



LUNDS UNIVERSITET
Medicinska fakulteten

Institutionen för hälsovetenskaper
Arbetsterapeutprogrammet

Examensarbete på kandidatnivå 15 hp
Våren 2018

Äldre kvinnors upplevelser av att fira traditionella högtider och dess påverkan på välbefinnande, vanor och roller

Författare: My Brammert & Karin Lindgren

Handledare: Lina Magnusson

Lunds universitet
Medicinska fakulteten
Arbetsterapeutprogrammet
Box 157, 221 00 LUND

Äldre kvinnors upplevelser av att fira traditionella högtider och dess påverkan på välbefinnande, vanor och roller

Författare: My Brammert, Karin Lindgren

Handledare: Lina Magnusson

Examensarbete på kandidatnivå
Våren 2018

Abstrakt

Bakgrund: Alla människor har ett inre behov av att utföra aktiviteter och bland dem att fira högtider. När man åldras förändras ens syn på livet samt hur och varför olika aktiviteter utförs. Högtider är starkt kopplade till vanor, kultur och traditioner.

Syfte: Att undersöka äldres upplevelser av att fira högtider och dess påverkan på välbefinnande, vanor och roller.

Metod: En kvalitativ ansats användes. Semistrukturerade intervjuer genomfördes med åtta kvinnor. Studien analyserades genom en kvalitativ innehållsanalys.

Resultat: Under högtider väcktes tankar och känslor. Både positiva och negativa känslor uppstod, samt att tänka tillbaka väckte glädje och sorg. Familjegemenskapen var viktig då den stärkte känslan av tillhörighet. Familjens upplevelser påverkade deltagarnas känslor under firandet. Utförandekapaciteten påverkade vad deltagaren utförde i samband med högtidsfirande samt att de var delaktiga i aktiviteter utan att själv utföra dem. Vanebildning uppstod genom vanemässiga beteende och genom aktiviteter som bibehöll en känsla av identitet.

Slutsats: För äldre kvinnor är det av stor betydelse att fira högtider. Upplevelserna och att delta i meningsfulla aktiviteter stärker identitet, tillhörighet och ger ökat välbefinnande. Högtidsbundna aktiviteter bidrar till att bibehålla viktiga roller och minskar upplevelsen av ensamhet.

Nyckelord

Arbetsterapi, Fritid, Högtider, Roller, Traditioner, Vanor, Äldre

Lunds universitet
Medicinska fakulteten
Arbetsterapeutprogrammet
Box 157, 221 00 LUND

Elderly Womens Experiences of Celebrating Traditional Holidays and its Impact on Wellbeing, Habits and Roles

Author/s: My Brammert, Karin Lindgren

Supervisor: Lina Magnusson

Bachelor thesis
Spring 2018

Abstract

Background: All humans have an internal need to perform activities and among them celebrating holidays. As people age their perspective on life changes as well as how and why different activities are performed. Holidays are strongly linked to habits, culture and traditions.

Purpose: To examine elderlies experiences of celebrating holidays and its impact on wellbeing, habits and roles.

Method: A qualitative approach was used. Semi structured interviews were held with eight women. The study was analyzed through a qualitative content analysis.

Result: Holidays awoke thoughts and feelings. Both positive and negative feelings arose, and to think back aroused joy and sorrow. Family community was important since it fortified the feeling of belonging. Family members experience during the celebration affected the participants feelings. The participants performance capacity affected what they performed during holidays and they also engaged in activities without performing them themselves. Habituation arose through habitual behaviour and through activities that maintained a feeling of identity.

Conclusion: For elderly women it is important to celebrate holidays. The experiences and to participate in meaningful activities enhances identity, belonging and increases wellbeing. Activities at holidays contributes to maintaining important roles and minimizes the experience of loneliness.

Keywords

Elderly, Habits, Holidays, Leisure, Occupational Therapy, Roles, Traditions

Lund University
Faculty of Medicin
Occupational Therapy Programme
Box 157, S-221 00 LUND

Tack!

Författarna vill tacka alla studiedeltagare för Er medverkan, och att för att ni delgivit oss era upplevelser. Utan Er hade studien inte varit möjlig!

Vi vill även tacka vår handledare Lina Magnusson för all den vägledning och det goda stöd vi fått under arbetets gång.

Innehållsförteckning

Inledning	1
Bakgrund	1
Aktivitet	1
Aktivitet i de senare vuxenåren	2
Vanor och roller i de senare vuxenåren	4
Välbefinnande	5
Högtider	6
Problemformulering	7
Syfte	8
Metod	8
Design	8
Urval	8
Deltagare	9
Datainsamling	9
Dataanalys	10
Forskningsetiska överväganden	11
Resultat	12
Tankar och känslor	12
Famijjegemenskap	14
Utförandekapacitet	15
Vanebildning	17
Diskussion	20
Metoddiskussion	20
Resultatdiskussion	21
Slutsats	26
Referenslista	27
Bilaga 1 (3), Informationsaffisch	33
Bilaga 2 (3), Intervjuguide	34
Bilaga 3 (3), Samtyckesblankett	36

Inledning

Aktiviteter är det en person gör och alla har ett inre behov av att engagera sig i aktiviteter (Molineux, 2014). Vad en person väljer att utföra kan ses som en dynamisk process genom hela livet som påverkas av personens viljekraft - vad en person väljer att utföra, vanebildning-
upprepning av aktiviteter som leder till ett automatiserat beteende och utförandekapacitet -
personens förmåga att utföra aktivitet. Miljön där aktiviteten utförs påverkar även hur
resultatet av utförandet blir (Kielhofner, 2008/2012a). I Sverige lever cirka 1,9 miljoner äldre
över 65 år (Statistiska centralbyrån, uå.). I de senare vuxenåren, 65 år och äldre (Hwang &
Frisén, 2012), uppstår förändringar i utförandekapaciteten som påverkar vilka aktiviteter en
person väljer att utföra (Kielhofner, 2008/2012b). Att åldras är en process med egen karaktär
och värderingar vilken innebär förändringar, både fysiska och psykiska men även i vilka
aktiviteter som utförs beroende på vad som är tillgängligt för den åldrande individen
(Techera, Ferreira, Sosa, de Marco & Muñoz, 2017). Vad en person väljer att utföra påverkas
även av vad personen tidigare i livet har valt att göra (Kielhofner, 2008/2012b). Att fira
högtider och utöva olika traditioner är något som är återkommande och påverkas av hur det
tidigare har varit samt av den sociala miljön (Bringéus, 1999). Traditioner har sedan länge
varit viktigt för att känna tillhörighet och tillhörande aktiviteter bidrar till att stärka en persons
identitet, roller och välbefinnande (Hasselkus, 2011).

Bakgrund

Aktivitet

I den arbetsterapeutiska modellen Model Of Human Occupation (MOHO) (Kielhofner, 2008/2012a) beskrivs aktivitet som det vi gör samt de känslor och tankar som uppkommer. Aktiviteter är influerade av tid, rum, samhälle och kultur (Christiansen & Townsend, 2014; Hasselkus, 2011). Alla människor har ett inneboende behov av att vara aktiva och utföra aktiviteter. Människans aktivitet ses som ett samspel mellan person, miljö och aktivitet vilken delas in i tre kategorier. Produktivitet - aktiviteter där tjänster eller produkter förmedlas. Lek - frivilliga aktiviteter som vi utför för vår egen skull exempelvis firande av högtider, fritidsaktiviteter eller hobbyverksamhet. Aktiviteter i dagliga livet - aktiviteter som människan gör för sin egen skull för att ta hand om sig, exempelvis att laga mat och städa (Kielhofner, 2008/2012a). Vilka aktiviteter en person väljer att utföra styrs av de tre komponenterna

viljekraft, vanebildning och *utförandekapacitet* samt i relation till miljön (Kielhofner, 2008/2012a). Alla människor har ett behov av att agera och vill göra sådant som upplevs tillfredsställande. *Viljekraft* består utav tankar och känslor om vad som är viktigt och intressant, personens upplevda kapacitet samt uppfattningar om den egna förmågan och speglas i de aktiviteter en person väljer att utföra (Kielhofner, 2008/2012c). *Viljekraften* påverkar om en person till exempel väljer att delta i högtidsfirande utifrån tidigare upplevelser och omständigheter. *Vanebildning* definieras som en förvärvad benägenhet att reagera likadant i välbekanta miljöer och situationer, till exempel som när vi klär på oss och automatiskt identifierar vilket plagg som skall på vilken kroppsdel eller när julgranen kläs och det alltid görs i en särskild ordning utan att reflektera över det (Kielhofner, 2008/2012d). Människors *utförandekapacitet* är vad en person förmår att utföra som beror på deras underliggande fysiska och psykiska omständigheter samt den egna upplevelsen av ens kapacitet (Kielhofner, Tham, Baz, & Hutson, 2012).

I relation till att delta i högtidsfirande påverkar *utförandekapaciteten* hos äldre möjligheten att utföra aktiviteter i samband med högtider, exempelvis laga mat eller dansa runt granen/midsommarstången. Alla aktiviteter utförs i någon form av miljökontext. Miljön som innefattar bland annat föremål, platser, sociala grupper och kultur kan vara både stödjande och hindrande för en person. Egenskaper i miljön som har visat sig stödja vanor och roller är händelser som är beständiga och återkommande och utförs på ett välbekant sätt. Även välkända miljöer är stödjande för en persons rutinmässiga beteenden (Kielhofner, 2008/2012e). Miljökontexten spelar en stor roll för aktiviteter som utförs i samband med högtider, exempelvis den sociala kontexten då det vid högtidsfirande är viktigt för äldre att umgås med nära och kära (Bringéus, 1999; Collins, 2014). Den fysiska miljön, exempelvis där firande tar plats, påverkar om den äldre kan delta då den fysiska miljön ställer kvar på den äldres *utförandekapacitet* (Hamilton, 2011). Ekonomiska aspekter som att ha råd att köpa presenter och att bjuda tillbaka efter firande är ett annat exempel på där miljökontexten påverkar aktivitetsutförandet (Swahn, 2014).

Aktivitet i de senare vuxenåren

Under livet engagerar sig människan i olika aktiviteter, och det är när vi arbetar, leker och utför aktiviteter i dagliga livet som vi formar vår kapacitet och insikt, både om oss själva och om omvärlden. En människas utveckling sker genom det vi gör. Det tydligaste tecknet på

utveckling är att en person engagerar sig i olika aktiviteter under livets gång, barn leker, ungdomar går i skolan och vuxna arbetar. När en person blir äldre kan det personen väljer att göra vara sådant denne alltid har gjort och identifierar sig med. När en person åldras uppstår förändringar i utförandekapaciteten vilket kan leda till fysiska utmaningar som kan påverka aktivitetsval (Kielhofner, 2008/2012b).

Åldrandet förändrar ens syn på livet samt hur och varför olika aktiviteter utförs. Under vuxenåren ligger ett stort fokus på framtida mål och personlig utveckling. För de som är äldre ligger fokus på att leva från dag till dag och tänka tillbaka på livet (Techera et al., 2017). Under åldrandet får familjen, samhället och fritiden en större betydelse och känslan av att ens liv har eller inte har uppfyllt de förväntningar kulturen ställer kan medföra en känsla av antingen förverkligande eller sorg (Kielhofner, 2008/2012b). Att som äldre delta i fritidsaktiviteter har visat sig ha en positiv inverkan på både hälsa och välbefinnande. Även vid övergångar i olika faser i livet har fritidsaktiviteter visats vara viktiga (Ball, Corr, Knight och Lowis 2007). I en studie av Collins (2014) framkom det att engagera sig i aktiviteter som utvecklats över livscykeln, i detta fall genom att fira jul, förenklades övergången till att bli änka. Dessutom har Tzanidaki & Reynolds (2011) sett att kreativa aktiviteter med traditionella kopplingar har en positiv inverkan på att hantera utmaningar som fysiskt obehag och förluster i samband med åldrandet. Några av drivkrafterna till deltagande i fritidsaktiviteter är nöje, avkoppling, välbefinnande och tillhörighet (Ball et al., 2007). Att åldras innebär en naturlig förändring av utförandekapaciteten, vilka är individunika. Förändringar av utförandekapaciteten i det normala åldrandet påverkar aktiviteter och social tillhörighet hos äldre vilket kan leda till förminskning av livstillfredsställelse (Charles, 2010). Genom ett fortsatt aktivt liv kan försämring av förmåga och kapacitet undvikas (Kielhofner, 2008/2012b). Äldre behöver inte få en minskad utförandekapacitet direkt, utan många personer kan vara friska högt upp i åren. I Sverige kan en person i genomsnitt förvänta sig att vara frisk i 12,9 år (för män) respektive 13,8 år (för kvinnor) efter att ha fyllt 65 år (Socialstyrelsen, 2016).

Uppfattningen om vem en person är eller önskar att bli genom att utföra olika aktiviteter kan definieras med begreppet aktivitetsidentitet. En persons aktivitetsidentitet består av en kombination av bland annat upplevelsen av sin kapacitet, av det som upplevs intressant och tillfredsställande, vad en person ser som viktigt samt vad som upplevs stödjande utifrån miljön. Dessa faktorer läggs samman över tid och bildar delar av en persons identitet

(Kielhofner, 2008/2012e). Att göra genom aktivitet handlar hos äldre inte bara till att beskriva personens identitet utan även till att förstå den förändring som sker i åldrandet (Tatzer, van Nes & Jonsson, 2012). Genom att utföra aktiviteter med andra skapas det för äldre en känsla av tillhörighet, som medför att även känslor av meningsfullhet och hopp inför framtiden uppstår (Nyman, Josephsson & Isaksson, 2012).

Vanor och roller i de senare vuxenåren

I den arbetsterapeutiska modellen MOHO (2008/2012d) beskrivs vanor som beteenden vilka tenderar att svara automatiskt och agera på ett bestämt sätt i en bestämd miljö eller situation. Etablerade vanor kan liknas med impulser som utlöser ett automatiserat sätt att utföra en handling på. Utifrån de handlingar och aktiviteter som utförs internaliseras olika roller. Genom att identifiera sig med en roll antar människan ett synsätt och utför handlingar som hör till rollen, exempelvis som när en förälder tar hand om sitt barn.

Ålderdomen kan ses som en tid av livsstilsförändringar som beror på försvagad kapacitet, personliga val samt samhällets förutfattade förväntningar (Kielhofner, 2008/2012b). Det finns även en stor grupp äldre som efter 65 års ålder fortsätter att leva ett väldigt aktivt liv med många fritidsaktiviteter och som fortsätter att arbeta långt upp i åren (Kielhofner, 2008/2012b; Eriksson, Lilja, Jonsson, Petersson, & Tatzer, 2015). Som tidigare nämnts påverkas de aktiviteter människor väljer att utföra av personens viljekraft, vanebildning och utförandekapacitet (Kielhofner, 2008/2012f). Äldres viljekraft är av stor vikt då den styr vilka val som personen gör. Viljan påverkas av intressen, värderingar och uppfattning av den egna förmågan, vilket formar viljebestämda tankar och känslor. Vad en person väljer att utföra är även knutet till den kultur hen lever i. Kulturen påverkar vad en person upplever är viktigt att engagera sig i och vilken betydelse aktiviteten har (Kielhofner, 2008/2012c).

Hur ofta vi väljer att utföra det vi gör påverkar personens vanor och roller. I en studie av De Backer (2013) har ett samband setts mellan att vad en person av vana och tradition äter som barn påverkar vilken sorts mat personen äter under senare år. Vanor underlättar aktiviteter då de blir mer automatiserade (Kielhofner, 2008/2012d). Äldres roller förändras och förändringarna kan komma väldigt plötsligt, de kan även upplevas som obehagliga (Kielhofner, 2008/2012b). Roller som make/maka eller vän kan ofrivilligt förändras i samband med dödsfall och ens rolluppdelning inom familjen kan förändras vid sjukdom eller funktionsvariation, då de vuxna barnen övertar omsorgen för den äldre (Kielhofner,

2008/2012b). För den grupp av äldre som förlorar sin livskamrat kan roller stärkas av deltagande i traditionsbundna aktiviteter (Collins, 2014). Att delta i aktiviteter som stärker och bidrar till att bibehålla en identitet minskar upplevelsen av att åldras utan att uppleva sig gamla (Tatzer et al., 2012).

Välbefinnande

Välbefinnande upplevs som ett tillstånd av lycka, hälsa och välmående. Genom det en person gör kan känslan av välbefinnande stärkas och olika aktiviteter kan kopplas både till fysiskt, mentalt och socialt välbefinnande beroende på om aktiviteten utförs ensam eller med andra (Wilcock & Hocking, 2015). I Sverige skattar en stor andel äldre sin subjektiva hälsa som bra eller mycket bra trots att resultat från medicinsk hälsa visar på en högre grad av negativa aspekter. Trots att stigande ålder ökar sjukdomsförekomst och funktionsnedsättningar förändras den subjektiva hälsan relativt lite (Berg, 2007). Stor betydelse för det subjektiva åldrandet är livets sociala och psykologiska utveckling (Dehlin & Rundgren, 2014). Ett grundläggande psykologiskt synsätt på äldre är att aktivitet är det som bidrar till hälsa, välbefinnande och tillfredsställelse med livet. Enligt denna teori lever äldre längre om de är delaktiga i aktiviteter (Hwang & Frisé, 2012).

Välbefinnande och hälsa kan påverkas av vilka aktiviteter en person utför, i vilken kontext och med vem. Nära och stödjande relationer till andra har visat på en förbättrad hälsa i form av bibehållande av immunsystemet och genom att det uppmuntrar till goda hälsovanor (Wilcock & Hocking, 2015). Människors sociala nätverk består av alla som är i kontakt med varandra, till exempel släktingar, grannar, bekanta och vänner (Adolfsson, Sandman & Wikander, 1991). En av de viktigaste aspekterna i alla människors liv är relationer med andra människor (Adolfsson et al., 1991) och bristen på social kontakt har visat sig leda till ett ökat vårdbehov (Berg, 2007). Äldre som har bristande tillgång till social kontakt upplever låg nivå av välbefinnande jämfört med de som utför aktiviteter tillsammans med andra (Simone & Haas, 2013). Genom att förlora sociala roller och socialt ansvar försämras välbefinnandet hos äldre (Hwang & Frisé, 2012).

Högtider

Att utföra aktiviteter med kulturella och traditionella kopplingar tillsammans med andra ökar deltagande hos äldre, vilket även stärker känslan av en identitet (Tzanidaki & Reynolds, 2011). I en studie av Toepoel (2013) framkom det att kulturellt kopplade aktiviteter ökar äldres tillfredsställelse med sina sociala kontakter. Socialt högt värderade aktiviteter som är av en religiös natur och som upplevs tillfredsställande har visat sig ha en stark koppling till både välbefinnande, hälsa och lycka (Wilcock & Hocking, 2015). När något skiljer sig från livets vardag och är mer speciellt än det som görs i vardagen benämns det som en högtid (Nationalencyklopedin, u.åa). Att fira högtider går långt tillbaka i tiden, både medeltiden och katolska kyrkan har haft stort inflytande på hur firandet går till i Sverige idag. Sedan 1930-talet har högtider inte firats enbart av historiska anledningar utan även av sociala skäl (Swahn, 2014). Kärnan av att fira svenska högtider är ett arv, men trots att ramarna för firandet är likt för alla fyller varje familj högtiden med egna traditioner och innehåll. Firandet förändras över tid, från barndomen till ålderdomen, beroende på om personen själv håller i högtiden eller måste anpassa sig till sin omgivning (Bringéus, 1999). Med högtider räknas i denna studie de högtidstillfällen i Sverige som återkommer varje år, exempelvis som påsk, valborg, midsommar, jul och födelsedagar (Berg, 2017).

Kultur används som en referenspunkt när det kommer till att beskriva olika mönster och tankar om värderingar, tro, olika symboler, upplevelser och inlärd beteende som delas av en grupp som förs vidare genom olika generationer. De aktiviteter som utförs i dagliga livet, rutiner, vanor, roller, prioriteringar och sociala relationer refererar alla till den kulturella kontext personen lever i (Hasselkus, 2011). Vilken roll en människa tar under högtidsfirandet kan variera, vissa är initiativtagare, andra bestämmande eller bara deltagande medans en del protesterar och inte vill delta (Bringéus, 1999). Kielhofner (2008/2012b) beskriver hur vanor och roller styr vad en person väljer att utföra. Utöver vanor karaktäriseras även ritualer av liknande mönster, men med avsikten att spegla symbolik och meningsfullhet (Hasselkus, 2011). Vad som gör en aktivitet till en ritual är att individen i samband med aktiviteten upplever ett emotionellt värde och någon form av symbolik. Ritualer utförs oftast tillsammans med andra och speglas av kulturen som personen lever i. Ritualer kan inträffa dagligen (pussa varandra när man ses), veckovis (familjemiddagar), årligen (sammankomster vid högtider som jul, påsk, födelsedagar med flera) eller en gång i livet (bröllop) (Matuska & Barrett, 2014).

Traditioner kan beskrivas som ett arv som lämnas från släkte till släkte. Ordet tradition kommer från latinets *tradi'tio* och betyder överlämnande eller det som överlämnas (Nationalencyklopedin, u.åb). Traditionsbundna och sociala aktiviteter möjliggör för äldre att kunna vara delaktiga i aktiviteter med andra, att visa respekt och känna tillhörighet med de som utfört aktiviteterna i tidigare generationer (Tzanidaki & Reynolds, 2011). Aktiviteter som involverar mat är ofta starkt kopplade till kultur, ritualer, minnen, nostalgi och familj (Beagan & D'Sylva, 2011). Att av tradition förbereda och laga mat inför stora högtider ökar känslan av tillhörighet hos äldre kvinnor då de känner en samhörighet till andra genom vetskapen att det finns andra som gör samma sak (Wright-St Clair, Bunrayong, Vittayakorn, Rattakorn & Hocking, 2004). I en studie av Kasser och Sheldon (2002) har de sett att ett samband mellan religiösa aktiviteter och att vara med familjen under julen ökar känslan av välbefinnande, vilket är något människan förväntar sig under högtiden. Genom att uppfylla den förväntan som finns i samband med högtiden antar Kasser och Sheldon (2002) att det är anledningen till en ökad känsla av välbefinnande. Högtidstillställningar kan även ha en negativ klang då det kan leda till utanförskap hos de som inte blir bjudna, hör till sällskapet, har råd att bjuda igen eller på annat sätt känner sig obekväma i stora sällskap (Swahn, 2014).

Problemformulering

Forskning visar på ett samband mellan aktivitet och välbefinnande (Simone & Haas, 2013; Wilcock & Hocking, 2015) samt att kulturellt kopplade aktiviteter ökar välbefinnandet (Sakuae & Reid, 2012; Tzanidaki & Reynolds, 2011). Studier visar även på att familjeband, identitet och roller stärks av att dela måltider med andra genom traditioner, värderingar och att ge vidare arv som går genom generationer (Collins, 2014; Shordike & Pierce, 2005). Forskning som finns är inriktad på specifika aspekter av traditioner som matlagning (Hocking, Wright-St. Clair & Bunrayong, 2002; Wright-St Clair et al., 2004) i samband med högtidsfirande, aktiviteter med traditionella kopplingar som att göra kort eller inom specifika grupper av äldre till exempel änkor (Collins, 2014; Shordike & Pierce, 2005; Tzanidaki & Reynolds, 2011). Till författarnas vetskap finns det begränsad forskning som undersöker hur äldre upplever att fira högtider som för personen är betydelsefulla i relation till hur det påverkar vanor, roller och välbefinnande samt hur det påverkas av förändrad utförandekapacitet som har med åldrandet att göra.

Syfte

Syftet var att undersöka äldres upplevelser av att fira högtider samt dess påverkan på välbefinnande, vanor och roller.

Metod

Design

Kvalitativ ansats användes då syftet var att undersöka deltagarnas levda erfarenheter och upplevelser av att fira högtider. Datainsamling gjordes genom semistrukturerade intervjuer (Kristensson, 2014). En induktiv ansats användes för att göra en förutsättningslös analys av data, samt baserad på människors berättelser om upplevelser (Lundman & Hällgren Graneheim, 2012). Studien var en tvärsnittsstudie, data samlades in under en begränsad tidsperiod och gav en bild av deltagarnas levda erfarenheter här och nu (Kristensson, 2014). Data analyserades med en kvalitativ innehållsanalys (Lundman & Hällgren Graneheim, 2012).

Urval

Urval av deltagare gjordes genom bekvämlighetsurval, detta innebar att deltagarna var lättillgängliga och rekryterades från ett specifikt sammanhang (Kristensson, 2014), vilka var äldre som besökte träffpunkter för seniorer. Författarna tog kontakt med tre träffpunkter i södra Skåne för att rekrytera deltagare. Detta gjordes genom muntlig information under aktivitetstillfällen, samt genom uppsättning av informationsaffisch (bilaga 1) på samtliga träffpunkter. Urvalskriterier för att delta i studien var att deltagarna skulle vara 70 år eller äldre, då deltagarna skulle ha haft möjlighet att hinna fira högtidsdagar som äldre. Deltagarna skulle också fira eller ha firat högtidsdagar som är återkommande varje år och som är gemensamma för svensk befolkning. Deltagarna skulle även vara bosatt i södra Sverige, ha förmåga att självständigt svara på frågor på svenska och självständigt kunna ge samtycke att delta. Jämn fördelning av både män, kvinnor, ensamboende och sammanboende samt åldersspridning eftersträvades då studiens syfte var att spegla upplevelser hos äldre och inte

en specifik grupp av äldre. 14 personer anmälde sitt intresse och tillfrågades att delta i studien. Två personer intervjuades som pilotintervjuer vilka exkluderades då intervjuguiden justerades efter dessa, ytterligare två personer exkluderades då de inte uppfyllde kriterierna för studien och två personer valde att avbryta.

Deltagare

Åtta ensamboende kvinnor deltog i studien, medelålder 80 år, (70-90 år). Bosatta i södra Sverige.

Datainsamling

Datainsamling gjordes genom semistrukturerade intervjuer där båda författarna deltog, varav den ena var ledande genom intervjun. Intervjuerna spelades in. Under intervjun användes en intervjuguide (bilaga 2) med frågor rörande deltagarnas upplevelser av att fira högtider, exempelvis “Berätta om en högtid som har betydelse/är viktig för dig” och “Beskriv den roll du har i firandet/ vad du gör under firandet”. Intervjufrågorna grundade sig på frågeställningarna i studien där det akademiska språket hade översatts till talspråk för bättre flöde i intervjuerna (Kvale & Brinkmann, 2014). Frågorna som ställdes var öppna och började med en inledande fråga för att sedan ställa mer fördjupande frågor (Kristensson, 2014). Utöver intervjufrågorna använde sig författarna av uppföljningsfrågor, för att ge deltagarnas svar ett större djup och innehåll (Kvale & Brinkmann, 2014). Före påbörjad datainsamling gjordes en pilotintervju för att se om frågorna i intervjuguiden mätte avsedd data. Detta för att se om den behövde justeras (Hansagi & Allebeck, 1994). Justeringar gjordes efter genomförd pilotintervju genom att omformulera frågor. Efter en andra pilotintervju togs frågor som inte gav relevant data i förhållande till syfte bort, nya frågor som var mer riktade lades till. Även omformuleringar på befintliga frågor gjordes för att få djupare svar. Intervjuerna genomfördes på platser som deltagarna valde själva, detta gjordes för att deltagarna skulle känna sig trygga. Intervjuerna pågick under 40-60 minuter, medellängd för intervjuerna var 48 minuter. Direkt efter avslutad intervju överfördes intervjudata till USB-minne, vilket förvarades inlåst i en av författarnas värdeskåp.

Dataanalys

Insamlad data analyserades i enlighet med en kvalitativ innehållsanalys, då analysen bestod av tolkningar av transkriberad text. Analysen gjordes med en induktiv ansats. All insamlad och inspelad intervjudata transkriberades av båda författarna. I första steget i innehållsanalysen lästes samtliga transkriberade intervjuer och meningsenheter, det vill säga den meningsbärande delen av texten, identifierades. Därefter kondenserades meningsenheterna, detta innebar att författarna kortade ner meningsenheterna men behöll det centrala innehållet utan att förlora väsentlig information. Kondenseringen gjorde att texten blev mer lätthanterlig. Därefter lyftes innehållet till en högre logisk nivå, den abstraherades, genom att förses med koder. Varje kod är en kort beskrivning av vilket innehåll en meningsenhet har. Koderna kategoriserades sedan utefter de som hade ett liknande innehåll. Slutligen sammanfördes funna kategorier i olika huvudkategorier som hade ett liknande underliggande budskap (Lundman & Hällgren Graneheim, 2012). Se tabell 1 för exempel på innehållsanalys. Mindre grammatiska förändringar är gjorda i citaten i resultatet.

Tabell 1. Exempel på de olika stegen i analysen.

Intervjutext meningsenhet	Kondenserad meningsenhet	Kod	Underkategori	Huvudkategori
“...ibland känns det jättesvårt faktiskt men man får göra på det sättet att man får acceptera att livet är på det sättet. Jag är ju jätteglad att jag får äta, att mina recept har gått i arv. Att jag får äta i stort sett samma mat.” - Deltagare 4	Att inte kunna laga mat känns jättesvårt, men man får acceptera att livet är annorlunda. Mina recept har gått i arv så är glad att jag fått äta samma mat.	Barn har tagit över deltagarens recept och får äta samma mat vilket underlättar att acceptera begränsningar.	Åldrandet påverkade vad deltagaren utförde i samband med högtidsfirande.	Utförandekapacitet
“Ja det blir det ju, det blir ju som att jag är med då för att. Varför, om vi nu tar min son. Varför han nu gör det beror ju på att han är uppväxt med det. Eller hur? Så blir det ju att som att jag är en del i det.” - Deltagare 1	Det blir som att jag är med. Det min son gör beror på att vi gjorde det, jag blir en del i det.	När man lämnat över uppgifter förblir man delaktig utan att medverka under aktiviteten.	Var delaktig i högtidsbundna aktiviteter utan att själv utföra dem.	Utförandekapacitet
“Jag tycker det är kul. Men de är klart man tänker lite på, nog lite tillbaka på ens föräldrar, far och mor var ju med hos min syster i perioder och vi sov alla över så när man lägger sig på kvällen så tänker man ja far han gick ut, jag är så lite nostalgiskt lagd faktiskt.” - Deltagare 2	Det är kul att fira jul men tänker tillbaka på hur det va förr. Far och mor var med hos min syster och i perioder sov alla där. När jag lägger mig på kvällen tänker jag på att dom var där. Jag blir nostalgisk.	Att fira jul får en att tänka tillbaka på förr och saker man gjorde väcker minnen.	Att tänka tillbaka väckte glädje och sorg.	Tankar och känslor

Forskningsetiska överväganden

Lagen om etikprövning av forskning som avser människor (SFS nr: 2003:460) har tagits i åtanke. Etiska riktlinjer har följts i enlighet med Helsingforsdeklarationen för medicinsk forskning (World Medical Association, 2017). Innan intervjuer utfördes informerades alla deltagare om syftet med studien, hur insamlad data förvarades, att deltagande var frivilligt, att de när som helst under studien kunde avböja att delta, att insamlad information inte skulle kunna spåras tillbaka till dem samt hur data skulle hanteras efter avslutad studie (16 §, SFS nr: 2003:460). Alla deltagare fick skriftligen godkänna sitt medverkande i studien genom att skriva under en samtyckesblankett (bilaga 3). Deltagarna gav sitt samtycke till att bli inspelade i samband med intervjutillfället. Hänsyn togs till etiska aspekter då

intervjuforskningen undersökte deltagarnas privatliv (Kvale & Brinkmann, 2014). Innan intervjuer utfördes godkändes intervjuguiden av författarnas handledare. Vid transkribering kodades alla deltagarna för att garantera konfidentialitet och för att inte kunna härleda intervjuer till deltagarna. All insamlad data förvarades säkert. Vid studiens avslut förstördes all insamlad data.

Resultat

Fyra huvudkategorier framkom efter innehållsanalysen vilka var tankar och känslor, familjegemenskap, utförandekapacitet och vanebildning, se tabell 2.

Tabell 2. Sammanställning av resultat

Huvudkategorier	Underkategorier
Tankar och känslor	<ul style="list-style-type: none"> • Positiva och negativa känslor uppstod i samband med högtidsfirande • Att tänka tillbaka väckte glädje och sorg
Familjegemenskap	<ul style="list-style-type: none"> • Att vara med familjen stärkte känslan av tillhörighet • Familjens upplevelser påverkade deltagarnas känslor under högtidsfirande
Utförandekapacitet	<ul style="list-style-type: none"> • Åldrandet påverkade vad deltagaren utförde i samband med högtidsfirande • Var delaktig i högtidsbundna aktiviteter utan att själv utföra dem
Vanebildning	<ul style="list-style-type: none"> • Vanemässiga beteenden var vanligt vid högtider • Genom att utföra högtidsbundna aktiviteter bibehölls känslan av ens identitet

Tankar och känslor

Deltagarnas upplevelser av att fira högtider väckte tankar och känslor. Både genom det de upplevde under firandet och genom vad de tidigare hade upplevt.

Positiva och negativa känslor uppstod i samband med högtidsfirande

Alla deltagare uttryckte att julen var den viktigaste högtiden. De beskrev att inför högtider väcktes förväntan och tankar om hur firandet skulle bli, glädje väcktes av att fira och det var en drivkraft till att vilja göra det ofta. Att träffa nära och kära uttryckte deltagarna gav glädje, främst på grund av närheten till familjen under högtidsfiranden. En del av deltagarna uttryckte att förväntningarna på högtidsfirandet var låga. Detta påverkades av dåliga familjeförhållande och oro över att vara ensam. En deltagare beskrev att när det kom till födelsedagar var det inte

så farligt att bli äldre så länge man mådde bra. De som upplevde sig gamla uttryckte att födelsedagar var mindre viktiga att fira. Högtidsbundna aktiviteter som att baka, pynta och ge/få presenter beskrevs bidra till känslor av välmående då det ökade gemenskapen med familjen och för att ensamheten blev mer hanterbar. När högtiden var slut försvann stämningen som pyntet gav och förväntningarna de hade haft, vilket enligt deltagarna upplevdes negativt.

“Det är väl kanske det som kom sen efter, så tänker man åhh, det var det roliga som allaredan är slut.” - Deltagare 2

Majoriteten av deltagarna upplevde någon form av stress eller oro i samband med högtidsfirande, dock av olika orsaker. Stress beskrev deltagarna påverkade dem i stor utsträckning. De upplevde stress över att hinna köpa genomtänkta julklappar i tid och att det var jobbigt att inte kunna handla så mycket presenter som var förväntat av samhället på grund av dålig ekonomi. De uttryckte även att de som äldre ville ha bättre framförhållning i planeringen än övriga familjen. En deltagare beskrev att de vid högtider pratade om vart familjemedlemmar skulle resa, vilket resulterade i stress och oro över att vara ensam när de var borta. Ensamhet skapade även oro i samband med högtider. En av deltagarna beskrev att högtider inte längre var lika betydelsefulla då hon kände sig ensam under dem, vilket påverkade aktivitetsutförandet.

“Det har varit så att jag har lagt in en viss sorts fisk, sill, till jul och till påsk till exempel... men nu tycker jag liksom att nu är jag ensam, nu bryr jag mig inte. Hade jag haft någon gäst som kommit över helgen och så, det är klart då hade jag gjort det” - Deltagare 5

Att tänka tillbaka väckte glädje och sorg

Deltagarna beskrev att julen väckte minnen från hur det var förr. När deltagarna utförde högtidsbundna aktiviteter tänkte de tillbaka på hur det var när de själva var barn och firade jul med sina föräldrar, med tankar om hur traditioner och firande har förändrats. Den nostalgi som väcktes gav många positiva minnen och känslor av värme och välbehag.

“Min pappa gjorde efter ett recept som kommer från min mormors familj egen glögg. Det värmer bara mitt hjärta när jag tänker på när mina föräldrar fanns och de pratade om det

där med glöggen och då tänker jag, åhh vad kul det liksom, vad kul det hade varit för dem att uppleva det här och höra de samtalen” - Deltagare 1

Majoriteten av deltagarna som var änkor uttryckte att när de deltog i olika aktiviteter under julen tänkte mycket på hur firandet var när maken fortfarande levde. Att tänka tillbaka på maken, vad de gjort tillsammans och det de hade förlorat väckte sorg och saknad samtidigt som det också väckte glädje över all den tid de har fått ha tillsammans och över alla glada minnen som de hade delat. Deltagarna beskrev att julpynta var en aktivitet de utförde som fick dem att tänka tillbaka på hur det hade varit, både när deras make levde och hur det var när de växte upp. Att julpynta upplevde de gav värme och gemenskap genom att de kände att de gjorde som förr.

“Man tänker tillbaka på den tiden när barnen var små och sånt. Så att, det känns jättebra. Man tar fram det och sätter upp det. Man blir lite sådär också, ja, i med att man är själv tänker man tillbaka på det, på den tiden min man levde och så... ja. tänker man tillbaka på den tiden vi var allihopa.” - Deltagare 8

Familjegemenskap

Deltagarna upplever och påverkas av den sociala gemenskapen i och under förberedelserna av högtidsfirande.

Att vara med familjen stärkte känslan av tillhörighet

Deltagarna beskrev att genom att fira högtider, i särskild utsträckning jul, stärktes den sociala tillhörigheten och det var av stor vikt att inte vara ensam i samband med högtider. De förmedlade att julen var särskilt viktig. En deltagare beskrev att andra högtider har de varit utspridda men inte på jul. Julen var en tidpunkt då hela familjen samlades vilket gör att familjen hålls samman. Deltagarna beskrev att det gav samma värde för dem att träffas andra dagar så länge de inte var ensamma på högtidsdagen. Julen beskrevs som något att se fram emot och samtalen under firandet blev till samtalsämnen under resten av året. De deltagare som även på övriga dagar var aktiva och sociala uttryckte att det var mer speciellt att samlas under högtider då det var mer speciellt att träffa släkten. Att vara tillsammans på jul väckte välbehag, glädje och trygghet. De deltagare som hade barnbarn beskrev att blev det ännu viktigare att få träffa familjen under högtider.

“Det är klart att vi träffas alla och har det trevligt, det är ju de det handlar om... när mina barnbarn och de små kommer och ska ha julklappar och sånt. Så sjunger vi och har trevligt allihopa ju. Så det ser jag fram emot, julen. Ja påsken också.” - Deltagare 8

Gemenskapen och samhörigheten är av stor betydelse, deltagarna beskrev att firandet anpassas efter ålder på deltagare för att alla ska vara inkluderade. Firandet beskrevs som ett arv vilket förändras när nya personer kom till. Även familjemedlemmar som inte längre fanns kvar inkluderas i firandet genom att aktiviteter som att lämna blommor på graven i samband med högtid utfördes. En viktig aspekt av julfirandet beskrev deltagarna är att det motverkar ensamhet och att de igenom firandet upplever närhet med familjemedlemmar. En deltagare förtydligade att julfirandet inte är bundet till platsen utan till människorna man firar med.

“Min ensamhetskänsla, den underlättas av att jag träffar dem och av att de är här. Att de vill komma och fira julen med mig. Att man har den kvar alltså, fast de är vuxna.” - Deltagare 6

Familjens upplevelser påverkade deltagarnas känslor under högtidsfirande

När det kom till att fira högtider, framförallt jul, beskrev deltagarna att julfirandet var väl etablerat i familjen och att det var viktigt att det var som det brukar vara. Under högtidsfirandet var familjens känslor och viljor av stor betydelse för den äldre. Aktiviteterna som utfördes i samband med högtider fick en större mening för att familjen uppskattade det, exempelvis bakning och julklappar. Hur andra upplevde julfirandet påverkade deltagarnas egna uppfattning om det. Deltagarna beskrev att de påverkades positivt om de upplevde att familjemedlemmarna deltog av egen vilja, om de hade det trevligt och om de kände sig välkomnande. Ett par av deltagarna beskrev att de kunde påverkas negativt av andras upplevelser och att de åsidosatte sig själva för att göra andra nöjda.

“Man får ju vara rädd om ett förhållande och det är klart att hon är inte hur enkel som helst att ha och göra med så ja jag har gjort så gott jag har kunnat iallafall... då fick jag liksom komma i efterhand.” - Deltagare 5

Utförandekapacitet

Utförandekapaciteten hos den äldre individen påverkar personens förmåga att delta i högtidsfirande och att utföra högtidsbundna aktiviteter.

Åldrandet påverkade vad deltagaren utförde i samband med högtidsfirande

Deltagarna beskrev att olika aspekter påverkade utförandet av aktiviteter. Hälften uttryckte att de inte upplevde en försämring av kroppsliga förmågor och kunde fira och utföra samma aktiviteter i samband med firandet som tidigare, exempelvis att kunna hålla i bjudningar. Dessa deltagare uttryckte att de i övrigt var aktiva på sin fritid, både med arbete och andra fritidsaktiviteter som upptog deras tid.

“Hitintills har jag varit så väldigt frisk och rörlig, så där är liksom ingenting som har satt stopp om man säger så. Utan jag har väl kunnat hänga med så det är man ju väldigt glad för.” - Deltagare 5

Deltagarna upplevde att även om den egna kapaciteten var oförändrad kunde andras försämrade utförandekapacitet påverka firandet vid högtider där familjen inte stod i centrum, då det inte längre fanns lika många vänner kvar som kunde fira. Deltagare med försämrad utförandekapacitet upplevde att det påverkade deras möjligheter att utföra meningsfulla aktiviteter inför och under firandet, exempelvis att laga mat och att gå på julotta. En deltagares nedsatta hörsel påverkade upplevelsen av delaktighet under firandet då det gjorde det svårt att hänga med i samtalen. Vid förändrad utförandekapacitet, på grund av åldrandet, kompenserar familjen för de aktiviteter som blir påverkade.

“De kommer och hämtar mig för jag har ju rollatorn så att ja, ja det finns ju taxi men de hämtar mig och kör mig hem igen” - Deltagare 7

Deltagarna beskrev att det blev svårare att utföra aktiviteter när förmågor försämrades. Istället blev det viktigare att kunna delta genom att närvara och lägga sig i vad som händer. Majoriteten av deltagarna beskrev att makens bortgång förändrade hur firandet såg ut, hur mycket de pyntade och hur mycket de firade. En av deltagarna uttryckte även att det var en stor del av julen att ventilera vad som hänt i ens liv, men att det inte längre fanns något att dela med sig av då deltagaren inte längre utförde lika många aktiviteter.

Var delaktig i högtidsbundna aktiviteter utan att själv utföra dem

De högtidsbundna aktiviteter som är meningsfulla men som de inte längre klarar av att utföra tas över av barn eller barnbarn beskriver deltagarna, samtidigt som vissa meningsfulla aktiviteter lämnas över av egen vilja. Att överlämna traditioner till barnen uttrycker en

deltagare väcker glädje, stolthet, binder samman familjen och ger en känsla av att ha lyckats. Även att vara delaktig i aktiviteter utan att själv utföra eller närvara har stor betydelse. Deltagarna uttryckte en önskan om att få vara delaktiga i firandet även efter att de gått bort. Genom att överlämna högtidsbundna föremål och traditioner upplevde deltagarna att de kunde finnas kvar i familjens firande.

“Så började då den här att spela. Det blev helt tyst i rummet. Det var liksom ja. Det är en pirrande känsla, det här hade jag bara. Du vet nästa år när dom tänder det och jag inte finns så tänker de på mig och då vet jag att jag finns kvar där på något sätt i den familjen.” -

Deltagare 4

Att vara delaktig i aktiviteter var viktigt enligt deltagarna. För de som inte längre hade kapacitet att utföra aktiviteter som speglade deras roller upplevde de att de kunde vara delaktiga i aktiviteten utan att själv vara den som utförde den. En deltagare beskrev att det kändes jobbigt att inte längre kunna göra samma saker men att det fanns en glädje över att hennes recept gått i arv så att hon fick äta samma mat. Majoriteten av deltagarna uttryckte att det var av betydelse sen de blivit äldre att vara delaktig som åskådare. När de upplevde att andra uppskattade deras deltagande ökade känslan av tillfredsställelse. Att se familjemedlemmar återuppta aktiviteter deltagarna tidigare utfört i samband med högtider ökade upplevelsen av att känna sig delaktig.

Vanebildning

De aktiviteter deltagarna utför under högtider påverkar vanor och roller. Aktiviteter under högtidsfirande följer ett vanemässigt mönster. Aktiviteterna speglar deltagaren och hur deltagaren uppfattar sig själv.

Vanemässiga beteenden var vanligt vid högtider

Deltagarna upplevde att det var viktigt att högtider följer för personen en etablerad struktur, framförallt vad gäller utförande av aktiviteter till jul. De beskrev att till högtider gör de som de alltid har gjort oavsett var den tog plats och det var viktigt att hålla fast vid traditioner. Deltagarna beskrev att traditioner är starkt inarbetade vanor och går inte att undgå.

“Klockan tre då är det ju något som heter Kalle Anka på tv så då dricker vi kaffe, eftermiddagskaffe, mandelmusslor och vispgrädde, obligatoriskt alltså. Det är sån tradition så det kan man absolut inte skippa.” - Deltagare 4

Julen följer ett vanemässigt aktivitetsmönster som innehåller mat, julklappar och samvaro. Några av deltagarna beskrev att aktiviteter och objekt som man egentligen inte tycker om skall göras eller tas fram då de är en del av högtiden. Deltagarna utförde varje år samma aktiviteter vid samma tidpunkt starkt kopplat till jul som att pynta. Det var viktigt att ta fram ljusstakar innan advent och att ha julpyntat före jul. Julpyntet beskrevs tas fram för att det var en vana och för att det väckte stämningsfulla minnen. En deltagare uttryckte att det var viktigt att ha sin pappstjärna i fönstret och tända den på första advent, vikten av denna hade förmedlats till familjen i hopp om att få ha den kvar om hon hamnar på boende i framtiden. Deltagarna beskrev att det var viktigt att fira jul på själva julafton och att julfirandet skulle vara som det alltid varit. Nya personer som kom in fick anpassa sig efter de traditioner som redan fanns etablerade. Om något i firandet skiljde sig från hur det brukade vara ändrades det efter firandets gång.

“Det ska vara som förr. Jag brukar säga, det verkar inte klokt, men jag brukar säga att vi alltid har haft det så här och då har vi det nu också. Då kommer rösterna att det är ju andra tider nu, och ja, men inte idag “ - Deltagare 7

Deltagarna uttryckte att yttre omständigheter påverkade möjligheten att utföra meningsfulla aktiviteter. Detta genom att inte kunna laga den mat man tidigare hade gjort på grund av tillgänglighet eller att firandet förändras med tiden beroende på om personer tillkommer, faller bort eller åldern på de närvarande. Deltagarna uttryckte att stommen för firandet var väldigt viktig men att den förändrades med åren, så även de aktiviteter de utförde.

“Vi har inte julklappar precis för mitt barnbarn vill bara ha pengar...” - Deltagare 3

Genom att utföra högtidsbundna aktiviteter bibehålls känslan av ens identitet

Deltagarna beskrev att de utförde högtidsbundna aktiviteter som stärkte deras identitet och hur de såg på sig själva. En deltagare beskrev att det var viktigt att göra julgröten då ingen kunde göra den som hon. Att fira högtider var av stor vikt då de funnits med under hela livet, om de

inte fanns skulle de vara saknade. En del av sitt gamla jag hålls till liv genom högtidsbundna aktiviteter och genom att återuppleva sitt förflutna.

“Jag känner inte åldern som så, jag är ju gammal men det är bara skalet som är gammalt, här inne är jag inte gammal” - Deltagare 7

I samband med att förlora sin partner upplevde deltagarna minskad aktivitet i form av att laga mat och pynta, då det inte längre hade samma värde på grund av ensamhet. Att behålla meningsfulla aktiviteter i samband med högtider vid förändrad livssituation beskrev en deltagare med orden:

“...jag känner mig glad och nöjd med livet. Det är inte så farligt att vara ensam då man kan pyssla om och sånt där” - Deltagare 6

Deltagarna beskrev att rollen som äldre innefattade en förväntan om att bli upppassad av sina barn men även att ta på sig uppgiften som samordnare inom familjen samt att dela med sig av sina levda erfarenheter. Det var av vikt att uppfylla andras förväntningar för att det var en del av att vara mamma och mormor. En deltagare beskrev att det var hennes uppgift som mamma att bibehålla vanor och traditioner. En annan deltagare upplevde sig stolt och kände sig tillfreds med livet genom att ha skapat hur firandet ser ut idag. Som äldre och förälder ansåg deltagarna fortfarande att de hade en förväntan om att ta hand om sin familj. Att känna sig behövd inom familjen främjade för aktiviteter som matlagning, bakning och pynt hos deltagarna. Till högtider beskrev deltagarna att deras roll blev tydligare och att utföra aktiviteter när de hade ett syfte blev mer tillfredsställande.

“... det blir lite annorlunda för då kommer de hit. Det är trevligt. Då ska de ha hembakat. Det ser de fram emot” – Deltagare 8

Diskussion

Metoddiskussion

För att besvara studiens syfte valde författarna att göra en kvalitativ studie med semistrukturerade intervjuer. Detta då en kvalitativ metod bäst besvarar syftet genom att ge en djupare och tydligare förståelse av människors upplevelser (Kristensson, 2014). Urval av deltagarna gjordes genom bekvämlighetsurval. De första som anmälde sig valdes ut för att delta (Kristensson, 2014). Alla som anmälde sig var kvinnor och ensamboende. Det blev begränsad variation på deltagarna då författarna inte kunde välja ut deltagare med olika bakgrundsvariabler, exempelvis som kön och boendesituation, vilket hade varit önskvärt. Av de 14 som anmälde sig deltog åtta i studien. Två personer exkluderades då de inte uppfyllde inklussionskriterierna, två personer exkluderades då de användes till pilotintervjuer och två personer valde att avbryta. Eftersom studien saknade mäns upplevelser visar resultatet endast kvinnors upplevelser av att fira högtider och det kunde inte heller göras jämförelser mellan könen. Att inga män deltog i studien kan ha haft påverkan på resultatet. En anledning till att enbart kvinnor deltog kan vara att de lever längre än män (Ginter & Simko, 2013) vilket också gör det svårt att rekrytera från båda könen i det utvalda åldersspannet. Ett mer avsiktligt urval där författarna medvetet rekryterat deltagare hade varit att föredra för att få större spridning på könsfördelningen (Kristensson, 2014). Studien är enbart gjord på personer med svensk bakgrund. Cirka 15 % av Sveriges befolkning är födda utomlands (Statistiska centralbyrån, 2013) vilket även innefattar äldre. För att titta på fenomenet ur ett mångfaldsperspektiv krävs studier mer specifikt inriktade på det. Överförbarheten är god i liknande kontexter. Den kvalitativa studien är gjord på få antal deltagare och endast kvinnor vilket ger en begränsad överförbarhet på befolkningsnivå. Överförbarheten på befolkningsnivå begränsas ytterligare då studien inte tagit hänsyn till den mångfald som finns i Sverige idag (Dahlgren, Emmelin, Winkvist & Lindhgren, 2007; Lincoln & Guba, 1985). För att delta i studien skulle deltagarna ha fyllt 70 år, detta för att de ska ha haft möjlighet till att fira högtider som äldre. Om deltagarna varit mellan 65-70 år hade de inte haft lika stora möjligheter att fira högtider som äldre vilket hade kunnat påverka resultatet.

Som underlag för intervjuerna användes en intervjuguide. Intervjuguiden utformades efter studiens syfte och frågeställningar (Kvale & Brinkmann, 2014). Intervjuguiden testades av författarna på två pilotintervjuer. Intervjuguiden justerades efter första intervjun då den inte gav önskat resultat. Efter andra intervjun gjordes endast små justeringar. Båda författarna

deltog under intervjuerna, varav den ena var ledande. Detta fungerade väl och skapade en trygg intervjusituation för deltagarna. Deltagaren fick en person att fokusera på vilket gjorde situationen mindre utpressande. Djupet i intervjuerna var varierande då författarna upplevde att vissa av deltagarna försökte underhålla känslig information, främst vad gällande familjesituationen i samband med högtidsfirande. Svårigheter uppstod när deltagare fastnade i att delge hur det var att fira högtider förr i tiden, i dessa fall använde sig författarna av mer ledande frågor. Utgångspunkten för frågorna låg fortfarande i intervjuguiden. Studiens giltighet ökar genom att ha testat att intervjuguiden svarar på syftet och att ha använt intervjuguiden i datainsamlingen (Dahlgren et al., 2007).

Studiens giltighet stärks genom att författarna tydliggjort analysprocessen, exempelvis genom att åskådliggöra analysens steg som i tabell 1. Att det i metoden framgår längd på intervjuerna stärker giltigheten ytterligare (Dahlgren et al., 2007; Graneheim & Lundman, 2004). Även studiens pålitlighet och stabilitet ökar av användandet av en intervjuguide då alla deltagare fick samma sorts frågor. Studien gjordes med en induktiv ansats, författarna har förhållit sig transparenta i analysen vilket stärker pålitligheten och stabiliteten ytterligare (Dahlgren et al., 2007; Lincoln & Guba, 1985). En utomstående kan granska intervjuerna då alla intervjuer, även pilotintervjuer, är transkriberade ordagrant vilket ökar studiens neutralitet (Dahlgren et al., 2007; Lincoln & Guba, 1985).

Resultatdiskussion

Det framkom att utföra högtidsbundna aktiviteter och att delta vid högtidsfirande var betydelsefullt för den äldre individen. Att utföra aktiviteter i samband med högtidsfirande bidrog till att behålla en känsla av sig själv hos deltagarna vilket överensstämmer med hur Kielhofner (2008/2012a) beskriver aktivitet, att det är vad en person gör samt de tankar och känslor som uppstår.

Att fira högtider gör att den äldre individen upplever mindre ensamhet, en känsla som blir bestående under året. Om den äldre kunde påverka firandet och inte var ensam, påverkades personen positivt av att fira högtider tillsammans med sin familj. Det framkom att julen var den högtid som var mest betydelsefull av den anledningen att det var ett tillfälle familjen samlades på. Enligt Wilcock och Hocking (2015) stärks känslan av socialt välbefinnande om man utför aktiviteter tillsammans med andra. Genom att vara tillsammans med andra stärks även känslan av tillhörighet vilket deltagarna upplevde då de firade tillsammans med familjen.

Toepoels studie (2013) stärker resultatet då det där framkom att fritidsaktiviteter, som att fira högtider, är betydelsefullt för äldres känsla av tillhörighet. Att känna tillhörighet är enligt Wilcock och Hocking (2015) en förutsättning för ökad känsla av välbefinnande. Att ha någon nära under högtider minskade känslan av att vara ensam, även när högtiden tog slut. I en studie av Simone och Haas (2013) beskrivs äldre som utför aktiviteter tillsammans med andra uppleva en hög grad av välbefinnande vilket överensstämmer med vad som framgick i resultatet.

Traditionsbundna aktiviteter i samband med högtidsfirande är viktiga då de bidrar till att vara med familjen och hålla ihop familjen vilket stärker välbefinnandet ytterligare. Kasser och Sheldon (2002) har sett liknande resultat och menar att det finns en förväntan vid högtider att vara med familjen och att välmåendet ökar genom att uppfylla den förväntan. Den sociala aspekten för äldre är otroligt viktig för välmåendet (Berg, 2007; Simone & Haas, 2013; Wilcock & Hocking, 2015). Att till högtider utföra aktiviteter som ger känsla av tillhörighet genom att uppfylla förväntningar och som ger en känsla av att andra också är delaktiga har framkommit även i tidigare studier (Sakuae & Reid, 2012; Shordike & Pierce, 2005; Tzanidaki & Reynolds, 2011; Wright-St Clair et al., 2004). Då jul är starkt förknippat med social samvaro och välbefinnande anser författarna att det vid jul, men även vid andra högtider, är av stor betydelse att äldre ges möjlighet att tillbringa tid tillsammans med andra. Detta för att öka välbefinnande och minska ensamhet.

De aktiviteter som utfördes i samband med högtider påverkade deltagarnas välmående positivt då de väckte minnen och känslor om hur det hade varit förr. Att utföra aktiviteter som att pynta gjordes inte enbart av skälet att det var jul, utan för att det fick personen att tänka tillbaka på sitt förflutna. Att tänka tillbaka under tiden aktiviteten utfördes väcktes varma känslor, vilket i sin tur påverkade den äldre i positiv bemärkelse. Techera et al. (2017) menar att äldre personer lever dag för dag och tittar tillbaka på hur det var förr mer än att titta på vad som kommer att ske senare i livet. När den äldre tänker tillbaka på firandet och de minnen och känslor som upplevdes ökar känslan av välbefinnande. Luboshitzky och Bennett-Gaber (2001) beskriver att högtider kan ses som meningsfulla fritidsaktiviteter som ökar och upprätthåller både hälsa och välbefinnande hos den äldre individen genom att vara delaktig i dem. Författarna anser att det är av vikt för arbetsterapeuter att möjliggöra delaktighet i högtidsbundna aktiviteter. I föreliggande studie framkom att genom att se fram emot

högtidsbundna aktiviteter och att sedan vara delaktig i dem ökade upplevelsen av välbefinnande. Vilket även stärks av Luboshitzky och Bennett-Gabers (2001) studie.

Det framkom även en negativ påverkan på välmående. Mer tid till att förbereda och tänka på högtiden än yngre familjemedlemmar orsakade ökad stress. Tidigare studier har visat att äldre generellt upplever mer oro och stress än yngre (Gould, Gerolimatos, Beaudreau, Mashal & Edelstein, 2018), vilket beror på att det inte är lika lätt för äldre att hantera stress (Harvard health publishing, 2016). De deltagarna som förlorat sin make upplevde även sorg och saknad när de under högtidsfirandet tänkte tillbaka på hur de var när maken levde. Liknande resultat har setts en studie där äldre änkers upplevelse av att fira högtider studerades. Det framkom hos deltagarna i den studien att sorg och saknad av maken uppstod i samband med firandet (Collins, 2014). Genom att förlora sin make förlorar personen också ofrivilligt en roll vilket Kielhofner (2008/2012b) förklarar kan resultera i att den äldre kan uppleva ensamhet eller leda. De känslor som uppstår uppstod hos de äldre när de under högtiden tänkte tillbaka till hur det tidigare var när deras make var med kan förklaras med avsaknad av tidigare upplevda roller. Genom att deltagarna tänkte tillbaka på hur det var förr under högtider hölls flera av de roller de identifierade sig med, eller tidigare hade identifierat sig med, vid liv och det var viktigt för de äldre att det var som det alltid hade varit under högtidsfirandet. Av den anledningen anser författarna att det är särskilt viktigt för arbetsterapeuter att möjliggöra för äldre att fira högtider och utföra högtidsbundna aktiviteter.

Alla deltagarna utförde vanemässigt aktiviteter starkt kopplat till jul som att pynta inför firandet. Under firandet var det för majoriteten av deltagarna viktigt att det såg likadant ut. Vanor styr vårt beteende på ett regelmässigt sätt samtidigt som det underlättar aktivitetsutförandet (Kielhofner, 2008/2012d) vilket kan vara en anledning till att de äldre föredrog att det skulle vara som det alltid har varit. De aktiviteter deltagarna utförde i samband med högtider bidrog till att bibehålla för personen viktiga roller. Högtider var ett tillfälle för den äldre att få utlopp för roller som mamma eller mormor genom att få ta hand om alla, precis som förr när barnen var små och familjen var samlad. Eriksson et al. (2015) menar att förlust av meningsfulla aktiviteter som personen identifierar sig med kan vara extra svårt som äldre. Författarna anser att det vid förlust av aktiviteter den äldre identifierar sig med, som kan vara svåra att hantera, är högtidsbundna aktiviteter av stor vikt då de i föreliggande studie framkom främja för att bibehålla identitet. Att utföra meningsfulla aktiviteter vid högtider bidrog även till att handskas med nya roller som uppstår utifrån de

förändringar som uppstått. Att vara äldre var en roll deltagarna identifierade sig med vilket speglade de aktiviteter de utförde, men även vad de förväntade sig att andra skulle göra. Som äldre förväntade sig deltagarna att de skulle bli upppassade av sin familj. Kielhofner (2008/2012d) menar att när en person övergår från en roll till en annan sker förändringar i bland annat hur personen relaterar till andra. Istället för att vara den som hade hand om högtidsfirandet framkom det att den äldre förväntade sig att bli omhändertagen av sin familj. Inför firandet hade deltagarna en stor roll med att vara samordnare. De framkom att flera av deltagarna kände att det var deras uppgift som äldre att hålla samman familjen istället för att som tidigare hålla i bjudningar. Deltagarna uttryckte att de under högtider kände av sin roll som mamma och mormor, något som även Collins (2014) såg i sin studie där de undersökte hur julen påverkade kvinnors övergång till änkor.

I resultatet framkom det att utförandekapaciteten hos den äldre individen påverkar hur personen deltar i högtidsfirande och utför högtidsbundna aktiviteter. Deltagarna utför för dem viktiga aktiviteter och upplever även att de genom att vara delaktiga i vad familjen gör fortfarande kan utföra meningsfulla aktiviteter trots begränsad utförandekapacitet. I en studie av Shordike och Pierce (2005) framkom det att det fanns deltagare som inte längre ville laga mat till högtider på grund av försämrad hälsa fastän det tidigare varit en meningsfull aktivitet. Åldrandet medför en förändrad utförandekapacitet, en naturlig minskning av förmågor. Kielhofner (2008/2012b) menar att om individen anpassar sina vanor till miljön kan försämring undvikas. Genom att låta andra i familjen utföra de aktiviteter deltagarna tidigare utfört blir den begränsade utförandekapaciteten inte lika påtaglig.

I resultatet framkom det att för de deltagare som hade oförändrad utförandekapacitet hade inte deras vanor eller roller förändrats märkbart, de var fortfarande aktiva och hade förmågan att delta som tidigare. Techera et al. (2017) beskriver att alla äldre i samband med pensionsåldern inte övergår till rollen som äldre utan att det finns de som lever kvar i hur det var tidigare. Att arbeta och vara aktiva är ett sätt att bibehålla autonomi och vara involverade i samhället men även ett sätt att bibehålla roller (Kielhofner, 2008/2012b). För de som upplevde en förändring av utförandekapacitet hade både vanor och roller i samband med högtidsfirande genomgått en förändring. Deltagarna beskrev att det blev svårare att utföra högtidsbundna aktiviteter när förmågor försämrades. Istället blev det viktigt att kunna delta genom att närvara och att lägga sig i vad som hände i firandet. Detta innebär att när äldres utförandekapacitet blir försämrad anpassas aktiviteten efter personens förmåga. Istället för att vara den som utför blir det meningsfulla momentet i högtidsfirandet att kunna vara deltagare (Kielhofner, 2008/2012g;

Polatajko, Davis, Stewart, Cantin, Amoroso, Purdie & Zimmerman, 2013). Det framkom att om familjemedlemmar övertar de aktiviteter som är av stor betydelse för den äldre så blir det lättare för den äldre att acceptera det som inte längre kan utföras själv, eftersom aktiviteten fortfarande finns kvar om än på ett nytt sätt. Att äldre kvinnor överlämnar sina uppgifter till andra har setts i andra studier där kvinnor i samband med högtider lämnat över uppgifter som matlagning till familjemedlemmar (Ludwig, 1998; Shordike & Pierce, 2005). Flera deltagare i Shordikes och Pierces (2005) studie uttryckte en glädje över att ha lämnat över ansvaret för måltiderna vid högtider. Att få lov att vara delaktig och ha en plats i familjen var så viktigt att flera deltagare uttryckte en önskan om att kunna vara det även efter de gått bort. Detta anser författarna visar på hur viktigt det är som äldre att få känna att man har en tillhörighet, och att känna tillhörighet var något som deltagarna uttryckte att fira högtider bidrog till.

Det framkom att deltagarna hade en större viljekraft att utföra aktiviteter i samband med högtider då de fick ett tydligare syfte. Exempelvis att baka då man till högtider hade någon att bjuda det man bakade på och att det var så starkt förknippat med deras förflutna. Tzanidaki och Reynolds (2011) beskriver liknande upplevelser hos äldre personer som utför traditionsbundna kreativa aktiviteter. Deltagarna upplevde att det fanns en vilja att lära sig av tidigare generationer och att ge vidare det till andra, vilket ökade viljan att utföra aktiviteten. Viljan att delta vid firandet växte sig större då det var betydelsefullt för de äldre att till högtider vara samlade. Att fira gjorde de äldre för att det var en tradition vilket även var anledningen till att de valde att fira. De tankar och känslor som uppkom i samband med högtidsfirande hos den äldre ökade viljan till att delta. Äldres viljekraft är av vikt eftersom den hjälper till att styra de många val vi står inför och är för äldre en nödvändig reaktion på de många förändringar som sker under ålderdomen (Kielhofner, 2008/2012b). Då det hos deltagarna fanns en ökad viljekraft att utföra högtidsbundna aktiviteter är det av vikt att främja för aktivitet, för att bibehålla vanor, roller och ett gott välmående. Därför anser författarna att det är av vikt att känna till att många äldre just i samband med högtidsbundna aktiviteter upplever en ökad viljekraft att utföra aktiviteter.

Slutsats

Då äldres identitet genomgår stora förändringar under åldrandeprocessen är det av stor vikt att äldre ges möjlighet att medverka i högtidsfirande och att utföra för personen meningsfulla aktiviteter vid högtider. Att delta vid meningsfulla aktiviteter vid högtider stärker de äldres identitet, välbefinnande och ger en ökad känsla av tillhörighet. Gemenskap vid högtider bidrar till minskad ensamhet och ger en känsla av tillhörighet. Känslor av glädje och värme väcks av att inför och under högtiden tänka tillbaka till hur det var förr. Äldre upplevde mer stress och oro av att ha mer tid till att planera och att som äldre ha förlorat roller, vilket gav en negativ påverkan på välbefinnande. Däremot underlättas aktivitetsutförandet av att vanor och roller bibehålls genom att utföra aktiviteter i samband med högtider. För att få utlopp för roller de äldre identifierar sig med är det viktigt att det inför och under firandet ser likadant ut. Vilka aktiviteter den äldre utför och på vilket sätt den äldre kan delta påverkas av utförandekapaciteten. Då det är viktigt för äldre att vara delaktiga i högtidsbundna aktiviteter, behövs de anpassas efter deras förmåga. Förlust av aktiviteter hos den äldre underlättas av att familjemedlemmar övertar aktiviteten. Högtidsbundna aktiviteter har ett tydligt syfte vilket ökar viljan till att utföra aktiviteter hos äldre.

Mer forskning behövs som undersöker äldres upplevelser av att fira högtider och utföra högtidsbundna aktiviteter. Författarna ser ett behov av mer forskning om hur bland annat äldre män och äldre som firar ensamma upplever högtidsfirande och högtidsbundna aktiviteter. Äldres upplevelser av att fira högtider hade även gynnats av att undersökas utifrån ett mångfaldsperspektiv.

Referenslista

- Adolfsson, R., Sandman, P. & Berg Wikander, B. (1991). *Äldre liv: psykologi, psykiatri, demens, omvårdnad*. Stockholm: Hagman.
- Ball, V., Corr, S., Knight, J., & Lowis, M. J. (2007). An investigation into the leisure occupations of older adults. *British Journal of Occupational Therapy*, 70(9), 393
- Beagan, B. L., & D'Sylva, A. (2011). Occupational meanings of food preparation for Goan Canadian women. *Journal of Occupational Science*, 18(3), 210-222.
doi:10.1080/14427591.2011.586326
- Berg, M. (2017). *Högtider: året runt och livet ut: nya & gamla traditioner, fester, vett & etikett*. Sundbyberg: Semic.
- Berg, S. (2007). *Åldrandet: individ, familj, samhälle*. Malmö: Liber.
- Bringéus, N. (1999). *Årets festdagar*. Stockholm: Carlsson.
- Charles, S. T. (2010). Strength and vulnerability integration: A model of emotional well-being across adulthood. *Psychological Bulletin*, 136(6), 1068-1091. doi:10.1037/a0021232
- Christiansen, C.H. & Townsend, E.A. (2014). An Introduction to Occupation. In C.H. Christiansen & E.A. Townsend (Red.), *Introduction to Occupation. The art and science of living* (Pearson new international ed., s.1-34). Harlow: Pearson Education Limited.
- Collins, T. (2014). Remembering the past, looking to the future: Christmas as a symbol of change in later life widowhood. *Ageing & Society*, 34(9), 1525-1549.
doi:10.1017/S0144686X13000329
- Dahlgren, L., Emmelin, M., Winkvist, A., & Lindhgren, M. (2007). *Qualitative methodology for international public health*. Umeå: Epidemiology and Public Health Sciences, Department of Public Health and Clinical Medicine, Umeå University.

De Backer, C. (2013). Family meal traditions. Comparing reported childhood food habits to current food habits among university students. *Appetite*, 6964-70.

doi:10.1016/j.appet.2013.05.013

Dehlin, O., & Rundgren, Å. (2014). *Geriatrisk*. Lund: Studentlitteratur.

Eriksson, G., Lilja, M., Jonsson, H., Petersson I., & Tatzler, V.C. (2015). Occupations of Elderhood. I C. Christiansen, C.M. Baum & J.D Bass (red.), *Occupational therapy: performance, participation and well-being* (4. uppl., s. 169-183). Thorofare, N.J.: Slack.

Ginter, E., & Simko, V. (2013). Women live longer than men. *Bratislava Medical Journal*, 114(2), 45-49. doi:10.4149/BLL-2013-011

Gould, C. E., Gerolimos, L. A., Beaudreau, S. A., Mashal, N., & Edelstein, B. A. (2018). Older adults report more sadness and less jealousy than young adults in response to worry induction. *Aging & Mental Health*, 22(4), 512-518. doi:10.1080/13607863.2016.1277975

Graneheim, U., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: Concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24(2), 105-112. doi:10.1016/j.nedt.2003.10.001

Hamilton, T.B. (2011). Occupation and places. In C.H. Christiansen & E.A. Townsend (Red.), *Introduction to Occupation. The art and science of living* (2. uppl., s.251-279).

London: Pearson Education Ltd.

Hansagi, H., & Allebeck, P. (1994). *Enkät och intervju inom hälso- och sjukvård: handbok för forskning och utvecklingsarbete*. Lund: Studentlitteratur.

Harvard health publishing. (2016). How stress affects seniors, and how to manage it. hämtad 2018-04-25 från <https://www.health.harvard.edu/aging/how-stress-affects-seniors-and-how-to-manage-it>

Hasselkus, B. R. (2011). *The meaning of everyday occupation*. Thorofare, NJ: SLACK.

Hocking, C., Wright-St. Clair, V., & Bunrayong, W. (2002). The meaning of cooking and recipe work for older Thai and New Zealand women. *Journal of Occupational Science*, 9(3), 117-127.

Hwang, P., & Frisé, A. (2012). Utvecklingspsykologi: Individens utveckling i ett livsperspektiv. I P. Hwang, I. Lundberg & A. Smedler (red.), *Grunderna i vår tids psykologi* (s. 163-219). Stockholm: Natur & kultur.

Kasser, T., & Sheldon, K. M. (2002). What makes for a merry christmas? *Journal of Happiness Studies*, 3(4), 313-329.

Kielhofner, G. (2012a). Introduktion till Model of Human Occupation. I G. Kielhofner (Red.), *Model of human occupation: teori och tillämpning* (s. 7-12). (Falk, C., Falk, K. & Stedman, H. övers.) Lund: Studentlitteratur. (Originalarbete publicerat 2008, 3. uppl.)

Kielhofner, G. (2012b). Görandet och Blivandet: Aktivitetsförändring och aktivitetsutveckling. I G. Kielhofner (Red.), *Model of human occupation: teori och tillämpning* (s. 123-135). (Falk, C., Falk, K. & Stedman, H. övers.) Lund: Studentlitteratur. (Originalarbete publicerat 2008, 3. uppl.)

Kielhofner, G. (2012c). Viljekraft. I G. Kielhofner (Red.), *Model of human occupation: teori och tillämpning* (s. 35-52). (Falk, C., Falk, K. & Stedman, H. övers.) Lund: Studentlitteratur. (Originalarbete publicerat 2008, 3. uppl.)

Kielhofner, G. (2012d). Vanebildning: Aktivitetsmönster i dagliga livet. I G. Kielhofner (Red.), *Model of human occupation: teori och tillämpning* (s. 53-68). (Falk, C., Falk, K. & Stedman, H. övers.) Lund: Studentlitteratur. (Originalarbete publicerat 2008, 3. uppl.)

Kielhofner, G. (2012e). Miljön och människans aktivitet. I G. Kielhofner (Red.), *Model of human occupation: teori och tillämpning* (s. 85- 100). (Falk, C., Falk, K. & Stedman, H. övers.) Lund: Studentlitteratur. (Originalarbete publicerat 2008, 3. uppl.)

Kielhofner, G. (2012f). Grundläggande begrepp för människans aktivitet. I G. Kielhofner (Red.), *Model of human occupation: teori och tillämpning* (s. 15-26). (Falk, C., Falk, K. & Stedman, H. övers.) Lund: Studentlitteratur. (Originalarbete publicerat 2008, 3. uppl.)

Kielhofner, G. (2012g). Förklaring av människans aktivitet. I G. Kielhofner (Red.), *Model of human occupation: teori och tillämpning* (s. 101-121). (Falk, C., Falk, K. & Stedman, H. övers.) Lund: Studentlitteratur. (Originalarbete publicerat 2008, 3. uppl.)

Kielhofner, G., Tham, K., Baz, T., & Hutson, J. (2012). Utförandekapacitet och den levda kroppen. I G. Kielhofner (Red.), *Model of human occupation: teori och tillämpning* (s. 69-84). (Falk, C., Falk, K. & Stedman, H. övers.) Lund: Studentlitteratur. (Originalarbete publicerat 2008, 3. uppl.)

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

Kvale, S., & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills, CA: Sage.

Luboshitzky, D. & Bennett-Gaber, L. (2001). Holidays and celebrations as a spiritual occupation. *Australian Occupational Therapy Journal*, 48, 66–74.

Ludwig, F. M. (1998). The unpackaging of routine in older women. *American Journal of Occupational Therapy*, 52(3), 168-175

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

Matuska, K., & Barret, K. (2014). Patterns of Occupation. In H.S. Willard, C.S. Spackman, B.A.B. Schell, G. Gillen & M.E. Scaffa (Red.). *Willard & Spackman's occupational therapy* (12. uppl., s.163-172). Philadelphia: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins.

Molineux, M. (2014). Occupational Justice. In C.H. Christiansen & E.A. Townsend (Red.), *Introduction to Occupation. The art and science of living* (2. uppl., s.337-362). London: Pearson Education Ltd.

Nationalencyklopedin. (u.åa). *Högtid*. Hämtad 2018-02-12 från <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/högtid>

Nationalencyklopedin. (u.åb). *Tradition*. Hämtad 2018-02-12 från <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/tradition>

Nyman, A., Josephsson, S., & Isaksson, G. (2012). Being part of an enacted togetherness: Narratives of elderly people with depression. *Journal of Aging Studies*, 26(4), 410-418. doi:10.1016/j.jaging.2012.05.003

Sakuae, M., & Reid, D. (2012). Making tea in place: Experiences of women engaged in a Japanese tea ceremony. *Journal of Occupational Science*, 19(3), 283-291. doi:10.1080/14427591.2011.610775

SFS 2003:460. Om etikprovning av forskning som avser människor. Stockholm: Utbildningsdepartementet.

Shordike, A., & Pierce, D. (2005). Cooking up Christmas in Kentucky: occupation and tradition in the stream of time. *Journal of Occupational Science*, 12(3), 140-148.

Simone, P. M., & Haas, A. L. (2013). Frailty, leisure activity and functional status in older adults: Relationship with subjective well being. *Clinical Gerontologist*, 36(4), 275-293. doi:10.1080/07317115.2013.788114

Socialstyrelsen. (2016). Öppna jämförelser 2015 vård och omsorg om äldre: jämförelser mellan kommuner och län. Hämtad 2018-03-27 från <http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2016/2016-3-1>

Statistiska centralbyrån. (u.å.). Statistik om äldre, hämtad 2018- 01-25 från http://www.statistikdatabasen.scb.se/pxweb/sv/ssd/START_BE_BE0101_BE0101A/BefolkningR1860/table/tableViewLayout1/?rxid=1653103c-9b49-4b9c-b5ed-0a05b9440480

Statistiska centralbyrån. (2013). Integration – en beskrivning av läget i Sverige, hämtad 2018-04-23 från <https://www.scb.se/sv/Hitta-statistik/Publiceringskalender/Visa-detaljrad-information/?publobjid=19289+#>

Swahn, J-Ö. (2014). *Svenska traditioner*. Bromma: Ordalaget bokförlag AB.

Tatzer, V. C., van Nes, F., & Jonsson, H. (2012). Understanding the role of occupation in ageing: Four life stories of older Viennese women. *Journal of Occupational Science*, 19(2), 138-149. doi:10.1080/14427591.2011.610774

Techera, M. P., Ferreira, A. H., Sosa, C. L., de Marco, N. V., & Muñoz, L. A. (2017). Meanings attributed to active and healthy aging to a group of elderly people living in

community. *Texto & Contexto Enfermagem*, 26(3), 1-9. doi:10.1590/0104-07072017001750016

Toepoel, V. (2013). Ageing, leisure, and social connectedness: How could leisure help reduce social isolation of older people? *Social Indicators Research*, 113(1), 355-372. doi:10.1007/s11205-012-0097-6

Polatajo, H.J., Davis, J., Stewart, D., Cantin, N., Amoroso, B., Purdie, L., & Zimmerman, D. (2013) Specyfing the domain of concern: Occupation as core. I E.A. Townsend & H.J. Polatajko (Red). *Enabling occupation II: advancing an occupational therapy vision for health, well-being & justice through occupation: 9th Canadian occupational therapy guidelines* (s. 13-36). Ottawa, Ontario: Canadian Association of Occupational Therapists.

Tzanidaki, D., & Reynolds, F. (2011). Exploring the meanings of making traditional arts and crafts among older women in Crete, using interpretative phenomenological analysis. *British Journal of Occupational Therapy*, 74(8), 375-382. doi:10.4276/030802211X13125646370852

Wilcock, A. A., & Hocking, C. (2015). *An Occupational Perspective of Health* (3. uppl.). Thorofare NJ: SLACK Incorporated.

World Medical Association. (2017). WMA Declaration of Helsinki – Ethical principles for medical research involving human subjects. Hämtad 2018-02-02 från: <https://www.wma.net/policies-post/wma-declaration-of-helsinki-ethical-principles-for-medical-research-involving-human-subjects/>

Wright-St Clair, V., Bunrayong, W., Vittayakorn, S., Rattakorn, P., & Hocking, C. (2004). Offerings: Food traditions of older Thai women at Songkran. *Journal of Occupational Science*, 11(3), 115-124. doi:10.1080/14427591.2004.9686539

Äldre personers upplevelser av att fira högtidsdagar och dess påverkan på välbefinnande, vanor och roller

Vi är två arbetsterapeutstudenter vid Lunds Universitet som skall genomföra vår kandidatuppsats under våren.

Syftet med studien är att undersöka äldres upplevelser av att fira högtider samt dess påverkan på välbefinnande, vanor och roller.

Att fira högtider är något många gör, och precis som med mycket annat görs detta på många olika sätt. Mycket av det vi gör, även om vi gör det olika, kan uppfattas på liknande sätt. Med anledning av detta undersöker vi upplevelser av att fira högtider hos personer över 70 år. För att delta i studien behöver du vara 70 år eller äldre och på något sätt firar eller har firat olika högtider. Intervjuer kommer att genomföras under februari och mars.

Är du eller någon du känner intresserad av att delta vid studien eller vill veta mer går det bra att höra av sig till oss.

My Brammert
0705-16 28 75
arb14mbr@student.lu.se

Karin Lindgren
0703-12 53 33
arb14kli@student.lu.se



LUNDS UNIVERSITET
Medicinska fakulteten

Intervjuguide

Datum: Intervju start kl: Intervju slut kl:
Ålder: Kön:
Sammanboende/Ensamboende:

Vilka högtider firar du?

Berätta om en eller flera högtider som har betydelse/är viktiga för dig

- Vad är det som gör att den/dessa är viktiga för dig?
- Hur länge har du firat den/dem?
- Finns något som underlättar för dig att delta vid högtider?
- Finns det något som hindrar dig att delta vid högtider?

Beskriv den roll du har i firandet?

- Vad gör du inför firandet?
- Vad gör du under firandet?

Finns det något i firandet som du gör likadant varje år/gång?

- om ja, berätta om hur det går till
- Vad händer om någon annan säger att den vill göra det?
- om nej, vad är anledningen till att det ser olika ut?
- Vad påverkar hur firandet ser ut? Personer, aktiviteter, mat, omgivning m.m.

Vilka känslor känner du när du firar?

- Vad gör dig glad?
- Vad gör dig ledsen eller är jobbigt i samband med firandet?

Hur ofta tänker du på den här högtiden och firandet?

- Vad gör det med dig när du tänker på det?
- Vilka känslor känner du när du tänker på det?
- Finns det några speciella tillfällen då du tänker på det?

Hur upplever du att åldrandet har påverkat din möjlighet till att fira?

Finns där något mer som du skulle vilja berätta om att fira högtider som inte kommit upp?

Följdfrågor

- Berätta mer om...
- Det låter intressant...
- Vad gjorde du mer?
- Hur kände du dig?
- Kan du utveckla det där?
- Hur känns det för dig?
- Hur menar du?
- Kan du berätta om liknande händelser?
- Varför?
- Hur då?
- Hur mycket/ofta/många gånger?
- Kan du berätta mer?



Bilaga 3 (3), Samtyckesblankett

LUNDS UNIVERSITET

Medicinska fakulteten

Äldre personers upplevelser av att fira högtidsdagar och dess påverkan på välbefinnande, vanor och roller

Du tillfrågas om deltagande i ovanstående intervjustudie som ingår som ett examensarbete i Arbetsterapeutprogrammet., *Äldre personers upplevelser av att fira traditionella högtidsdagar och dess påverkan på välbefinnande, vanor och roller*

Vi kontaktar dig då du har meddelat oss ditt intresse angående studien.

Syftet är att undersöka äldres upplevelser av att fira högtider samt dess påverkan på välbefinnande, vanor och roller.

Att fira högtider är något många gör, och precis som med mycket annat görs detta på många olika sätt. Mycket av det vi gör, även om vi gör det olika, kan uppfattas på liknande sätt. Med anledning av detta undersöker vi upplevelser av att fira högtider hos personer över 70 år.

Vi är två studenter vid Lunds universitet som läser till arbetsterapeuter. Vi skulle vilja göra en intervju med Dig. Den beräknas ta cirka en timme och genomförs av oss båda, My Brammert och Karin Lindgren. Vi erbjuder plats för intervjun alternativt att Du själv föreslår plats.

Med Din tillåtelse vill vi gärna spela in intervjun.

Deltagandet är helt frivilligt och Du kan avbryta när som helst utan att du behöver ange varför. Den information Du lämnar kommer att behandlas konfidentiellt, d.v.s. insamlat material kommer förvaras på ett säkert sätt så att inte någon obehörig får tillgång till den.

Om Du vill delta ber vi Dig underteckna samtyckesblanketten och lämna till oss i samband med intervjun.

Om Du har några frågor eller vill veta mer, kontakta gärna oss eller vår handledare.

Med vänlig hälsning

My Brammert
Studerande på
arbetsterapeutprogrammet
e-post: arb14mbr@student.lu.se

Karin Lindgren
Studerande på
arbetsterapeutprogrammet
e-post: arb14kli@student.lu.se

Handledare
Lina Magnusson
Universitetsadjunkt
Tfn: 046-222 19 33
e-post:
lina.magnusson@med.lu.se

Samtyckesblankett

Jag har tagit del av informationen om undersökningen: *Äldre personers upplevelser av att fira traditionella högtider och dess påverkan på välbefinnande, vanor och roller.*

Jag har också tagit del av informationen att deltagandet är frivilligt och att jag kan avbryta när som helst utan att behöva ange orsak.

Härmed ger jag mitt samtycke till att delta i studien.

Underskrift av studiedeltagare

Underskrift av student

Ort, datum

Ort, datum

Underskrift

Underskrift

Telefonnummer

Telefonnummer