

***Barns delaktighet i
organiserade
fritidsaktiviteter stärker,
utvecklar och skapar
gemenskap***
- *En kvalitativ intervjustudie*

HUVUDOMRÅDE: *Arbetsterapi*

FÖRFATTARE: *Sisan Asp & Julia Axelsson*

HANDLEDARE: *Eva Edström*

JÖNKÖPING *2019 Maj*

Sammanfattning

Bakgrund, psykiskt välbefinnande har sjunkit bland barn i Sverige och många barn uppfyller inte rekommendationen för fysisk aktivitet. Betydelsen av fritidsaktiviteter är relativt väl beforskat utifrån barns perspektiv, föräldrarnas syn är dock mindre undersökt. *Syftet* med studien var att beskriva föräldrars uppfattning om betydelsen av barns delaktighet i organiserade fritidsaktiviteter. *Metoden* som användes hade en kvalitativ design, med semistrukturerade intervjuer. Det användes ett avsiktligt urval, där 11 deltagare deltog. Vid bearbetningen av datamaterialet användes en kvalitativ innehållsanalys. *Resultatet* gav en varierad uppfattning om betydelsen av delaktighet i fritidsaktiviteter för barnen. Det handlade om gemenskap, utvecklingen och lärdomar för barnen. Självförtroendet barnen fick under fritidsaktiviteterna, vikten av bekräftelse och det fysiska värdet hade också betydelse. Men även begränsningar som behövs framkom. *Slutsats*, variationen men även likheterna i resultatet har gett en fördjupad bild inom ämnet. Den gemensamma beskrivningen för de flesta var att fritidsaktiviteten gav glädje, utveckling, välbefinnande och ett sammanhang. Förhoppningen är att studien ska leda till en större utsträckning av användningen av fritidsaktiviteter som ett hälsofrämjande redskap för arbetsterapeuter.

Nyckelord: Arbetsterapi, Balans, Föräldrar, Sammanhang, Uppmuntran.

Summary

Children's participation in organized leisure activities strengthens, develops and creates community. A qualitative interview study.

Background, mental health has declined among children in Sweden and many of them does not meet the recommendation for physical activity. The importance of leisure activities is relatively well researched from the perspective of children, however, the parent's view is less studied. The *purpose* of the study was to describe parent's perception of the importance of children's participation in organized leisure activities. The *method* used was quantitative design with semi structured interviews. Purposive sampling was used, where 11 participants participated. The material was processed using qualitative content analysis. The *result* gave a varied perception of the importance of participation in leisure activities for children. It was about the importance of community, development and lessons from the leisure activities. The self-confidence children received during leisure activities, the importance of confirmation and the physical value also had significance. The need of limitations also emerged. *Conclusion*, the variation but also the similarities in the result have given an in-depth picture of the subject. The common description was that the leisure activity provided joy, development, well-being and a context. The hope is that the study will lead to a greater extent of the use of leisure activities as a health-promoting tool for occupational therapists.

Keyword: Balance, Context, Encouragement, Occupational therapy, Parents.

Innehållsförteckning

1. Bakgrund	1
1.1 Problemområde	1
1.2 Arbetsterapeutiskt perspektiv	1
1.3 Delaktighet	2
1.4 Aktivitet	3
1.5 Betydelsen av delaktighet i organiserade fritidsaktiviteter	4
2. Syftet	6
3. Metod	7
3.1 Urval och urvalsmetod	7
3.2 Datainsamling	7
3.3 Dataanalys	8
3.4 Etiska överväganden	9
4. Resultat	10
4.1 Känslan av gemenskap	10
4.2 Positiva känslor	11
4.3 Förmåga att prestera	12
4.4 Den fysisk förmågan	13
4.5 Utvecklande	14
4.6 Balans i mängd aktiviteter	15
5. Diskussion	17
5.1 Metoddiskussion	17
5.2 Resultatdiskussion	19
6. Slutsatser	23
7. Referenser	24
Bilaga 1.	28
Bilaga 2.	29
Bilaga 3.	31

1. Bakgrund

1.1 Problemområde

World Health Organization (2010) rekommenderar barn mellan 5–17 år att vara medel till intensivt fysiskt aktiva minst en timma per dag. Enligt Folkhälsomyndigheten (2018) är det enbart ungefär 15% av alla barn i Sverige mellan 11–15 år som uppnår rekommendationen. 11 åriga pojkar avviker, där 23% uppnår det och bland 15 åriga flickor är det enbart 9% som är fysiskt aktiva minst 1 timme per dag. Psykisk ohälsa bland barn i åldrarna 10–17 år har ökat i Sverige med 100% mellan 2006–2016 (Socialstyrelsen, 2017). Folkhälsomyndigheten (2018) uppger i sin hälsorapport att de vanligaste psykiska besvären bland barn i åldrarna 13 och 15 år är upplevelser av irritation, nervositet, nedstämdhet och sömnsvårigheter. Alla fyra psykiska besvären har ökat hos flickor i 11 årsåldern. För pojkar i respektive ålder hade två av besvären ökat. World Health Organization (1986) menar på att om individers grundförutsättningar blir tillgodosedda ökar möjligheten till att utföra meningsfulla aktiviteter. Ett tillstånd av fullständig fysisk, psykiskt och socialt välbefinnande och inte enbart avsaknad av sjukdom eller handikapp anses som hälsa.

Arbetsterapeuter har en viktig roll i att arbeta med förebyggande och hälsofrämjande insatser för att skapa delaktighet inom alla verksamheter som barn och ungdomar är aktiva i. I yrkesrollen ingår det att främja hälsa, utveckling och välbefinnande (Peny-Dahlstrand, 2016). Socialt värderade aktiviteter har positiv korrelation med både hälsa och glädje. Aktiviteter som görs i kontakt med andra ses som grunden för fysiskt välbefinnande och grundläggande för mentalt välbefinnande. Att dela en positiv händelse med andra kan få människor att känna mer energi (Wilcock & Hocking, 2015). I nuläget finns det studier gjorda på hur delaktighet i fritidsaktiviteter upplevs utifrån barns egna perspektiv men ytterst få studier gällande föräldrars perspektiv. Genom att göra en studie som går djupare in på betydelsen av organiserade fritidsaktiviteter för barn utifrån föräldrars perspektiv kan det ge ett komplement till den kunskap som redan finns. Enligt Socialstyrelsen (2010) har familjen en betydande roll för att förstå barnets delaktighet, allra mest under barnets tidiga barndomsår. Kunskapen från examensarbetet kan leda till att öka möjligheten för individer att vara mer aktiva och uppnå större delaktighet i fritidsaktiviteter som är meningsfulla.

1.2 Arbetsterapeutiskt perspektiv

Ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv är upplevelsen av delaktighet i dagliga aktiviteter en viktig beståndsdel för att uppleva hälsa. Upplevd hälsa uppkommer genom att utföra aktiviteter som ger glädje och njutning, men även aktiviteter som behöver göras för att livet ska fungera. Det innebär att individer kan påverka sitt hälsotillstånd genom sin aktivitet och delaktighet (Peny-Dahlstrand, 2016). Arbetsterapeuter arbetar hälsofrämjande och möjliggör behovet av att tillfredsställa individens aktiviteter och uppleva god hälsa, som i sin tur är bra för folkhälsan (Kroksmark, 2014).

Wilcock och Hocking (2015) beskriver att tron på att medicin ska upphäva det människors ohälsosamma livsstil leder till är kostsamt för samhället. Både kostnader och lidande kan minskas om vården arbetar mer hälsofrämjande och om individer skulle se betydelsen av de vardagliga aktiviteternas koppling till hälsa och välbefinnande.

Ett av de viktigaste antagandena inom arbetsterapi är att aktivitet ger hälsa. Arbetsterapeuter vill därför hjälpa människor uppnå hälsa genom aktivitet. En människa är naturligt aktiv och har därför behov av aktiva aktiviteter (Argentzell & Leufstadius, 2010). Att vara delaktig i fritidsaktiviteter som är aktiva har ett starkt samband med förbättrad hälsa (Eklund, 2010). Det anses även bidra till utveckling, välbefinnande och mening med livet (Argentzell & Leufstadius, 2010; Eklund, 2010). Känslan av att vara betydelsefull, att känna ett sammanhang, gemenskap och delaktighet med andra, att få hjälpa andra och uppskattas av andra skapar meningsfullhet i aktiviteter. Aktiviteten har en läkande kraft (Leufstadius & Argentzell, 2010). Hälsan påverkas negativt när man inte kan vara delaktig i en aktivitet där man känner socialt sammanhang (Avaheden, 2014).

1.3 Delaktighet

I Model of Human Occupation beskrivs delaktighet som en subjektiv upplevelse av att känna sig engagerad i en vardaglig aktivitet som individen både vill och behöver utföra för att må bra. Vilka aktiviteter någon engagerar sig i beror på individens unika motivation, förmågor och begränsningar. Den omgivande miljön har stor inverkan på om individen känner sig engagerad eller inte eftersom interaktionen mellan individ och miljö påverkar komplexiteten av delaktighet i aktiviteten. Aktiviteter som en person engagerar sig i skapar positiv mening, starka känslor och lust. Den påverkar uppfattningen av ens egen förmåga och vilka värderingar och intressen som finns (Yamada, Taylor & Kielhofner, 2017). I delaktighetsbegreppet ingår även den subjektiva känslan av att vara. Det innebär att delaktighet kan vara känslan av att vara i något eller tillhöra något sammanhang (Peny-Dahlstrand, 2016). Positiv affekt var framförallt kopplat till fysisk aktivitet som utfördes på helgen, efter skolan eller i organiserade aktiviteter. En av anledningarna till positiva känslor, som glädje och lycka, var att de utförde aktiviteten med sina kompisar skriver White, Olson, Parker, Astell-Burt och Lonsdale (2018). Det finns även evidens att efter-skolprogram, scenkonst och fritidsaktiviteter förbättrar sociala färdigheter och sociala interaktioner (Arbesman, Bazyk & Nochajski, 2013).

Enligt Wilcock och Hocking (2015) kan fysisk hälsa uppnås genom att regelbundet utföra fysiska aktiviteter som individen älskar och njuter av med människor man trivs med. Mental hälsa och välbefinnande kan åstadkommas genom strukturerad och ostrukturerad tid själv och med andra. Social hälsa och välbefinnande kan uppnås genom delade mål, aktivitetsrelaterade nätverk samt stöd och relationer genom aktiviteter. Motivationen visade sig enligt Badura, Geckova, Sigmundova, Van Dijk och Reijneveld (2015) vara högre när aktiviteten är självvald och ger positiv inverkan på välbefinnande. Större delaktighet i organiserade fritidsaktiviteter ger bättre hälsa. Barnen känner högre välbefinnande om de medverkar i fritidsaktiviteter. Att vara involverad

i minst en fritidsaktivitet visade sig vara signifikant positivt kopplat med högre livstillfredsställelse, självskattad hälsa och med sannolikheten att känna sig nedstämd mindre än en gång i veckan.

1.4 Aktivitet

Begreppet aktivitet definieras enligt World Health Organization (2001) som utförandet av en uppgift eller handling. Enligt Peny-Dahlstrand (2016) innebär aktivitet en motorisk handling. Den motoriska handlingen är en pågående process, där syftet är att skapa ständiga positiva förändringar gällande barns förmågor i utförandet av aktivitet. Betydelsen av aktivitet visar i studien av Holder, Coleman och Sehn (2009) att det finns ett samband mellan aktiva aktiviteter och känslan av lycka både från barnen och föräldrar. Yamada, Taylor och Kielhofner (2017) beskriver tre aspekter i val, motivation och utförande av aktiviteter. Aspekterna är viljekraft, vanebildning och utförandekapacitet. Viljekraft innebär motivationen till att utföra en aktivitet. Det handlar om att tankar och känslor kring personlig kapacitet, effektivitet, betydelse och värde i aktiviteten samt glädje eller tillfredsställelse som känns under och efter aktiviteten. Vanebildning betyder rutiner och mönster i aktiviteter som utförs dagligen. Utförandekapacitet är den fysiska och mentala förmågan för genomförandet av en aktivitet, både den objektiva och subjektiva synen på förmågan. Aspekterna är uppdelade för att ge en tydligare bild, men hos en människa samverkar alla tre delar med varandra tillsammans med miljön. Miljön har stor inverkan på alla tre aspekter, den har inflytande i de flesta delar av en aktivitet, vart den utförs, med vem eller vilka. Miljön kan påverka meningen med aktiviteten och hur den kan utföras. Både den fysiska och den sociala miljön kan antingen möjliggöra eller hindra en individ från att kunna utföra aktiviteten den behöver eller vill.

ValMO-modellen av Erlandsson och Persson (2014) utgår från tre triader. Första triaden är aktivitetstriaden som beskriver aktivitet utifrån samspel mellan människa, omgivning och utförande av en aktivitet. En människans förutsättningar, preferenser, beteenden och erfarenheter styr vilka aktiviteter den väljer att utföra. Omgivningens begränsningar, möjligheter, utmaningar och krav påverkar också valet av aktivitet, och varje gången en aktivitet genomförs skapas nya erfarenheter hos individen och omgivningen reagerar på utförandet. Holder, Coleman och Sehn (2009) beskriver aktiva aktiviteter såsom sport som en betydande positiv effekt på välbefinnandet hos barn i åldrarna 8–12 år. Ytterligare berättar Eime, Young, Harvey, Charity och Payne (2013) att barn som är med i organiserade aktiviteter har utmärkande bättre hälsoresultat, mindre risk för känslomässigt lidande, självmordsbenäget beteende och drogmissbruk. Kremer et. al. (2014) skriver om att barn i åldrarna 10–14 år som har stora möjligheter att vara med i fysiska aktiviteter under och efter skoltid hade lägre odds för depressionssymtom än de som inte hade samma möjlighet till fysiska aktiviteter. Sport är kopplat till förbättrad social och psykosocial hälsa. En nordisk studie visar att vara med i “aktiviteter i organisationer” och “delta i sport” var två av variablerna som hade störst positiv inverkan på hälsa för barn mellan 2–17 år (Berntsson & Ringsberg, 2014). ValMO-modellens värdetriad, den andra triaden, innehåller tre aktivitetsvärden, det konkreta, det sociosymboliska och det självbelönande värdet. Den tredje är perspektivtriaden

som fokuserar på aktivitet utifrån olika nivåer och kategorier (Erlandsson & Persson, 2014). Den andra och tredje triaden förklaras närmare i kommande stycke.

Begreppet organiserade fritidsaktiviteter i studien innebar aktiviteter som utförs utanför hemmet och skolan, med fokus på organiserade fritidsaktiviteter där en vuxen ledare ansvarar för strukturen, exempelvis lagsporter, individuella sporter, musik, teater eller dans. Organiserad fritidsaktivitet kommer fortsättningsvis benämnas enbart fritidsaktiviteter i den löpande texten. I Sverige dominerar fritidsaktiviteter som berör idrott och andra typer av föreningsverksamhet hos barn 10–18 år. Barn mellan 10–12 år hör till den åldersgrupp där flest barn idrottar i en klubb eller förening. De aktiviteter som inte har fullt lika många medlemmar, men som utgör en stor del av det barn ägnar fritiden åt är kyrkliga- och frikyrkliga föreningar, hobby- och intresseföreningar, scouter och ungdomsföreningar (Statistiska Centralbyrån, 2009).

1.5 Betydelsen av delaktighet i organiserade fritidsaktiviteter

Den subjektiva upplevelsen av en aktivitet handlar om meningen och tillfredsställelse som aktiviteten ger. Det innebär även värdet av aktiviteten, känslan av att den är betydelsefull (Eklund, 2010). ValMO-modellens andra triad, värdetriaden inbegriper tre värden, konkreta, sociosymboliskt och självbelönande värde. Det konkreta värdet innebär att aktiviteten medför ett konkret resultat eller en produkt (Erlandsson & Persson, 2014). I en studie av White, Olson, Parker, Astell-Burt och Lonsdale (2018) är begreppet stolthet ett ord som användes för att beskriva positiv affekt kopplat till prestation i sport. Känslan att klara av något som var svårt eller vinna en match gav flera en höjning av självförtroendet, det nämndes framförallt ihop med organiserade aktiviteter. Negativ affekt berättade några att de kände när de tyckte något var för svårt, eller att de gjorde dåligt ifrån sig. Sociosymboliskt värde beskriver innebördens betydelse för en individ. Innebörden kan ha en personlig, kulturell eller universell nivå. Personligt värderas det genom personens egna erfarenheter och bakgrund. Kulturell nivå utgår ifrån grupptillhörighet eller nationalitet. Värdet på universell nivå är lika mellan länder och kulturer (Erlandsson & Persson, 2014). White, Olson, Parker, Astell-Burt och Lonsdale (2018) studie visar att barn som saknar eget intresse eller egen motivation för aktiviteten resulterade i negativa känslor. Autonom motivation var ofta sammansatt med nöje och njutning.

Vidare beskriver Hertting och Kostenius (2012) att barn som har ett lågt deltagande i organiserade fritidsaktiviteter självrapporterade sitt välbefinnande som lägre än de med medel eller högt deltagande. Barn med lågt deltagande svarade även lägre på om de ansåg att de hade ett "bra liv". Barnen som uppgav att de hade en medelnivå av deltagande i organiserad fritidsaktivitet tillhörde de elever som hade minst svårt med skolarbetet och sade sig ha många vänner. De ansåg sig vara mest populär bland jämnåriga barn tillsammans med de som tillhörde den grupp som hade högt deltagande i organiserade fritidsaktiviteter. Självbelönande värde handlar om direkt belöning, att känna glädje och njutning av att faktiskt utföra en aktivitet. Motivationen för en sådan aktivitet är hög (Erlandsson & Persson, 2014). Enligt Parker, Lubans, MacMillan, Olson, Astell-Burt och

Lonsdale (2018) har fysiska fritidsaktiviteter positiv inverkan på välberinnandet hos barn och unga med medelåldern 13 år. Positiva känslor ökade och negativa känslor sjönk när barnet utförde fysiska fritidsaktiviteter. Wook Lee och Kielhofner (2017) skriver att aktiviteter där barnen får öka sin kapacitet och får nya upplevelser intresserar dem bäst. Glädje och tillfredsställelse i barndomen är kopplad med aktiviteter som utmanar och lär oss nya färdigheter. Sista triaden från ValMo-modellen är perspektivtriaden, den handlar om aktivitetskategorisering och aktivitetens delar. Kategorierna modellen använder är skötsel, arbete, lek och rekreativa aktiviteter. Skötsel innebär basala behov, exempelvis äta och sova. Arbete är sådant som utförs för att uppehålla ens uppehälle, lönearbete, städa, tvätta med mera. Lek innebär aktiviteter som är självvalda och ger känsla av lekfullhet och tillfredsställelse. Rekreativa aktiviteter är också aktiviteter som väljs själv, men de är lugnare och avslappnande (Erlandsson & Persson, 2014).

Examensarbetet kan bidra till att belysa betydelsen av fritidsaktivitet för individen och samhället utifrån ett arbetsterapeutiskt perspektiv och stärka evidens utifrån föräldrars uppfattning gällande områdets betydelse. Arbetsterapeuten kan med mer information få en ökad förståelse och i större utsträckning använda fritidsaktivitet som ett verktyg. Forskning gällande fritidsaktiviteters betydelse för hälsa är brett och det finns många studier gjorda inom området. Genom att beskriva och fördjupa sig i föräldrars uppfattning gällande betydelsen av barnens delaktighet i fritidsaktiviteter, kan det möjliggöra en helhetsbild och ett ytterligare perspektiv.

2. Syftet

Syftet var att beskriva föräldrars uppfattning om betydelsen av barns delaktighet i organiserade fritidsaktiviteter.

3. Metod

Studiens design är en kvalitativ intervjustudie. Den används för att skapa en djupare förståelse om personers uppfattning och erfarenheter (Kristensson, 2014). För att svara på studiens syfte utfördes semistrukturerade intervjuer, där deltagarna berättade fritt utifrån öppna frågor gällande deltagarnas uppfattning om barnens delaktighet i organiserade fritidsaktiviteter. För att inte låta förförståelsen påverka resultatet i undersökningen används strategier för att hindra bias, vilket innebär systemfel (Kristensson, 2014). Genom att kritiskt reflektera över information och ta reda på begreppens innebörd kan avstånd från förförståelsen göras (Nyström, 2017). Under datainsamlingen kommer det noga beaktas vilka begrepp som används och vad de har för innebörd för deltagarna för att visa på medvetenhet om förförståelsen.

3.1 Urval och urvalsmetod

I studien användes en avsiktlig urvalsmetod som innebar att deltagarna rekryterades efter om de var till nytta för studiens syfte (Kristensson, 2014). Inklusionskriterierna för studien var att individen var vårdnadshavare till ett eller flera barn, upp till 18 år, som utövade någon form av organiserad fritidsaktivitet utanför hemmet och skolan, minst en gång i veckan. Ett maximalt varierat urval gjordes för att få den största variation bland ålder och kön på barnen, även för att ge variation i vilka fritidsaktiviteter som utfördes. Rekryteringen gjordes genom personliga möten, kontakter via telefon och mejl. En person tillkom när båda föräldrarna ville medverka under ett intervjutillfälle. Ett informationsbrev och tillhörande samtyckesblankett (bilaga 1) skickades till de personer som var intresserade av att medverka i studien. Totalt utfördes 10 intervjuer med elva vårdnadshavare, då en intervju gjordes med båda vårdnadshavarna tillsammans. Personer från två olika regioner i södra Sverige kontaktades. Sju mammor och fyra pappor intervjuades. Deltagarna hade tillsammans sju flickor och tolv pojkar i åldrarna 3–18 år, medelåldern var 11 år. Barnen utförde en till fyra olika organiserade fritidsaktiviteter i veckan, vissa deltog i flera och andra enbart i en. Variationen var relativt stor gällande vilka fritidsaktiviteter som utfördes, många utförde bollsporter, fotboll, innebandy, badminton, tennis, padeltennis eller golf. Andra gick på musik, cello, saxofon eller kör. En del gjorde utomhusaktiviteter, orientering, jakt, parkour eller cykling. Barnen utförde även ishockey, dans, scouter, skidåkning, konståkning och ridning.

3.2 Datainsamling

Datainsamlingen gjordes utifrån en semistrukturerad intervju, vilket innebar att frågorna utgick från förbestämda och öppna frågeställningar (Kristensson, 2014). Intervjuerna genomfördes så att deltagarna gavs möjlighet att fritt berätta om barnens delaktighet i organiserade fritidsaktiviteter. Intervjuerna utfördes av författarna till examensarbetet. Den ena hade en mer aktiv ledande roll under intervjun och den andra en mer passiv roll och förde anteckningar. För att se om frågorna svarade till studiens syfte och försäkra att de skulle förstås gjordes provintervjuer med anhöriga, med stöd av intervjuguide (bilaga 1). Inget ändrades efter provintervjuerna. Intervjuguide

användes för att stärka giltigheten i resultatet och minska risken för eventuell förförståelse skulle påverka deltagarnas svar, eftersom intervjuguiden innehöll huvudfrågor och följdfrågor som inte var ledande. Enligt Augustinsson (2017) är det av stor vikt i forskningssammanhang att vara så objektiv som möjligt. Det innebär att se hur den faktiska situationen är, vad som verkligen sägs och inte låta egna tolkningar styra resultatet. Det finns strategier för att undvika att förförståelsen påverkade resultatet och att förhindra bias, vilket innebär systemfel (Kristensson, 2014). Genom att kritiskt reflektera informationen och ta reda på begreppens innebörd kan avsteg från förförståelsen göras (Nyström, 2017). Under datainsamlingen förklarades innebörden av begreppen som användes, för att tydliggöra för deltagarna vilken betydelse begreppen hade i sammanhanget. Studien baserades på föräldrarnas subjektiva uppfattning gällande deras barns delaktighet i organiserade fritidsaktiviteter. Inför varje intervju fick deltagarna skriva under en samtyckesblanketten (bilaga 2) för att godkänna sitt medgivande om att delta i studien. Samtliga 10 intervjuer genomfördes genom personliga möten, på platser som deltagarna valde ut. De flesta intervjuerna hölls i hemmet eller på arbetsplatsen, i lugnare miljöer med ytterst få störande intryck. Intervjuerna varade mellan 10–30 minuter. Under alla intervjutillfällen gjordes en ljudinspelning, med samtycke från deltagaren.

3.3 Dataanalys

De inspelade intervjuerna transkriberades, vilket betyder att allt ordagrant och noggrant skrevs ned. Transkriberingen av alla intervjuer blev cirka 85 sidor. Under transkriberingen avidentifierades alla personuppgifter, som exempelvis namn och platser. Transkriberingarna gjordes gemensamt. Transkriberingen utfördes i tabellform för att underlätta och göra materialet mer hanterbart (Kristensson, 2014). Dataanalysen följde riktlinjerna för en kvalitativ innehållsanalys. Triangulering användes i studien, vilket enligt Kristensson (2014) handlar om att två personer analyserar och kategoriserar textmaterialet separat för att sedan diskutera tillsammans. Samtliga intervjuer lästes igenom och diskuterades. Materialet tolkades framförallt utefter manifest innehåll för att få en förståelse av uppfattningen deltagarna hade om betydelsen (Lundman & Hällgren Graneheim, 2017). Gemensamt identifierades meningsenheter som svarade på studiens syfte, all övrig information togs bort. Enligt Lundman och Hällgren Graneheim (2017) handlar det om att hitta meningsenheter, meningar, stycken eller ord som hör ihop. Meningsenheterna bestod mestadels av korta meningar, eftersom meningsenheterna behövdes delas upp då deltagare uttryckte flera betydelser i samma mening. Kondenseringsmomentet valdes bort då meningsenheterna ansågs korta. Meningsenheterna bearbetades och kodades, vilket Lundman och Hällgren Graneheim (2017) menar på handlar om att koda en kort beskrivning av meningsenheternas innehåll som riktar sig till studiens syfte. Kodningen gjordes på två håll för att senare diskuteras tillsammans. Underkategorierna togs fram genom att lägga samman meningsenheter som ansågs innehålla liknande betydelser. Underkategorierna ledde fram till sex kategorier och ett övergripande tema "Barns delaktighet i organiserade fritidsaktiviteter stärker, utvecklar och skapar gemenskap". Enligt Lundman och Hällgren Graneheim (2017) kan varje kategori innehålla underkategorier, se exemplen i tabell 1.

Tabell 1: Exempel ur innehållsanalysens olika steg.

Meningsbärande enhet	Kod	Underkategori	Kategori
<i>"...att de fixar saker själva, utan att vi är med, det blir starkare individer."</i>	Starkare individer	Självförtroende	Förmåga att prestera
<i>"...när man ser att dom lyckats passa nått och man ser att dom är glada och får uppmuntran."</i>	Glad av att lyckas	Uppmuntran och bekräftelser	Positiva känslor
<i>"Självständigheten, ju att man får vara del av en grupp och man får vara, göra någonting tillsammans...som de definitivt pratar om dagen efter ..kommer ni ihåg hur det såg ut, såg du mitt skott, vi lärde oss dessa dansmovesen...så det tror jag nog är en viktig del och framförallt en grej utanför skolan då. en grupptillhörighet är något..."</i>	Grupptillhörighet utanför skolan	Att tillhöra ett sammanhang	Känslan av gemenskap

3.4 Etiska överväganden

Intervjuerna genomfördes när samtliga deltagare hade fått möjlighet att läsa informationsbrevet och skrivit under en godkänd samtyckesblankett. I informationsbrevet framgick det vad det innebar att vara med i studien. Enligt Thorén-Jönsson (2017) är det viktigt att genomföra studier med omtanke och ta hänsyn till de problem och etiska överväganden som kan uppstå under en studieprocess. Det framgick tydligt i informationsbrevet att deltagandet är frivilligt, att examensarbetet presenteras på Hälsohögskolan, Jönköping University och att intervjuerna är konfidentiella. Studien utgick från Kristenssons (2014) fyra etiska principer, autonomiprincipen, nyttoprincipen, inte skada-principen och rättvisepincipen, där deltagarna fick information om att de kunde avsluta sin medverkan när som helst utan att uppge orsak. Den enda risken för eventuell möjlig skada som kunde uppstå var att berätta om sitt barn, som kan vara ett känsligt ämne. Därför lades extra vikt på att vara tydlig med att alla frågor inte behövde besvaras om de inte ville och att intervjun kunde avbrytas när de önskade. Materialet innehöll inga personuppgifter och hanterades så att obehöriga inte hade tillgång till det. Det hanterades med försiktighet och förvarades inlåst i säkert förvar. Med hjälp av en intervjuguide och medverkande av två intervjuare vid varje tillfälle behandlades alla deltagare rättvist. Deltagarna var med i studien på samma villkor, vilket innebar att alla deltagare gavs samma förutsättningar till att medverka och samtliga huvudfrågor var lika för alla deltagare. Studien följde etisk kod för arbetsterapeuter (Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter, 2018), den användes som en guide för att agera professionellt genom hela examensarbetet. Ytterligare gjordes en etisk egengranskning tillsammans med handledaren utifrån Hälsohögskolans instruktioner. Den visade inga etiska dilemman.

4. Resultat

Föräldrars uppfattning om betydelsen av barns delaktighet i organiserade fritidsaktiviteter kommer beskrivas genom en sammanställning av ett övergripande tema, sex kategorier och 15 underkategorier. Se tabell 2 för tema och kategorier, underkategorierna nämns i texten och finns även i bilaga 3.

Tabell 2: Översikt över tema och kategorier.

<i>Tema: Barns delaktighet i organiserade fritidsaktiviteter stärker, utvecklar och skapar gemenskap</i>					
<i>Kategori:</i>	Känslan av gemenskap	Positiva känslor	Förmåga att prestera		
	Den fysiska förmågan	Utvecklande	Balans i mängd fritidsaktiviteter		

4.1 Känslan av gemenskap

Kategorin avspeglar hur deltagarna anser hur delaktighet bidrar till ett sammanhang för barnen. Barnen får tid med sina kompisar, som har en stor inverkan på fritidsaktiviteten. Vidare framgår gemenskapen som uppstår för barnen och föräldrarna. I kategorin ingår underkategorierna *att tillhöra ett sammanhang, kompisar, sammanhang för föräldrarna och gemenskap mellan barn och förälder.*

För barnen skapar delaktigheten i fritidsaktiviteter ett annat sammanhang. Det beskrivs som ett eget forum för barnen där de blir självständiga, vilket handlar om att barnen inte är beroende av andra. De barn som inte känner samhörighet i laget slutar som lagspelare. För yngre barn handlar det mer om att leka fritt och ett frivilligt samspel innan det blir mer organiserat, i takt med att barnen åldras. Möjlighet att träffa andra från olika skolor och orter ger barnen ett större nätverk. Det har ingen betydelse om fritidsaktiviteten utövas individuellt eller i lag, betydelsen av ett sammanhang har lika stor betydelse. Genom att hjälpa varandra finner barnen en grupptillhörighet. Samhörighet till varandra skapar delaktighet och gemenskap och anses viktigt för barnen.

“Men det verkar som att de har fin gemenskap mellan barnen och så också fast på lite annat sätt blir det ju då för man tränar ganska mycket själv och om man vill tävla så är det själv och så också.” (Intervju 6)

Hur sociala barnen är beror på om barnen känner igen de andra barnen från sin vardag. Vidare beskrivs gemenskapen och den sociala delen utanför planen som betydelsefull.

“...lär sig träffar andra utifrån där det är så stort och då är ju liksom omklädningsrummet det är deras grej efteråt, då får dom sitta där och snacka.” (Intervju 4)

Att gå på scouterna är en tradition i ett område. Det är genom söndagsskolan i kyrkan som de flesta barnen börjar. Det blir ett sätt att hålla kvar gemenskapen och det är en tradition i bygden. Vidare framkommer det att umgås med kompisarna är bland det roligaste på fritidsaktiviteten. Barnens delaktighet skapar social gemenskap mellan barnen. Kompisarna är avgörande för att barnen ska gå dit. Barnen väljer till och med att byta grupp för att få hamna med sina kompisar.

“...då gick han nog till och med ner, för han hade mycket kompisar som var ett år yngre så då gick han ner och körde hellre fotboll med dem som var ett år yngre för att det var hans kompisar, än och köra med dem som var jämgamla.” (Intervju 5)

Anledningen till att barnen börjar är mestadels för att kompisarna börjar eller att de känner andra som redan utförde det. Ytterligare har barnens egen vilja stor betydelse i motivationen av att börja. Barnen som är nyfikna provar gärna nya fritidsaktiviteter ofta. Deltagarna beskriver att barnen blir bekräftade av sina kompisar när de dyker upp på träningarna och möts av kramar och glädje. Samhörigheten och vänskapen som uppkommer gör att barnen även träffas utanför fritidsaktiviteten och fortsätter ses när de har avslut sin medverkan. För barn som har det tufft med kompisar i skolan upplevs fritidsaktiviteten som en plats där de får vara en del i gänget. Ytterligare beskriver deltagarna att barnen får nya kompisar med samma intressen och därmed får ett större nätverk. Andra menar på att barnen inte får nya vänner utan att det är barn som de redan känner, men anses ändå vara en bra plats för barnen att ha kontakt och ses regelbundet även om det inte skapar nya kompisband. Deltagarna beskriver glädjen i att rida, springa och orientera tillsammans med barnen. Det är en viktig del av betydelsen av fritidsaktiviteter för deltagarna att de får spendera extra tid med sina barn. Deltagarna får ett socialt sammanhang genom sina barns delaktighet. Där får de en stund att prata med andra vuxna som är där med sina barn. Det är oftast välkända ansikten då det oftast är samma föräldrar på plats varje tillfälle.

“...stod och pratade liksom med andra föräldrar och det blev en gemenskap. Så absolut att det har gett tillbaka också som mamma...” (Intervju 8)

4.2 Positiva känslor

Kategorin belyser de känslor som uppkommer och vikten av att barnen får uppmuntran och bekräftelser i det de gör. Kategorin innehåller underkategorierna *kärlek till sin fritidsaktivitet, finna glädjen* samt *uppmuntran och bekräftelser*.

Barnen älskar sin fritidsaktivitet. Ambitionen är att försöka utöka det till fler gånger i veckan eftersom intresset är så stort. Barnens förmågor och intressen anses ha betydelse för hur den upplevs.

”...han gillar och springa... och sen gillar han att vara i naturen ehh... och sen gillar han, han är klurig sådär, han gillar att använda hjärnan, så just det här med nått problemlösning med i det hela, så jag tror att den kombinationen kommer vara klockren för honom.” (Intervju 6)

Glädjen som uppkommer är betydelsefullt för barnen. Glädjen uppstår när barnen känner att de ökar sin kapacitet och känslan av att lyckas. Likaså känslan av att få positiv stimulans ger glädje. Glädjen infinner sig även när barnen testar olika fritidsaktiviteter för att hitta det som känns roligt och meningsfullt. Sammanhållningen har stor betydelse i att uppleva glädje och välbefinnande för barnen. Det viktigaste handlar inte om att exempelvis vinna matcher, utan det handlar om att ha roligt. Det uttrycks en glädje hos barnen även efter utförd fritidsaktivitet. Barnen visar det genom att de gärna pratar om vad de gör och de syns på kroppsspråket när de kommer hem. De slutar när den inte längre känns roligt och det är jobbigt att ta sig dit.

”Jag vill att de ska hitta en glädje i att röra sig, liksom att röra kroppen eh.. Och få känna den glädjen, vad skönt det känns i kroppen liksom när man faktiskt rör sig, både under och även efter.” (Intervju 6)

Det är viktigt för barnen att de känner sig bekräftade och uppmuntran när de utför sin fritidsaktivitet. Att uppmuntra barnen till sportaktiviteter anses viktigt. Barnen söker efter bekräftelse från föräldrarna genom att de gärna berättar om när de lyckas med något som är svårt eller när de visar upp vad de kan eller vilka muskler de får. Ibland räcker det med en ögonkontakt och att föräldrarna nickar till så skiner barnen upp. Barnen uppmuntrar även varandra.

”...han är väldigt glad när han kommer därifrån, han kan säga själv att titta vilka muskler jag börjar få liksom och så lite stolt över, han känner sig nöjd över att gör något som är bra för sin kropp.” (Intervju 8)

”Allmänt så tror jag absolut att man ska uppmuntra alla barn till att hålla på med någon sport... så att det... alla ... amen man växer av det och man lär sig... både socialt spel och ett ansvar... så att det. Mm det tycker jag, absolut, det är jätteviktigt...” (Intervju 5)

4.3 Förmåga att prestera

Kategorin belyser hur barnen kan stärka eller inte stärka sina förmågor genom sin delaktighet och vilken betydelse det får. I kategori ingår underkategorierna *prestation påverkar positivt och negativt* samt *självförtroende*.

Prestation beskrivs i både positiv och negativ bemärkelse. För vissa barn ger det mer motivation att bli bättre när de känner press på sig. Resultaten på matcher blir bättre eftersom lagspelet förbättras. Andra menar att prestationen som uppkommer inför och under matcher och tävlingar

anses som stressande och gör att barnen föredrar träningar före tävlingsmomenten. Barnen kan känna press från sig själva och tränare. Hur barnen presterar har betydelse för vilken grupp de tillhör. Vidare handlar det om att bli duktig och vara bäst.

” Jag vet inte om det är lagsport i sig som är att han inte gillar, jag tror det kan vara mer så i just den klubben eller just hans lag rättare sagt där har tränarna väldigt målfokuserade, dom är väldigt fokuserade på att laget ska bli väldigt väldigt duktiga... Så att det är inte så mycket lek, och det är ganska tuff...” (Intervju 6)

Att prestera högt ger barnen en identitet i andras ögon, vilket handlar om att barnen formar en uppfattning om sig själva utifrån hur andra tycker att de presterar.

”Då blir det nästan som en identitet också, X (16) var ju den där... Hockeykillen, sport killen, han var bra på all sport, så han fick ju en viss status i skolan för att han var sport killen liksom han var duktig på allt. Så att då fick han en status på grund av det, för sporten tror jag ger en liten status... faktiskt... Det märkte man på honom.” (Intervju 5)

Barnen hittar ett självförtroende genom sin fritidsaktivitet. Det uttrycktes genom att de lär sig att lösa saker utan föräldrarnas stöd, vilket resulterar i att barnen blir starkare som individer. Självförtroendet kan stärkas hos barnen när de behöver kämpa och utmanas. Barnen som har lågt självförtroende avstår från att delta på uppvisningsmomenten. Vidare betonas barnens förmåga till att själv bestämma och inte styras av sina föräldrar.

” Det är ganska häftigt att se, hon är envis som synden...och när hon väl får en häst att göra det hon vill, hon ger sig ju inte. på det sättet så ger hon sig inte och får självförtroende i och med att hon någonstans lär sig att det är hon som styr.” (Intervju 1)

4.4 Den fysisk förmågan

Kategorin beskriver framförallt hur barnens fysiska förmåga påverkas och den minskade stillasittandet som blir när barnen gör fritidsaktiviteter. Vidare beskrivs de känslor som uppstår när fritidsaktiviteten uteblir. Underkategorin som ingår i kategorin är *fysisk förmåga*.

Det finns delade meningar om hur barnen påverkas fysiskt. Deltagarna belyser framförallt fysisk styrka. De påstår att barnen som utför en fritidsaktivitet i veckan inte blir fysiskt starkare. Andra menar att den har jättestor betydelse för barnen när det handlar om att träna upp och stärka sina muskler, förbättra balanssinnet och få ökad kroppskänedom. Något som barnen har användning för resten av livet. Barnen märker inte alltid av förändringar i muskler och uthållighet, utan det är tydligare för föräldrarna. Ytterligare uttrycks hur barnen med stigande ålder anser styrketräning som viktig och känslan av att vara fräsch. Barnens motoriska utveckling sker snabbare och mer effektivt när de är fysiskt aktiva. Förmågan att följa med i kroppsrörelser, omgivningens tempo

och lekar uttrycks.

“...man ser ju på honom utvecklingsmässigt med hans motorik och allt annat sånt...så det finns nog en liten röd...tråd i allting sånt att han i kroppskontroll och liksom så här...” (Intervju 4)

Beskrivningen om hur skärmtiden och stillasittandet minskar pratas om. Istället för att sitta stilla framför en skärm under eftermiddagarna kommer barnen iväg och rör på sig tillsammans med andra, vilket anses positivt. Att röra på sig uttrycks som en särskilt viktig del när det gäller barnens delaktighet. Det är positivt för barnens fysiska mående. Ambitionen är att få barnen att få in rörelse som en naturlig del i vardagen och få upp vanan att träna. Andra betonar mer den kroppsliga utvecklingen de olika fritidsaktiviteterna ger, exempelvis att de lär känna sin kropp. Barnen blir mer sysselsatta och minskar sitt stillasittande även fast skärmtiden har starka drag. Genom träning kommer barnen ned i varv och det ger barnen mer energi och glädje.

“...det är ju det här med skärm och spel som hägrar, det hela, det är jättesvårt, det är så starkt det där nu alltså... ehh...när han har spelat, då... Han går liksom i spin på något sätt eh Och det kan man märka att... Med träningen, de kommer ner i varv.” (Intervju 6)

Om fritidsaktiviteten uteblir på grund av exempelvis sjukdom, uppkommer känslan av rastlöshet och saknad. Rastlösheten beskrivs inte, däremot framgår det hur barnen skulle springa upp på väggarna för att behovet av att röra på sig och längtan efter träningen är så stor.

“Ja, men hon saknar det jättemycket. Absolut. Hon blir ju rastlös, X(dottern) kan bli rastlös om inte hon får röra på sig och göra saker.” (Intervju 9)

4.5 Utvecklande

Kategorin redogör främst för hur barnen utvecklas på olika sätt och i vilken utsträckning, men även svårigheten att skilja på vad som beror på fritidsaktiviteten och vad som tillhör naturlig mognad. Kategorin innehåller underkategorierna *mognad, utveckling* och *lärdomar*.

Barnen som är äldre upptäcker att de utvecklas och lär sig saker och att fritidsaktiviteterna medför ansvar. Begreppet delaktighet reflekteras över när barnen är äldre. Deltagarna beskriver att barnen förbättras ju mer de ägnar sig åt den och med stigande ålder. De menar på att i takt med att barnen mognar växer de in i och förstår vad exempelvis fotboll handlar om, att det inte enbart är att springa efter en boll. Andra beskriver att barnen klarar av att hantera motgångar och börjar forma sin identitet bättre om de utför fritidsaktiviteter. Barnens engagemang minskar uppe i tonåren.

“Så att när de väl kommer upp lite i tonårstiden där tar de ju mer ansvar för sina grejer och då får de ju ta ansvar i... de måste ju ta ansvar mer i sitt skolarbete, planera mer väl.” (Intervju 5)

”...de börjar forma det som är deras identitet på ett helt annat sätt. Så att han är med sina kompisar och åker och gör detta och försöker skapa sig den han vill vara i det på ett annat sätt...” (Intervju 9)

Det finns en osäkerhet i vilken utsträckning fritidsaktiviteten inverkar på barnen eftersom det även kan handla om naturlig mognad. Det är svårt att avgöra hur barnen rent fysiskt påverkas.

” Det är svårt att avgöra, asså han gör ju det han gör... vi vet ju inte hur det hade varit om han inte gör det han gör, eller om han hade gjort det två gånger så mycket...” (Intervju 10)

Det finns positiva förändringar med att barnen utför sin fritidsaktivitet. De positiva förändringar som beskrivs är den glädje som uttrycker sig när barnen gör det de mår bra av, när de utvecklas och förbättrar sina förmågor. Det märks på barnen om de inte utför den.

”...blir rastlös på ett sätt kanske, att när hon inte har gjort sina grejer så ...så hon behöver ju ha lite att göra liksom, annars blir hon lite annorlunda här hemma...med lillasyster och allting (skratt)...det märks på henne, hon blir lugnare så liksom när hon har varit iväg.” (Intervju 3)

Barnens förändringar handlar främst om att de förstår och hänger med mer, i synnerhet när det gäller skolarbeten, att komma ned i varv och sitta mer stilla. Det visar sig att barnen somnar snabbare och sover bättre samt ökar koncentrationsförmågan och blir piggare av att medverka i fritidsaktiviteter. Barnen lär sig mycket. De lär sig samspela med andra, följa instruktioner, invänta sin tur, arbeta tillsammans för att uppnå gemensamma mål, ge varandra feedback och lära sig ta ansvar i och utanför fritidsaktiviteten. På scouterna lär sig barnen mycket som de har användning av senare i livet. Andra deltagare beskriver att det är viktigt att barnen får lära känna kroppen och göra något som är bra för den. Sportaktiviteter anses uppfostrande, i synnerhet där barnen ägnar sig åt ridning. Ridsport handlar om mycket mer än just ridning.

”Med ridningen är det mer än bara en sport. Det är hela...du går dit tre-fyra timmar lätt. Det är så mycket skötsel runtomkring och eh...social samvaro och ett ridhus är väldigt, väldigt fostrande...därför att det är farligt, så du måste hela tiden ha koll och du har koll på varandra. de har koll på varandra, de har koll på...” (Intervju 9)

4.6 Balans i mängd aktiviteter

Kategorin belyser betydelsen av mängden fritidsaktiviteter, som har betydelse för både barnen och för föräldrarna. Underkategorier som ingår i kategorin är *begränsningar* och *krav på föräldrar*.

Det är viktigt att ha lagom mängd fritidsaktiviteter. Beskrivningen om vad som är lagom varierar. En fritidsaktivitet i veckan kan vara lagom eller fler så länge barnen får utrymme att hinna leka fritt utanför. Barn som utför för många anses förlora viktiga sociala delar. Det kan handla om när

barnen behöver skynda från den ena fritidsaktiviteten till den andra. De hinner inte prata och umgås med de andra barnen, utan behöver istället rusa iväg till nästa ställe.

*“När hon slutade simningen så var det direkt till konståkningen och när hon slutade konståkningen var det direkt till ridning, så att hon fick ju liksom aldrig... landa i någon aktivitet och kunde inte heller då samtala med de andra för det var ju *dududu ljud, duscha... på med andra kläder... nu sticker vi liksom... så att...” (Intervju 7)*

Barnens delaktighet ställer krav på föräldrarna som resulterar i att de upplever att begränsningar av barnens alla fritidsaktiviteter behöver göras. Det är svårt att hitta en balans, att få tid med familjen samt andra delar i livet som anses viktiga. Det kan även kosta mycket pengar, utgifter i form av exempelvis ny utrustning.

”Det kräver ändå som förälder. var det direkt att det är bra för de och man vill alltid ens barns bästa, så kräver det ändå ganska mycket av oss som föräldrar...i både pengar och tid och engagemang och så...” (Intervju 8)

5. Diskussion

5.1 Metoddiskussion

Eftersom syftet med studien var att beskriva föräldrars uppfattning om betydelsen av barns delaktighet i organiserade fritidsaktiviteter ansågs kvalitativ design och semistrukturerad intervju vara ett lämpligt alternativ för att uppnå ett så bra resultat som möjligt. Kristensson (2014) belyser kvalitativ design som en användbar metod för att studera individers uppfattning och erfarenheter på en mer detaljerad och djupare nivå. Semistrukturerad intervju med öppna frågeställningar fick deltagarna att fritt berätta om sina erfarenheter gällande betydelsen av barnens delaktighet i organiserade fritidsaktiviteter, för att öka förståelsen och få ett så omfattande innehåll som möjligt. Därefter gjordes en innehållsanalys. Innehållsanalys är användbart när det handlar om att granska och tolka texter i form av utskrift av inspelat material från intervjuer (Kristensson, 2014).

5.1.1 Urvalet och urvalsprocessen

I rekryteringen av deltagare användes inklusionskriterier. Det ansågs fördelaktigt eftersom enbart de som var till nytta för studien tillfrågades. Genom att använda ett varierat urval kan det ge ett bredare perspektiv och öka tillförlitligheten på det som ska undersökas (Kristensson, 2014). Studien eftersträvade så stor variation som möjligt, både vad det gällde barnens åldrar, variationen av fritidsaktiviteter samt föräldrar av båda könen, det för att få ett så brett resultat som möjligt. Till en början skulle inklusionskriterierna begränsa åldern på barnen och att föräldrarna endast skulle prata om ett barn. Vid vidare eftertanke ansågs det inte nödvändigt eftersom ambitionen var att få ett bredare resultat med hög variation. Det fanns tankar om att betydelsen av barns delaktighet i fritidsaktiviteter kunde skilja sig mellan barnens olika åldrar, därför bestämdes det att alla barn under 18 år kunde ingå i studien och föräldrar som hade fler än ett barn kunde välja om de ville berätta om alla eller specifikt från ett barn. Personerna som blev tillfrågade var bekanta, vilket troligtvis hade en inverkan på rekryteringsprocessen som blev relativt enkel, eftersom personerna redan kände igen de som skulle intervjuas. Tankarna över om ett snöbollsurval övervägdes, men utifrån den variationen och populationen som önskades, kändes maximalt varierat avsiktligt urval som det lämpligaste alternativet. Enligt Kristensson (2014) kan snöbollsurval användas om det upplevs svårt att hitta deltagare som är till hjälp för studien.

5.1.2 Intervjuguiden och intervjuernas kvalitet

Enligt Kristensson (2014) kan intervjuguiden vara användbar för att strukturera upp arbetet. Intervjuguiden användes därför vid samtliga intervjutillfällen och även för att öka tillförlitligheten, för att underlätta att alla intervjuerna utförs på liknande sätt. Intervjuguiden innehöll tre huvudfrågor med följdfrågor. Huvudfrågorna var öppna och breda för att deltagaren skulle ges möjlighet att berätta så mycket som möjligt utifrån sina erfarenheter. Intervjuguiden användes som

en mall, vilket gav känsla av stöd och för att få uttömmande svar. Längden på intervjuerna varierade, dock blev de första intervjuerna tidsmässigt kortast. Det kunde bero på flera faktorer. Det ena kunde vara att de som intervjuas inte var vana vid situationen trots provintervjuer som utfördes innan datainsamlingen. Mer övning hade hjälpt för att få ut mer av de första intervjuerna, att provintervjua någon som uppfyllde liknande kriterier som i arbetet hade varit bättre. Ytterligare kanske det berodde på hur utförligt deltagarna svarade på frågorna och hur väl insatta de var i barnens fritidsaktivitet. Andra möjliga faktorer som kunde ha påverkat längden på intervjuerna kunde ha berott på barnens åldrar. Deltagare med yngre barn gav kortare berättelser. Vidare kunde frågorna formulerats bättre för att tydliggöra mer vad som efterfrågades. Det uppstod tillfällen där intervjuaren behövde förklara vad frågan innebar för deltagare som inte förstod.

Intervjuerna inleddes med en kort beskrivning om studiens syfte samt etiska ställningstaganden. Den som hade huvudansvaret vid intervjun förklarade begreppen delaktighet och organiserad fritidsaktivitet, för att förtydliga deltagaren vad som menades i sammanhanget. Genom att informera om det kunde det förtydliga syftet med studien då begreppen kan ha olika betydelse. Att båda var med under samtliga intervjuer gav även det känsla av trygghet och ansågs även fördelaktigt eftersom det fanns möjlighet att stödja varandra och få ut så mycket som möjligt av varje intervjutillfälle. Intervjuerna gjordes utifrån personliga möten, de flesta intervjuer utfördes i deltagarens hem. Ett fåtal utfördes på andra platser såsom på arbetsplatsen eller andra miljöer där de inte blev distraherade av barnen. De lugna miljöerna där andra personer inte fanns i närheten ansågs stärka deltagarnas anonymitet i studien. Intervjun som hölls på arbetsplatsen gjordes under arbetspasset, vilket kunde ha påverkat intervjuns längd och innehåll, då deltagaren kanske behövde fatta sig kort för att snabbt återgå till arbetet igen.

5.1.3 Analysprocessen

Triangulering användes i examensarbetet. Enligt Kristensson (2014) används det för att stärka trovärdigheten i arbetet och minska risken att en persons förförståelse påverkar resultatet. Genom att sitta på skilda platser i början och sedan diskutera det kunde två perspektiv användas och sammanställas. Antalet meningsenheter blev till en början alldeles för många och korta. Lundman och Hällgren Graneheim (2017) skriver att det är viktigt med lagom stora meningsenheter, för stora innehåller ofta fler än en betydelse, medan för korta gör att resultatet blir hackigt. Meningsenheterna sågs därför över igen, enheter med samma betydelse sattes ihop och enheterna som inte hade tillräckligt stark koppling till syftet togs bort. Materialet blev på så sätt mindre och mer hanterbart efter ytterligare bearbetning. Materialet bearbetades genom ett gemensamt dokument online. Det ansågs fördelaktigt eftersom det gjorde materialet lättåtkomligt och tidsbesparande samt underlättade när det var svårt att fysiskt sitta tillsammans. Det ansågs viktigt att föra täta dialoger under bearbetningen i analysdelen för att skapa en gemensam helhetsbild. Det hade betydelse för att arbeta likasinnat och utgå från liknande tankar. Det var även fördelaktigt eftersom det gav tydligare överblick över materialet som resulterade i att ett tema skapades. Analysprocessen synliggjorde och förtydligade det insamlade datamaterialet och citat användes

för att stärka och ge trovärdighet till resultatet (Lundman & Hällgren Graneheim, 2017; Kristensson, 2014).

5.2 Resultatdiskussion

De största upptäckterna i resultatet var främst hur delaktigheten i organiserade fritidsaktiviteter för barnen stärker, utvecklar och skapar gemenskap för barnen. Gemenskapen och begränsningen av antal fritidsaktiviteter har betydelse. Även uppmuntran och bekräftelser som stärker barnen samt deras förmåga att prestera och utvecklas är av värde.

5.2.1 Gemenskap och begränsning av fritidsaktiviteter

Känslan av sammanhang som upplevs på fritidsaktiviteten är viktiga för barnen. För många är kompisarna något av det viktigaste med fritidsaktiviteten. Barnen får ett sammanhang där de kan utöka sitt nätverk. Hertting och Kostenius (2012) skriver att de barn med medel till högt deltagande i fritidsaktiviteter sade sig ha många vänner och ansåg sig som populära. Barnen lär sig samspela med andra, vänta på sin tur och lagspel. Genom sport kommer sociala fördelar, nya kompisar kan hittas och barn utvecklar sociala färdigheter och samspel skriver Eime, Young, Harvey, Charity och Payne (2013). Känslan av samhörighet och gemenskap med andra på fritidsaktiviteten är i de flesta fall grupper och kompisar som barnen umgås med även på fritiden. Barnen får både chansen att skaffa nya kompisar och behålla kontakten med gamla vänner. Att få delta i aktiviteter och känna gemenskap ger tillfredsställelse och utvecklar människans förmåga att prestera (Christiansen & Townsend, 2013). Det roligaste, enligt barnen, med fritidsaktiviteten är kompisar, det är avgörande för om de vill gå dit. I resultatet framgår det även vilken betydelse det har för föräldrarna att deras barn är delaktiga i fritidsaktiviteter. Det ger inte bara barnen utan även dem ett sammanhang, ett tillfälle att träffa andra vuxna och vara social. Det är genom att göra och erfara saker tillsammans med andra som sociala band knyts (Wilcock & Hocking, 2015). Föräldrarna pratar även om banden de knyter med barnen när de utför fritidsaktiviteterna tillsammans. Fritidsaktiviteten har alltså ett personligt sociosymboliskt värde för föräldrarna då det ger dem möjlighet att umgås med sina barn (Erlandsson & Persson, 2014).

5.2.2 Begränsa aktiviteter

För mycket fritidsaktiviteter påverkar barnen negativt. De hinner inte få den sociala gemenskapen. Stressen att förflytta sig från en aktivitet till en annan gör att de inte hinner umgås med de andra barnen. Aktivitetsbalans är ett uttryck som används mycket inom arbetsterapi och handlar om den subjektiva känslan av att ha rätt mängd och rätt variation av aktiviteter och roller. Att aktiviteterna ger mening och att vara nöjd med dem är också viktigt (Wagman, Håkansson & Björklund, 2012). Den subjektiva upplevelsen av aktivitetsbalans är väldigt transparent i resultatet då det pratas om olika begränsningar på antalet aktiviteter i veckan. Aktivitetsbalans innebär inte bara balans mellan att vara aktiv och vila, eller mellan att engagera sig socialt och vara själv, utan vad individen ser som meningsfullt i båda de sammanhangen (Yamada, Taylor & Kielhofner, 2017).

5.2.3 Uppmuntran och bekräftelser stärker

Barnen uppmuntrar varandra och söker även uppmuntran från föräldrarna. Leufstadius och Argentzell (2010) säger att känna delaktighet, sammanhang och gemenskap med andra skapar läkande meningsfulla aktiviteter. När barnen på fritidsaktiviteten hjälper varandra, vare sig om det var lag eller individuell sport, syns det att de skapar en samhörighet och gemenskap som anses viktigt och lärorikt för barnen. Wilcock och Hocking (2015) menar att göra aktiviteter tillsammans med andra är grundläggande för fysiskt och mentalt välbefinnande, när personer delar positiva händelser kan det ge en känsla av ökad energi. På träningarna möts barnen av kramar och glädje, bekräftelse från kompisar. Barnen känner självbelönande värde, vilket syftar till en direkt belöning, glädjen och njutningen som uppkommer av att få utföra en aktivitet (Erlandsson & Persson, 2014). Social hälsa och välbefinnande kan uppnås genom delat mål, aktivitetsrelaterade nätverk samt stöd och relationer genom aktiviteter (Wilcock & Hocking, 2015).

5.2.4 Förmågan att prestera och utvecklas

Barns delaktighet i fritidsaktiviteter är betydelsefullt på många olika sätt. Det diskuteras om mognaden som fritidsaktiviteten ger men även svårigheten att se vad som beror på fritidsaktiviteten och vad som är naturlig mognad. Det uppmärksammas även att barnen lär sig mycket genom att vara delaktiga i fritidsaktiviteter. Taylor, Pan och Kielhofner (2017) skriver att under barndomen sker ändringar i utförandekapacitet, viljekraft och vanebildning, de aktiviteter barnen gör under barndomen påverkar dem som människor i vad de tänker, känner och gör, det lägger grunden för barnens framtida kompetens. De äldre barnen uppmärksammar mer vad de lärt sig och hur de utvecklas i jämförelse med de yngre barnen. Det pratas även om att fritidsaktiviteten hjälper barnen forma sin identitet, Taylor, Pan och Kielhofner (2017) skriver att som ungdom beskriver det man gillar vem man är. Enligt Erlandsson och Persson (2014) kan aktiviteter innefatta olika värden. Konkret värde handlar om att aktiviteten utförs för att uppnå ett särskilt resultat eller där personen kan se en synlig utveckling. Att vara delaktig i fritidsaktiviteter hjälper barnen utveckla och förbättra förmågor, de lär sig hantera motgångar, samspel med andra och ta ansvar. Med åldern märks det tydligare hur barnen förbättras i fritidsaktiviteten. Barn drar sig till aktiviteter som utmanar dem, ökar deras kapacitet och hjälper dem få nya upplevelser (Taylor, Pan & Kielhofner, 2017). Konkret värde kom också i form av muskler, uthållighet, styrka, kroppskontroll och motorisk utveckling. En del ser barnen själva, speciellt de äldre, andra saker märker föräldrarna även fast barnen inte känner av det. Enligt Ørntoft et al. (2018) har de barn som är med i sportklubbar mer muskelmassa och bättre kapacitet för träning. Att röra på sig och få det till en vana uttrycks.

Koncentration och förståelsen är bättre för de barn som utför fritidsaktiviteter, det hjälper dem komma ned i varv och ger dem större möjlighet att sitta stilla. En studie visar att det finns en relation mellan sportsliga aktiviteter och psykosocial utveckling och social och teoretisk kompetens. Att vara involverad i organiserade sporter förenades med bättre betyg och ökat självförtroende (Fletcher, Nickerson & Wright, 2003). Barnen känner stolthet efter att de har kämpat och lyckats uppnå sina inre mål. I White, Olson, Parker, Astell-Burt och Lonsdale (2018)

studie beskrivs stolthet som ett ord som användes för att beskriva positiv affekt i koppling till sportprestation. Ihop med organiserade fritidsaktiviteter nämns ofta känslan att klara av något svårt eller att vinna en match, det stärkte självförtroendet. Det framgår att självförtroendet ökar när barnen utför fritidsaktiviteten, vissa ser den överförs till andra delar i barnets liv medan andra enbart ser självförtroendet i utförandet av den specifika sporten och inte utanför. Under intervjuerna uttrycks betydelsen av barnens förmågor och intressen för upplevelsen av fritidsaktiviteten. Enligt Yamada, Taylor och Kielhofner (2017) intresserar barn sig av aktiviteter som ger dem nya upplevelser och ökar deras kapacitet mest. Värdet på aktiviteten anses ofta väsentligt för att aktiviteten ska uppfattas som meningsfull (Leufstadius & Argentzell, 2010). Självbelönande värde handlar även om att göra det som är roligt för individen och där den upplever att den gör något som känns bra (Erlandsson & Persson, 2014).

5.2.5 Betydelse för arbetsterapi och vidare forskning

Resultatet från studien har bidragit till en fördjupad kunskap om föräldrars uppfattning om betydelsen av barnens delaktighet i organiserade fritidsaktiviteter. Fritidsaktiviteter kan i större utsträckning användas som redskap för att förbättra hälsa och välbefinnande när man ser vilka betydelser det kan ge. Delaktigheten som uppstår i aktiva fritidsaktiviteter har en stark koppling till bättre hälsa enligt Eklund (2010). Arbetsterapeuter har ett ansvar att skapa delaktighet för barn och ungdomar i samtliga verksamhetsområden de är engagerade i. Som arbetsterapeuter kan man arbeta med att göra fritidsaktiviteter mer tillgängliga för alla barn. Studien ger ännu ett perspektiv, en förståelse för vilka olika betydelser delaktighet i fritidsaktiviteter kan ha för barn. Genom att rekommendera och hjälpa barn hitta fritidsaktiviteter de gillar kan arbetsterapeuten främja barnen och ungdomarnas hälsa, utveckling och välbefinnande, vilket Peny-Dahlstrand (2016) säger är innebörden av yrket. Enligt barnkonventionen ska alla barn erbjudas samma möjligheter och uppmuntras till lek, fritid och rekreation (Unicef Sverige, u.å.). Studien ger en bred bild för hur fritidsaktiviteter skulle kunna påverka barn i olika åldrar. För arbetsterapeuter är det av stor vikt att möjliggöra individens aktivitetsbehov och känsla av god hälsa (Kroksmark, 2014). Att öka möjligheten för barn att vara mer aktiva i fritidsaktiviteter har betydelse eftersom det visar sig ha positiv inverkan på hälsan. Genom anpassningar av aktiviteter och hjälp barnen att hitta strategier och hjälpmedel kan en arbetsterapeut skapa större möjlighet för barn att uppleva ökad delaktighet i fritidsaktiviteter. Vidare menar Peny-Dahlstrand (2016) att arbetsterapi för barn och ungdomar eftersträvar en aktivitetsutveckling som är hälsosam och hållbar resten av livet. Forskning visar att aktivitet och hälsa har ett samband till utveckling och att aktivitet anses vara ett användbart redskap (Argentzell & Leufstadius, 2010). Förhoppningen är att studien ska leda till en större utsträckning av användningen av fritidsaktiviteter som ett hälsofrämjande redskap för arbetsterapeuter.

Examensarbetet har uppmärksammat föräldrars uppfattning om barns delaktighet i organiserade fritidsaktiviteter. Behovet av att göra vidare forskning finns, examensarbetet var en liten undersökning, en större population behövs för ett mer representativt resultat. I nuläget finns det ytterst få studier inom området och i Sverige är den bristfällig, därför ses behovet som viktigt. Om fler studier görs skulle det öka förståelsen för vilken betydelse delaktighet har på olika individer.

Förståelsen av betydelsen av barns delaktighet i fritidsaktiviteter skulle fördjupas, uppmärksammas och styrkas genom ytterligare studier. Upplevelsen av delaktighet i vardagliga aktiviteter är ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv en betydelsefull faktor för hälsan. En individs hälsotillstånd kan påverkas genom aktivitet och delaktighet (Peny-Dahlstrand, 2016). Att göra fler studier för att hitta aktiviteter som är betydelsefulla och hälsofrämjande för barn på flera nivåer är viktigt för framtidens hälsofrämjande arbete.

6. Slutsatser

Syftet med studien var att beskriva föräldrars uppfattning om betydelsen av barns delaktighet i organiserade fritidsaktiviteter. Variationen men även likheterna i resultatet har gett en fördjupad bild inom ämnet. Den gemensamma beskrivningen för de flesta var att det gav glädje, utveckling, välbefinnande och ett sammanhang. Deltagarna använde fritidsaktiviteten som ett medel för att få barnen aktiva och göra något som ansågs sunt, i en miljö där de fann gemenskap. Området är inte tillräckligt undersökt, men genom examensarbetet har förståelsen ökat och ämnet uppmärksammas.

7. Referenser

Arbesman, M., Bazyk, S., & Nochajski, S. M. (2013). Systematic review of occupational therapy and mental health promotion, prevention, and intervention for children and youth. *The American Journal of Occupational Therapy: Official Publication of the American Occupational Therapy Association*, 67(6), e120–e130. doi:10.5014/ajot.2013.008359

Argentzell, E., & Leufstadius, C. (2010). Teoretiska grunder inom psykosocial arbetsterapi. I Eklund, M., Gunnarsson, B., & Leufstadius, C. (Red.). *Aktivitet & relation: Mål och medel inom psykosocial rehabilitering* (1. uppl., s. 41–71). Lund: Studentlitteratur.

Augustinsson, S. (2017). Vetenskapsteori och vetenskapsfilosofi. I Granskär, M., & Höglund Nielsen, B. (Red.). *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. (3. uppl., s. 19–32). Lund: Studentlitteratur.

Avaheden, K. (2014). Delaktighet främjar hälsa hos barn och ungdomar med funktionsnedsättning. I Kroksmark, U., & Förbundet Sveriges arbetsterapeuter. (Red.). *Hälsa och aktivitet i vardagen: Ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv* (s. 24–34). Nacka: Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter (FSA).

Badura, P., Geckova, A., Sigmundova, D., Van Dijk, J., & Reijneveld, S. (2015). When children play, they feel better: Organized activity participation and health in adolescents. *BMC Public Health*, 15(1), 1090. doi:10.1186/s12889-015-2427-5

Berntsson, L.T., & Ringsberg, K.C. (2014). Health and relationships with leisure time activities in Swedish children aged 2–17 years. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 28(3), pp.552–563. doi:10.1111/scs.12081

Christiansen, C. H., & Townsend, E. A. (2013). *Introduction to Occupation. The Art and Science of Living*. New Jersey: Pearson Education Inc.

Eklund, M. (2010). Aktivitet, hälsa och välbefinnande. I Eklund, M., Gunnarsson, B., & Leufstadius, C. (Red.). *Aktivitet & relation: Mål och medel inom psykosocial rehabilitering* (1. uppl., s. 19–39). Lund: Studentlitteratur.

Eime, R.M., Young, J.A., Harvey, J.T., Charity, M.J., & Payne, W.R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: informing development of a conceptual model of health through sport. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 135–135. doi:10.1186/1479-5868-10-135

Erlandsson, L.-K., & Persson, D. (2014). *ValMo-modellen: ett redskap för aktivitetsbaserad arbetsterapi* (1. uppl.). Lund: Studentlitteratur AB.

Fletcher, A.C., Nickerson, P., & Wright, K.L. (2003). Structured leisure activities in middle childhood: Links to well-being. *Journal of Community Psychology*, 31(6), pp.641–659. doi:10.1002/jcop.10075

Folkhälsomyndigheten. (2018). *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017/18*. Hämtad 2019-02-17: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/53d5282892014e0fbfb3144d25b49728/skolbarns-halsovanor-2017-18-18065.pdf>

Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter (2018). *Etisk kod för arbetsterapeuter*. Nacka: Förbundet Sveriges arbetsterapeuter (FSA).

Hertting, K., & Kostenius, C. (2012). Organized leisure activities and well-being: children getting it just right! *Larnet: Cyber Journal Of Applied Leisure And Recreational Research*, 15(2), pp.13–28.

Holder, M.D., Coleman, B., & Sehn, Z.L. (2009). The Contribution of Active and Passive Leisure to Children's Well-being. *Journal of Health Psychology*, 14(3), pp.378–386. doi:10.1177/1359105308101676

Kremer, P., Elshaug, C., Leslie E., Toumbourou, J.W., Patton, G.C., & Williams, J. (2014). Physical activity, leisure-time screen use and depression among children and young adolescents. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 17(2), 183-187. doi:10.1016/j.jsams.2013.03.012

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

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

Leufstadius, C., & Argentzell, E. (2010). Meningsfull aktivitet och psykiskt funktionshinder. I Eklund, M., Gunnarsson, B., & Leufstadius, C. (Red.). *Aktivitet & relation: Mål och medel inom psykosocial rehabilitering* (1. uppl., s. 175–200). Lund: Studentlitteratur.

Lundman, B., & Hällgren Graneheim, U. (2017). Kvalitativ innehållsanalys. I Granskär, M., & Höglund-Nielsen, B. (Red.). *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. (3. uppl., s. 219 - 234). Lund: Studentlitteratur.

Nyström, M. (2017). Hermeneutik. I Granskär, M., & Höglund-Nielsen, B. (Red.). *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. (3. uppl., s. 179–196). Lund: Studentlitteratur.

Parker, P.D., Lubans, D.R., MacMillan, F., Olson, R., Astell-Burt, T., & Lonsdale, C. (2018). Domain-specific physical activity and affective wellbeing among adolescents: an observational study of the moderating roles of autonomous and controlled motivation. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12/2018, Vol.15(1). doi:10.1186/s12966-018-0722-0

Peny-Dahlstrand, M. (2016). Aktivitetens betydelse för barn och ungdom. I Eliasson, A., Lidström, H., & Peny-Dahlstrand, M. (Red.). *Arbetsterapi för barn och ungdom* (s. 23–31). Lund: Studentlitteratur.

Statistiska Centralbyrån. (2009). *Barns fritid*. Hämtad 2019-02-07 från https://www.scb.se/statistik/publikationer/le0106_2006i07_br_le116br0901.pdf

Socialstyrelsen. (2017). *Utveckling av psykisk ohälsa bland barn och unga vuxna*. Hämtad 2019-01-28:<https://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/20785/2017-12-29.pdf>

Socialstyrelsen. (2010). *Internationell klassifikation av funktionstillstånd, funktionshinder och hälsa*. Hämtad 2019-02-06 från <https://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/18008/2010-4-26.pdf>

Taylor, R.R., Pan, A.W., & Kielhofner, G. (2017). Doing and becoming: occupational change development. I Taylor, R. R., & Kielhofner, G. (Red.). *Kielhofner's model of human occupation: theory and application* (1. uppl., s. 140-156). Philadelphia: Wolters Kluwer.

Thorén Jönsson A.L. (2017). Grounded theory. I Granskär, M., & Höglund-Nielsen, B. (Red.). *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. (3. uppl., s. 153–178). Lund: Studentlitteratur.

Unicef Sverige. (u.å.). *Barnkonventionen*. Hämtad 2019-04-16 från <https://unicef.se/barnkonventionen/las-texten#full>

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, R.L., Olson, R., Parker, P.D., Astell Burt, T., & Lonsdale, C. (2018). A qualitative investigation of the perceived influence of adolescents' motivation on relationships between domain-specific physical activity and positive and negative affect. *Mental Health and Physical Activity*, 14, 113–120. doi:10.1016/j.mhpa.2018.03.002

Wook Lee, S., & Kielhofner, G. (2017). Volition. I Taylor, R. R., & Kielhofner, G. (Red.). *Kielhofner's model of human occupation: theory and application* (5. uppl., s. 38-56). Philadelphia: Wolters Kluwer.

World Health Organization (WHO). (2001). *International Classification Of Functioning, Disability and Health* (ICF). Geneva, World Health Organisation.

World Health Organization (WHO). (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Switzerland: World Health Organization.

World Health Organization (WHO). (1986). *Ottawa charter for health promotion*. Köpenhamn: World Health Organization.

Wilcock, A. A., & Hocking, C. (2015). *An occupational perspective of health* (3. uppl.). Thorofare, N.J.: Slack.

Yamada, T., Taylor, R.R., & Kielhofner, G. (2017). The Person-Specific concept of human occupation. I Taylor, R. R., & Kielhofner, G. (Red.). *Kielhofner's model of human occupation: theory and application* (5. uppl., s. 11-23). Philadelphia: Wolters Kluwer.

Ørntoft, C., Larsen, M.N., Madsen, M., Sandager, L., Lundager, I., Møller, A., ... & Krstrup, P. (2018). Physical Fitness and Body Composition in 10–12-Year-Old Danish Children in Relation to Leisure-Time Club-Based Sporting Activities. *BioMed Research International*, 2018 (8). doi:10.1155/2018/9807569

Intervjuguide

Inledning

Tack för att ni tar er tid att medverka i examensarbetet. Studien syftar till att beskriva föräldrarnas uppfattning om barnens delaktighet i organiserade fritidsaktiviteter. Begreppet delaktighet är en subjektiv upplevelse av att känna sig engagerad i en vardaglig aktivitet som personen både vill och behöver utföra för att må bra (känner sig fysiskt, psykiskt och socialt delaktig). Organiserad fritidsaktivitet innebär det fritidsaktiviteter som utförs utanför skoltid och hemmet, men som är organiserade som sport, dans, kör, scout, musik med mera. Det är frivilligt att svara på frågorna, och om någon fråga känns oklar be oss formulera om frågan. Allt som framgår under intervjun kommer inte spridas vidare och det insamlade materialet kommer ske anonymt.

Introduktionsfrågor

- Hur många barn har du?
- Hur gammalt/gamla är det/dem?
- Vilken/vilka organiserad fritidsaktivitet utför ditt barn?

Huvudfrågor

- Berätta om betydelsen av delaktighet i fritidsaktiviteter för ditt barn.
- Berätta hur ditt barn beskriver sina upplevelser runt fritidsaktiviteterna?
 - Hur säger den att den mår efter/innan fritidsaktiviteten?
 - Vilken motivation har barnet till fritidsaktiviteten (socialt, fysiskt och psykiskt)?

Exempel på följdfrågor

- Vad menade du med det du sade? Vad innebär det? Hur menar du då? Kan du beskriva? Kan du utveckla. Hur märker du det? På vilket sätt uttrycks det?

Avslut

Jag upplever att vi börjar närma oss slutet på intervjun. Finns det något ytterligare som du skulle vilja tillägga? Tack för att du ville besvara frågorna. Har du önskemål om att ta del av studiens resultat när den är klart kan du höra av dig till oss så skickar vi den till dig när den är färdig.

Intervjuplats:

Intervjutid:

Deltagare:

Informationsbrev

Barns delaktighet i organiserad fritidsaktivitet ur föräldrarnas perspektiv

Vi är två studenter som undrar om du vill delta i vårt examensarbete. I det här dokumentet får du information om studien och om vad det innebär att delta. Syftet med studien är att beskriva föräldrars uppfattning om betydelsen av barns delaktighet i organiserade fritidsaktiviteter. Mycket forskning visar på barnens syn på betydelsen av fritidsaktiviteter, föräldrars perspektiv är sällan utrett, därför vill vi undersöka det. Du får det här brevet eftersom vi vet att du har barn som utövar någon form av organiserad fritidsaktivitet och vi skulle gärna vilja höra dina tankar om betydelsen för just ditt barn.

Hur går studien till?

Varje deltagare intervjuas vid ett tillfälle, där intervjun innehåller ett par huvudfrågor med tillhörande följdfrågor för att få en djupare förståelse för svaren du ger. Intervjun beräknas ta ca 20–40 min, beroende på hur många följdfrågor som ställs och hur mycket du vill berätta. Du får själv bestämma intervjuplats, vill du kan vi ge förslag. Det kan finnas risk att de frågor som ställs, eftersom de handlar om ditt barns mående, kan väcka känslor. Är det någon fråga du inte vill svara på så behöver du inte det. Intervjun kommer spelas in eftersom hela materialet sedan ska skrivas ut. En student håller i intervjun medan den andra antecknar. Vill du ta del av den färdiga uppsatsen kontakta oss.

Ditt deltagande är frivilligt och du kan när som helst välja att avbryta deltagandet. Om du väljer att inte delta eller vill avbryta ditt deltagande behöver du inte uppge varför utan du bara kontaktar de ansvariga för studien (se nedan).

Vad händer med mina uppgifter?

Inga personuppgifter om dig eller dina barn kommer att sparas. Skrivningen av ljudinspelningen kommer att vara avpersonifierad, inga namn kommer nämnas. Dina svar i form av ljudinspelningar och den utskrivna texten kommer att förvaras på lösenordskyddade datorer för att inga obehöriga ska kunna ta del av dem. Samtyckes blanketterna kommer att skannas in och sparas med den andra datan och pappersformen kommer att förstöras och slängas. Efter att examensarbetet är färdigt och godkänt kommer allt tas bort, ca 6 månader efter intervjun.

Enligt EU:s dataskyddsförordning har du rätt att kostnadsfritt få ta del av de uppgifter om dig som hanteras i studien, och vid behov få eventuella fel rättade. Du kan också begära att uppgifter om dig raderas samt att behandlingen av dina personuppgifter begränsas. Om du vill ta del av uppgifterna ska du kontakta Julia Axelsson eller Sisan Asp (se nedan).

Med vänliga hälsningar,

Arbetsterapeutstudenter

Julia Axelsson
axju1694@student.ju.se

Sisan Asp
assi1616@student.ju.se

Handelare

Eva Edström
eva.edstrom@ju.se

Samtycke till att delta i studien

Jag har fått muntlig och skriftlig informationen om studien och har haft möjlighet att ställa frågor. Jag får behålla den skriftliga informationen.

- Jag samtycker till att delta i studien
"Barns delaktighet i fritidsaktiviteter ur föräldrars perspektiv."
- Jag samtycker till att uppgifter om mig behandlas på det sätt som beskrivs i detta informationsbrev.

Plats och datum	Underskrift

Bilaga 3.

Kategori	Underkategori
Känslan av gemenskap	<ul style="list-style-type: none">· Att tillhöra ett sammanhang· Kompisar· Sammanhang för föräldrar· Gemenskap mellan barn och förälder
Positiva känslor	<ul style="list-style-type: none">· Kärlek till sin fritidsaktivitet· Finna glädjen· Uppmuntran och bekräftelser
Förmåga att prestera	<ul style="list-style-type: none">· Prestation påverkar positivt och negativt· Självförtroende
Den fysiska förmågan	<ul style="list-style-type: none">· Fysisk förmåga
Utvecklande	<ul style="list-style-type: none">· Mognad· Utveckling· Lärdomar
Balans i mängd fritidsaktiviteter	<ul style="list-style-type: none">· Begränsningar· Krav på föräldrar