



MEDICINSKA FAKULTETEN

Lunds universitet

Institutionen för hälsa, vård och samhälle  
Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi

***”Om man har självförtroende,  
man kan göra allt!”***

Ungdomars upplevelse och val av aktivitet under tonårstiden ur ett  
arbetsterapeutiskt perspektiv.

Författare: Susana Mejia Nuila

Handledare: Charlotte Löfqvist

Maj 2010

Kandidatuppsats 15 hp

Adress: Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi, Box 157, S-221 00 Lund

## Förord

Jag vill tacka min handledare Charlotte Löfqvist för värdefulla kommentarer och stöd under uppsatsarbetet. Jag vill även rikta ett stort tack till de ungdomar som tog sig tid att bli intervjuade och på ett öppen hjärtigt sätt delade med sig av sina känslor och erfarenheter. Tack även till ungdomarnas mentorer samt föreståndaren på den valda organisationen för deras medverkan och intresse. Andra betydelsefulla personer som har hjälpt mig under denna process är vänner, familj, Maria, Helena och Margareta, stort tack till er!

## Innehållsförteckning

|  |    |
|--|----|
| 1. Bakgrund .....  | 5  |
| 1.1 Introduktion .....   | 5  |
| 1.2 Ungdomars identitetsutveckling .....                                       | 5  |
| 1.2.1 Risk och skyddsfaktorer .....  | 6  |
| 1.3 Aktivitetsvetenskap .....  | 7  |
| 1.4 Value Dimensions, Meaning and Complexity in Human Occupation (ValMo) ..... | 7  |
| 1.5 Arbetsterapeutiskt arbete med ungdomar .....                               | 8  |
| 1.6 Forskningsläge .....   | 9  |
| 3. Metod .....   | 10 |
| 3.1 Metodologisk utgångspunkt samt datainsamlingsinstrument .....              | 10 |
| 3.2 Aspekter av trovärdighet .....   | 10 |
| 3.3 Urval och avgränsningar .....  | 11 |
| 3.4 Procedur .....   | 11 |
| 3.5 Dataanalys .....   | 12 |
| 3.6 Etiska hänsynstaganden .....   | 14 |
| 4. Resultat .....  | 14 |
| 4.1 Kamratskap .....   | 14 |
| 4.2 Val och upplevelser av aktivitet .....                                     | 15 |
| 4.3 Självförtroende .....  | 17 |
| 5. Diskussion .....  | 18 |
| 5.1 Metoddiskussion .....  | 18 |
| 5.2 Resultatdiskussion .....   | 19 |
| 5.2.1 Tema Kamrater .....  | 19 |
| 5.2.2 Tema Val och upplevelser av aktivitet .....                              | 21 |
| 5.2.4 Ett arbetsterapeutiskt preventivt arbete med ungdomar .....              | 22 |
| 6. Slutsats .....  | 24 |
| Referenslista .....  | 25 |



**MEDICINSKA FAKULTETEN**  
Lunds universitet

Institutionen för hälsa, vård och samhälle  
Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi

## Abstrakt

Syftet med studien var att öka förståelsen för hur ungdomar upplever sina aktiviteter och val av dessa i sin vardag med ett särskilt fokus på ungdomar som har eller löper risk att utveckla aktivitetsohälsa. Sex kvalitativa intervjuer har utförts med flickor och pojkar i åldrarna 14 - 18 år som har kontakt med en organisation som arbetar med ungdomar med psykosocial problematik. Resultatet från studien visar på att kamrater har en stor betydelse för ungdomars val av aktiviteter under tonårstiden samt att deras självbild och självförtroende är möjliggörande samt hindrande faktorer för deras upplevelse och val av aktiviteter. Studien visar på att det är viktigt med meningsfulla och lustfyllda fritidsaktiviteter i ungdomars vardag för att motverka utvecklande av aktivitetsohälsa.

Nyckelord: Arbetsterapi, Ungdomar, Upplevelse av Aktivitet, Självförtroende

## Abstract

The purpose of this study was to increase the understanding of how adolescents experience and select activity in their daily life with a particular interest in adolescents who are at risk of developing poor health due to their choice of activities. Six qualitative interviews have been carried out with boys and girls in the age group 14-18 years whom had contact with an organization working with adolescents with psychosocial problems. Findings from the study suggest that peers make a big influence on adolescents' selection of activities. Self-image and self-confidence were enabling as well as limiting factors in relation to the adolescents experience and choice of activities. The study points out the importance of meaningful and enjoyable leisure activities in adolescent's daily life to prevent poor health.

Keywords: Occupational Therapy, Adolescents, Experience of Activities, Self-Confidence

# 1. Bakgrund

## 1.1 Introduktion

I en artikel av Snyder, Clark, Masunaka-Noriega och Young (1998) beskrivs ett projekt som riktade sig till ungdomar i Los Angeles som antingen var aktiva gängmedlemmar eller riskerade att hamna i gäng. Syftet med projektet var att genom arbetsterapeutiska insatser arbeta med personutveckling både socialt och produktivt och visa på alternativa sätt att leva för dessa ungdomar.

Vi vet att det även i Sverige finns ungdomar med likartade problem. Vi möter ungdomar på skolor, gator och på andra mötesplatser som på grund av olika orsaker väljer aktiviteter i sin vardag som kan leda till ett destruktivt beteende. I svenska medier pågår för närvarande en debatt om den ökade förekomsten av negativa ungdomsgäng. Exempelvis skriver Lindstedt (2010) följande i *Sydsvenska dagbladet*:

*”Det handlar om ljusskygga ungdomsgäng som håller tätt. De här rånen genomförs inte i fyllan och villan utan av nyktra gäng som är ute efter pengar och mobiltelefoner, säger närpolischef Jörgen Nilsson. ”*

Jag blev inspirerad av Snyder et al. (1998) och började fundera kring hur ungdomar i Sverige tänker kring aktiviteter och aktivitetsval och i förlängningen hur man kan tillämpa arbetsterapi i arbete med ungdomar som befinner sig i riskzonen för att utveckla aktivitetsohälsa.

## 1.2 Ungdomars identitetsutveckling

Jerlang et al. (2005) beskriver Erikssons utvecklingspsykologi som bland annat går ut på att ungdomars val av aktivitet och umgänge har betydelse för identitetsutvecklingen vilken i sin tur utgör en central del under ungdomsåren/ adolescensen. Under adolescensfasen är det enligt författarna vanligt att ungdomar genomgår en viss identitetsförvirring vilket kan resultera i att en negativ identitet utvecklas. För att förbereda sig för vuxenvärlden bör ungdomen ha möjlighet att experimentera med olika roller. Detta sker i samspel med kamrater där identiteten stärks genom sociala, politiska och kulturella aktiviteter såsom konserter, sportevenemang och religiösa ceremonier. Ett sätt att förstå skapande av en negativ identitet är att ungdomen förkastar de roller som samhället förespråkar som ”passande” och istället väljer en alternativ roll som avvikare, kriminell, missbrukare osv. Enligt Jerlang et al. (2005)

kan en identitetskris under adolescensfasen därför få negativa konsekvenser för ungdomen längre fram i livet och resultera i en kriminell karriär eller i psykiska problem.

### 1.2.1 Risk och skyddsfaktorer

Forskning av El-Khouri, Sundell och Strandberg (2005) visar på att människor konsumerar mest alkohol, droger och begår flest brott under ungdomstiden samt att en del människor grundlägger framtida problem under denna period av sitt liv. Man har även sett att det ofta är samma individer som tidigt börjar skolka, snatta och begå andra kriminella handlingar som sedan fortsätter att experimentera med alkohol och narkotika. Carr och Vandiver (2001) har granskat olika riskfaktorer, stressfaktorer samt skyddsfaktorer hos unga lagöverträdare samt deras benägenhet att återfalla i kriminalitet. Riskfaktorer som framkom var bland annat skolkning, avhopp från skolan, brist på vänner i skolan, negativ syn på skolan samt dålig prestationsförmåga i skolarbetet. Andra riskfaktorer var missbruk av droger, alkohol och cigaretter samt relationer med kompisar med riskbeteende. Personliga egenskaper som utgjorde riskfaktorer var bland annat bristande självuppfattning, låg självkänsla, brist på förtroende i att klara av utbildning, negativa attityder gentemot auktoriteter samt ett motstånd till att ta emot hjälp och stöd. Skyddande faktorer var enligt Carr och Vandiver (2001) bland annat att ha goda förebilder och god kontakt med vuxna genom exempelvis olika fritidsaktiviteter, sport- och kulturföreningar. Enligt studien var personliga faktorer som skyddade unga från negativa aktiviteter bland annat individens effektivitet att återhämta sig från stressrelaterade situationer och personens självkänsla vilket ökade möjligheten till anpassning och återhämtning. En annan viktig skyddsfaktor var delaktighet i meningsfulla aktiviteter och hobbies som gav positiv återkoppling. Att ha ett arbete var ytterligare en skyddsfaktor (Carr & Vandiver, 2001). Resultat från andra studier såsom Law (2002) visar att hos barn som deltar i fritidsaktiviteter finns en minskad förekomst av emotionella och beteendemässiga problem samt att ungdomar som deltar i fritidsaktiviteter har ett ökat engagemang i skolan, en bättre social kontakt med kamrater samt skolkar mindre.

Ungdomars aktivitetsval är således en komplex och viktig fråga som kan få stor påverkan för deras fortsatta liv, vilket tidigare forskning visar. Genom att ta reda på ungdomars upplevelser och känslor inför aktiviteter är min förhoppning att studien kan bidra till en ökad kunskap om hur ungdomar väljer aktiviteter som kan leda till aktivitetsohälsa. Aktivitetsohälsa innebär att individen på grund av sina aktiviteter utvecklar obalans och negativa, "destruktiva"

aktivitetsbeteenden såsom dåliga matvanor, våldsutövande, droganvändande vilka medför olika hälsorisker för individen (Wilcock, 1998).

### 1.3 Aktivitetsvetenskap

Aktivitetsvetenskap fokuserar på form, funktion och mening i den mänskliga aktiviteten. Law (2002) talar om att en hög delaktighet i meningsfulla aktiviteter ger en ökad livskvalitet och att brist på delaktighet i aktiviteter, det vill säga aktivitetsförlust kan leda till utanförskap vilket kan ge en svag hälsa och ett minskat välbefinnande. Enligt Wilcock (2006) innebär aktivitetsförlust att en grupp eller individ inte kan utföra det som känns viktigt och meningsfullt i deras liv på grund av yttre begränsningar. Arbetsterapeuter arbetar för att på olika sätt möjliggöra och skapa förutsättningar för aktivitet, delaktighet och hjälp till självhjälp, empowerment. Empowerment syftar till att skapa en möjliggörande miljö för klienten så att denne med sina förmågor och erfarenheter kan skapa positiv förändring i sin vardag (Christiansen & Baum, 2005).

Ungdomars vardag kan säkerligen se mycket olika ut, allt från en väldigt aktiv aktivitetsrepertoar till en mer passiv. Med hjälp av aktivitetsvetenskap och mina arbetsterapeutiska kunskaper hoppas jag kunna sätta mig in i ungdomarnas upplevelse av aktivitet. Exempelvis hur känsla av delaktighet kan påverka deras aktivitetsval och välbefinnande.

Enligt Law (2002) är avbrott och förlust (disruption, deprevation) i aktivitet ett vanligt problem idag och inkluderar exempelvis minoritetsgrupper, personer som lever i konflikttrabbade områden och personer med funktionshinder. Meningsfullhet i deltagandet i aktivitet upplevs då personen har en känsla av kontroll och möjlighet att fokusera på själva uppgiften. Det som karakteriserar meningsfull delaktighet i aktivitet i vardagslivet är att man ska sträva efter en balans mellan utmaning och förmåga. Målet bör vara klart och ge tillbaka snabb och tydlig bekräftelse. I begreppet aktivitetsbalans ingår även hur vi tidsmässigt fördelar och prioriterar våra aktivitetsval (Law, 2002).

### 1.4 Value Dimensions, Meaning and Complexity in Human Occupation (*ValMo*)

Value Dimensions, Meaning and Complexity in Human Occupation är enligt Person et al. (2001) en arbetsterapeutisk begreppsmodell som förklarar vårt görande i vår vardag och

miljön det förverkligas i samt meningsfullheten i val av aktivitet. Aktivitet kan värderas utifrån olika dimensioner vilka är konkret, symbolisk och själbelönande. I det *konkreta* värdet ges ett direkt resultat eller produkt av handlandet som i sin tur ger en tillfredsställelse, förmåga eller kapacitet till individen eller någon annan. Det *symboliska* värdet är inte lika synbart som det konkreta utan är mer osynligt och innefattar tre olika nivåer; *personliga, kulturella och universella*. Den personliga nivån är unik för varje individ, det är dennes förmågor, erfarenheter och bakgrund. På den kulturella nivån finner vi vår kultur och subkulturer exempelvis vilket land vi bor i och vår sociala omgivning såsom vänner. På den universella nivån ingår aktiviteter som har ungefär samma värde för alla människor oberoende av kultur och bakgrund. Identiteten uttrycks med hjälp av det symboliska värdet till vår omgivning, beroende på hur vår sociala omgivning uppfattar de valda aktiviteterna (positivt/negativt) kopplas vår identitet till kultur och subkulturer. *Självelöande* värde är lustfyllt i sig självt, resultatet av aktiviteten är inte lika betydelsefullt utan själva utförandet av aktiviteten ger tillräckligt med tillfredsställelse. Här kan individen uppnå *flow* som innebär att individen blir uppslukad av aktiviteten och glömmer tid och rum (Person et. al, 2001). Jag anser att denna modell kan vara en bra grund till min studie då jag vill ta reda på ungdomars upplevelse och aktiviteter betydelse.

### 1.5 Arbetsterapeutiskt arbete med ungdomar

Enligt de arbetsterapeutiska teoribildarna Christiansen och Baum (2005) är människan en social och aktiv varelse som är i behov av att aktivisera sig och vara delaktig i samhället. Detta stöds även av utvecklingspsykologen Piaget som även menar att leken är en aktivitet som är viktig för barnet då den bland annat lär henne om hur kroppen fungerar, hur man kan använda objekt samt om socialt integration. På samma sätt fyller leken en viktig funktion för vuxna med skillnaden att leken benämns som fritid och rekreation (Jerlang et al., 2005).

Enligt Lougher (2001) går arbetsterapeutens roll ut på att hjälpa unga människor att etablera och behålla en känsla av personligt välbefinnande, att uppnå personliga mål och de relationer som behövs för att förbereda sig för en framtida vuxenroll. Enligt DeLany och Pendzick (2009) kan arbetsterapeuter arbeta med barn och ungdomar vars förmåga att på ett effektivt sätt utföra vardagliga aktiviteter påverkas av psykosociala, emotionella och beteendemässiga störningar. Målet är då att ungdomen på ett adekvat sätt ska kunna hantera de flesta situationer i livet. Arbetet med ungdomar är ofta familjecentrerat och sker inte sällan i team med andra yrkeskompetenser. Arbetsterapeuter kan enligt författarna även arbeta i grupp eller



individuellt med ungdomar exempelvis med ångest- och stresshantering. Andra arbetsterapeutiska interventioner för ungdomar är exempelvis anti-våldsprogram, positiv beteendebeskrivning och socialt stödprogram (DeLany & Pendzick, 2009).

Lougher (2001) menar att arbetsterapeuten inom ungdomspsykiatri kan arbeta med att observera utförandet av aktivitet för att ta reda på ungdomars färdigheter och förmågor för att sedan kunna ge en adekvat behandling. Vidare menar författaren att aktivitet kan användas som ett terapeutiskt hjälpmedel i arbete med ungdomar. Exempelvis kan färdighetsträning med en ungdom innefatta aktiviteten bakning vilken ger ett direkt och konkret resultat. Genom färdighetsträningen kan man bland annat bedöma ungdomens färdigheter och förmågor samt analysera styrkor och svårigheter i utförande av aktiviteten (Lougher, 2001).

## 1.6 Forskningsläge

Det tycks finnas mycket lite skrivet om arbetsterapi och ungdomars upplevelser av aktivitet. Fokus för tidigare forskning ligger främst på hur föräldrar och skolan kan arbeta med barn och ungdomar för att förhindra ohälsa. Det som finns skrivet som inte utgår ifrån en psykologisk ansats talar mest om ungdomars syn på fysisk aktivitet i relation till fysisk hälsa eller framtida utvecklande av övervikt. Eller hur ungdomar med fysisk funktionsnedsättning ser på aktivitet och deras möjlighet att delta i sociala sammanhang. Se exempelvis Hutchinson, Baldwin och Caldwell (2003) och Stanley, Boshoff och Dollman (2007). I en studie av Passmore (2003) undersöktes sambandet mellan ungdomars fritidsaktiviteter och dess påverkan på den mentala hälsan. Studien gjordes i två delar. I den kvalitativa delen blev ungdomar i fokusgrupper intervjuade om sina upplevelser av fritidsaktiviteters betydelse för psykiskt välbefinnande. Utifrån ungdomarnas svar konstruerades därefter ett frågeformulär som sedan ett större antal ungdomar fick fylla i under studiens andra del. Ungdomarnas syn på en meningsfull fritidsaktivitet var att den är lustfylld, egenvald samt ger en känsla av att man har uppnått/presterat någonting. Studiens sammanlagda resultat bekräftar tidigare forskning exempelvis Wilcock (2006) som visar på ett troligt samband mellan positiva fritidsaktiviteter och en god mental hälsa. Studien lyfter också fram att goda fritidsaktiviteter har en positiv inverkan för personlig färdighetsutveckling, prestation och sociala relationer.

Eftersom det finns så pass lite forskning inom området är det viktigt att bredda och utveckla kunskaperna inom arbetsterapi som rör ungdomars tankar kring aktivitet och aktivitetsval vilket jag hoppas att min studie kan främja.

## 2. Syfte

Det övergripande syftet med studien är att öka förståelsen för hur ungdomar upplever sina aktiviteter och val av dessa i sin vardag med ett särskilt fokus på ungdomar som har eller löper risk att utveckla aktivitetsohälsa.

## 3. Metod

### 3.1 Metodologisk utgångspunkt samt datainsamlingsinstrument

Den kvalitativa forskningsstrategin har sina filosofiska rötter i ett holistiskt perspektiv som talar om människans komplexitet. Kvalitativa intervjuer innebär att man ställer enkla, raka frågor till sina intervjupersoner som kan ge komplexa och innehållsrika svar (Trost, 2005). Den kvalitativa undersökningsmetoden syftar alltså till att förstå människors subjektiva erfarenheter och tankar. Människans kunskap och syn på verkligheten präglas av det sociala sammanhang hon ingår i och därför är individen som förvärvar erfarenheterna också den som har den största kunskapen om dem (Depoy & Gitlin, 1999). Studien utgår ifrån en kvalitativ metod eftersom syftet är att ta reda på ungdomars personliga erfarenheter och upplevelser kring aktivitet snarare än att enligt det deduktiva tankesättet försöka verifiera och testa hypoteser genom kvantitativa och objektiva mätningar (Depoy & Gitlin, 1999).

### 3.2 Aspekter av trovärdighet

Enligt Lundman och Hällgren Graneheim (2008) handlar trovärdigheten hos en studie bland annat om hur forskarens förförståelse och erfarenheter har påverkat analysen. I strävan efter trovärdighet i studien har jag varit medveten om min förförståelse och försökt vara öppensinnad och bortse ifrån eventuella förutfattade meningar kring ungdomar som har kontakt med socialtjänsten för att detta inte ska påverka tolkningen av ungdomarnas berättelser. Giltighet handlar mer om hur sanningsenligt resultatet av en studie är. Det vill säga huruvida resultatet lyfter fram delar av materialet som är representativa för det som var

avsikten att beskriva. Tillförlitlighet innebär att forskaren noggrant redogör för tillvägagångssätt under studiens analysarbete och ger belägg för sina ståndpunkter och tolkningar. Överförbarhet handlar om huruvida resultatet av studien går att överföra på andra situationer, grupper och kontexter (Lundman & Hällgren Graneheim, 2008). Dessa aspekter av trovärdigheten hos en studie kommer att diskuteras vidare under metoddiskussionen.

### 3.3 Urval och avgränsningar

Urvalskriterierna för studien var ungdomar med risk för att utveckla aktivitetsohälsa. De var boende i Skåne och hade kontakt med socialtjänsten som erbjudit dem mentorskap. Organisationen som arbetar med mentorskap vänder sig till ungdomar som har risk för att hamna i kriminalitet eller drogmissbruk, som har tappat motivationen för skolgång eller som ska slussas ut från institutionsplacering. Min strävan till ett strategiskt urval är att jag tänker mig att det bland denna grupp skulle kunna finnas ungdomar som har eller löper risk för aktivitetsohälsa och därför är informationsrika för min studie.

Enligt Trost (2005) innebär ett strategiskt urval en begränsning inom ett valt område eller population för att fånga generella erfarenheter och tankar. Urvalspersonerna vid ett strategiskt urval ska inte heller skilja sig extremt eller vara allt för avvikande i relation till varandra. Jag har sökt deltagare av båda könen i åldrarna 14 -18 år men exkluderat personer som inte talar svenska och som inte har kontakt med organisationen. Av tidsmässiga och bekvämlighetsmässiga skäl har studien dessutom avgränsats till södra Sverige. Urvalet har styrts av de deltagarna som tilldelats mig av mellanhand. Samtliga deltagare i studien bodde hemma hos sina vårdnadshavare med tillgång till en personlig mentor. Två av deltagarna gick i särskild skola, en deltagare hade hemundervisning och de resterande deltagarna gick i vanlig skola. Av de totalt sex intervjuade ungdomarna var fyra pojkar och två flickor.

### 3.4 Procedur

Jag tog kontakt via telefon med föreståndare vid två organisationer/verksamheter som riktar sig mot den aktuella målgruppen och lämnade en kort beskrivning av min studie. Därefter blev jag kontaktad av en mellanhand för en av organisationerna, varefter träff bestämdes för vidare information. Deltagarna till studien valdes sedan utifrån de tidigare nämnda inklusionskriterierna ut med hjälp av mellanhand. Informations- och samtyckesbrev överlämnades till föreståndare, mellanhand och deltagare samt även till vårdnadshavare för de

ungdomar som var under 18 år. Totalt överlämnades åtta brev. Inget bortfall uppstod bland de tillfrågade intervjupersonerna.

Enligt Halvorsen (1992) kallas en intervju för ostrukturerad om den grundar sig på frågor som saknar fasta svarsalternativ. Vid intervjuerna för denna studie har ostrukturerade, öppna frågor använts. Det vill säga frågorna har i viss mån anpassats efter svaren på så vis att spontana följdfrågor och alternativa formuleringar av samma fråga har uppkommit under de enskilda intervjuerna. Exempel på intervjufrågor var ”Hur ser en vanlig dag ut för dig från morgon till kväll?”, ”Hur ser en ledig dag ut för dig?” och ”Vad betyder aktiviteten X för dig? Det har även gjorts en provintervju med en ungdom i samma åldersgrupp som undersökningspersonerna för att testa frågorna och träna på intervjuteknik. Provintervjun resulterade i en lätt modifiering av intervjuguiden och formuleringen av vissa frågor för att göra dessa ännu mer tydliga och lättbegripliga. Provintervjun gav även en känsla för ungefärlig tid för att genomföra en intervju.

Sammanfattningsvis intervjuades sex ungdomar. Intervjuerna skedde i en lugn, avslappnad och för intervjupersonerna van miljö i ett gemensamhetsutrymme. Under en av intervjuerna var ungdomens mentor närvarande. Intervjuerna tog mellan 25 och 50 minuter och spelades in med hjälp av diktafon. Stökiga och högljudda miljöer valdes bort för att få en god kvalitet på inspelningen och för att minska distraktionsmoment som kan påverka intervjun negativt. Intervjuerna transkriberades sedan ordagrant för att undvika att missa viktig information.

### 3.5 Dataanalys

Det är centralt för den kvalitativt inriktade forskaren att hitta ett sätt att organisera den insamlade informationen på. Ett sätt att göra detta är att konstruera kategorier som beskriver det studerade fenomenet (Depoy & Gitlin, 1999). En kvalitativ innehållsanalys med en induktiv ansats har använts, där jag har gjort en så förutsättningslös analys som möjligt av mitt textmaterial, de transkriberade intervjuerna. Detta innebär att analysen inte har utformats utifrån en särskild förvald teori utan det som har kommit fram ur textmaterialet som helhet har fått bestämma kategorier och teman. Denna metod är enligt Lundman et al. (2008) lämplig när man bedriver vårdvetenskaplig forskning och har fördelen att den är anpassningsbar och passar forskare med olika kunskap och erfarenhet. Fokus för innehållsanalysen har varit att skildra variationer för att identifiera skillnader och likheter i textinnehållet, vilket sedan har uttryckts i kategorier och teman på olika nivåer. När man använder kvalitativ innehållsanalys

som analysverktyg delas textmaterialet in efter begreppen; *analysenhet, meningsenhet, kod, kategori* och *tema* (Granskär et al. 2008).

Textmaterialet har först lästs igenom, varefter meningsenheter har tagits ut och kondenserats. Därefter har meningsenheterna kodats. Renodlade beskrivningar av aktiviteter som inte har haft någon koppling till intervjupersonernas upplevelser eller känslor för aktiviteter har sällats bort då detta inte var av relevans för syftet med studien. Slutligen har övergripande teman skapats med kategorier där ett tema kan innehålla flera olika kategorier. Exempel från min analys av textmaterialet finns i tabell I:

| Meningsenhet  | Kondenserad meningsenhet   | Kod                           | Underkategori  | Kategori    | Tema            |
|---|--|-------------------------------|----------------|-------------|-----------------|
| ”För att jag tycker att det är kul att träna fast det blir aldrig av för att jag det är så alltså jag är rädd att folk ska kolla på mig när jag gymmar och sånt. Så typ, skrattar och sånt. Alltså väldigt rädd, så det är därför jag inte gymmar.” | Det är kul att gymma men jag gör det inte för jag är väldigt rädd att folk ska skratta åt mig. | Rädsla för att bli utskrattad | Rädsla         | Utlämnad    | Självförtroende |
| ”Jag alltså får inte vad heter det lika behandling som alla andra. Jag behandlas inte rätt ”  | Jag behandlas inte lika  | Orättvist behandlad           | Diskriminering | Utanförskap | Aktivitet       |

Lundman och Hällgren Granehiem (2008) skriver att det är värdefullt för trovärdigheten om koder och kategorier granskas av en person som är insatt i ämnet för att försäkra sig om att dessa stämmer överens med textens innehåll. I min studie har handledare som är insatt i ämnet samt en diskussionspartner granskat analysen. Koder, kategorier och teman har diskuterats och i vissa fall ändrats tills konsensus har uppnåtts kring dessa. Exempelvis har antalet teman efter hand reducerats då flera teman tog upp samma sak.

### 3.6 Etiska hänsynstaganden

Vårdetiska nämnden talar om fyra huvudkrav vilka är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet som bör gälla vid forskning inom vård och hälsa. Dessa har tagits i beaktande vid utformandet av studien, vilket även har prövats vid ett etikseminarium, Lunds Universitet (2010-03-11). Samtyckesbrev med information har lämnats till deltagarna samt deras vårdnadshavare. Brevens innehållit information om att medverka i studien är frivillig och kan när som helst avbrytas utan att ange skäl eller att negativa konsekvenser uppstår. Deltagarna har även i breven samt muntligen informerats om hur intervjuerna kommer att gå till, att de kommer att spelas in och sedan transkriberas samt att materialet kommer att förvaras på ett säkert ställe och förstöras efter studiens avslut. Konfidentialitet garanteras, vilket innebär att informationen som jag har fått fram genom intervjuerna har avidentifierats. Endast relevant information för att besvara mitt syfte har tagits upp.

## 4. Resultat

Resultaten av studien presenterar hur några ungdomar upplever och ser på sina val av aktivitet i vardagen. Resultaten visas med hjälp av tre teman som framkommit under innehållsanalysen: *Kamratskap, Val och upplevelser av aktivitet och Självförtroende.*

### 4.1 Kamratskap

Samtliga ungdomar tog på olika sätt upp betydelsen av kamratskap och gruppsyckets inverkan för deras val av aktiviteter och att kamraterna spelade en stor roll i deras liv. Gemensamma intressen, lojalitet i gruppen, att bli speglad, stöttad och förstådd var några viktiga aspekter av kamratskap som lyftes fram. Gemensamt för ungdomarna var det stora behovet av att umgås ofta med kamraterna. Det var tillsammans med kamraterna som ungdomarna utförde majoriteten av sina aktiviteter. Det framgick även att olika kamrater påverkar ungdomarna på olika sätt, inte bara i valet av aktiviteter utan påverkade även attityden och värderingar kring dessa. Ett tydligt exempel på kamraters positiva inverkan för ungdomars utveckling och aktivitetsval kom fram i en intervju där en av ungdomarna pratade om sitt arbete. Arbetet gav ungdomen nya arbetskamrater som påverkade ungdomen till att välja nya aktiviteter och lämna sitt kriminella förflutna. Genom arbetet och de nya vännerna erbjöds ungdomen nya rutiner och aktivitetsval med strukturerad vardag samt en alternativ identitet fri från kriminella handlingar och en ny roll som arbetstagarare:

*”En ledig dag, ja då hänger jag väl också nere på jobb bara för att vara där, jag trivs så bra där nere och jag har mina bästa vänner som arbetskamrater. Alltså, vi är hur bra vänner privat också det är dem som har hjälpt mig, alltså med mitt liv. Dem har hjälpt mig att komma på rätt spår och såna här grejer...”*

Något som kom fram i intervjuerna som påverkade kamraternas inverkan på aktivitetsval var huruvida ungdomen hade vuxit upp med dem eller inte. I flera fall talade ungdomarna om att deras barndomsvänner var mer betydelsefulla i vardagens aktiviteter än andra vänner som de lärt känna senare. Enligt en ungdom var denna kamratgrupp annorlunda från andra ungdomsgrupper på grund av att den hade egna regler, värderingar och förhållningssätt gentemot omgivningen och hade en mycket stark sammanhållning och lojalitet. Dessa kamrater hade ungdomen vuxit upp med, de bodde i samma bostadsområde och hade liknande bakgrund gällande kultur och familjesituation det vill säga liknande förutsättningar för aktiviteter. Denna kamratgrupp påverkade ungdomen att välja aktiviteter som denne egentligen inte ansåg var bra, såsom att röka hasch.

#### 4.2 Val och upplevelser av aktivitet

Under intervjuerna kom det fram att många av ungdomarna upplevde sig ha många ostrukturerade aktiviteter i vardagen det vill säga aktiviteter som inte hade en direkt koppling till ett bestämt mål eller hade någon fast början och slut. Exempelvis nämnde många ungdomar att de vände på dygnet och steg upp sent på en ledig dag. Senare gick dagen exempelvis ut på att driva omkring på stan eller titta på TV för dem som inte hade bestämda fritidsaktiviteter. En ungdom ansåg sig ha en låg aktivitetsrepertoar delvis på grund av att staden inte kunde erbjuda lustfyllda aktiviteter för ungdomar. Tristess och brist på aktivitet var enligt ungdomarna en av många orsaker till varför ungdomar väljer att göra aktiviteter som är olagliga:

*”Men det finns ingenting att göra i denna staden för ungdomar, det är det som är grejen. Det finns ingenting att göra! Vi hade vår fritidsgård när vi var yngre på X men den rev dem och nu har vi fått världens dåligaste personal i två baracker. Så nä, det finns ingenting, dem skär ner på resurserna och sen så går allt åt helvete för dem flesta.”*

Exempel på fritidsaktiviteter som upplevdes som lustfyllda för ungdomarna var allt ifrån fotbollsträning, boxning, dans, lyssna på musik, åka skateboard, prata med vänner, ”hitta på

bus” och äta middag tillsammans med familjen. I intervjun kom det fram att några ungdomar hade aktiviteter som var direkt kopplade till den fysiska och psykiska hälsan och välbefinnandet. Många av ungdomarna såg på fysisk aktivitet som något hälsofrämjande och hade en önskan om att utöva fysiska fritidsaktiviteter i större utsträckning. En ungdom uttryckte att aktiviteten boxning hade stor betydelse i dennes liv då den gav både avslappning och glädje. En annan ungdom talade om den uppslukande aktiviteten skateboarding som fick ungdomen att röka mindre hasch:

*”Då röker jag mindre, jag röker typ inte alls då för då bara då tänker jag inte på det, bara åker runt och skejtar och sånt.”*

Samtliga ungdomar talade om värdet med skolan men var olika aktiva i skolan. Någon talade om utbildning som en merit och ett slags skydd för framtiden medan andra inte tänkte så mycket på framtiden utan befann sig mer i nuet. En ungdom talade om sitt skolengagemang utifrån känslor kopplade till lustfylldhet och oberoende. Ungdomen tyckte också att skolan var viktig men var mer styrd av andra behov och intressen;

*”Alltså att jag lyssnar mindre på folk, alltså jag gör vad jag vill som jag tycker är rätt, det är typ mina egna regler. Jag går inte till skolan typ den tiden man ska göra, jag går typ när jag har vaknat när jag vill typ, när jag har lust att gå till skolan sen går jag hemma. Jag bryr mig inte”.*

Upplevelserna av den sociala miljön i skolan skilde sig åt på så vis att vissa ungdomar upplevde sig ha hjälp och stöd från skolan medan andra kände sig kränkta och diskriminerade. På frågan till en ungdom om denne hade kunnat förbättra sina skolresultat genom att byta skola berättade ungdomen om hur negativa omdömen från lärare följer med vid skolbyten och reproducerar en negativ bild som påverkar de nya lärarnas bemötande. Denne ungdom upplevde sig inte ha samma möjligheter som andra skolkamrater och upplevde negativ behandling från vuxna i skolan som påverkade hans skolprestationer och motivation. På frågan om varför man väljer att göra aktiviteter som är olagliga var det många av intervjupersonerna som talade om en önskan om att uppnå makt, respekt och en högre status i kamratgruppen vilket i sin tur kopplades till pengar. Pengar uppgavs vara en viktig faktor som enligt ungdomarna gav en större valmöjlighet och kontroll gällande aktivitet och en lustfylld vardag:



*”Det är, det är ju makt. Har man pengar så kan man ju göra flera grejer, om du vill festa så kan du köpa dricka eller droger, det kan vara vad som helst. Åka överallt, träffa nya kompisar, träffa tjejer kanske åka ut och på disko och såna grejer. Man kan göra mycket mer.”*

En ungdom berättade om en del av sin aktivitetsrepertoar som gick ut på att införskaffa pengar för att köpa hasch som sedan brukades tillsammans med kamrater. Tillsammans planerade och utförde kamratgruppen personrån, stal cyklar och mobiler som sedan såldes och slutligen användes pengarna för att inhandla droger.

Bland intervjupersonerna var våld och droger återkommande aktiviteter i vardagen. Hos många av ungdomarna fanns en tillåtande attityd till användandet av våld när det gällde skydd eller upprätthållande av kamratgruppens heder. Attityder och informella regler som kommer fram i ungdomarnas berättelser visar på två skilda synsätt där våld å ena sidan inte löser någonting samtidigt som ett annat synsätt presenteras där användande av våld betraktas som ett legitimt sätt att lösa konflikter. Ungdomarnas svar visar på en acceptans för att använda våld i vissa situationer såsom när någon har provocerat gruppen:

*”Jag bara tycker att man får skylla sig själv om man har snackat skit, så får man väl ta konsekvenserna.”*

Det framgår dock inte hur stor eller liten provokationen måste vara för att leda till en våldssituation. I kontrast till attityden gällande våld var majoriteten av ungdomarna mycket avståndstagande gentemot användande av droger. Det droganvändande som diskuterades rörde alkohol, tobak och hasch då det var främst det som ungdomarna berättade att de kom i kontakt med. Många av de som tog avstånd ifrån droganvändning gjorde det främst av hälsoskäl, för att de ansåg att droger påverkar kondition, idrottsprestationer samt den psykiska hälsan negativt.

#### 4.3 Självförtroende

Självförtroende var en tydlig röd tråd i alla ungdomars berättelser och hade en stor betydelse för hur de valde sina aktiviteter och utförde dem. En ungdom ansåg att med ett gott

självförtroende blir individen mindre begränsad och har större valfrihet att delta i de aktiviteter som denne önskar :

*”Om man har självförtroende, man kan göra allt.”*

Ungdomarna valde positiva aktiviteter exempelvis dans som de upplevde gav dem självförtroende men valde också bort aktiviteter som de inte ansåg att de hade tillräckligt med självförtroende för att våga delta i. Två ungdomar uttryckte mycket explicit att de inte deltog i fysiska aktiviteter som de önskade för att de inte upplevde att de hade tillräckligt mycket tillit till sig själva eller var rädda för att utsättas för negativ respons från omgivningen:

*”För att jag tycker att det är kul att träna fast det blir aldrig av för att jag, det är så alltså jag är rädd att folk ska kolla på mig när jag gymmar och sånt så typ skrattar och sånt. Alltså väldigt rädd, så det är därför jag inte gymmar.”*

Brist på självförtroende var någonting ungdomarna satte i samband med val och deltagande i negativa aktiviteter såsom rån och droganvändande. En intervjuperson pratade om respekt och trygghet och menade att om detta gavs från hemmet behövde ungdomen inte söka detta utanför och därmed riskera att hamna i kriminella kretsar. Ungdomarna menade att genom att hjälpa ungdomar till att få bättre självförtroende kan deras val av aktiviteter påverkas i en positiv riktning.

## 5. Diskussion

### 5.1 Metoddiskussion

Ett tänkbart problem angående miljön är att jag påverkar den då jag som intervjuare är en så kallad ”outsider” vilket innebär att jag inte tillhör intervjupersonernas normala kontext. Detta gör att det finns en risk att jag som utomstående förändrar miljön på ett sätt som kan påverka den insamlade information och hur den tolkas (Depoy & Gitlin, 1999). Exempelvis skulle intervjupersonernas svar kunna påverkas av att de inte känner mig och på så sätt inte känner sig fullt ut trygga under intervjusituationen. Intervjuerna skiljde sig något åt då vissa ungdomar pratade mer öppet och fritt medan andra var mer fåordiga och gav kortare svar, vilket resulterade i olika längd och djup på intervjuerna. Detta kan möjligen förklaras utifrån individuella skillnader avseende personlighet hos intervjupersonerna, deras historia, ålder och

huruvida de har en god kontakt och känner förtroende för vuxna eller inte. Även min insats som intervjuare kan ha spelat roll, hur pass väl jag formulerade mig och vilket intryck jag gav intervjupersonen. Ett problem som uppstod vid en intervju var att ungdomens mentor var närvarande. Detta kan ha påverkat min insats som intervjuare samt intervjupersonens koncentration och sätt att svara. Det är tänkbart att intervjupersonen på grund av mentorns närvaro skulle kunna ha svarat mindre ärligt och mer "önskvärt" utifrån organisationens agenda. Med detta i bakhuvudet gjordes ändå avvägningen att låta mentorn sitta med eftersom det var både mentorn och intervjupersonens vilja.

Ett dilemma med det strategiska urvalet är att resultatet från studien inte går att generalisera då de intervjuade ungdomarnas svar inte kan sägas vara representativa för ungdomar i allmänhet dock bidrar resultatet av denna studie till en ökad förståelse för just dessa ungdomar. Det är mycket tveksamt om resultatet hade blivit detsamma om man med samma metod hade intervjuat en annan urvalsgrupp med ungdomar som inte har kontakt med organisationen. Christiansen och Baum (2005) tar upp att pojkar och flickor har något olika aktivitetsrepertoarer. Könsfördelningen i urvalsgruppen kan därmed ha betydelse för resultatet då det fanns ett något större antal pojkar än flickor som deltog i studien. I strävan efter giltighet i studien har en noggrann beskrivning av analysarbetet samt urvalet gjorts. I enlighet med syftet har fokus för den kvalitativa innehållsanalysen varit att ta fram meningsenheter som belyser ungdomarnas upplevelser, känslor och erfarenheter kring aktivitet. I Granskär et al. (2008) skriver Lundman och Hällgren Graneheim (2008) att insatta forskare bör granska koder, kategorier för att öka trovärdigheten i studier. Detta har gjorts i min studie av både handledare och en utomstående vilket har ökat studiens trovärdighet.

## 5.2 Resultatdiskussion

### 5.2.1 Tema Kamrater

Ett av huvudresultaten som kom fram ur studien var att kamratskapet var en betydelsefull del av ungdomarnas liv där både positiva och negativa aspekter av kamraternas inflytande lyftes fram. Detta stärks av Ericksons utvecklingspsykologi där kamrater beskrivs som oerhört centrala för ungdomars identitetsutveckling och erbjuder ungdomar en möjlighet att prova olika roller (Jerlang et al., 2005). Utifrån ett arbetsterapeutiskt perspektiv kan man även diskutera kamratskapets betydelse utifrån den teoretiska begreppsmodellen *ValMo* där kamratskapet kan ha ett *symboliskt* och ett *konkret* värde. Det symboliska värdet kan ses som

ett redskap och ett sätt för individen eller gruppen att kommunicera sin identitet och sina känslor till omgivningen. Att ha kamrater kan i sig utgöra både ett konkret och ett symboliskt värde. Det konkreta värdet kan även vara det man får ut av kamratskapet, exempelvis att ha någon som kan dela och spegla ens känslor. Några av ungdomarna sade sig ingå eller ha ingått i kamratgrupper som ägnade sig åt olagliga aktiviteter. Ett sätt att förstå gruppernas aktiviteter kan göras utifrån ett symboliskt värde där gruppen ger uttryck för sin identitet och visar sitt missnöje och utanförskap gentemot övriga samhället genom avvikande beteende (Person et al., 2001). Man kan även förstå gruppernas aktiviteter utifrån den kulturella nivån av det symboliska värdet då ungdomarna ingår i en ungdomskultur där de inte längre anses vara barn men inte heller vuxna. Ungdomarna kan även genom sina kamratgrupper ingå i mindre kulturer, så kallade subkulturer. Enligt Lalander och Johansson (2007) uttrycker användande av vissa beteenden, kläder och musik ungdomars identitet och tillhörighet med den subkulturella gruppen och distansering gentemot andra grupper. Författarna menar att det är vanligt att just ungdomar söker sig till subkulturer då de är i stort behov av trygghet, identifiering och bekräftelse (Lalander & Johansson, 2007). Utifrån Ericksons teori skulle man kunna se det som att ungdomarna som ingår i kamratgrupper som ägnar sig åt olagliga aktiviteter håller på att utveckla en negativ identitet och riskerar negativa framtidskonsekvenser då de förkastar samhällets normer och regler (Jerlang et al., 2005). Enligt Carr och Vandiver (2001) utgör umgänge med kamrater med riskbeteende en klar riskfaktor för ungdomar att hamna i kriminalitet vilket talar för att det är viktigt att fånga upp och arbeta med ungdomar som har hamnat i dåligt umgänge. Detta stärks också av att en av de intervjuade ungdomarna uppgav att det bara var i sällskap med kamraterna som denne rökte hasch och hittade på bus såsom stöld. Några av ungdomarna beskrev avståndstagande från negativt umgänge som något positivt och i något fall till och med som en avgörande vändpunkt i livet. Att ungdomarna hade olika syn på kamraters påverkan för deras aktivitetsval och upplevelse av aktiviteter skulle kunna förklaras utifrån hur länge de hade haft kontakt med organisationen och personliga faktorer såsom deras självbild. Eftersom organisationen jobbar för att ändra ungdomarnas attityder samt stärka deras självbild och självförtroende är det troligt att de ungdomar som har haft längre kontakt med organisationen är i högre grad påverkade av denna och har kommit till andra insikter än de ungdomar som haft kortare kontakt. De ungdomar som har haft kortare kontakt skulle enligt Lalander och Johanssons (2007) tankar kunna tänkas ha ett starkare behov av att finna trygghet i den subkulturella kamratgruppen jämfört med de ungdomar som haft längre kontakt med organisationen då organisationen arbetar för en förändring i ungdomarnas sociala umgänge.

### 5.2.2 Tema Val och upplevelser av aktivitet

Under intervjuerna kom det fram att ungdomarnas vardag bestod av varierande aktiviteter bestående av samtliga värden som tas upp i ValMO (konkreta, symboliska och självbelönande). En av ungdomarna nämnde boxning som en lustfylld och självbelönande aktivitet vilken denne ägnade sig åt flera gånger i veckan. Utifrån ungdomens upplevelse av aktiviteten skulle man kunna säga att den innehöll de tre värdena då den gav ett konkret resultat i form av en psykisk och fysisk tillfredsställelse samt ökade förmågor. Boxningen skulle även kunna ses innehålla ett symbolisk värde då den kan ge ungdomen möjlighet att uttrycka sina känslor och identitet gentemot sin omgivning vilket i andra sammanhang skulle kunna vara svårare. Utifrån ungdomens berättelse verkar denne sakna förtroende för sina skolprestationer samt sakna tilltro från omgivningen att klara av skolan. En negativ inställning gentemot skolan talar Carr och Vandiver (2001) om som en riskfaktor för att återfalla i kriminalitet. Enligt Carr och Vandiver (2001) skulle boxningen kunna ses som en skyddsfaktor för ungdomen då den utgör ett exempel på en meningsfull fritidsaktivitet som ger positiv återkoppling på olika plan. Ungdomen spenderade större delen av sina kvällar på träningen vilket gav mindre utrymme för ostrukturerade aktiviteter som att ”hänga på stan” med kamraterna på kvällarna. För att utvecklas inom sporten och för att bevara sin kondition avstod ungdomen dessutom från droger. En annan tänkbar skyddsfaktor är att ungdomen i samband med boxning kan tänkas komma i kontakt med ”goda vuxna” som kan agera som förebilder.

Några intervjupersoner upplevde sig sakna lustfyllda och meningsfulla aktiviteter på sin fritid samt sakna rutiner och mål vilket ledde till tristess i deras vardag. I intervjuerna togs det upp att några ungdomar upplevde att staden inte erbjöd tillräckligt med lustfyllda aktiviteter och därför valdes vissa mindre hälsosamma aktiviteter. Law (2006) talar om aktivitetsförlust, vilket innebär att ungdomarna inte kan utföra aktiviteter som de önskar på ett tillfredställande sätt på grund av omständigheter i miljön, vilket dessa ungdomar tycks beskriva. Även begreppet aktivitetsobalans aktualiserades då flera ungdomar uppgav sig sakna rutiner och struktur i vardagen. En passiv vardag med en omvänd dagsrytm skulle kunna upplevas som en vardag med aktivitetsobalans. Det är dock svårt att bedöma aktivitetsbalans eftersom detta är relativt och mycket individuellt. Det framkom i intervjuerna att ungdomarnas förväntningar och krav på hur vissa aktiviteter skulle utföras påverkade deras upplevelser av aktiviteten och begränsade dem i utförandet av den. Law (2006) menar att om detta upplevs vid många

aktiviteter i vardagen kan det leda till aktivitetsohälsa. I intervjuerna tog ungdomarna upp sambandet mellan pengar, makt och kontroll. Ungdomarna ansåg att pengar gav dem större valmöjlighet i deras aktiviteter. Även värdet av pengar skulle kunna diskuteras utifrån ValMo. Pengar skulle kunna sägas innehålla både ett konkret och symboliskt värde då man med hjälp av pengar kan förmedla sin identitet och måla upp en idealbild av sig själv gentemot omgivningen genom att konsumera. Med pengar kan man potentiellt köpa sig självförtroende, en position och tillhörighet i kamratgruppen. Pengar kan även tänkas påverka ungdomars känsla av delaktighet då det ofta kostar att delta i olika fritidsaktiviteter såsom att gå på gym, simhall eller dansa. Familjers olika ekonomiska förutsättningar kan därför utgöra ett hinder för ungdomar att delta i aktiviteter vilket kan leda till en känsla av utanförskap och aktivitetsförlust. Vilket enligt Wilcock (1998) innebär att en individ hindras från att utföra och delta i viktiga och meningsfulla aktiviteter på grund av yttre omständigheter såsom fattigdom, kulturella värderingar, sociala omständigheter och brist på arbetstillfällen.

### 5.2.3 Tema självförtroende

Att ha en god självbild och ett gott självförtroende är en av skyddsfaktorerna som Carr och Vandiver (2001) tar upp. Vilket också ungdomarna betonar som en betydelsefull faktor för ungdomars identitetsutveckling. Resultaten från studien visar att självförtroende har betydelse för ungdomarnas relation till kamrater och deras upplevelser av val av aktiviteter och utförandet av dessa. Självförtroende var någonting som både begränsade och stärkte ungdomarna i aktiviteterna. Det fanns aktiviteter där ungdomarna upplevde att de saknade självförtroende. Självförtroende kunde också i vissa fall utgöra ett hinder för ungdomarna att våga delta i aktiviteter. Eftersom självförtroende hör ihop med hur man upplever en aktivitet är det troligt att om ungdomen inte upplever sig ha självförtroende i aktiviteten så upplevs aktiviteten också som något mindre lustfylld och meningsfull. Enligt Law (2006) kan en vald aktivitet där utmaningen och kravnivån upplevs som för höga i förhållande till egna förmågor ge individen stress. Ett för stort antal sådana aktiviteter kan i förlängningen leda till ohälsa. Självförtroende är en central del av arbetsterapeutiskt arbete där arbetsterapeuter arbetar med att uppmuntra, stödja och coacha människor till att våga utföra de aktiviteter som de önskar (DeLany & Pendzick, 2009). Detta kommer att diskuteras vidare under nästa avsnitt.

### 5.2.4 Ett arbetsterapeutiskt preventivt arbete med ungdomar

En av insikterna från studien är att vi som arbetsterapeuter inte bör enbart fokusera på ett familjecentrerat och klientcentrerat arbetsätt utan i arbete med ungdomar även bör arbeta

”kamratcentrerat” genom att se mer till ungdomens sociala sammanhang och ta reda på hur kamratgruppen ser ut och vad den har för betydelse för ungdomen. Enligt DeLany och Pendzick (2009) arbetar arbetsterapeuten ofta med ungdomar i miljön de vistas i exempelvis på fritidsgården eller skolan för att få en ökad förståelse för ungdomarnas situation i relation till deras kulturella och sociala sammanhang. Detta är även viktigt för att skapa en god relation med ungdomarna för att senare kunna utforma arbetsterapeutiska interventioner som bland annat kan gå ut på att stötta ungdomarna i deras aktiviteter för att främja hälsa och framtid (DeLany & Pendzick, 2009). Detta skulle kunna göras genom att starta upp ungdomsgrupper som leds av arbetsterapeuter. Dessa grupper kan verka i preventivt syfte med att stärka ungdomarna till empowerment, Christiansen och Baum (2005), att med egen kraft skapa och bibehålla goda aktiviteter som kan ersätta aktiviteter som kan leda till ohälsa såsom användande av droger. DeLany och Pendzick (2009) talar om att unga som begår kriminella handlingar ofta har få meningsfulla fritidaktiviteter i sin vardag. En intervention kan därför enligt författarna vara att i samarbete med ”rekreationsterapeuter/ och fritidspedagoger” bilda ”lekgrupper” vilka går ut på att tillsammans med ungdomarna leta fram och skapa aktiviteter som ungdomarna får pröva på samt att ungdomarna får lära sig om säkra platser att utföra dessa på.

Vidare menar DeLany och Pendzick (2009) att en annan viktig intervention i arbete med ungdomar är att stärka ungdomarnas självbild och självförtroende. Ett sätt att göra detta kan vara att introducera aktiviteter där det råder balans mellan individens förmåga och den utmaning som aktiviteten erbjuder. Aktiviteten ska även kunna ge en positiv återkoppling till den som utför den. Exempel på stärkande aktiviteter kan vara kroppskännedom och olika kreativa aktiviteter som innefattar konst och musik men även socialfärdighetsträning i form av rollspel. Arbetsterapeuter kan även arbeta med ungdomars attityder och sociala miljöer. Exempelvis genom att arbeta preventivt i skolor för en miljö fri från mobbning (DeLany & Pendzick, 2009).

På en individnivå skulle en möjlig arbetsterapeutisk intervention kunna vara att se över ungdomens aktivitethistoria, sociala miljö samt synliggöra ungdomens faktiska aktiviteter samt de aktiviteter som ungdomen skulle önska utföra. Detta kan enligt Person et al. (2001) göras genom att använda den geografiska ”tidsdagboken” där ungdomen under en representativ dag eller några dagar får skriva ner ordagrant sina aktiviteter, när dem utförs och med vem ungdomen utför dem med. Tidsdagboken är ett bra hjälpmedel för att senare kunna

diskutera kring ungdomens aktiviteter och dennes sociala kontext. Om det därefter framkommer att ungdomen har en ojämn aktivitetsrepertoar som kan leda till ohälsa kan nästa led i interventionen vara att tillsammans med ungdomen försöka ersätta ”negativa” aktiviteter med ”goda” meningsfulla aktiviteter, identifiera hinder och stödjande faktorer i ungdomens vardag samt att arbeta med struktur och rutiner. Detta bland annat för att motverka att ungdomen har alltför många ostrukturerade aktiviteter såsom ”att hänga på stan”.

I intervjuerna kom det fram att våld och slagsmål var en vanlig följd av en konflikt mellan ungdomar. I USA arbetar arbetsterapeuter med antivåldsprogram i samarbete med skolor för att minska våld och annat socialt nedbrytande beteende hos ungdomar. Detta går bland annat ut på att integrera socialfärdighetsträning i de dagliga aktiviteterna i skolmiljön. Färdighetsträningen kan bland annat bestå av att lära ut och träna ungdomar i att finna mer konstruktiva och effektiva strategier för att lyssna och kommunicera med lärare och kamrater, att hantera sina känslor, lära sig att kompromissa och vänta på sin tur samt att träna sig på problemlösning och konflikthantering (DeLany & Pendzick, 2009). Behovet av att diskutera attityd och alternativa lösningar till konflikthantering än våld var tydligt bland intervjupersonerna. Jag tänker mig därför att denna typ av antivåldsprogram som författarna talar om borde kunna implementeras även i svenska skolor och på andra mötesplatser för ungdomar såsom fritidsgårdar för att minska förekomsten av våldssituationer bland ungdomar.

## 6. Slutsats

Resultatet av studien visar att kamrater har en stor betydelse och är en viktig del av ungdomars utvecklingsprocess och val av aktiviteter under tonårstiden. Aktiviteter kan både fungera som något hälsofrämjande men även som något som kan leda till aktivitetsohälsa. Likaså var självförtroende mycket betydelsefullt för ungdomars upplevelse, val och deltagande i aktiviteter. Ungdomarna såg på självförtroende som en avgörande faktor för att lyckas med sina aktiviteter, mål och livet i stort.

En viktig slutsats är att det arbetsterapeutiska fältet som riktar sig till ungdomar måste vidgas, eftersom ungdomstiden är känslig period i livet då identiteten samt vanor och beteenden formas. Mer forskning behövs således inom detta område! Som arbetsterapeut ser jag ett stort



behov av att vidareutveckla ett preventivt arbete med syftet att tidigt upptäcka ungdomar som löper risk för att utveckla ohälsa på grund av sina aktivitetsval vilket är viktigt ur såväl ett individ- som ett folkhälsoperspektiv. Det är viktigt att detta arbete även inkluderar ungdomar som på grund av yttre omständigheter inte har samma förutsättningar att delta i meningsfulla aktiviteter. Tidigare forskning samt resultaten från studien visar på betydelsen av att ha lustfyllda och meningsfulla fritidsaktiviteter i vardagen vilket utgör en skyddande faktor. Därför är det av stor vikt att öka tillgängligheten av dessa aktiviteter för ungdomar som lever i en ogynnsam miljö och befinner sig i riskzon för att utveckla ohälsa. För att göra detta bör arbetsterapeuter öppna upp för en dialog och ett ökat samarbete med andra yrkesgrupper som kommer i kontakt med ungdomar. Parallellt med det förebyggande arbetet bör arbetsterapeuten fokusera på att stärka ungdomars självbild och självförtroende.

## Referenslista

Carr, M.- B., & Vandiver, T.- A. (2001). Risk and protective factors among youth offenders. *Adolescence*, 36, 409-426.

Christiansen, H.-C., & Baum, M.-C. (2005). *Occupational Therapy: Performance, Participation, and Well-Being*. Thorofare :Slack.

Delany, V.-J., & Pendzick, J. (2009). *Working with Children and Adolescents A guide for the Occupational Therapy Assistant*. New Jersey: Pearson Prentice Hall.

DePoy, E., & Gitlin, N L. (1999). *Forskning - en introduktion*. Lund: Studentlitteratur.

El-Khoury, B., Sundell K., & Strandberg, A. (2005). *Risikfaktorer för normbrytande beteenden. Skillnader mellan flickor och pojkar i tonåren*. FoU-rapport 2005:17. Stockholm: Forsknings- och Utvecklingsenheten.

Halvorsen, K. (1992). *Samhällsvetenskaplig metod*. Lund: Studentlitteratur.

Hutchinson, L-S., Baldwin, C-K., & Caldwell, L-L (2003). Differentiating Parent Practices Related to Adolescent Behavior in the Free Time Context. *Journal of Leisure Research*, 35 (4),396-422.

Jerlang, E., Egeberg, S., Halse, J., Jonassen, Joy, A., Ringsted, S. & Wendel- Brandt, B. (2005). *Utvecklingspsykologiska teorier*. Stockholm: Liber

Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

Lalander, P., & Johansson, T. (2007). *Ungdomsgrupper i teori och praktik*. Studentlitteratur: Lund

Law, M. (2002). Participation in the occupational of everyday life. *The American Occupational Therapy Association*, 56, (6), 640-649

Lindstedt, T. "Polisen jagar rånare i kriminella ungdomsgäng". *Sydsvenska Dagbladet* .,29 mars, 2010, sek C, s 4.[online] [2010-05-26 ]

Lougher, L. (2001). *Occupational Therapy for Child and Adolescent Mental Health*. London: Churchill Livingstone.

Lundman, B., & Hällgren Graneheim, U. (2008). Kvalitativ innehållsanalys. I M, Granskär & B, Höglund-Nielsen (Red.), *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. (pp. 159-171). Lund: Studentlitteratur.

Passmore, A. (2003). The Occupation of Leisure: Three Typologies and Their Influence on Mental Health in Adolescence, *OTJR: Occupation, Participation and Health*, 23,(2), 76-83.

Persson, D., Erlandsson, L-K., Eklund, M., & Iwarsson, S. (2001). Value Dimensions, Meaning, and Complexity in Human Occupation – A Tentative Structure for Analysis. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*. 8, 7-18.

Snyder, C., & Clark, F., Masunaka-Noriega, M.,& Youg, B. (1998). Los Angeles street kids: new occupations for life programs. *Journal of occupational science*, 5 (3), 133-139.

Stanley, R. Boshoff, K., & Dollman, J. (2007). *The concurrent validity of the 3-day Physical Activity Recall questionnaire administered to female adolescents aged 12–14 years*. 54, 294-302. Adelaide: Australian Occupational Therapy Journal.

Trost, J. (2005). *Kvalitativa Intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.

Zemke, R., & Clark, F. (1996). *Occupational Science- The Evolving Discipline*. Philadelphia: Davis Company.

Wilcock, A. (1998). *An Occupational Perspective of Health*. Thorofare: SLACK.

Wilcock, A. (2006). *An Occupational Perspective of Health*. Thorofare:SLACK .