter ansågs lämpligt då ingen av informanterna uppfattades som speciellt ansträngd och många av informanterna uttryckte att intervjuerna gick snabbt. Efter intervjuerna ansåg flertalet informanter att det var givande att ställa upp i intervjun.

En alternativ metod som skulle kunna användas i detta examensarbete är enkätstudie för att nå fler ungdomar i målgruppen på grund av den tidigare nämnda sociala isoleringen (Friberg et al., 2015). Författarna ansåg att en enkätstudie skulle kunna bidra till att ungdomarna av konfidentiella skäl upplever en starkare känsla av anonymitet och därmed vilja delta. Användningen av en enkät skulle kunna generalisera resultatet då fler ungdomar möjligtvis skulle ingå (Kristensson, 2014). Författarna ansåg att användningen av intervju som datainsamlingsmetod gav en djupare förståelse för ungdomens situation. Moula och Lindqvist (2009) menar att ungdomar vill ha en bekräftelse på vad de gör och inte vad som anses som rätt eller fel. Genom intervju som metod kunde författarna visa intresse och nyfikenhet för informanternas vardag utan att ha åsikter om vad de gör eller hur de upplever sin vardag.

De 13 intervjuerna skapade ett omfångsrikt material vilket författarna anser stärka tillförlitligheten. Överförbarheten i detta examensarbete är upp till varje läsare att bedöma, däremot bidrar beskrivningen av målgruppen en möjlighet till överföring i andra sammanhang. För att styrka verifierbarheten presenterades samtliga informanter i resultatet då författarna säkerställde att citat från samtliga informanter åskådliggjordes. Verifierbarheten stärktes dessutom genom den ordagranna transkriberingen och utskriften av samtliga intervjuer. Det

presenterade resultatet möjliggör för läsaren att göra en egen tolkning av examensarbetet (Kristensson, 2014).

Databearbetning

Då kvalitativ innehållsanalys fokuserar på granskning och tolkning av texter som kommer från bandade intervjuer ansågs denna metod vara lämplig (Lundman & Hällgren Graneheim, 2012). De bandade intervjuerna bedömdes dessutom vara till en stor fördel vid bearbetningsprocessen, vilket kunde stärka giltigheten i examensarbetet då exakta citat från informanterna användes (Kristensson, 2014). Transkriberingen av intervjuerna skedde så nära intervjutillfället som möjligt då icke-verbal kommunikation av rörelsemönster eller känslouttryck inte registreras vid ljudupptagning (Lundman & Hällgren Graneheim, 2012). Efter transkriberingen lästes intervjuerna var för sig för att ge en övergripande känsla för vad texten handlade om. Därmed skapas uppfattningar om texten oberoende av båda författarna. Det sker alltid en tolkning av en text som analyseras den kan ha flera betydelser. För att öka trovärdigheten och minska risken för feltolkningar analyserades och tolkades insamlade data av båda författarna (Lundman & Hällgren Graneheim, 2012). Ett sätt att stärka tillförlitligheten var genom att presentera den noggrant dokumenterade analysprocessen i metoden (Kristensson, 2014). Koder, underkategorier och kategorier kunde i efterhand sammankopplas med litteratürförankringen och de valda teorierna, vilket gav en röd tråd i examensarbetet. I databearbetningen insåg författarna att delar av det insamlade materialet inte svarade mot examensarbetets syfte, dessa delar var fysisk miljö, personlig vård, hushållssysslor och familjesituation. Dessa delar presenterades därför inte i resultatet. Alla skalfrågor sammanställdes i figurer i samband med transkriberingen, men endast två presenterades i resultatet. Två av skalfrågorna som ställdes under intervjun var: ”Hur nöjd är du på en skala från 1–10 med hur din vardag ser ut?” samt ”Hur nöjd är du med hur du lever ditt liv just nu på en skala från 1–10?”. Författarna ansåg i efterhand att dessa frågor är liknande frågan om ”Hur nöjd är du med dina nuvarande rutiner på en skala från 1–10?”, därav valdes dessa att inte presenteras i resultatet. De frågor som ställdes under intervjun, men som inte presenteras i resultatet kan diskuteras med hänsyn till individskyddskravet.

Resultatdiskussion

Examensarbetets syfte var att beskriva aktiviteter i vardagen hos ungdomar utan fullständig gymnasieutbildning samt deras upplevelser av att varken arbeta eller studera. Det största fyndet som framkom i resultatet var att informanterna har ett bristfälligt aktivitetsmönster. Det bristfälliga aktivitetsmönstret relaterar till aktivitetsobalans i informanternas vardag samt faktorer som hindrar informanterna att utföra aktiviteter. Dessutom blir informanterna fråntagna möjligheten till att utföra aktivitet samt upplever aktiviteter utan mening. Det framkom även att det finns positiva inslag i informanternas vardag. Därav blev det övergripande temat möjligheter och begränsningar i aktiviteter.

Viktiga delar i vardagen

Informanterna beskrev att de har en eller flera personer som de spenderar mycket tid med och som dessutom är betydelsefulla för dem. Författarna ansåg detta som positivt då sociala relationer och nätverk vanligtvis minskar när ungdomen inte längre befinner sig i skolans

sociala miljö (SOU, 2018:11). Informanterna beskrev att de får tillräcklig fysisk aktivitet genom vardagsmotion. Kroksmark (2014) beskriver att aktiviteter i vardagen har en bättre effekt på hälsa än att träna på gym tre gånger i veckan. Därav ansåg författarna att informanternas vardagsmotion som en positiv komponent i deras vardag. SOU (2018:11) beskriver att unga som varken arbetar eller studerar har större risk att utsättas för hinder i framtiden. Därför ansåg författarna att det var positivt att informanterna beskrev att det finns hopp om framtiden.

Aktivitetsobalans

Informanternas tillfredsställelse gällande nuvarande rutiner skattades på en skala från 1–10. De informanter som angav en hög siffra vilket författarna ansåg motstridigt med tanke på hur de beskrev sina rutiner. Dock jämförde informanterna sin nuvarande situation med hur de haft det tidigare vilket kan vara en orsak till varför de idag skattar en hög siffra. Karakteristiskt för informanterna var att de endast äter en måltid per dag. Hillman (2012) menar att dygnsrytmen spelar stor roll för aptiten, mättnadskänslan och ämnesomsättningen. Informanternas oregelbundna matvanor kan grundat på detta antagande ha ett samband med deras oregelbundna dygnsrytm. Ytterligare en uppmärksammas företeelse hos informanterna var att de inte åt frukost. Socialstyrelsen (2009) menar att de som har oregelbundna frukostvanor oftast har mer ohälsosamma levnadsvanor och ersätter frukost med snacks, vilket även var vanligt förekommande hos informanterna i detta examensarbete. Ytterligare en orsak till informanternas intag av ohälsosam mat kan kopplas till att tiden oftast spenderas stillasittande framför skärmar (Kroksmark, 2014). Författarna diskuterade om det finns ett samband mellan hur informanterna beskrev sina vanor och den uttryckta nedstämdheten. Som tidigare nämnt påverkar ohälsosamma vanor individers välbefinnande negativt (Kielhofner, 2012).

Sömn var det som uppmärksammades som mest oregelbundet hos informanterna, vilket anses oroväckande då sömn är en viktig del för vardagsbalansen (Wilcock & Hocking, 2015; Matuska & Christiansen, 2009). Informanterna nämnde att sömnproblem kan vara en orsak till deras oregelbundna sömnvanor. Skärmtid och avsaknad av fritidsaktiviteter är ytterligare faktorer som kan påverka att informanterna somnar sent på kvällen (Bartel, Gradisar & Williamson, 2015). Informanterna utför ingen regelbunden fysisk aktivitet på sin fritid, vilket kan vara en orsak till oregelbundna sömnvanor då fysisk aktivitet vid rätt tidpunkt kan underlätta förmågan att somna (Hillman, 2012). Det största fyndet i resultatet när det gäller oregelbundenhet var att sömnen påverkade informanternas dygnsrytm negativt, då informanterna var uppe sent på nätterna. Den oregelbundna dygnsrytmen bidrar till en sämre sömnkvalitet samt upplevelser av trötthet under den vakna tiden (Hillman, 2012).

Kielhofner (2012) beskriver att en ungdoms rutiner i vardagen kan påverkas av skolans mönster, därför blir det en utmaning för informanterna att skapa rutiner och struktur i vardagen då de inte har någon skola att gå till. Informanternas önskan om bättre rutiner ansågs vara positivt då rutiner i vardagen skapar trygghet och välbefinnande (Kielhofner, 2012). Det har dessutom uppmärksammats att informanterna spenderar mer tid på att vila än att vara aktiva samt spenderar för mycket tid på en aktivitet, främst skärmtid. Att spendera för mycket tid på en aktivitet eller att ha för få aktiviteter kan inverka negativt på informantens "doing" (Wilcock & Hocking, 2015). Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter (2012) menar att en balans mellan

aktivitet och vila är en förutsättning för god hälsa. Författarna kan se att informanternas aktivitetsmönster är i obalans då de har få aktiviteter i sin vardag samt oregelbundna rutiner vilket kan knytas an till begreppet ”occupational imbalance” (Wilcock & Hocking, 2015).

Fråntagen möjlighet till att utföra aktivitet samt faktorer som hindrar aktivitet

Då kategorierna ”fråntagen möjlighet till att utföra aktivitet” och ”faktorer som hindrar aktivitet” är nära relaterade valde författarna att slå samman dessa i diskussionen. Som tidigare nämnt är en konsekvens för unga som varken arbetar eller studerar en begränsad ekonomi (SOU, 2017:9). Resultatet åskådliggör ekonomin som en stor begränsning till att utföra aktiviteter hos informanterna. SOU (2018:11) beskriver att unga som varken arbetar eller studerar inte kan delta i aktiviteter på samma villkor som sin omgivning på grund av begränsad ekonomi. En begränsad ekonomi kan dessutom ha en negativ påverkan på ungdomars psykiska hälsa (Scott et al., 2013). Informanterna beskrev även det psykiska måendet som ytterligare en begränsning till att utföra aktiviteter i vardagen. Psykisk ohälsa kan begränsa aktivitet och bidra till stora svårigheter för individen genom utanförskap och sämre livskvalitet (Alonso et al., 2008). Det psykiska måendet beskrevs bero på negativa upplevelser från det förflutna. Författarna ansåg detta som oroväckande då ungdomar som mår dåligt i tidig ålder riskerar att hamna i en ond cirkel, vilket kan påverka förmågan att klara av vardagen (Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällefrågor [MUCF], 2015). Författarna har även diskuterat att det psykiska måendet dessutom kan påverkas av alla de påfrestande förändringar som sker under ungdomstiden (Kielhofner, 2012).

Resultatet visade dessutom att flertalet informanter som var ensamma på dagarna ofta var det på grund av att personer i deras omgivning var upptagna med arbete eller studier. Olofsson och Lundahl (2013) menar att socialt utanförskap är en negativ effekt för personer som varken deltar i utbildning eller arbete. Att hoppa av skolan har dessutom bidragit till att informanterna har förändrat sina roller. Kielhofner (2012) menar att rollförändringar är komplexa och att otillräckligt med roller kan leda till en förlorad identitet, förlorade sociala relationer samt förlorat syfte och struktur i vardagslivet. Eftersom informanterna inte längre befinner sig i skolans verksamhet kan deras sociala relationer påverkas negativt och därmed även deras ”belonging”, vilket som tidigare nämnt kan påverka hälsan negativt (Wilcock & Hocking, 2015). De ekonomiska, psykiska och sociala svårigheterna i informanternas omgivning kan författarna koppla samman med begreppet ”occupational deprivation”. På grund av dessa begränsningar upplever informanterna att de inte har någon möjlighet till att utföra de aktiviteter som de vill.

Aktiviteter utan mening

Informanterna fick skatta meningsfullhet av vardagsaktiviteter enligt VAS. Resultatet visade att det var en stor spridning då lägsta angivna värde var 1 och högsta var 10. Även fast informanterna skattade en hög siffra på meningsfullhet beskrevs ofta det motsatta. Även i denna reflektion kring den valda siffran jämfördes nuvarande situation med hur det hade varit tidigare. I reflektion kring den angivna siffran beskrev informanterna en avsaknad av meningsfulla aktiviteter. Att uppleva vardagsaktiviteter utan mening kan leda till ohälsa och ett minskat välbefinnande (Erlandsson & Persson, 2014; Kroksmark, 2014). Ytterligare en anledning till

att informanterna har skilda dagliga aktiviteter kan vara att några informanter läser enstaka kurser samtidigt som andra informanter hade ett påtagligt passivt aktivitetsmönster utan några så kallade måsten i vardagen. Informanterna beskrev avsaknad av meningsfulla aktiviteter kan arbetsterapeuten bidra med sin kunskap om vikten av meningsfulla och balanserade vardagsaktiviteter (Kroksmark, 2014). Som tidigare nämnt bidrar en gymnasieutbildning till att nå förutsättningar för god hälsa (Folkhälsomyndigheten, 2015; SOU, 2018:11; Skolverket, 2016; World Health Organization [WHO], 1986; Socialstyrelsen, 2013a). Utbildning förstärker även individens möjlighet att utveckla förmågor och kunskaper för att nå full potential (Utbildningsdepartementet, 2016). Avsaknad av skola kan innebära en påverkan på begreppet "becoming" då individen kan bli begränsad till att utvecklas och nå sin fulla potential (Wilcock & Hocking, 2015). Aktiviteterna utan mening kan påverka informanternas "being" negativt då känslorna kring görandet oftast är negativa (Wilcock & Hocking, 2015). Informanternas känslor kan därmed kopplas samman med begreppet "occupational alienation" där informanterna upplever aktiviteter som meningslösa (Wilcock & Hocking, 2015).

Arbetsterapi-implikationer

Med detta examensarbete vill författarna belysa informanternas aktivitetsmönster och bidra till en ökad förståelse för målgruppen. Resultatet är användbart för arbetsterapeuter och andra professioner som är i kontakt med målgruppen. Examensarbetet kan tänkas vara lämpligt att introducera till nyanställda arbetsterapeuter på en arbetsplats där personal är i kontakt med målgruppen. Resultatet identifierade behov av arbetsterapi då informanterna har ett bristfälligt aktivitetsmönster. Dessutom uppmärksammades en påtaglig aktivitetsobalans i vardagen hos informanterna. Arbetsterapeuten har en betydelsefull roll när det gäller att utveckla en mer hälsosam livsstil för både individ och grupp, särskilt gällande personer som är i riskzonen för att utveckla ohälsosamma levnadsvanor (Kroksmark, 2014). Informanterna beskrev att de vill förändra sina rutiner och sin vardag, men kunde inte specificera vad som behövde förändras. Ett av arbetsterapiens mål är att skapa en balans i livet genom att medvetandegöra positiva och negativa aspekter i en individs aktivitetsmönster (Socialstyrelsen, 2001). Resultatet visade på att det behövs ett fortsatt arbete med att vägleda ungdomarna till att genomföra de förändringar som behövs i vardagen för att uppnå aktivitetsbalans. Arbetsterapeuter kan vara den rätta professionen för att vägleda ungdomarna till de förändringar som behövs i vardagen (Kroksmark, 2014).

Förslag på fortsatt forskning

Förslag på fortsatt forskning inom området skulle kunna vara "*Hur kan arbetsterapeuter arbeta med hemmasittare?*". Under datainsamlingen uppmärksammades att informanterna hade haft ett besvärligt förflutet men att många hade kommit långt med sin bearbetning. Några informanter uppgav att det kommunala aktivitetsansvaret har varit en stor del i denna process. Det hade varit intressant att intervjua informanterna i ett tidigare skede då utfallet från intervjuerna förmodligen hade varit annorlunda. Hemmasittarnas utsatta situation kan ge en mer tydlig bild av målgruppen som litteraturen skildrar än de som har mottagit stöd från det kommunala aktivitetsansvaret. Som tidigare nämnt är hemmasittare en utsatt grupp då det är vanligt förekommande med social fobi, ångestsyndrom samt depression (Egger, et al., 2003; Kearney & Albano, 2004; McShane, et al., 2001). Hemmasittarna riskerar att hamna i

utanförskap och bli isolerade från samhället då deras få sociala relationer begränsar dem i vardagen (Furlong, 2008; Friberg, et al., 2015). Dessutom är tidiga insatser ett prioriterat område för denna målgrupp för att förebygga skolfrånvaro (Skolverket, 2010). Författarna anser att en enkätstudie skulle vara en lämplig metod i detta sammanhang för att nå fler ungdomar i målgruppen.

Slutsatser

Examensarbetets syfte var att beskriva aktiviteter i vardagen hos ungdomar utan fullständig gymnasieutbildning samt deras upplevelser av att varken arbeta eller studera. Informanternas berättelser har bidragit till en ökad förståelse för målgruppens aktiviteter och upplevelser av dessa. Informanterna har ett bristfälligt aktivitetsmönster och riskerar ohälsa på grund av “occupational imbalance” vilket innebär en obalans mellan vardagens aktiviteter. Dessutom begränsas informanterna av “occupational deprivation” vilket innebär att de blir utestängda från eller fråntagna möjligheten att utföra sina aktiviteter samt “occupational alienation” vilket innebär att informanterna upplever större delen av sina aktiviteter som meningslösa. Resultatet påvisade även att informanterna har skilda upplevelser kring sin situation och en påtaglig minskad tillfredsställelse med hur deras vardag ser ut kunde konstateras.

Referenser

Alonso, J., Buron, A., Bruffaerts, R., He, Y., Posada-Villa, J., Lepine, J.P., . . . Von Korff, M. (2008). Association of perceived stigma and mood and anxiety disorders: Results from the World Mental Health Surveys. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, *118*(4), 305–314. doi:10.1111/j.1600-0447.2008.01241.x

Axelsson, L., & Ejlertsson, G. (2002). Self-reported health, self-esteem and social support among young unemployed people: a population-based study. *International Journal of Social Welfare*, *11*, 111–119. Hämtad från <http://onlinelibrary.wiley.com.proxy.library.ju.se/doi/10.1111/1468-2397.00205/epdf>

Bartel, K-A., Gradisar, M., & Williamson, P. (2015). Protective and risk factors for adolescent sleep: A meta-analytic review. *Sleep Medicine Reviews*, *21*, 72-85. doi:10.1016/j.smr.2014.08.002

Bäckman, O., & Nilsson, A. (2016). Long-term consequences of being not in employment, education or training as a young adult. Stability and change in three Swedish birth cohorts. *European Societies*, *18*(2), 136–157. doi:10.1080/14616696.2016.1153699

Christiansen, C. H., & Matuska, K. M. (2006). Lifestyle Balance: A Review of Concepts and Research. *Journal of Occupational Science*, *13*(1), 49-61, doi:10.1080/14427591.2006.9686570

Claessens, B., Van Eerde, W., Rutte, C., & Roe, R. (2007). A review of the time management literature. *Personnel Review*, *36*(2), 255–276. doi:10.1108/00483480710726136

Dalen, M. (2007). *Intervju som metod*. Malmö: Gleerups Utbildning AB.

Egger, H. L., Costello, J. E., & Angold, A. (2003). School Refusal and Psychiatric Disorders: A Community Study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, *42*(7), 797-807. doi:10.1097/01.CHI.0000046865.56865.79

Erlandsson, L. K., & Persson, D. (2014). *Valmo-modellen. Ett redskap för aktivitetsbaserad arbetsterapi*. Lund: Studentlitteratur.

Folkhälsomyndigheten. (2014). *Skolbarn mår allt bättre men psykisk ohälsa oroar*. Hämtad 8 maj, 2018, från <http://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2014/december/skolbarn-mar-allt-battre-men-psykisk-ohalsa-oroar/>

Folkhälsomyndigheten. (2015). *Utbildningsnivå och hälsa – hur hänger de ihop?*. Hämtad 20 februari, 2018, från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/ca6067606d8847f7945e922642853caf/utbildning-halsa-faktablad.pdf>

- Folkhälsomyndigheten. (2016). *Barn och unga*. Hämtad 8 maj, 2018, från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/halsa-i-olika-grupper/barn-och-unga/>
- Forsyth, K., Deshpande, S., Kielhofner, G., Henriksson, C., Haglund, L., Olson, L., ... Kulkarni, S. (2014). *Bedömning av delaktighet i aktivitet (OCAIRS-S)*, (L. Haglund, övers. och bearb., version 2.1). Nacka: Sveriges Arbetsterapeuter.
- Friberg, P., Karlberg, M., Sundberg-Lax, I., & Palmér, R. (2015). *Hemmasittare och vägen tillbaka: insatser vid långvarig skolfrånvaro*. Livonia Print: Riga.
- Furlong, A. (2008). The Japanese hikikomori phenomenon: acute social withdrawal among young people. *The Sociological Review*, 56(2), 309–325. doi:10.1111/j.1467-954X.2008.00790.x
- Förbundet Sveriges arbetsterapeuter. (2012). *Etisk kod för arbetsterapeuter*. Nacka: Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter.
- Gladh, M., & Sjödin, K. (2014). *Tillbaka till skolan. Metodhandbok i arbetet med hemmasittande barn och unga*. Ednas Print: Slovenien.
- Hammarström, A., & Janlert, U. (2002). Early unemployment can contribute to adult health problems: results from a longitudinal study of school leavers. *J Epidemiol Community Health*, 56, 624–630. Hämtad från <http://jech.bmj.com.proxy.library.ju.se/content/jech/56/8/624.full.pdf>
- Hillman, O. (2012). *Tonårssömn - ungdomars sömn och dygnsrytm*. Stockholm: Gothia förlag AB.
- Håkansson, C., Lissner, L., Björkelund, C., & Sonn, U. (2009). Engagement in patterns of daily occupations and perceived health among women of working age. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 16(2), 110-117, doi:10.1080/11038120802572494
- Kearney, C.A. & Albano, A.M. (2004). The Functional Profiles of School Refusal Behaviour: Diagnostic Aspects. *Behaviour Modification*, 28, 147-161. doi:10.1177/0145445503259263
- Kielhofner, G. (2012). *Model Of Human Occupation. Teori och tillämpning*. Lund: Studentlitteratur.
- Klimek, L., Bergmann, K-C., Biedermann, T., Bousquet, J., Hellings, P., Jung, K. ... Pfaar, O. (2017). Visual analogue scales (VAS): Measuring instruments for the documentation of symptoms and therapy monitoring in cases of allergic rhinitis in everyday health care. *Allergo Journal International*, 26, 16–24. doi:10.1007/s40629-016-0006-7.

Kristensson, J. (2014). *Handbok i uppsatsskrivande och forskningsmetodik för studenter inom hälso- och vårdvetenskap*. Stockholm: Natur och Kultur.

Krokmark, U. (2014). Aktivitet i vardagen viktig för alla - ett arbete för arbetsterapeuter. I U. Krokmark (Red.), *Hälsa och aktivitet i vardagen - ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv* (s.7-15). Nacka: Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter.

Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

Lundahl, L., Lidström, L., Lindblad, M., Lovén, A., & Olofsson, J. (2015). Osäkra övergångar. *Resultatdialog* (s.107-116). Stockholm: Vetenskapsrådet

Lundman, B., & Hällgren Graneheim, U. (2012). Kvalitativ innehållsanalys. I M. Granskär & B. Höglund-Nielsen (Red.), *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård* (2 uppl., s. 187–201). Lund: Studentlitteratur.

Matuska, K., & Christiansen, C. H. (2009). A theoretical model of life balance and imbalance. I K. Matuska, C. Christiansen, H. Polatajko & J. Davis (Red.), *Life Balance: Multidisciplinary theories and research*. (s. 149-164). Thorofare: AOTA Press and Slack.

McShane, G., Walter, G., & Rey, J. M. (2001). Characteristics of Adolescents with School Refusal. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 35, 822-826. Hämtad från <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1046/j.1440-1614.2001.00955.x>

Moula, A., & Lindqvist, K. (2009). Samhällsinriktat förebyggande arbete. I A. Moula (Red.), *Empowermentorienterat socialt arbete* (s. 135-156). Studentlitteratur AB: Lund.

Myndigheten för ungdomars- och civilsamhällesfrågor. (2015). *När livet känns fel – ungas upplevelser kring psykisk ohälsa*. Hämtad 14 maj, 2018, från http://www.mucf.se/sites/default/files/publikationer_uploads/nar-livet-kanns-fel_0.pdf

Olofsson, J., & Lundahl, L. (2013). Unga möter ökade sociala risker: En bakgrund om ungdomsarbetslöshet och utanförskap. *Socialmedicinsk Tidskrift*, 90(5), 733–742. Hämtad från <http://socialmedicinsktidskrift.se/index.php/smt/article/view/1055/859>

Scanlan, J., Bundy, A., & Matthews, L. (2011). Promoting wellbeing in young unemployed adults: the importance of identifying meaningful patterns of time use. *Australian Occupational Therapy Journal*, 58(2), 111–119. doi:10.1111/j.1440-1630.2010.00879.x

Scott, J., Fowler, D., McGorry, P., Birchwood, M., Killackey, E., Christensen, H., ... Hickie, I. (2013). Adolescents and young adults who are not in employment, education, or training. *BMJ: British Medical Journal*, 347. doi:10.1136/bmj.f5270

Skolverket (2010). Långvarig skolfrånvaro kartlag d. Hämtad 28 oktober 2015 från <http://www.skolverket.se/om-skolverket/press/pressmeddelanden/2010/langvarig-skolfranvaro-kartlagd-1.98694>

Skolverket. (2016). *Kommunernas aktivitetsansvar för ungdomar*. Hämtad 4 april, 2018, från https://www.skolverket.se/om-skolverket/publikationer/visa-enskild-publikation?_xurl_=http%3A%2F%2Fwww5.skolverket.se%2Fwtpub%2Fws%2Fskolbok%2Fwtpubext%2Ftrycksak%2FBlob%2Fpdf3573.pdf%3Fk%3D3573

Skolverket. (2017). *Tidiga insatser med unga i fokus*. Hämtad 20 februari, 2018, från <https://www.skolverket.se/regelverk/skollagen-och-andralagar/andra-lagar/kommunernas-aktivitetsansvar-f/tidiga-insatser-med-unga-i-fokus-1.262688>

Skolverket. (2018). *Kommunernas aktivitetsansvar för ungdomar*. Hämtad 4 april, 2018, från <https://www.skolverket.se/regelverk/skollagen-och-andralagar/andra-lagar/kommunernas-aktivitetsansvar-f>

Socialstyrelsen. (2001). *Kompetensbeskrivningar för arbetsterapeuter*. Bohus: Socialstyrelsen.

Socialstyrelsen. (2009). *Folkhälsorapport 2009*. Hämtad 9 maj, 2018, från <http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/8495/2009-126-71.pdf>

Socialstyrelsen. (2013a). *Psykisk ohälsa bland unga. Underlagsrapport till Barns och ungas hälsa, vård och omsorg 2013*. Hämtad 23 februari, 2018, från <http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/19109/2013-5-43.pdf>

Socialstyrelsen. (2013b). *Barns och ungas hälsa, vård och omsorg*. Hämtad 1 februari, 2018, från <https://www.socialstyrelsen.se/publikationer2013/2013-3-15>

Socialstyrelsen. (2014). *Unga som varken arbetar eller studerar*. Hämtad 20 februari, 2018, från <http://www.socialstyrelsen.se/indikatorer/sokiindikatorbiblioteket/ojfolkhalso/ungasomvarken-arbetarellerstude>

SOU 2017:9. *Det handlar om oss – unga som varken arbetar eller studerar*. Hämtad 20 februari, 2018, från <http://www.regeringen.se/4929b6/contentassets/8c80288aa8224d4c869f129b957d1848/det-handlar-om-oss--unga-som-varken-arbetar-eller-studerar-sou-20179.pdf>

SOU 2018:11. *Vårt gemensamma ansvar – för unga som varken arbetar eller studerar*. Hämtad från http://uvas.se/wp-content/uploads/2018/02/SOU-2018_11_webb_NY.pdf

Stamm, T., Lovelock, L., Stew, G., Nell, V., Smolen, J., MacHold, K., . . . Sadlo, G. (2009). I Have a Disease but I Am Not Ill: A Narrative Study of Occupational Balance in People with Rheumatoid Arthritis. *OTJR: Occupation, Participation and Health*, 29(1), 32–39, doi:10.1177/153944920902900105

Utbildningsdepartementet. (u.å.). *Vägar framåt – strategi för unga som varken arbetar eller studerar*. Hämtad från <https://www.regeringen.se/contentassets/fe215ba8ffcc42cfb17bd0564bc040b9/vagar-framat--strategi-for-unga-som-varken-arbetar-eller-studerar.pdf>

Utbildningsdepartementet. (2016). *För en framstående kunskapsnation med jämlik utbildning och forskning i världsklass* [Broschyr]. Hämtad från <http://www.regeringen.se/4ad904/contentassets/af88fc8a2bf148e1b5c81a0df8eafc99/for-en-framstaende-kunskapsnation-med-jamlik-utbildning.pdf>

Vetenskapsrådet. (u.å.). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Hämtad 20 februari, 2018, från <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

Wagman, P., Håkansson, C., & Björklund, A. (2012). Occupational balance as used in occupational therapy: A concept analysis. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 19(4), 322-327, doi:10.3109/11038128.2011.596219

White, S. M. (2016). *Ha Koll! – gruppintervention för att hantera tid och organisera aktiviteter (LGO-S)*, (G. Janeslätt, M. Donlau, K. Rydberg & M.-L. Englund, övers., version 1.0). Nacka: Sveriges Arbetsterapeuter.

Wihlborg, M. (2012). Fenomenografi. I M. Granskär & B. Höglund-Nielsen (Red.), *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård* (2 uppl., s. 107–126). Lund: Studentlitteratur.

Wilcock, A., & Hocking, C. (2015). *An occupational perspective of health*. USA: Slack incorporated.

World Health Organization. (1986). *The Ottawa charter for health promotion: First international conference on health promotion*. Hämtad 8 april, 2018, från <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>

Bilagor

Intervjufrågor Bedömning av delaktighet i aktivitet (BDA)

Vanor

- *Beskriv hur en typisk veckodag kan se ut för dig, från att du stiger upp på morgonen till att du går och lägger dig på kvällen? (Låt ungdomen fylla i ett dygn under den senaste veckan i en aktivitetsdagbok)
- *Ser dina veckodagar och helgdagar likadana ut? (Utgå från aktivitetsdagboken)
- Hur nöjd är du på en skala från 1–10 med hur din vardag ser ut?
- *Vilka av aktiviteterna under dagen är de du vill göra?
- *Vilka av aktiviteterna under dagen anser du att du måste göra?
- Hur ser dina rutiner ut gällande måltider?
- Hur ser dina rutiner ut kring din personliga vård? (Göra sig i ordning för dagen och för natten, tandborstning, sminka sig, klä på sig)
- Hur ofta utför du hushållssysslor? (Städa, lagat mat, diska)
- Hur ser din sömn ut?
- Hur många timmar sitter du dagligen still framför Tv/dator/mobiltelefon eller Ipad?
- Hur ser dina rutiner ut gällande fysisk aktivitet? (Promenerar, cyklar, joggar, styrketränar, dansar)
- Tycker du att du lägger lika mycket tid på att vara aktiv och på att vila?
- Tycker du att du lägger lika mycket tid på det du vill göra och det du måste göra?
- *Hur nöjd är du med dina nuvarande rutiner på en skala från 1–10?
- Hur meningsfullt är det du gör under dina dagar på en skala från 1–10?

Intressen

- *Vad tycker du om att göra?
- Hur mycket tid lägger du varje dag på det du tycker om att göra?
- *Känner du att tiden räcker till, till att utföra dina intressen/det du tycker om att göra?
- Finns det något intresse du har som du inte kan utföra?

Roller/social miljö

- Hur ser din familjesituation ut? (Sambo, barn, föräldrar, syskon, släkt)
- *Vem/vilka tillbringar du mest tid med?
- *Vem/vilka är de mest betydelsefulla personerna i ditt liv just nu?
- *Finns det någon/några personer i ditt liv som begränsar dig till att göra saker du vill?

- Tillbringar du mest tid ensam eller med andra?
- *Deltar du i någon planerad fritidsaktivitet tillsammans med andra? (Idrott, musik, teater, kyrka)

Fysisk miljö

- *Berätta om hur du bor?
- *Finns det platser som du besöker regelbundet?
- *Finns det saker att göra i närheten av där du bor som du är intresserad av att göra?
- Vilken plats spenderar du mest tid på?
- Hur brukar du ta dig till dina aktiviteter? (Buss, cykel, skjuts, köra bil)

Värderingar

- *Vad är viktigast för dig just nu?
- Hur nöjd är du med hur du lever ditt liv just nu på en skala från 1–10?

Utförande

- *Finns det någon aktivitet som är svår för dig att utföra?

Mål

- *Brukar du planera din framtid (nästa vecka, månad, år)?

Uppfattning om egen förmåga

- *Vilken är den största utmaningen för dig just nu?
- *Vilka saker i ditt liv anser du att du är bra på?

Aktivitetsdagbok för ett dygn

06.00	
07.00	
08.00	
09.00	
10.00	
11.00	
12.00	
13.00	
14.00	
15.00	
16.00	
17.00	
18.00	
19.00	
20.00	
21.00	
22.00	
23.00	
00.00	
01.00	
02.00	
03.00	
04.00	
05.00	

Informationsbrev till verksamhetschef och personal**Till verksamhetschef och personal**

Förfrågan om tillstånd att genomföra intervjuer med ungdomar inom kommunala aktivitetsansvaret.

Ungdomar som inte deltar i studier och dessutom är registrerade som arbetslösa är ett ökande problem i samhället. Det är därav vårt stora intresse att höra dessa ungdomar berätta om sin vardag. Examensarbetets syfte är att beskriva aktiviteter i vardagen hos ungdomar utan fullständig gymnasieutbildning samt deras upplevelser av att varken arbeta eller studera. Grunden för examensarbetet kommer bygga på individuella intervjuer som fokuserar på ungdomars aktiviteter i vardagen. Detta ska förhoppningsvis ge en ökad förståelse för målgruppens aktivitetsutförande samt identifiera viktiga kännetecken i aktivitetsutförandet. På sikt kan detta examensarbete leda till att utveckla arbetsterapeutiska aktivitetsbaserade interventioner för att öka målgruppens välmående.

Vi planerar att intervjua sammanlagt tio ungdomar. Alla i målgruppen tillfrågas och ungdomarna får fylla i en samtyckesblankett. Det är helt frivilligt att medverka i studien och ungdomarna kan när som helst avbryta sin medverkan. Intervjuerna kommer att genomföras i verksamheten eller en annan avskild plats som ungdomen själv väljer och beräknas ta 30 - 60 minuter. Materialet från intervjuerna kommer endast användas i utbildningssyfte, behandlas konfidentiellt och förvaras så att ingen obehörig kommer att kunna ta del av det.

Vi heter Sofia Ekelund och Frida Bertilsson och studerar till arbetsterapeuter på Hälsohögskolan på Jönköping University. Att genomföra ett examensarbete ingår i utbildningen och är anledning till att denna intervju kommer att genomföras.

Tveka inte att kontakta oss eller vår handledare om du har några frågor.

Med vänliga hälsningar

Studerande:

Sofia Ekelund



Frida Bertilsson

Handledare:

Universitetslektor
Elisabeth Elgmark

Jönköping 2018 – 03 – 05

Informationsbrev informanter

Hur ser din vardag ut?

Information och förfrågan om deltagande i intervju

Vi är intresserad av att göra en intervju med dig och få höra hur din vardag ser ut. Examensarbetets syfte är att beskriva aktiviteter i vardagen samt dina upplevelser av att varken arbeta eller studera. Genom intervjun är förhoppningen att vi ska kunna hitta likheter och skillnader i form av aktiviteter hos dig och andra ungdomar.

- Det är helt frivilligt att delta i intervjun och du kan när som helst avbryta din medverkan utan att ge någon förklaring.
- Intervjun kommer att genomföras i verksamheten eller annan avskild plats som du väljer, den kommer vara individuell och beräknas ta 30–60 minuter.
- Materialet kommer hanteras och behandlas konfidentiellt, vilket innebär att ingen obehörig kommer att kunna ta del av det.
- Inga enskilda personer, platser eller verksamheter kommer att kunna identifieras i examensarbetet och intervjuerna kommer endast användas i utbildningssyfte.
- Du har möjlighet att få tillgång till det slutgiltiga examensarbetet om du är intresserad.

Vi heter Sofia Ekelund och Frida Bertilsson och studerar till arbetsterapeuter på Hälsohögskolan på Jönköping University. Att genomföra ett examensarbete ingår i utbildningen och är anledning till att denna intervju kommer att genomföras.

Tveka inte att kontakta oss eller vår handledare om du har några frågor.

Med vänliga hälsningar

Studerande:



Sofia Ekelund



Frida Bertilsson

Handledare:

Universitetslektor
Elisabeth Elgmark

Samtyckesblankett

Samtyckesblankett

Samtycke till deltagande i intervju angående aktiviteter i din vardag.

Nedan ger du ditt samtycke till att delta i examensarbetet. Läs noggrant igenom detta och ge ditt medgivande genom att skriva under med din namnteckning längst ned.

Medgivande:

- Jag har tagit del av informationen kring examensarbetet och är därmed medveten om hur intervjun går till och den tid det tar.
- Jag har fått tillfälle att få mina eventuella frågor angående intervjun besvarade och vet vem jag ska vända mig till.
- Jag deltar i intervjun frivilligt och har blivit informerad om syftet med examensarbetet.
- Jag är medveten om att jag när som helst under och efter intervjun kan avbryta mitt deltagande utan att behöva förklara varför.
- Jag ger mitt medgivande till att ni får dokumentera och bearbeta den information som samlas in under intervjun.
- Materialet som samlas in kommer behandlas konfidentiellt, vilket innebär att ingen obehörig kommer kunna ta del av det.

Jag har tagit del av ovanstående information och samtycker att deltaga i examensarbetet.

Ort / datum: _____

Namnteckning: _____

Namnförtydligande: _____