



JÖNKÖPING UNIVERSITY
School of Health and Welfare

Fäders upplevelser av aktivitetsbalans under småbarnsåren

HUVUDOMRÅDE: *Arbetsterapi*

FÖRFATTARE: *Lina Eriksson, Kristina Thibom*

HANDLEDARE: *Sofia Kvarnström Börsbo, Universitetsadjunkt arbetsterapi, Hälsohögskolan Jönköping*

EXAMINATOR: *Anita Björklund Carlstedt, Senior professor, Hälsohögskolan Jönköping*

JÖNKÖPING: *2026 maj*

Förklaring till användning av artificiell intelligens (AI)

- Under arbetet med examensarbetet använde författarna Chat GPT för synonymer, grammatik och översättning. Efter att ha använt AI granskade och redigerade författarna innehållet. Författarna tar fullt ansvar för arbetet.
- Under arbetet med examensarbetet använde författarna inte någon AI-applikation eller tjänst. Författarna tar fullt ansvar för arbetet.

Abstrakt

Bakgrund: Att vara småbarnsförälder är en särskilt krävande period i livet. Omsorgen av barnen ska kombineras med arbete, hushållsarbete och andra dagliga åtaganden. Det kan vara svårt att hitta en balans mellan vardagens alla aktiviteter.

Syfte: Syftet med examensarbetet var att beskriva fäders upplevelser av aktivitetsbalans under småbarnsåren.

Metod: Kvalitativ beskrivande design med ett eftersträvat induktivt förhållningssätt. Ett strategiskt urval kombinerat med snöbollsurval användes vid rekrytering av deltagare. Semistrukturerade intervjuer användes för datainsamling och kvalitativ innehållsanalys för analys av data.

Resultat: Fem kategorier identifierades: Strategier som möjliggör att uppleva balans, När vardagens aktiviteter harmoniserar, En kravfylld vardag skapar obalans, Småbarnsåren kan vara utmanande samt Omgivningsfaktorer som påverkar min balans.

Slutsats: Småbarnsåren är utmanande och präglas av krav, stress och tidsbrist, vilket leder till låg aktivitetsbalans. Fäder använder olika strategier som planering och prioritering för att främja aktivitetsbalans.

Implikationer: Resultatet visar att kunskapsspridning om fäders upplevelser av aktivitetsbalans under småbarnsåren inom hälso- och sjukvård kan främja och utveckla arbetsterapeutiska insatser för målgruppen.

Nyckelord

Aktivitetsmönster, Arbetsterapi, Kvalitativ metod, Semistrukturerade intervjuer, Vardag

Father's experiences of occupational balance during the early childhood years

Abstract

Background: Being a parent of young children is a demanding life period. Childcare must be combined with work, household tasks, and other commitments, making it difficult to achieve balance in everyday activities.

Aim: The aim of this thesis was to describe father's experiences of occupational balance during the early childhood years.

Method: A qualitative descriptive design with an inductive approach. A purposive sampling strategy combined with snowball sampling was used to recruit participants. Semi-structured interviews were used for data collection, and qualitative content analysis was used for data analysis.

Results: Five categories were identified: Strategies that enable experience of balance, When everyday activities harmonize, A demanding everyday life creates imbalance, The early childhood years can be challenging, and Environmental factors that influence my balance.

Conclusions: The early childhood years are challenging and characterized by demands, stress, and lack of time, leading to low occupational balance. Fathers use strategies, such as planning and prioritizing, to promote occupational balance.

Implications: Increased knowledge of father's experiences can support the development of occupational therapy interventions for this group.

Keywords

Everyday life, Occupational patterns, Occupational therapy, Qualitative method, Semi-structured interviews

Tack

Författarna vill rikta ett stort tack till deltagarna som tagit sig tid och delat med sig av sina livserfarenheter, utan er hade examensarbetet inte varit möjligt. Vidare vill författarna tacka handledare Sofia Kvarnström Börsbo för värdefull feedback och betydande stöd under examensarbetets gång.

Bakgrund

Att bli förälder innebär en betydande livsomställning som medför många nya ansvarsområden och kan påverka föräldrars mentala hälsa (Wada et al., 2014; Wagman & Håkansson, 2014). Johnsson Wennerdal och Zelleroth (2018) beskriver att övergången till föräldraskap ofta är förknippad med försämrad livskvalitet, där centrala livsområden såsom hälsa, ekonomi och parrelation påverkas negativt. De ökade kraven på omsorgsrelaterade aktiviteter innebär att småbarnsföräldrar i hög grad behöver omprioritera sina egna behov. De första åren som föräldrar beskrivs ofta som mycket utmanande där stress, nedstämdhet och sömnbrist är vanligt förekommande (Johnsson Wennerdal & Zelleroth, 2018). Att vara småbarnsförälder ökar risken för sjukfrånvaro, den ökade risken är särskilt tydlig hos föräldrar som har fler barn och där det yngsta barnet är mellan tre och åtta år (Försäkringskassan, 2024). En möjlig förklaring är att föräldrarollen, i kombination med arbetslivets krav, kan leda till en högre belastning (Nomaguchi & Milkie, 2020).

Småbarnsåren bidrar ofta till en stor förändring i vardagens aktiviteter. Förutsättningar för arbete, fritid och social gemenskap omdefinieras och nya ansvarsområden tillkommer där omsorg av barnet och ansvar för hemmets skötsel tar större plats (Cocozza, 2016). Dessa förändringar i vardagen kan relateras till begreppet aktivitetsbalans som Håkansson och Wagman (2022) beskriver som ett centralt begrepp inom arbetsterapi. Aktivitetsbalans beskrivs som att en människa uppfattar sig ha "rätt" variation och mängd av aktiviteter i sitt aktivitetsmönster, det är en subjektiv upplevelse som således varierar från person till person och är föränderlig över tid. Forskning visar att det finns ett samband mellan aktivitetsbalans, hälsa och välbefinnande (Håkansson & Wagman, 2022). Aktivitetsmönster beskriver den tid som ägnas åt specifika aktiviteter samt synliggör aktiviteternas karaktär som exempelvis återhämtande eller energikrävande. Aktiviteternas komplexitet kan beskrivas genom olika aktivitetskategorier såsom arbete, hem och fritid. Aktivitetsmönster har därmed en objektiv prägel, till skillnad från aktivitetsbalans, i form av rapportering av faktiskt utförda aktiviteter (Eklund, 2020).

Enligt Uthede et al. (2023) påvisas en lägre aktivitetsbalans hos föräldrar till förskolebarn, inom denna målgrupp skattar fäder sin aktivitetsbalans högre än mödrar. Föräldrar till endast ett barn och föräldrar som har barn på deltid skattar sin aktivitetsbalans högre. Borg et al. (2018) påvisar att arbetande småbarnsföräldrar skattar låg aktivitetsbalans, även här uppvisar fäder högre aktivitetsbalans än mödrar. Håkansson et al. (2019) beskriver hur föräldrar i parrelationer tenderar att skatta olika nivåer av aktivitetsbalans, där fadern är den som uppvisar hög aktivitetsbalans.

Småbarnsåren präglas ofta av barnrelaterade aktiviteter som ständigt är närvarande och dessutom upprepas över tid. Aktiviteterna styrs till stor del utifrån barnets behov. För att ytterligare förstå småbarnsårens utmaningar kan The Value and Meaning in Occupations model (ValMO-modellen) av Erlandsson och Persson (2020) användas som teoretisk referensram. I modellen synliggörs det mänskliga görandet ur olika perspektiv.

Perspektivtriaden beskriver hur en människas görande genom livet består av olika aktivitetskategorier (arbete, skötsel, rekreation, lek) som förändras över tid. Forskning visar att det är betydelsefullt att utföra aktiviteter ur olika kategorier för att uppleva hälsa (Erlandsson & Persson, 2020). Detta kan härledas till aktivitetsbalans som belyser vikten av en god variation av vardagens alla aktiviteter för att uppleva hälsa och välbefinnande (Håkansson & Wagman, 2022). Värde-triaden beskriver olika typer av värden en människa kan erfara genom sitt unika görande. Det självbelönande värdet kännetecknas av glädje och njutning som uppstår i stunden när vi sysselsätter oss med något vi tycker om. Historiskt har värden som skapar mening i livet betraktats som en central faktor för hälsa (Erlandsson & Persson, 2020). Småbarnsperioden kan vara särskilt krävande, då utrymmet för fritidsaktiviteter och återhämtning ofta är begränsat (Håkansson et al., 2016). Mot denna bakgrund framhåller Erlandsson och Persson (2020) att aktiviteter med högt självbelönande värde är av stor betydelse för upplevelse av mening och för främjandet av hälsa.

Betydelsen av ett socialt sammanhang och socialt stöd är avgörande för hur föräldraskapet upplevs och hanteras. Tillgång till ett stödjande nätverk kan leda till en upplevelse av ökat välbefinnande. Historiskt har barnomsorg varit familjen och dess anhörigas gemensamma ansvar. Det moderna individualistiska samhället däremot, präglas av begränsade sociala resurser vilket kan innebära att föräldrar i större utsträckning behöver hantera omsorgsbehovet på egen hand. När den naturliga flokken saknas upplever många föräldraskapet som ensamt och särskilt utmanande (Johnsson Wennerdal & Zelleroth, 2018). Detta kan förstås i relation till Fischer och Marterellas (2019) beskrivning om hur människans aktivitetsutförande, erfarenhet av aktivitet och delaktighet påverkas av olika situationsspecifika sammanhang. Samhällets normer och den sociala omgivningen utgör exempel på dessa sammanhang (Fischer & Marterella, 2019).

Författarna har inte funnit någon forskning avseende endast faders upplevelser av aktivitetsbalans under småbarnsåren. Den befintliga forskningen, Borgh et al. (2018); Håkansson et al. (2019); Uthede et al. (2023) beskriver en jämförelse av aktivitetsbalans mellan könen med en kvantitativ ansats där fäder skattar sin aktivitetsbalans högre än mödrar. Motstridig forskning gällande faders aktivitetsbalans har inte identifierats. Författarna anser därför att det finns ett kunskapsgap gällande faders upplevelser av aktivitetsbalans under småbarnsåren, vilket motiverar ett examensarbete inom området.

Examensarbetet är relevant att genomföra då resultatet kan tillföra nya kunskapsinsikter inom området faders upplevelser av aktivitetsbalans under småbarnsåren för individ, samhälle och profession. På individnivå kan det bidra till att synliggöra faders aktivitetsbalans så att den enskilde själv kan reflektera över sin vardag, vilket kan leda till en vilja att förändra det som upplevs utmanande. Vidare kan samhället genom exempelvis arbetsgivare och barnhälsovård samt arbetsterapeutisk profession få nya perspektiv kring den komplexitet en vardag med småbarn innebär för att bättre möta målgruppens behov avseende aktivitetsbalans.

Syfte

Syftet med examensarbetet var att beskriva fäders upplevelser av aktivitetsbalans under småbarnsåren.

Metod

Design

En kvalitativ beskrivande design användes i examensarbetet, vilket enligt Kim et al. (2017) syftar till att beskriva upplevelser och erfarenheter ur deltagarnas subjektiva perspektiv. Enligt Henricson och Billhult (2023) används en kvalitativ metod när upplevelser inom ett område ska beskrivas och tolkas av forskaren. Rienecker och Stray Jørgensen (2025) menar att hermeneutik syftar till att förstå och tolka människan och hennes tolkningar av världen. Examensarbetet har därför utgått från en hermeneutisk vetenskapsteoretisk inriktning där fäders upplevelser av aktivitetsbalans under småbarnsåren förstods och tolkades av författarna.

Författarna har strävat efter ett induktivt förhållningssätt, men utgick från begreppet aktivitetsbalans. Examensarbetet baserades på deltagarnas berättelser vilket Henricson och Billhult (2023) beskriver som ett utforskande förhållningssätt där forskaren tar sig an studien utan att utgå från en förankrad teori.

Förförståelse

Författarnas förförståelse har beaktats genomgående under examensarbetet och utgörs enligt Priebe och Landström (2023) av tidigare upplevelser, erfarenheter och värderingar. Hermeneutisk vetenskapsteoretisk inriktning bidrog till att författarnas förförståelse användes som ett redskap i tolkningen av intervjumaterialet. Förförståelsen har utgjorts av rollen som småbarnsföräldrar och arbetsterapeutstudenter. Det innebar en förståelse för deltagarnas livssituation avseende exempelvis roller och krav under småbarnsåren samt kunskap om komplexiteten i det mänskliga görandet.

Urval

Inför rekrytering av deltagare formulerades följande inklusionskriterier: Förvärvsarbetande fäder, sammanboende med partner, fler än ett hemmaboende barn, där det yngsta är mellan noll och åtta år.

Begreppet småbarnsår definieras i examensarbetet som perioden då barnet är mellan noll och åtta år. Enligt Svenska Akademiens Ordböcker (u.å.) beskrivs småbarn som ett "litet barn", vanligen före skolåldern. Författarna valde åldersgruppen avseende det yngsta barnet då Försäkringskassan (2024) framhåller att föräldrar till barn mellan tre och åtta år löper högre risk för sjukskrivning. För att bredda rekryteringen av deltagare utökades åldersspannet avseende barn.

Författarna använde sig av ett strategiskt urval vid rekrytering av deltagare, vilket Polit och Beck (2021) menar syftar till att rekrytera deltagare utifrån deras relevans för arbetets syfte. Detta förfarande genererade åtta deltagare. Rekryteringen av deltagare skedde främst via personliga nätverk genom skola, förskola och idrottsföreningar. Förfrågan kommunicerades via samtal, mail eller SMS. De deltagare som visade intresse att medverka erhöll via mail informationsbrev och samtyckesformulär. De som var fortsatt intresserade bekräftade sitt deltagande via samtal, mail eller SMS.

Författarna använde sig även av ett snöbollsurval vilket Polit och Beck (2021) beskriver som att deltagare kontakter andra lämpliga deltagare. Detta bidrog till att öka mångfalden ytterligare avseende bakgrund, geografisk spridning samt faderns och barnens ålder, förfarandet genererade två deltagare. Författarna kontaktade de rekommenderade deltagarna och ställde frågan om medverkan via samtal eller SMS. Informationsbrev och samtyckesformulär delgavs och responderades på samma sätt som vid det strategiska urvalet. Två intresserade deltagare exkluderades ur examensarbetet då inklusionskriteriet avseende förvärvsarbete och antal barn inte uppfylldes.

Deltagarna (tabell 1) var mellan 35 och 52 år och bosatta i små och mellanstora svenska kommuner i tätort och på landsbygd. Sysselsättningsgraden avseende förvärvsarbete varierade mellan 60 och 100 procent. Deltagarna arbetade inom olika verksamhetsområden, både inom offentlig sektor och privata bolag, några drev eget företag. Deltagarna var föräldrar till fler barn, i åldrarna 9 månader till 12 år.

Tabell 1. Demografisk information

Antal deltagare	Ålder	Förvärvs- arbete %	Antal barn	Yngsta barnets ålder
10	35-52 (mv = 39,9)	60-100 (mv = 95,5)	2-4 (mdn = 2)	9 mån-8 år (mv = 4,5)

(mv = medelvärde, mdn = median)

Datainsamling

Författarna använde sig av en kvalitativ intervjustudie innehållande semistrukturerade intervjuer, vilket enligt Polit och Beck (2021) innehåller öppna och vägledande frågor som ämnar möta studiens syfte. En intervjuguide utformades för att strukturera intervjun. Författarna utformade frågor på ett vardagligt språk utan arbetsterapeutiska begrepp, i syfte att undvika missförstånd. Alla deltagare fick samma frågor gällande bakgrund och huvudområde. Varierande och individanpassade följdfrågor ställdes för att fördjupa intervjun. Inledningsvis berättade författarna om studiens syfte och upplägg vilket bland annat innehöll information om att deltagandet var frivilligt och att det närhelst gick att avbryta. Tid avsattes initialt för småprat och samtliga fick möjlighet att ställa frågor, författarna uppfattade att det bidrog till en avslappnad känsla hos såväl deltagare som författare.

Att få deltagaren att känna sig bekväm skapar förtroende och trygghet enligt Engström och Juuso (2023). Intervjun inleddes med bakgrundsfrågor avseende deltagarnas demografi för att sedan behandla examensarbetets huvudområde. Intervjun avslutades med eventuella tillägg från deltagaren.

Intervjuerna genomfördes digitalt via mötesplattformen Zoom Workplace, Zoom Communications (2026) eller fysiskt på en plats som deltagaren och författaren kom överens om. Fem av intervjuerna skedde fysiskt och fem digitalt. Intervjuerna pågick mellan 18 och 47 minuter, med ett medelvärde på 30 minuter och spelades in på lösenordskyddade mobiltelefoner. Inspelningarna fördes sedan över till en lösenordskyddad mapp på en dator och raderades från de mobila enheterna direkt efter avslutad transkribering. Författarna intervjuade fem deltagare gemensamt och fem deltagare enskilt under mars månad 2026. Under de gemensamma intervjuerna turades författarna om att vara intervjuare och medlyssnare. Efter varje intervjutillfälle förde författarna reflektion om upplevelser av intervjun, momentet medförde justering av intervjuguide och intervjuteknik. Engström och Juuso (2023) menar att reflektion kan medföra utveckling och bättre kvalitet för kommande intervjuer. Vidare bidrog reflektionen till djupare förståelse för deltagarnas upplevelser.

Vid transkribering användes det digitala verktyget Asseccible Transcription of Interviews, Microsoft (2026), med manuell justering av stavfel och ickeverbal kommunikation såsom pauser och emotionella uttryck. Därefter lyssnade och läste författarna intervjuerna igen, genom detta tillvägagångssätt bekantade sig författarna ytterligare med deltagarnas berättelser vilket Engström och Juuso (2023) menar utgör en viktig grund inför dataanalysen. Konfidentialitet säkrades genom att aidentifiera namn, platser och personliga uppgifter med hjälp av en siffra eller bokstav.

Dataanalys

Författarna valde att genomföra en kvalitativ innehållsanalys av intervjumaterialet. Analysprocessen baserades på Graneheim och Lundmans (2004) arbetsgång innehållande sex steg. Den kvalitativa innehållsanalysen syftade till att organisera det inhämtade intervjumaterialet för att fördjupa förståelsen och tolka fädernas upplevelser av aktivitetsbalans under småbarnsåren.

Inledningsvis markerade författarna gemensamt meningsenheter som relaterade till examensarbetets syfte, därefter utfördes kondensering av meningsenheter utan abstraktion. I nästa steg kodades kondenserade meningsenheter till enstaka ord med låg abstraktion och utfördes textnära för att inte mista viktigt innehåll. Kodningsprocessen inleddes med att författarna var för sig kodade två intervjuer för att sedan tillsammans gå igenom materialet och diskutera samt jämföra koderna, resterande intervjuer kodades tillsammans. Vidare analyserade författarna tillsammans koderna avseende likheter och skillnader, därefter skapades underkategorier utifrån koder vars innebörd liknade varandra. Avslutningsvis kategoriserade författarna underkategorier som behandlade liknande områden (tabell 2). Under analysprocessen rörde sig författarna mellan manifest och latent tolkningsnivå.

Vid bearbetning och kondensering av meningsenheter tolkade författarna innehållet på en manifest nivå genom ordagrann genomläsning.

Analysprocessen fördjupades vidare till en mer latent nivå avseende kodning och kategorisering. Denna del av analysen ska utföras med syfte att identifiera materialets underliggande mening (Graneheim & Lundman 2004; Graneheim et al., 2017; Lindgren et al., 2020). Deltagarnas sinnesstämning, kroppsspråk och ansiktsuttryck tillsammans med författarnas förförståelse bidrog ytterligare till tolkning av materialet. Författarna fann inga teman under analysprocessen, och stannade därför vid kategorisering.

Tabell 2. Presentation av analysprocessen

Meningsenhet	Kondenserad meningsenhet	Kod	Underkategori	Kategori
Nej, men det finns ju saker som man skulle vilja göra och hinna med men man inte hinner eller orkar. (Deltagare 1).	Finns saker som jag vill göra, men hinner och orkar inte.	Hinner och orkar inte göra saker jag vill.	Känslan av att inte orka	En kravfylld vardag skapar obalans
...//...och så känner jag ändå att vissa dagar så är jag inte riktigt sugen på att jobba på samma sätt som jag gjorde förut. Jag känner att jag är för trött. (Deltagare 8).	Vissa dagar är jag inte sugen på att jobba på samma sätt som förut. Känner att jag är för trött.	På grund av tröttheten är jag inte sugen på arbetet som tidigare.		
Det blir mycket, alltså mycket runt vardagen ...//... det blir ju lite måsten. Det är ganska mycket. Och sen är det något som behöver fixas utöver det som man inte har hunnit...//...alltså lite stress och lite småångest över grejer. (Deltagare 10).	Det är mycket kring vardagen och måsten. Stress och småångest över grejer som behöver fixas.	Måsten i vardagen som genererar stress och ångest.	Måsten och stress	

Etiska överväganden

Under examensarbetets gång beaktade författarna forskningsetiska principer. Inledningsvis skickades ett informationsbrev till de personer som tackat ja till att delta i arbetet. Brevet innehöll information om att deltagandet var frivilligt samt att de när som helst hade rätt att avbryta sitt deltagande utan att ange orsak. Brevet inkluderade också information om examensarbetets syfte, upplägg samt att intervjumaterialet raderas vid arbetets slut. Ett samtyckesformulär bifogades för underskrift, formuläret beskrev att deltagaren erhållit muntlig och skriftlig information om examensarbetet. Genom detta förfarande respekterade författarna deltagarnas självbestämmande, vilket Vetenskapsrådet (2024) menar främjar deltagarens autonomi.

De risker som eventuellt förelåg var att intervjufrågorna kunde väcka smärtsamma känslor och obehag hos deltagarna. Nyttan med examensarbetet bedömdes dock överväga eventuella risker, då resultaten kan bidra med ny kunskap inom området. Att överväga nytta mot risk är i linje med nyttoprincipen som beskrivs av Beauchamp och Childress (2001).

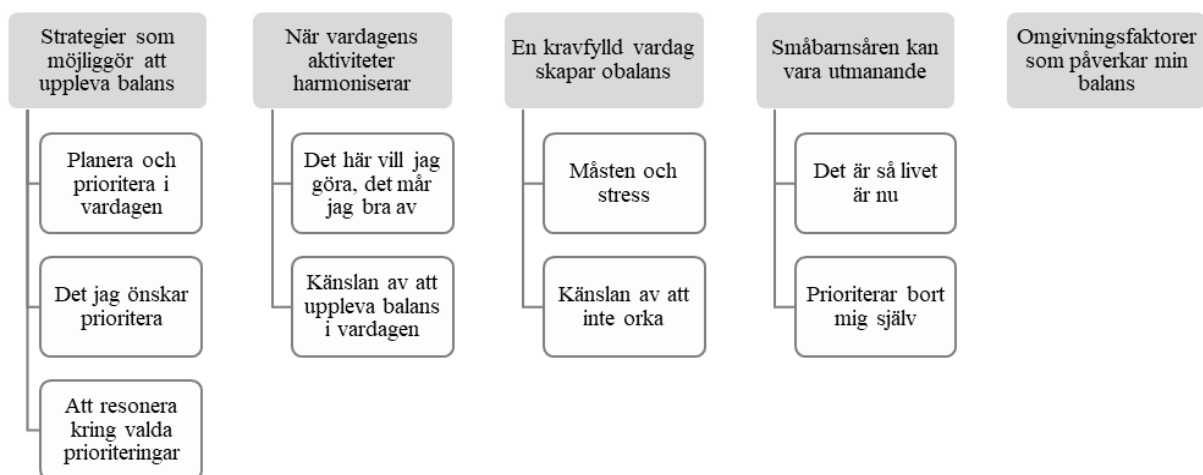
Inte skada-principen innebär enligt Beauchamp och Childress (2001) att studien ska genomföras på ett sätt som reducerar eventuella risker för deltagarna. Författarna beaktade denna princip genom att aidentifiera deltagarna med en siffra. Vidare förvarades intervjumaterialet digitalt i en lösenordskyddad mapp, som endast författarna hade tillgång till. Intervjumaterialet kommer att raderas efter avslutat examensarbete i juni 2026.

Beauchamp och Childress (2001) betonar att deltagare ska behandlas likvärdigt i enlighet med rättviseprincipen. För att tillgodose denna princip säkerställde författarna att samtliga deltagare erhöll samma information och behandlades på ett rättvist och jämlikt sätt, bland annat genom att erhålla lika förutsättningar avseende tidsutrymme i samband med datainsamling.

Resultat

Resultatet illustreras av fem kategorier innehållandes underkategorier som beskriver fäderns upplevelser av aktivitetsbalans under småbarnsåren. Kategorierna är: *Strategier som möjliggör att uppleva balans*, *När vardagens aktiviteter harmoniserar*, *En kravfylld vardag skapar obalans*, *Småbarnsåren kan vara utmanande* samt *Omgivningsfaktorer som påverkar min balans*.

Figur 1. Illustration av kategorier och underkategorier



Strategier som möjliggör att uppleva balans

Kategorin beskriver deltagarnas olika strategier för att främja aktivitetsbalans i vardagen. Underkategorierna identifierar att planera och prioritera i vardagen är centrala faktorer för denna balans. Vidare framhålls vad deltagarna önskar att prioritera samt hur de resonerar om valda prioriteringar.

Planera och prioritera i vardagen

Det fanns ett starkt inslag av att planering och prioritering av vardagens aktiviteter kan främja aktivitetsbalans. Det är viktigt att prioritera det som verkligen betyder något för sig själv och familjen. Träning, sociala aktiviteter och vila är centrala faktorer för att upprätthålla aktivitetsbalans. *“Det finns ju en sån här prioriteringsordning tänker jag. Familj, hälsa och sen så kommer det andra sen”* (Deltagare 2).

Deltagarna berättade att de har en jämn fördelning av arbete och hushållssysslor mellan sig och sin partner. Vidare beskrevs att planering av olika aktiviteter är centralt för att få livspusslet att gå ihop. Det framhölls också att kommunikation är en viktig aspekt för att planera och prioritera i vardagen. Deltagarna berättade att de vet vad som förväntas av varandra i parrelationen vilket leder till att "vardagen flyter på". Att vara uppgiftsfokuserad, delegerande och göra saker omgående var också framträdande i deltagarnas berättelser. *"Men vi har väl en bra fördelning och vet vad vi förväntar oss av varandra så att säga"* (Deltagare 9).

Det jag önskar prioritera

Träning är en prioriterad aktivitet som är avgörande för välbefinnandet enligt deltagarna, att träna mer och säkerställa att den faktiskt utförs betonades särskilt. Umgås med nära vänner och att återfå ett rikare socialt liv lyftes även det som viktigt. Att spendera mer tid med sin partner, umgås på kvällen när barnen har lagt sig, och att ses mer på tu man hand uttrycktes vara önskvärda prioriteringar. En annan önskan som framhölls var behovet av egentid, att bara vilja vara och rensa huvudet. Deltagarna belyste även vikten av god sömn, vila och rekreativa aktiviteter, vilket ansågs vara viktigt för att upprätthålla en god psykisk hälsa. *"Egen tid som vila alltså kombinerat . . . det känns ju konstigt att säga så, men man behöver ju också orka vara förälder"* (Deltagare 8).

Helgerna lyftes särskilt fram som viktiga för återhämtning och ger utrymme för mer tid med familjen. När deltagarna resonerade om fördelningen mellan förvärvsarbete och fritid framhölls en önskan gällande reglering av sin arbetstid. *"Hade man haft ekonomiskt utrymme så kanske man hade önskat jobba lite mindre"* (Deltagare 9).

Att resonera kring valda prioriteringar

Deltagarna resonerade om sina valda prioriteringar i vardagen och funderade över om det är rimligt att lägga ner mycket tid på träning och föreningsliv samtidigt som de behövs hemma. Trots detta resonemang är deltagarna inte beredda att ändra på sin situation, de vill hålla fast vid sina åtaganden. En deltagare resonerade om nedlagd tid i föreningsliv:

Nej, men alltså föreningslivet är svårt så sett. Det är ju ibland tänker jag att, ja men om jag ligger och plöjer ner tio timmar i veckan, i flera veckor. Då känner man ju liksom att, eller då ställer jag mig frågan i alla fall. Är det verkligen värt det? (Deltagare 4)

Träning återkom som en viktig prioriterad aktivitet för både psykisk och fysisk hälsa, resonemang fördes om att det inte är värt att avstå trots att tid med barnen och vila står högt upp på agendan. *"Det är så när man inte tränar så känner man direkt att man blir lite sådär, nej . . . men lite mer nere, lite segare. Man märker skillnad liksom. Eller jag gör det i måendet"* (Deltagare 6).

Socialt umgänge önskade deltagarna prioritera, trots denna vilja avsätts inte tiden. Projektet att lämna ifrån sig barnen blir för stort, vilket är särskilt uttalat under blöjbarnsåren. En deltagare beskrev att det sociala umgänget har förändrats sedan barnen kom: *"Alltså jag känner nog inte att jag har det här behovet att träffa mina vänner så ofta som jag gjorde förr"* (Deltagare 10).

När vardagens aktiviteter harmoniserar

Kategorin belyser deltagarnas upplevelser av aktivitetsbalans. Underkategorierna beskriver det deltagarna vill göra och mår bra av, samt hur det känns att uppleva aktivitetsbalans i vardagen.

Det här vill jag göra, det mår jag bra av

Meningsfulla aktiviteter kopplat till personliga intressen såsom att löpa, måla och spela innebandy ansågs som särskilt betydelsefulla i deltagarnas liv.

Deltagarna beskrev att träning är roligt, viktigt och återhämtande. Vidare framhölls att träning ger en stark kropp, ökad energi och stärkt självkänsla. *“Alltså träning, det har blivit en livsstil liksom. Det är svårt att vara utan, eller jag känner så. Det mår jag bra av och tycker det är kul”* (Deltagare 6).

Barnens sportaktiviteter får stort utrymme i deltagarnas liv, att vara ledare och aktiva i föreningsliv beskrevs som givande och tillfredställande. Att dela intressen med barnen bidrar till att göra saker tillsammans, de mår bra av att umgås med sina barn och underströk att det ger energi och återhämtning samtidigt som det i vissa avseenden kan vara utmanande.

Vidare beskrevs olika återhämtande aktiviteter och att det finns utrymme för det i vardagen. Jakt, fiske och att vistas i naturen framhölls som viktiga återhämtande aktiviteter. Återhämtning och rekreation gör att deltagarna tappar tid och rum och är fullt närvarande i det de gör. Mer vilsamma aktiviteter som att titta på serier, läsa och vila på soffan beskrevs också som återhämtande.

. . . när jag är bland vatten och fiskar då tappar jag tid och rum, och där är jag verkligen i balans. Så det är svårt att beskriva när man står där och fiskar. Man är och tittar i naturen, lyssnar på naturen. . . (Deltagare 10)

Känslan av att uppleva balans i vardagen

I intervjuerna framkom att det finns möjlighet att göra det deltagarna vill, behöver, och mår bra av i sin vardag, både på egen hand och med familjen. Vid aktivitetsbalans uppstår en tillfredställande känsla i kroppen som bidrar till lugn, mindre oro och stress. Vidare beskrevs känslor såsom glädje och energi som framträdande vid aktivitetsbalans, en deltagare gav följande beskrivning: *“Nej men mer liksom, mer kreativ, mer lättsam. Mer, ja, men kanske mer öppen för nya idéer. Som i det kreativa spåret mycket mer. Mycket bättre tålamod. Ja, men egentligen en bättre människa rent generellt”* (Deltagare 4).

En kravfylld vardag skapar obalans

Denna kategori belyser deltagarnas varierande upplevelser av en kravfylld vardag. Underkategorier beskriver hur måsten och stress kan skapa låg aktivitetsbalans samt känslan av att inte orka.

Måsten och stress

Den ständiga kampen att ansvara för hem och familj, samtidigt som åtaganden kring förvärvsarbete och föreningsliv gör sig påmind kan skapa irritation, stress och ångest. *“Det har funnits bra och dåliga stunder när man känner att man har lämnat, missat. Och det är, jag tror det är en konstant kamp”* (Deltagare 5).

Deltagarna lyfte fram att det framförallt är privatlivet som genererar stressfyllda situationer och att det ständigt finns en känsla av stress närvarande. *“Om stress var en aktivitet så skulle jag vilja stressa mindre”* (Deltagare 8). Många måsten efter arbetsdagen och att hela tiden behöva leverera i tid genererar en låg aktivitetsbalans. Deltagarna beskrev att måsten och stress genererar rastlöshet och svårigheter att varva ner mentalt.

Vidare beskrevs att det är stressfyllt att veta att någon väntar vid utförandet av en aktivitet, en förväntan av att bli avbruten hindrar deltagarna att vara i en aktivitet fullt ut. En deltagare beskrev: *“Och sen när man väl tar sig tid så är det oftast begränsad tid . . . det blir inte avkoppling för man vet inte hur länge man kan vara där”* (Deltagare 1).

När den avsedda tiden för ett fritidsintresse blir begränsad uppstår frustration, att känna sig jagad och att behöva skynda sig resulterar i att aktiviteten inte blir återhämtande. Vissa arbetsuppgifter och fritidsaktiviteter får ibland prioriteras bort för att tiden är begränsad och deltagarna behövs både genom närvaro och insatser i hemmet. Deltagarna beskrev även känslor av obehag kopplat till att tiden “bara” passerar. *“(Suck), det är ju lite tråkigt att man bara gör sysslor hela tiden . . . Nej, men det finns ju saker som man skulle vilja göra och hinna med, men man inte hinner eller orkar . . . och sen så går dagarna, veckorna”* (Deltagare 1).

Känslan av att inte orka

Trötthet och bristande ork påverkar måendet negativt. Deltagarna beskrev känslan av att sakna ork för att ägna sig åt annat än att arbeta och utföra hushållssysslor. Orkeslösheten bidrar till att träning, sociala aktiviteter och andra fritidsaktiviteter prioriteras bort. Lusten till att arbeta minskade då tröttheten tog överhand.

Det framhölls också att bristande sömn bidrar till en uttalad trötthet som påverkar vardagen i hög utsträckning. Svårigheter att somna, många uppvaknanden och generellt bristande sömnkvalitet var särskilt uttalat. En deltagare beskrev flera nätter av bristande sömn: *“Men blir det för många dagar med sånt så blir det ju tufft alltså. Man känner både i kroppen och mentalt, att man aldrig riktigt är återhämtad”* (Deltagare 9).

Småbarnsåren kan vara utmanande

Denna kategori belyser deltagarnas upplevelser av de utmanande småbarnsåren, underkategorierna beskriver hur deltagarna resonerar om denna tid i livet och hur det är att prioritera bort sig själv.

Det är så livet är nu

Att livet sker och kan vara utmanade under småbarnsåren var ett starkt inslag i deltagarnas berättelser. Det framhölls att det är så livet är nu men att deltagarna inte vill byta tillbaka till det som var innan. Upplevelsen av att förlika sig med sin situation och vetskapen om att det är olika lägen i livet bidrar till en känsla av tillförsikt. Det har blivit en vanesak att småbarnsåren kan vara utmanade, att inte träffa vänner eller att inte ha tid för sig själv är en naturlig del under dessa år. *“Det är bara en del av det. Tänker jag att så är det för de flesta (skratt). Kanske kan ta igen det sen liksom. Så det är jag är fine med”* (Deltagare 3).

Deltagarna beskrev att det kan vara frustrerande att inte hinna med och att de får försöka hitta återhämtning i de aktiviteter som utförs. Upplevelsen av att befinna sig i ett hjul som bara snurrar på samtidigt som man bara måste orka beskrevs som utmanande. Känslan av håglöshet beskrevs av en deltagare: *“Ja, men det blir lite det här att ja, men nu är den här dagen och sen så har det gått en vecka redan och vi har bara gjort samma sak”* (Deltagare 8).

Att sänka kraven i familjelivet och att samtidigt ha insikt i att det är så här nu gör att deltagarna anpassar sig efter sin situation. Deltagarna berättade att det är oförutsägbart med barn, vilket gör det svårt att planera. Att komma iväg hela familjen och umgås med vänner upplevs stundtals som ett krångligt projekt, vilket resulterar i att familjen istället stannar hemma. Det gavs en bild av att småbarnsåren blir enklare när barnen blir äldre och mer självgående, att inte ständigt behöva passa upp på sina barn.

Prioriterar bort mig själv

Ett framträdande inslag i deltagarnas berättelser var hur olika aktiviteter väljs bort. Det tar sig uttryck i ett mindre socialt liv med färre nöjen, och att fritidsaktiviteter blir åsidosatta. Att ständigt behöva vara tillgänglig bidrar till att deltagarna inte tar sig friheten att ägna sig åt ett fritidsintresse fullt ut. En deltagare beskrev att allt skalades bort under de tidiga småbarnsåren:

. . . medan jag, jag egentligen skalade bort allt det för mig, och bara valde att vara pappa (paus). Samtidigt som jag lever ihop med en tjej som också egentligen skalade bort allt. Alltså vi var ju väldigt ofta två med barnen istället för att dela upp det. (Deltagare 7)

En önskan uttrycktes om att återuppta aktiviteter som tidigare varit betydelsefulla, de ser dock inte hur det ska kunna vara genomförbart i nuvarande livssituation. Deltagarna beskrev att det kan vara svårt att sätta ord på vad som är meningsfullt och att de inte kan minnas vilka aktiviteter som tidigare känts lustfyllda: *“ . . . men också någonstans så blir det lite, ja men, vad gör jag när jag är ledig? Eller, vad är min hobby? Vad är min, inte pappas hobby. Utan vem är jag då?”* (Deltagare 7).

Omgivningsfaktorer som påverkar min balans

Kategorin beskriver hur omgivningsfaktorer påverkar upplevd aktivitetsbalans.

Deltagarna upplevde att det finns en förståelse hos partnern kring att få komma iväg på egen hand och utföra sina prioriterade aktiviteter, parten ger varandra återhämtningstid. Vidare framhölls att partnerns mående påverkar deltagarna, när partnern mår bra och inte är stressad upplevs en bättre aktivitetsbalans med färre konflikter i hemmet.

Det fanns inslag av att partnern utför fler hushållssysslor, vilket möjliggör mer tid för träning och arbete, såväl ideellt som förvärvsarbete. Att partnern styr mycket av hemmets göromål, samt att det finns olika syn på fördelningen av ansvarsområden framkom också i intervjuerna. En deltagare beskrev hur sambon utför mer hushållssysslor, men att det finns en förståelse:

Tyst kommunikation ibland, och jag kanske är borta. Då gör hon ju allt det där. Så där tappar jag ju hundra procent (paus). Då gör hon allt . . . men jag kräver också väldigt mycket av min sambo. Och att det finns en förståelse. (Deltagare 5)

Det är mycket som ska "klaffa" för att livet ska gå ihop, familjens välmående, arbetslivets krav och den egna hälsan är omgivningsfaktorer som i stor utsträckning påverkar deltagarnas aktivitetsbalans. Flexibla arbetstider, distansarbete och nyttjande av föräldradagar skapar förutsättningar för att möta vardagens krav. *"Det är ju skönt att jag har ett jobb där jag kan styra min tid. Det är ju väldigt positivt. Men om jag inte hade haft det så hade jag haft kraftig obalans (skratt). Så det är en nödvändighet"* (Deltagare 3).

Att få avlastning från den nära omgivningen gällande barnen, samt att få möjlighet att träna på arbetstid ansågs också som omgivningsfaktorer som främjar aktivitetsbalans.

Diskussion

Syftet med examensarbetet var att beskriva fäders upplevelser av aktivitetsbalans under småbarnsåren. Att småbarnsåren utgör en särskilt utmanande period med en kravfylld vardag är framträdande i resultatet. Planering och prioritering av vardagens aktiviteter främjar aktivitetsbalans, där träning och återhämtning framkom som särskilt uttalade faktorer för att bibehålla denna balans.

Examensarbetets fynd visade att småbarnsåren utgör en särskilt utmanande period för att upprätthålla aktivitetsbalans. Deltagarna beskrev en vardag präglad av höga krav, tidsbrist, och ett omfattande ansvar för hem och familj som kan generera stress och identitetsförlust. Wada et al. (2014) bekräftar att föräldrar upplever obalans i vardagen när de inte får prioriterade behov tillfredsställda. Behov som sömn, socialt umgänge och tid för att utföra hushållssysslor är viktiga men svåra att uppfylla under småbarnsåren. Vidare beskriver Wada et al. (2014) att föräldrar upplever obalans i vardagen när krav och måsten tar överhand.

Resultatet är betydelsefullt för hälso-och sjukvård, då det kan medföra ökad kunskap och större förståelse om hur fäder upplever sin aktivitetsbalans under småbarnsåren. Att identifiera ohälsa i ett tidigt skede är centralt, i en rapport från Folkhälsomyndigheten (2025) påvisas att den psykiska ohälsan bland män ökar. Vidare påtalar Folkhälsomyndigheten (2022) att den psykiska ohälsan ofta är mer dold hos män, och de tenderar även att vänta längre med att söka vård. Mot denna bakgrund har läkare, sjuksköterskor och barnmorskor inom primärvård, barnhälsovård och mödravård en viktig uppgift, att uppmärksamma psykisk ohälsa och identifiera om arbetsterapeutiska insatser kopplade till aktivitetsbalans kan vara betydelsefulla. Att remittera till arbetsterapeut för kartläggning av aktivitetsmönster för främjande av aktivitetsbalans kan vara ett komplement till andra vårdinsatser. Forskning visar att fäder känner sig exkluderade av mödravården, samtidigt anser de att befintliga resurser fortsatt bör prioritera mödrar (Darwin et al., 2017). Trots detta bör målgruppens behov synliggöras och beaktas.

Under småbarnsåren prioriterar deltagarna bort sina egna behov och intressen vilket leder till svårigheter att upprätthålla en känsla av identitet utanför föräldrarollen. Fyndet ligger i linje med Lévesques et al. (2020) beskrivning, att småbarnsföräldrar som prioriterar bort sig själva och de aktiviteter de önskar att utföra kan uppleva identitetsförlust. Detta kan förstås genom Model of Human Occupation som synliggör hur individen formar sin identitet i relation till olika roller, där individen tenderar att agera i enlighet med de normer och förväntningar som är förknippade med rollen (Yamada et al., 2020). Darwin et al. (2017) beskriver hur fäder upplever rollkonflikt vid förlust av sitt tidigare liv och aktiviteter under barnets första år. White och Jarvis (2024) påvisar att fäder strävar efter att uppnå samhällsnormer avseende rollen som förälder, samtidigt som de arbetar, hanterar sömnbrist, familjeansvar och fritidsaktiviteter. Examensarbetets resultat indikerar ett behov av att möta målgruppen preventivt avseende identitetsförlust under småbarnsåren. Arbetsterapeuter kan dra nytta av resultatet genom att de ökar sin förståelse för målgruppen, vidare kan de involveras i föräldrautbildningar för att belysa området genom kunskapsspridning. Genom att synliggöra komplexiteten i det mänskliga görandet och hur roller och krav kan förändras under småbarnsåren kan fäder få förutsättningar att hantera dessa utmaningar.

Ett annat fynd visade att upplevelsen av aktivitetsbalans kan härledas till deltagarnas vilja att planera och prioritera i sin vardag. Deltagarna beskrev att planering och prioritering möjliggör att både förvärvsarbete, familjeliv och fritid kan kombineras på ett tillfredställande sätt. Forskning visar att fäder skattar sin aktivitetsbalans högre än mödrar när det gäller balans mellan exempelvis arbete, hushållssysslor, fritidsaktiviteter och sömn (Uthede et al., 2023). Det verkar som att deltagarna aktivt arbetar med strategier såsom planering och prioritering i sin vardag, och att det är en process som ständigt pågår. En strukturerad prioriteringsordning, delegering av uppgifter, ett uppgiftsfokuserat förhållningssätt och kontinuerlig kommunikation med partnern tycks vara effektiva verktyg i denna process. Wada et al. (2014) redogör för att föräldrar upplever balans i vardagen när de får möjlighet att färdigställa uppgifter. Den omfattande planeringen och prioriteringen fäder utför var ett oväntat resultat i examensarbetet och stöder inte tidigare forskning som visar att kvinnan huvudsakligen står för projektledningen av vardagens olika aktiviteter (Alsarve & Glatz, 2025). Vidare beskriver Lévesque et al. (2020) att när småbarnsföräldrar organiserar i sin vardag för ett fungerande familjeliv tenderar det att minska spontanitet och känsla av frihet. Många upplever en saknad av denna frihetskänsla och uttrycker en önskan om att utföra fler aktiviteter tillsammans med sin partner.

Deltagarnas olika strategier kring planering och prioritering av förvärvsarbete och familjeliv främjar aktivitetsbalans. Fyndet stämmer inte överens med Hokkes et al. (2026) forskning som indikerar att fäder upplever svårigheter att uppnå en hållbar balans mellan arbetsliv och familjeliv. Att försöka uppnå denna balans skildras som en ständigt pågående förhandling med sig själv om prioriteringar. Studien beskriver hur fäder i olika grad kämpar för att vara både en engagerad förälder och en lojal arbetstagarare (Hokke et al., 2026).

Att fäder tenderar att hålla i sina fritidsaktiviteter under småbarnsåren var ett förväntat resultat vilket också bekräftades av deltagarnas berättelser. Håkansson et al. (2016) beskriver att fäder i större utsträckning än mödrar anser sig ha tillräcklig tid för fritidsaktiviteter och Mendiola (2025) påvisar att fäder har mer fritid än mödrar. Ett genomgående tema i deltagarnas berättelser var att prioritering av träning och återhämtning ses som nödvändigt. Träning ses som en källa till både fysisk och psykisk hälsa där flera positiva effekter är framträdande. Detta kan ses utifrån ValMO-modellen där Erlandsson och Persson (2020) beskriver olika aktivitetsvärden. Ett konkret värde beskrivs som ett påtagligt resultat av det vi sysselsätter oss med. Det självbelönande värdet består av den glädje och njutning en aktivitet ger i stunden. Deltagarna beskriver att träningen genererar en stark kropp, ökad energi och stärkt självkänsla, vidare beskrivs att träningen skänker en stark tillfredsställelse som symboliseras av välbehag och lugn. Deltagarna återkommer till att träningen inte går att vara utan och att kontinuitet behövs. Detta ligger i linje med Erlandsson och Perssons (2020) resonemang om att människan vill återuppleva det självbelönande värdet som aktiviteten ger.

Vidare framkom att samarbete mellan partners utgör en central förutsättning för god aktivitetsbalans, där en gemensam förståelse för ansvarsfördelning bidrar till en hållbar vardag. Håkansson et al. (2019) beskriver att föräldrar anser det viktigt att båda parter upplever nöjdhet i relation till hushållsarbete och omsorg kring barnen för att uppnå hög aktivitetsbalans och livstillfredsställelse. Wagman och Håkansson (2019) menar att partnern framträder som en betydande omgivningsfaktor för individens upplevelse av aktivitetsbalans och är intressant att beakta. Aktivitetsbalans har främst studerats ur ett individuellt perspektiv snarare än ett interpersonellt perspektiv vilket syftar till att beskriva hur aktivitetsbalans påverkar och påverkas av andra (Wagman & Håkansson, 2019). Mot denna bakgrund framstår det som angeläget att vidareutveckla arbetsterapeutiska interventioner, exempelvis gruppinterventioner som främjar aktivitetsbalans ur ett interpersonellt perspektiv så att de i större utsträckning inkluderar par i en föräldrarelation. Detta kan möjliggöras genom att paren tillsammans kartlägger sina aktivitetsmönster och därmed synliggör i vilken utsträckning paren påverkar varandra avseende aktivitetsbalans.

Förvärvsarbete utgör en stor del av vardagens krav för deltagarna, för att främja aktivitetsbalans i den utmanande vardagen underlättar distansarbete, flexibla arbetstider och möjlighet att träna på arbetstid. Borgh et al. (2018) belyser att föräldrar som har kollegor och chefer med positiv inställning till föräldraskap tenderar att uppleva en högre aktivitetsbalans, än de föräldrar som upplever en negativ inställning från sin arbetsplats. Examensarbetets fynd kan härledas till Transactional Model of Occupation där Fisher och Marterella (2019) beskriver hur den sociala omgivningskomponenten består av exempelvis arbetskollegor som på olika sätt inverkar på individens aktiviteter genom personliga meningar och förväntningar.

Förslag på forskningsområden baserat på examensarbetets resultat är att skapa en bredare och mer representativ bild av fäder med olika demografiska data, exempelvis ursprung och civilstånd. Vidare ses ett behov av att undersöka hur arbetsterapeuter idag arbetar med aktivitetsbalans för målgruppen fäder. Ytterligare forskning kan beskriva hur arbetsterapeuter delger kunskap om aktivitetsbalans i tvärprofessionella team.

Metodologiska överväganden

För att beskriva deltagarnas upplevelser av aktivitetsbalans valdes en kvalitativ beskrivande design för att möta examensarbetets syfte. Metoden möjliggjorde en analys av deltagarnas upplevelser vilket inte hade varit möjligt med en kvantitativ metod. Författarna strävade efter ett induktivt förhållningssätt där en förutbestämd teori inte låg till grund för examensarbetet. Detta bidrog till ett öppet perspektiv då författarna inte var knutna till en teori. En potentiell nackdel med det induktiva förhållningssättet är att författarnas egna tolkningar kan ha kommit att påverka resultatet i för hög utsträckning, dock eftersträvade författarna reflexivitet, vilket enligt Engström och Juuso (2023) beskrivs som att forskaren kritiskt reflekterar över sin förförståelse. Författarna har reflekterat och diskuterat om sin förförståelse och dess påverkan på resultatet kontinuerligt under processen med examensarbetet och här betonat vikten av att deltagarnas berättelser är centrala i analysen. Arbetets pålitlighet stärks genom att författarna beskriver och reflekterar över sin förförståelse och hur den kan ha påverkat datainsamling och analys av intervjumaterialet (Mårtensson & Fridlund, 2023).

De medverkande deltagarna uppvisade variation avseende ålder, antal barn, barnens åldrar samt sysselsättningsgrad. Samtliga var bosatta i små och medelstora kommuner i södra Sverige. Variationen i urvalet bidrar enligt Henricson (2023) till att stärka studiens överförbarhet och trovärdighet. En bredare rekrytering med hjälp av affischering inom exempelvis barnhälsovården hade möjliggjort att fler potentiella deltagare hade fått information om examensarbetet. Inklusionskriterierna kan ha bidragit till ett homogent urval och därmed begränsat examensarbetets möjlighet till att synliggöra fäder avseende varierande demografiska data. Genom inklusionskriterierna synliggjordes enbart familjekonstellationer som var normativa, ensamstående fäder eller fäder som står utanför arbetsmarknaden synliggjordes därmed inte i examensarbetet, Polit och Beck (2021) beskriver att ett kritiskt resonemang om inklusionskriterier stärker arbetets bekräftelsebarhet.

En intervjuguide utformades för att strukturera intervjun samt för att röra sig inom aktuellt frågeområde, detta menar Graneheim & Lundman (2004) stärker studiens giltighet. Författarna har beskrivit när i tiden materialet samlades in vilket även detta stärker studiens giltighet enligt Graneheim & Lundman (2004). Författarna uppmärksammande att deltagarna hade svårt att relatera till begreppet aktivitet, det tolkades som att utföra fritidsaktiviteter, och valde därför att beskriva begreppet ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv. Detta ligger i linje med Kvale och Brinkmanns (2014) resonemang om att intervjufrågor behöver vara enkla att förstå.

Författarna har ett genuint intresse för ämnesområdet och mellanmännsliga relationer, intresse för området är enligt Kvale och Brinkmann (2014) avgörande för förståelsen av innebörden i deltagarnas svar. Författarna resonerade också om huruvida maktobalans kan ha påverkat deltagarna. Resonemanget innebar ett medvetandegörande om eventuella forskarfel (eng. researcher bias), vilket Polit och Beck (2011) beskriver som att forskaren påverkar deltagarna på olika sätt. Att vara två intervjuare i kombination med att besitta kunskap inom arbetsterapi skulle kunna skapa osäkerhet och en känsla av utsatthet i en intervjusituation. Under intervjuerna upplevdes inte maktobalans av författarna, dock kan författarna inte helt säkert veta hur deltagarna upplevde situationen. Kvale och Brinkmann (2014) bekräftar att forskningsintervjun inte är ett samtal mellan jämbördiga parter, intervjuarna har ett övertag genom vetenskaplig kompetens och ramarna för frågeställningar.

Författarna transkriberade det insamlade materialet ordagrant med innefattande pauser och emotionella uttryck vilket enligt Graneheim och Lundman (2004) stärker studiens verifierbarhet. Författarna synliggjorde analysprocessen i en tabellform samt dokumenterade den noggrant i ett Word-dokument, detta stärker studiens bekräftelsebarhet enligt Mårtensson och Fridlund (2023). Genom att vara två författare som analyserade insamlat intervjumaterial samt att använda citat från deltagare i resultatet stärks studiens verifierbarhet enligt Graneheim och Lundman (2004). Vidare belyser Hällgren Graneheim et al. (2023) att det är fördelaktigt att vara två forskare i analysprocessen då berättelserna kan förstås olika, och därmed kan olika perspektiv identifieras. Genom denna triangulering stärks studiens trovärdighet enligt Mårtensson och Fridlund (2023). Vidare har handledare och handledargrupp granskat analysprocess och resultat och givit förbättringsförslag, vilket Lincoln och Guba (1985) menar stärker arbetets trovärdighet och pålitlighet. Författarna anser att examensarbetet är replikerbart då genomförandet är tydligt beskrivet, enligt Polit och Beck (2011) stärker det studiens trovärdighet och medför att den kan genomföras i en annan studiekontext.

Författarna efterföljde etiska överväganden under hela arbetsprocessen. Samtyckesprocessen hade kunnat stärkas ytterligare med hjälp av betänketid för att undvika att deltagarna kände press att medverka. Inte skada principen togs i beaktning genom konfidentialitet vilket efterföljdes genom att inte presentera deltagarna individuellt, istället presenterades gruppen i sin helhet i en tabell med medel- och medianvärden.

Slutsats

Syftet med examensarbetet var att beskriva fäders upplevelser av aktivitetsbalans under småbarnsåren. Resultatet visade att småbarnsåren är utmanande och präglas av krav, stress och tidsbrist vilket leder till en låg aktivitetsbalans. Vidare identifierades att fäder aktivt använder strategier som planering och prioritering i sin vardag för att kunna möjliggöra de aktiviteter som upplevs betydelsefulla. En strukturerad prioriteringsordning, ett uppgiftsfokuserat förhållningssätt samt kontinuerlig kommunikation med sin partner, framhölls som centrala faktorer för att främja aktivitetsbalans. Aktiviteter som träning och återhämtning sågs som särskilt viktiga för både den fysiska och psykiska hälsan, och beskrevs som nödvändiga, de bidrog till välbehag, ökad energi och en bättre självkänsla hos deltagarna. Småbarnsåren beskrevs som en utmanande period samtidigt fanns det en förståelse och förlikning för denna tid i livet. Resultatet indikerar att målgruppen kan gynnas av arbetsterapeutiska interventioner som främjar aktivitetsbalans.

Implikationer

Arbetsterapeuter kan arbeta med kunskapsspridning genom utbildning inom området aktivitetsbalans för att skapa en djupare förståelse hos exempelvis arbetsgivare och primärvård, som möter målgruppen småbarnsfäder och deras utmaningar relaterat till aktivitetsbalans. Vidare bör läkare remittera till arbetsterapeut för kartläggning av aktivitetsbalans vid stressrelaterad och psykisk ohälsa som ett komplement till andra vårdinsatser.

Arbetsterapeuter kan även delta i familjeutbildningar och föra samtal om aktivitetsbalans, genom att synliggöra komplexiteten i det mänskliga görandet och hur roller och krav kan förändras under småbarnsåren kan fäder få förutsättningar att hantera dessa utmaningar.

Examensarbetets resultat kan bidra till att vidareutveckla arbetsterapeutiska interventioner, exempelvis gruppinterventioner för att främja aktivitetsbalans genom att arbeta ur ett interpersonellt perspektiv. Att kartlägga aktivitetsmönster och aktivitetsbalans tillsammans med sin partner, kan leda till en ökad förståelse för hur paren påverkar varandras aktivitetsbalans.

Referenser

- Alsarve, J., & Glatz, T. (2025). When men become fathers, women become project leaders: Swedish parenting practices over time. *Journal of Family Studies*, 31(5), 884–905. <https://doi.org/10.1080/13229400.2025.2481113>
- Beauchamp, T. L., & Childress, J. F. (2001). *Principles of Biomedical Ethics* (5. uppl.). Oxford University Press.
- Borgh, M., Eek, F., Wagman, P., & Håkansson, C. (2018). Organisational factors and occupational balance in working parents in Sweden. *Scandinavian Journal of Public Health*, 46(3), 409-416. <https://doi-org.proxy.library.ju.se/10.1177/1403494817713650>
- Cocozza, M. (2016). *Leva som förälder*. Gothia Fortbildning.
- Darwin, Z., Galdas, P., Hinchliff, S., Littlewood, E., McMillan, D., McGowan, L., & Gilbody, S. (2017). Fathers' views and experiences of their own mental health during pregnancy and the first postnatal year: A qualitative interview study of men participating in the UK born and bred in Yorkshire (baby) cohort. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 17(1), Article 45. <https://doi.org/10.1186/s12884-017-1229-4>
- Eklund, M. (2020). Aktivitetsmönster och aktivitetsbalans. I M. Eklund, B. Gunnarsson & J. Hultqvist (Red.), *Aktivitet & relation: Mål och medel inom psykosocial rehabilitering* (2. uppl., s.181-195). Studentlitteratur.
- Engström, Å., & Juuso, P. (2023). Kvalitativ forskningsintervju. I M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom vård- och hälsovetenskap*. (3. uppl., s. 151-164). Studentlitteratur.
- Erlandsson, L.-K., & Persson, D. (2020). *ValMO-modellen: Arbetsterapi för hälsa genom görande* (2. uppl.). Studentlitteratur.

- Fisher, A. G., & Marterella, A. (2019). *Powerful Practice: A Model for Authentic Occupational Therapy*. CIOTS, Center for Innovative OT Solutions.
- Folkhälsomyndigheten. (2022, 31 maj). *Kön, normer och psykisk hälsa*.
<https://dinpsykiskahalsa.se/artiklar/vad-paverkar-var-psykiska-halsa/konsmonster-och-psykisk-halsa/>
- Folkhälsomyndigheten. (2025, 19 december). *Befolkningens psykiska hälsa*.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/vara-amnesomraden/psykisk-halsa/befolkningens-psykiska-halsa/>
- Försäkringskassan. (2024). *Försäkringskassans lägesrapport (2024:1): Psykisk ohälsa i dagens arbetsliv*.
<https://www.forsakringskassan.se/download/18.22814c2e194887717f99d/1738569517962/psykisk-ohalsa-i-dagens-arbetsliv-forsakringskassans-lagesrapport-2024-1.pdf>
- Graneheim, U. H., Lindgren, B.-M., & Lundman, B. (2017). Methodological challenges in qualitative content analysis: A discussion paper. *Nurse Education Today*, 56, 29–34.
<https://doi.org/10.1016/j.nedt.2017.06.002>
- Graneheim, U. H., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse education today*, 24(2), 105–112. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2003.10.001>
- Henricson, M. (2023). Diskussion. I M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom vård- och hälsovetenskap*. (3. uppl., s. 491-500). Studentlitteratur.
- Henricson, M., & Billhult, A. (2023). Kvalitativ metod. I M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom vård- och hälsovetenskap*. (3. uppl., s. 115-125). Studentlitteratur.

- Hokke, S., Love, J., Riley, D., Leach, L., Bennetts, S. K., Crawford, S. B., Nicholson, J. M., & Cooklin, A. R. (2026). "I became a dad, and it wasn't just all about work anymore": A qualitative study of Australian fathers' work-family balance. *Journal of Family and Economic Issues*. <https://doi.org/10.1007/s10834-026-10078-8>
- Håkansson, C., Axmon, A., & Eek, F. (2016). Insufficient time for leisure and perceived health and stress in working parents with small children. *WORK: A Journal of Prevention, Assessment & Rehabilitation*, 55(2), 453-461. <https://doi.org/10.3233/WOR-162404>
- Håkansson, C., Milevi, S., Eek, F., Oudin, A., & Wagman, P. (2019). Occupational balance, work and life satisfaction in working cohabiting parents in Sweden. *Scandinavian Journal of Public Health*, 47(3), 366-374. <https://doi-org.proxy.library.ju.se/10.1177/1403494819828870>
- Håkansson, C., & Wagman, P. (2022). Aktivitetsbalans i hälsofrämjande arbetsterapi. I P. Wagman (Red.), *Hälsa och aktivitet i vardagen - Ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv*. (3 uppl., s. 27-36). Sveriges Arbetsterapeuter.
- Hällgren Graneheim, U., Lindgren, B.-M., & Lundman, B. (2023). Kvalitativ innehållsanalys. I M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom vård- och hälsovetenskap*. (3. uppl., s. 295-312). Studentlitteratur
- Johnsson Wennerdal, H., Zellerroth, C. (2018). *Må bra som förälder: Psykologernas strategier för småbarnsåren*. Norstedts.
- Kim, H., Sefcik, J. S., & Bradway, C. (2017). Characteristics of Qualitative Descriptive Studies: A Systematic Review. *Research in Nursing & Health*, 40(1), 23-42. <https://doi.org/10.1002/nur.21768>
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun* (3. uppl.). Studentlitteratur.

- Lévesque S., Bisson V., Charton, L., & Fernet M. (2020). Parenting and relational well-being during the transition to parenthood: Challenges for first-time parents. *Journal of Child and Family Studies*, 29(7), 1938-1956. <https://doi.org/10.1007/s10826-020-01727-z>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic Inquiry*. Sage Publications.
- Lindgren, B.-M., Lundman, B., & Graneheim Hällgren, U. (2020). Abstraction and interpretation during the qualitative content analysis process. *International Journal of Nursing Studies*, 108, Article 103632. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2020.103632>
- Mendiola, A. M. (2025). How do fathers and mothers allocate their leisure time? Patterns and inequalities across 13 European countries. *Demographic Research*, 52, 1023-1036,1023A-1023B. <https://doi.org/10.4054/DemRes.2025.52.31>
- Microsoft. (2026). *aTrain* (Version 1.4.1.0) [Mobilapplikation]. Hämtad från <https://apps.microsoft.com/detail/9n15q44szns2?hl=sv-SE&gl=SE>
- Mårtensson, J., & Fridlund, B. (2023). Vetenskaplig kvalitet i examensarbete. I M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom vård- och hälsovetenskap*. (3. uppl., s. 473-490). Studentlitteratur.
- Nomaguchi, K., & Milkie, M. A. (2020). Parenthood and well-being: A decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 82(1), 198–223. <https://doi-org.proxy.library.ju.se/10.1111/jomf.12646>
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2011). *Nursing Research Generating and Assessing Evidence for Nursing Practise* (9. uppl.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2021). *Nursing Research Generating and Assessing Evidence for Nursing Practise* (11. uppl.). Lippincott Williams & Wilkins.

- Priebe, G., & Landström, C. (2023). Den vetenskapliga kunskapens möjligheter och begränsningar - grundläggande vetenskapsteori. I M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom vård- och hälsovetenskap*. (3 uppl., s. 27-43). Studentlitteratur.
- Rienecker, L., Stray Jørgensen, P., Olsson, K., & Bolinder-Palmér, I. (2025). Att skriva en bra uppsats (5. uppl.). Liber.
- Svenska Akademiens Ordböcker. (u.å.). Småbarn. I *Svensk ordbok*. Hämtad 4 maj 2026 från <https://svenska.se/?q=sm%C3%A5barn&exactMatch=true&activeTab=so>
- Uthede, S., Nilsson, I., Wagman, P., Håkansson, C., & Farias, L. (2023). Occupational balance in parents of pre-school children: Potential differences between mothers and fathers. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 30(8), 1199–1208. <https://doi.org/10.1080/11038128.2022.2046154>
- Vetenskapsrådet. (2024). *God forskningssed 2024*. [https://www.vr.se/analys/rapporter/vara-
rapporter/2024-10-02-god-forskningssed-2024.html](https://www.vr.se/analys/rapporter/vara-rapporter/2024-10-02-god-forskningssed-2024.html)
- Wada, M., Backman, C. L., Forwell, S. J., Roth, W. M., & Ponzetti, J. J. (2014). Balance in everyday life: Dual-income parents' collective and individual conceptions. *Journal of Occupational Science*, 21(3), 259–276. <https://doi.org/10.1080/14427591.2014.913331>
- Wagman, P., & Håkansson, C. (2014). Exploring occupational balance in adults in Sweden. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 21(6), 415–420. [https://doi-
org.proxy.library.ju.se/10.3109/11038128.2014.934917](https://doi-org.proxy.library.ju.se/10.3109/11038128.2014.934917)
- Wagman, P., & Håkansson, C. (2019). Occupational balance from the interpersonal perspective: A scoping review. *Journal of Occupational Science*, 26(4), 537–545. <https://doi.org/10.1080/14427591.2018.1512007>

- White, C., & Jarvis, K. (2024). Men's experiences of the transition to fatherhood during the first postnatal year: A qualitative systematic review. *The British Journal of Occupational Therapy*, 87(11), 661–672. <https://doi.org/10.1177/03080226241258577>
- Yamada, T., Taylor, R. R., & Kielhofner, G. (2020). Personspecifika begrepp för människans görande och aktivitet. I R. R. Taylor (Red.), *Kielhofner's Model of Human Occupation: Teori och Teori och tillämpning* (s. 31-46). Studentlitteratur