



LUNDS  
UNIVERSITET

Institutionen för hälsovetenskaper  
Arbetsterapeutprogrammet

MEDICINSKA  
FAKULTETEN

# Upplevelsen av aktivitetsbalans hos svenska arbetsterapeuter som tillhör milleniumgenerationen – en kvalitativ intervjustudie

Författare: Rawan Diwan & Ilirida Uka

Handledare: Carita Håkansson

Kandidatuppsats, Intervjustudie

Hösten 2021

Lunds universitet  
Medicinska fakulteten  
Programnämnden för rehabilitering  
Box 157, 221 00 LUND

# Upplevelsen av aktivitetsbalans hos svenska arbetsterapeuter som tillhör milleniumgenerationen – en kvalitativ intervjustudie

Författare: Rawan Diwan & Ilirida Uka  
Handledare: Carita Håkansson  
Examensarbete på kandidatnivå, intervjustudie  
Hösten 2021

## Abstrakt

**Bakgrund:** Aktivitetsbalans är väsentligt för hälsa och välbefinnande. Studier om den upplevda aktivitetsbalansen finns hos olika grupper i samhället där individer från millenniumgenerationen kan ingå, men det finns inga studier vad gäller specifikt upplevelsen av aktivitetsbalans hos arbetsterapeuter från millenniumgenerationen.

**Syfte:** Syftet är att beskriva upplevelsen av aktivitetsbalans hos arbetsterapeuter i Sverige som tillhör milleniumgenerationen.

**Metod:** En kvalitativ intervjustudie användes. Urvalet består av 15 arbetsterapeuter tillhörande millenniumgenerationen. Semistrukturerade intervjuer genomfördes med hjälp av en intervjuguide. Data analyserades genom en kvalitativ innehållsanalys. **Resultat:** Utifrån analysen framkom två huvudkategorier: *Aktivitetsbalans kräver prioritering och planering* med underkategorierna: arbete tar mycket tid och energi, önskar fler självvalda aktiviteter och behov av återhämtningsaktiviteter och sömn samt *Covid-19 har förändrat aktivitetsbalansen* med underkategorierna: begränsad fysisk interaktion och mindre stress. **Slutsats:** Deltagarna i den här studien upplever att aktivitetsbalans uppnås vid rätt mängd och variation av aktiviteter i vardagen.

## Nyckelord:

Aktivitetsbalans, arbetsterapeuter, millenniumgenerationen, kvalitativ studie.

Lund University  
Faculty of Medicine  
Program Committee for Rehabilitation  
Box 157, S-221 00 LUND

# The perceived occupational balance of Swedish occupational therapists from the millennial generation – a qualitative interview study

Author: Rawan Diwan & Ilirida Uka  
Supervisor: Carita Håkansson  
Bachelor thesis, Interview Study  
Fall 2021

## Abstract

**Background:** Occupational balance is essential for health and well-being. Studies of how occupational balance is perceived are found in different groups in society where the millennial generation can be included, but there are no studies about how occupational therapists from the millennial generation perceive their occupational balance.

**Aim:** The aim of this study is to describe how occupational therapists in Sweden from the millennial generation perceive their occupational balance. **Method:** A qualitative interview study was used. The sample consisted of 15 occupational therapists included in the millennial generation. Semi-structured interviews were conducted using an interview guide. Data was analyzed by a qualitative content analysis.

**Results:** Based on the analysis two main categories were formed: *Occupational balance requires prioritizing and planning* with the subcategories: work takes a lot of time and energy, desire for more self-chosen activities, need for self-care activities along with sleep and *Covid-19 has changed the occupational balance* with the subcategories: limited physical interaction and less stress. **Conclusion:** The participants in this study perceive that occupational balance is achieved with the right amount and variation of daily occupations in everyday life.

## Keywords

Occupational balance, occupational therapist, millennials, qualitative study.

Lund University  
Faculty of Medicine  
Program Committee for Rehabilitation  
Box 157, S-221 00 LUND

***Tack!***

*Tusen tack till vår fantastiska handledare Carita Håkansson.*

*Din goda vägledning har motiverat oss till att slutföra ett  
arbete som vi kan känna oss nöjda med.*

## Innehållsförteckning

Introduktion .....	2
Inledning .....	2
Bakgrund .....	2
Aktivitet .....	2
Aktivitetsmönster och aktivitetsbalans .....	3
Millenniumgenerationen .....	4
Problemformulering .....	4
Syfte .....	5
Metod .....	5
Design .....	5
Urval .....	5
Procedur .....	6
Deltagare .....	6
Datainsamling .....	8
Dataanalys .....	8
Forskningsetiska avvägningar .....	11
Resultat .....	11
Aktivitetsbalans kräver prioritering och planering .....	11
Arbetet tar mycket tid och energi .....	12
Önskar fler självvalda aktiviteter .....	13
Behov av återhämtningsaktiviteter och sömn .....	14
Covid-19 har förändrat aktivitetsbalansen .....	15
Begränsad fysisk interaktion .....	15
Mindre stress .....	15
Diskussion .....	16
Resultatdiskussion .....	16
Aktivitetsbalans kräver prioritering och planering .....	16
Arbete tar mycket tid och energi: .....	17
Självvalda- och återhämtningsaktiviteter: .....	18
Covid-19 har förändrat aktivitetsbalans: .....	19
Begränsad fysisk interaktion .....	19
Mindre stress .....	19
Metoddiskussion .....	19
Slutsats .....	21
Kliniska implikationer .....	22
Referenser .....	23
Bilaga 1 - Intervjuguide (1) .....	27

# Introduktion

## Inledning

Upplevelsen av aktivitetsbalans är väsentlig för att uppnå hälsa och välbefinnande. Millenniumgenerationen utgör idag en ökad andel i arbetskraften (Whitney et al., 2021). Hills et al. (2013) redogör för att denna generation strävar efter en balanserad vardag, framför allt mellan arbete och fritid. För mycket respektive för lite av en viss aktivitet kan orsaka en rubbad aktivitetsbalans, vilket kan leda till psykisk ohälsa (Håkansson & Ahlborg, 2018). Studier vad gäller aktivitetsbalans finns som belyser andra grupper i samhället där millenniumgenerationen kan ingå (Wada et al., 2014; Håkansson et al., 2019; Wagman et al., 2017; Porter & Lexén, 2021) som exempelvis föräldrar, nyutbildade samt hälso- och sjukvårdspersonal. Dock finns det mer specifikt en kunskapslucka när det gäller upplevelsen av aktivitetsbalans bland arbetsterapeuter i Sverige som tillhör millenniumgenerationen, och detta är studiens fokus.

## Bakgrund

### Aktivitet

Aktivitet är centralt inom arbetsterapi (Eklund, 2020a). Erlandsson och Persson (2020) beskriver arbetsterapi som att möjliggöra för individen att utföra vad de vill, behöver och på de sätt de önskar relaterat till de aktiviteter som de av olika anledningar inte kan, har tillgång till eller klarar av att göra. Arbetsterapi enligt Schell et al., (2014) är den vetenskap som hjälper individen att delta i dagliga aktiviteter som är meningsfulla vilket resulterar i upplevd hälsa och välbefinnande.

Model Of Human Occupation (MOHO) beskriver termen aktivitet utifrån dimensionerna; viljekraft, vanebildning, utförandekapacitet och miljö. *Viljekraft* är det som motiverar individen att utföra en specifik aktivitet. Uppfattningen av den egna förmågan, intresse, värderingar och känslor influerar viljan, vilket i sin tur leder till individens val av handlingar. *Vanebildning* förklarar personens roller och vanor som utgör ett repeterande handlingsmönster, inom sociala, fysiska- och tidsbundna kontexter. Människans psykiska, kognitiva- och fysiska förmåga till att utföra aktiviteter benämns *utförandekapacitet*. *Miljö* innefattar olika aspekter; sociala, fysiska, kulturella, ekonomiska och politiska. Individens görande kan påverkas av miljön till följd av att omgivningen kan vara begränsande,

möjliggörande, ställa krav eller ge stöd. Dimensionerna; viljekraft, vanebildning, utförandekapacitet och miljö är det som påverkar individens unika aktivitetsmönster (Kielhofner, 2012). Enligt Eklund et al. (2017) finns ett samband mellan aktivitetsmönster och aktivitetsbalans.

## **Aktivitetsmönster och aktivitetsbalans**

Aktiviteter i det dagliga livet kan delas upp inom olika aktivitetskategorier; egenvård, hushållsarbete, arbete, fritid samt vila/sömn. Den variation, tid och mängd som individen tillbringar inom dessa varierande aktivitetsområden i vardagen är det som struktureras till ett aktivitetsmönster, och som i sin tur formar en livsstil (Eklund et al., 2017).

Beroende på var i livet människan befinner sig kan aktivitetsmönstret omstruktureras, där vissa aktiviteter bevaras, andra försvinner eller läggs till (Matuska & Barrett, 2014). Eklund et al. (2017) anser att det är människors roller samt den kulturella, fysiska och sociala miljön som präglar individens aktivitetsmönster (Eklund et al., 2017). Detta betonar även Kielhofner (2012) som hävdar att vanebildning är det som formar ett unikt mönster i människans aktivitetsrepertoar. Vanebildning innebär aktiviteter som byggs upp till ett mönster baserat på individens internaliserade roller, vanor och rutiner inom sociala, fysiska- och tidsbundna kontexter. Utmanas individens vanebildning av förhållanden som exempelvis psykisk- eller fysisk ohälsa, omstruktureras aktivitetsmönstret, och det kan i sin tur orsaka rubbad aktivitetsbalans.

Författarna utgår från Wagmans et al. (2012) definition av aktivitetsbalans, som beskriver termen som rätt mängd och variation av aktiviteter i aktivitetsmönstret. Tre aspekter som inverkar på aktivitetsbalans är: Aktivitetsområden, aktivitetens egenskaper samt hur tiden spenderas inom aktiviteter. Inom aktivitetsområden ingår vila, arbete, sömn och fritidsaktiviteter. Aktivitetens egenskaper rymmer sociala-, fysiska- och mentala aktiviteter. Det sistnämnda innefattar både aktivitetsområden och aktivitetens egenskaper eftersom det beskriver hur tiden spenderas inom dessa (Wagman et al., 2012). Aktivitetsbalans betonar den subjektiva upplevelsen hos den enskilde individen (Eklund et al., 2017). Eklund (2020b) beskriver kopplingen mellan aktivitetsbalans och aktivitetsmönster som komplex samt att det är en interaktion mellan omgivningens inverkan och individuella preferenser. Aktivitetsbalansen ändras när aktivitetsmönstret ändras, och vice versa (Eklund, 2020b).

Wilcock och Hocking (2015) beskriver aktivitetsobalans som en respons på upplevelse av för mycket respektive för lite aktivitet.

## **Millenniumgenerationen**

En generation beskrivs genom åldersgrupper med ett intervall på 20 år som definieras av en rad olika delade erfarenheter, värderingar, attityder och förväntningar som formar individen utifrån sociala, fysiska och ekonomiska förhållanden. Millenniumgenerationen, även kallad för generation Y utgörs av individer födda mellan åren 1982–2000. Åldersgruppen bedöms vara den nästkommande generationen med ökad andel på arbetsmarknaden men även den med högst krav på arbetet (Hills et al., 2013; Whitney et al., 2021). Millenniumgenerationen består enligt Hills et al. (2013) av självsäkra och engagerade individer med höga krav, sökandet efter erfarenhet och utveckling som ofta leder till byte av arbete samt att flexibilitet och frihet vad gäller arbetsuppgifter efterfrågas. I jämförelse med de äldre generationerna prioriterar millenniumgenerationen status, målorientering, teamarbete, karriärutveckling, fritid samt bra arbetsmiljö (Hills et al., 2013). Hills et al. (2013) hävdar att millenniumgenerationen strävar efter ett balanserat liv mellan arbete och fritid, vilket är förenligt med den arbetsterapeutiska synen på aktivitetsbalans som beskrivs av Wagman et al. (2012). Eklund (2020a) framställer att välbefinnande handlar om människans strävan efter en god livsstil, utifrån sex faktorer: anatomi, personlig utveckling, målsättning, hantering av omgivning, självacceptans och positiva relationer. Detta överensstämmer med de krav millenniumgenerationen har som beskrivits av Hills et al. (2013).

## **Problemformulering**

Studier kring upplevelsen av aktivitetsbalans finns av olika grupper i samhället där individer från millenniumgenerationen kan ingå, som till exempel föräldrar, hälso- och sjukvårdspersonal samt nyutbildade. Wada et al. (2014) beskriver i sin studie att föräldrar med två inkomster uppnår aktivitetsbalans eftersom de har möjlighet att kunna kombinera arbete med familjeliv. Håkansson et al. (2019) studie visar på att föräldrapar upplever hög aktivitetsbalans, arbets- och livstillfredsställelse när de delar upp hushållsarbetet. I Wagmans et al. (2017) visades det däremot att många anställda inom hälso- och sjukvården har svårigheter med att uppnå aktivitetsbalans, främst på grund av överansträngning på arbetet och för lite tid för vila och återhämtning. Wagman et al. (2012) framhåller vikten av aktivitetsbalans eftersom det är väsentligt för upplevelsen av hälsa, välbefinnande och



tillfredsställelse. Arbetsterapeuter som är nya i yrket kan uppleva stress och hög arbetsbelastning vilket influerar deras liv utanför jobbet (Porter & Lexén, 2021). Det finns dock en kunskapslucka inom forskningen vad gäller specifikt upplevelsen av aktivitetsbalans bland arbetsterapeuter från millenniumgenerationen (Wada et al., 2014; Håkansson et al., 2019; Wagman et al., 2017; Porter & Lexén, 2021). Denna studie är därmed betydelsefull för förståelse kring hur millenniumgenerationen upplever aktivitetsbalans.

## **Syfte**

Syftet är att beskriva upplevelsen av aktivitetsbalans hos arbetsterapeuter i Sverige som tillhör millenniumgenerationen.

## **Metod**

### **Design**

Denna studie är en del av en större nationell undersökning av Sveriges arbetsterapeuters arbetsmiljö, hälsa och aktivitetsbalans gjord av Lexén et al. (2019). I den nationella undersökningen medverkade ytterligare ett studentpar som gör en studie om hur arbetsterapeuter ur millenniumgenerationen upplever sin arbetsmiljö. Fyra studenter/författare samarbetade kring urval, konstruktion av intervjuguide samt datainsamling, därefter utförde författarparen analyser utifrån sitt respektive syfte. För att besvara syftet är denna studie genomförd som en kvalitativ intervjustudie, intervjuerna analyserades med en latent kvalitativ innehållsanalys.

### **Urval**

Urvalet av deltagarna utfördes utifrån en kombination av bekvämlighetsurval samt avsiktligt urval. Bekvämlighetsurval användes för att hitta tillgängliga och villiga deltagare från millenniumgenerationen inom ett specifikt sammanhang i enlighet med Yin (2013). Avsiktligt urval tillämpades för att finna deltagare med erfarenhet och kunskap som är till nytta för en studie (Kristensson, 2014). Deltagare i studien rekryterades från urvalsgruppen i Lexén et al. (2019) studie bestående av yrkesverksamma medlemmar i fackförbundet Sveriges Arbetsterapeuter. Författarna valde även avsiktligt deltagare som bidrog till ökad variation i urvalet. För ett mångsidigt resultat på deltagarnas upplevelse valdes en variation i: kön, föräldraskap, civiltillstånd, yrkeserfarenhet (antal år), team- eller ensamarbete och verksamhet. Inklusionskriterier var legitimerade arbetsterapeuter från millenniumgenerationen

som har deltagit i studien av Lexén et al. (2019) och kryssat i att de kan kontaktas för kompletterande frågor. Exklusionskriterier var arbetsterapeuter som är sjukskrivna, föräldralediga eller bytt yrke.

## **Procedur**

Ansvarig forskare för den nationella studien försåg författarna med mailadresser till eventuella deltagare. Utifrån exklusion- och inklusionskriterier selekterades möjliga deltagare. Därefter sändes ett mejl med informationsbrev som innehöll studiens syfte, inklusion- och exklusionskriterier, forskningsetiska principer som datainsamling, datahantering samt rätten att avbryta sin medverkan. Informationsbrevet omfattade även besked om att intervjuerna spelas in och lagas på ett USB-minne som sedan förvaras på Lunds universitet, där inga obehöriga kan ta del av materialet.

Initialt sändes informationsbrevet till 58 potentiella deltagare. Utav dessa besvarades brevet av totalt 26, 17 resulterade i svar att de bytt yrke, ej passade in i urvalet eller automeddelanden att mejladressen inte existerade längre. Resterande 9 uppfyllde urvalskriterierna och visade intresse för studien och bokades därmed för intervju. Andra utskicket utgjorde totalt 84 potentiella deltagare, utav de 12 besvarande var 7 intresserade och bokades för intervju, en drog sig senare ur. Tredje utskicket bestod av 12 mejl där två av dessa ej gick fram och resulterade i inga svar. Under processen skickades upp till tre påminnelsemejl till de icke besvarande. Under processens gång förlorades deltagare men till följd av påminnelsemejlen bokades ytterligare nya potentiella deltagare vilket resulterade i totalt 16. Totalt sändes 154 mejl. Med hänsyn till deltagarnas schema och tillgänglighet bokades digitala intervjuer under v. 43–45. Författarna slutade skicka ut nya mejl när de uppnått önskat antal deltagare. En deltagare hoppade av till följd av tekniska svårigheter.

## **Deltagare**

Studien bestod av totalt 15 deltagare, åtta kvinnor och sju män i åldrarna 26–41 år. Medelåldern på deltagarna var 33,5 år. Tolv deltagare var i någon form av relation. Tio deltagare hade barn. Deltagarnas yrkeserfarenhet i antal år varierade mellan 4–16 år, medelvärde på yrkeserfarenhet var 8,3 år. Åtta av deltagarna arbetade både i team och ensamma, resterande arbetade endast teambaserat (se tabell 1).

Tabell 1: Beskrivning av deltagarna (n=15)

	n (%)
<i>Kön</i>	
Kvinna	8 (53)
Man	7 (47)
<i>Barn</i>	
Ja	10 (66)
Nej	5 (34)
<i>Civilstånd</i>	
Sambo	6 (40)
Gift	5 (34)
Ensamboende	4 (27)
<i>Arbetsform</i>	
Teamarbete	7 (47)
Ensamarbete	-
Både och	8 (53)
<i>Verksamhet</i>	
Slutenvård	4 (26)
Kommun	3 (20)
Chef	3 (20)
Hjälpmedelskonsulent	2 (13)
Skola	1 (7)
Primärvården	1 (7)
Öppenvården	1 (7)

## **Datainsamling**

Inför datainsamling skapades en semistrukturerad intervjuguide för att säkerställa att alla frågor berörde studiens syfte, samt för att undvika att samtalet tappade sitt fokusområde. Intervjuguiden bestod av frågor relaterade till arbetsmiljö och aktivitetsbalans. Kristensson (2014) redogör för att den kvalitativa intervjustudien grundar sig på att identifiera individens subjektiva upplevelser, beskrivningar och uppfattningar om valt fokusområde. Provindervjuer har utförts med bekanta som fyller urvalskriterierna. Därefter har frågorna i intervjuguiden justerats i samråd med studentparet som skrev om arbetsmiljö. Ordningen och formulering på frågorna ändrades också för ett mer naturligt samtal. I denna studie presenteras endast data som bedöms vara relevant för aktivitetsbalans. Intervjuguiden är kvalitativ med semistrukturerade frågor för att ge deltagarna möjlighet att besvara på frågorna öppet utifrån deras upplevelser av aktivitetsbalans. Intervjuguiden består av 22 öppna intervjufrågor med följdfrågor (bilaga 1). Intervjuerna fördelades mellan studentparen där varje författare ansvarade för fyra eller tre intervjuer var. Till följd av att deltagarna var geografisk utspridda i Sverige genomfördes intervjuerna via kommunikationsplattformen Teams. Intervjuerna varade i 15–45 minuter.

## **Dataanalys**

Det inspelade materialet har lyssnats djupgående av författarna för att få en översiktlig uppfattning av varje deltagares beskrivning av den upplevda aktivitetsbalansen. Transkribering utfördes separat och delades därefter mellan studentparen för att analyseras utifrån respektive fokusområde. Detta för att fokusera på att tolka och bearbeta intervjuerna i form av textmängder och dess innebörd, alltså används en latent kvalitativ innehållsanalys. En latent innehållsanalys genomfördes i enlighet med Lundman och Hällgren Graneheim (2017). Graneheim och Lundman (2004) beskriver det latent innehåll som en tolkning av den bakomliggande betydelsen av texten.

Meningsbärande enheter plockades ut av bägge författarna individuellt, därefter diskuterades och jämfördes dessa för att komma fram till en gemensam tolkning. Meningsbärande enheter enligt Graneheim och Lundman (2004) definieras som den del av texten som är relevant i förhållande till syftet. Efter val av meningsbärande enheter förkortas dessa, även kallat för kondenserad meningsbärande enhet, det utan att förlora väsentlig information. Därefter valdes

koder som en etikett på de kondenserade meningsbärande enheterna för beskrivning av dess innehåll. Enligt Lundman och Hällgren Graneheim (2017) innebär detta att lyfta innehållet till en högre logisk nivå eftersom de kondenserade meningsbärande enheterna abstraheras.

Därefter grupperades koder med liknande innehåll och analyserades vidare, genom detta framkom subkategorier och huvudkategorier. Lundman och Hällgren Graneheim redogör för vikten av att kategoriernas innehåll ska separeras från andra kategoriernas innehåll, således tydligt framvisa att den endast hör till en kategori utan att passa in i en annan. Författarna valde att justera kategorierna för att undvika detta, därmed resulterade det i två huvudkategorier med tillhörande subkategorier. För presentation av data infogades citat i resultat för att öka trovärdigheten i enlighet med Kristensson (2014).

Tabell 2: Exempel på analysprocessen

Meningsbärande enhet	Kondenserad meningsbärande enhet	Kod	Underkategorier	Kategori
Familj är väldigt viktigt som jag prioriterar först, sen, sen om jag skulle säga fritiden så är det ju min träning som jag prioriterar därefter. Men jobbet är ju en hög prioritet, jag måste ju göra den varje dag så den tar ju mycket tid	Prioriterar familj först sen fritid sen träning. Jag prioriterar jobbet för jag måste göra det varje dag eftersom det tar tid.	Prioritera/planera	Arbetet tar mycket tid och energi	Aktivitetsbalans kräver prioritering och planering
			Önskar fler självvalda aktiviteter	
			Behov av återhämtningsaktiviteter och sömn	

och måste prioriterad det - Deltagare 11				
Men så det är en väldigt, en, en viktig del (sociala nätverket) och det är väl en av de delarna som, som nu med pandemin har varit liksom lite tuff. - Deltagare 7	Sociala nätverket är en viktig del och det har på grund av pandemin varit tufft.	Sociala nätverket under pandemi	Begränsad fysisk interaktion	Covid-19 har förändrat aktivitetsbalansen
			Mindre stress	

## **Forskningsetiska avvägningar**

Risken med studien var att väcka insikt och funderingar hos deltagarna om möjlig obalans i aktivitetsmönstret. Följder med studien kunde också vara att medvetandegöra deltagarna på vikten av aktivitetsbalans och därmed också leda till förbättrad aktivitetsbalans. Deltagarna informerades om detta innan intervjun påbörjades för att säkerställa att de kan hantera riskerna.

Studien följde de fyra huvudkraven i enlighet med Patel och Davidson (2019), informationskrav, samtyckeskrav, konfidentialitetskrav och nyttjandekrav. Studien är godkänd av etikkommittén i Lund (dnr. 2017/975) eftersom den är relaterad till den nationella studien av Lexén et al. (2019). Informationskravet uppfylldes genom att ge deltagarna information kring studien i form av ett informationsbrev. Informationsbrevet innehöll studiens syfte, metod samt vad det innebär att vara med i studien. Även information om att deltagandet var frivilligt och hade rätt att avbryta sin medverkan, därefter tilldelades information kring datahantering samt sekretess. Samtyckeskravet fullbordades genom att deltagarna gav sitt samtycke till medverkan innan start av intervju. Röstinspelning av intervjun var aktuell, efteråt lagrades det på ett USB-minne som förvaras på Lunds universitet, så att ingen obehörig kan ta del av data. Deltagarna informerades om att insamlad data endast används i forskningssyfte. Nyttjandekravet implementeras genom att endast använda data i forskningssyfte.

## **Resultat**

Analysen visade upplevelsen av aktivitetsbalans hos arbetsterapeuter i Sverige som tillhör milleniumgenerationen genom följande kategorier: *Aktivitetsbalans kräver prioritering och planering* samt *Covid-19 har förändrat aktivitetsbalansen*.

### **Aktivitetsbalans kräver prioritering och planering**

Denna kategori redogör för hur prioritering och planering inverkar på aktivitetsbalansen genom underkategorierna: *Arbete tar mycket tid och energi*, *Önskar fler självvalda aktiviteter* samt *Behov av återhämtningsaktiviteter och sömn*.

Både deltagare som var ensamboende såväl som samboende, med eller utan barn upplevde att prioritering och planering krävs för upplevelse av aktivitetsbalans. En grundläggande prioritet

hos deltagarna var att umgås med vänner, familj eller barn, och därefter prioriterades dagliga måsten som arbete och hushållsaktiviteter. Däremot prioriterade de bort sig själva och meningsfulla aktiviteter för att umgås. De med barn prioriterade familjelivet vilket upplevdes som en självklarhet eftersom familjens och barns krav måste tillgodoses.

### ***Arbetet tar mycket tid och energi***

Till följd av att de flesta upplevde att arbetet förbrukade stor mängd av tid och energi i vardagen, prioriterades självvalda aktiviteter oftast bort. Detta berodde främst på orkeslösheten efter arbetet, men även för att hinna med hushållsarbete och umgås med närstående. En deltagare beskrev:

*“Man vill mycket, men tiden räcker inte till så man måste liksom göra en prioritering och ibland så känns det ganska tråkigt ... “*

- Deltagare 12

Eftersom arbete var en stor del av vardagen beskrev deltagarna att det periodvis kunde påverka fritiden, på grund av bristande energi och tid i utförandet av andra aktiviteter efter arbetspassen. Detta gick ut över aktivitetsbalansen i både positiv och negativ riktning. De upplevde att det hade varit till deras fördel att gå ner i tjänst, eftersom de hade orkat mer och haft tid till meningsfulla aktiviteter, men att det inte var optimalt ekonomiskt. Deltagarna redogjorde för att det är naturligt förekommande att ibland ta med arbetet hem, särskilt i arbeten där människor inkluderas. Deltagarna beskrev detta som icke optimalt men att det dessvärre uppstår. De med högre position som har hand om personal beskriver att arbetskraven är höga, vilket gjorde att det var tvungna att även arbeta på kvällarna. En deltagare uppgav:

*“Någon gång tar man med sig patienten hem, det vill man inte... Ska göra det kanske, men... Det är ändå svårt att komma ifrån tänker jag.... Vi jobbar ändå med människor liksom ... “*

- Deltagare 15



## ***Önskar fler självvalda aktiviteter***

Att prioritera och planera den tiden som återstod utanför arbetet ansåg deltagarna som väsentligt för att upprätthålla sin aktivitetsbalans. Detta på grund av strävan efter ökad variation av självvalda- och obligatoriska aktiviteter i vardagen. Däremot beskrev deltagarna att en hög prioritering i deras liv var att spendera tid med familj och vänner, och tyckte därför att det var godtagbart att ibland inte hinna med hushållssysslor. För deltagare som bodde ihop med sin partner, var uppdelning av ansvar kring hemsysslor betydelsefull för upplevelsen av aktivitetsbalans.

Deltagarna upplevde att självvalda och meningsfulla aktiviteter gav dem en känsla av tillfredsställelse som i sin tur gynnade aktivitetsbalansen. De önskade att de hade en möjlighet till att utföra fler självvalda aktiviteter men att det ofta prioriteras bort. Återkommande sådana var träning och promenader. Deltagarna beskriver att de var medvetna om att fysisk aktivitet var bra för hälsan men att det inte alltid var enkelt att få vardagen att räcka till för detta. En deltagare summerade det på detta vis:

*“Det jag saknar är väl det här som man ehm... Asså kommer ut, träna, ut och springa och sådär. Jättedumt att ta bort de som kanske gör att man orkar med det här hektiska livet.”*

- Deltagare 4

Deltagarna upplevde att de självvalda aktiviteterna ofta associerades med att återhämta sig från arbetet. De beskrev att de ville ha en jämn fördelning mellan aktiviteter som var rörliga och stillasittande. De som satt inomhus på kontor under sin arbetstid resulterade ofta i att kroppen blev stel, därmed var aktiviteter som var mer fysiskt aktiva uppskattade. Det gynnade samtidigt den fysiska hälsan som för deltagarna var betydelsefullt för aktivitetsbalansen. För de som var mer aktiva fysiskt under arbetstid önskades fler stillsamma aktiviteter utanför arbetet, som läsning och titta på TV. En deltagare beskrev det på detta sätt:

*“Att jag får en balans mellan avlastning och vila, kontra stimulans och, ja vissa saker som tar mer energi och vissna ger mer energi, så att det blir en balans på det.”*

- Deltagare 8

### ***Behov av återhämtningsaktiviteter och sömn***

Aktiviteter som bidrog till återhämtning var grundläggande för att deltagarna ska få energi och ork till resterande vardagsaktiviteter såsom jobb och hushållsarbete. Hur deltagarna återhämtade sig varierade. Återhämtning kunde vara fritidsintressen såsom fysisk träning eller mer stillsamma aktiviteter som läsning, TV-tittande och sömn. Syftet med dessa aktiviteter var för deltagarna att koppla av för att öka sin energinivå, samt för att vidmakthålla aktivitetsbalansen.

*”Jag återhämtas med träning skulle jag säga, det är min egen tid liksom.”*

- Deltagare 9

Deltagare förklarade dock att det kan vara svårt att hinna med återhämtningen på grund av aktiviteter som tog för stor del av tiden på vardagen, som exempelvis hushållsarbete och jobb. Det kunde även bero på att deltagarna var föräldrar, och prioriterade aktiviteter som inkluderade barnen. Enligt deltagarna ledde brist på återhämtningsaktiviteter till orkeslöshet, stress och trötthet, vilket i sin tur påverkade aktivitetsbalansen negativt. En deltagare berättar:

*”Jag försöker dels nu så har jag gått ner i tid ehm för att få en dag ledig i veckan, ehm, för att få mer tid till återhämtning.”*

- Deltagare 7

Sömnen var essentiell för återhämtning, och det prioriterades därför av deltagarna att ha ett fast sömnschema där de fick mellan sju och åtta timmars sömn. Sömnen ansågs av många vara en källa för att orka med dagens aktiviteter. Deltagarna uppgav att de var nöjda med sina sömnrutiner, och att de fick tillräckligt med sömn för att energin ska hålla på dagen. Vissa deltagare nämnde även att sömnen var väsentlig för att bibehålla hälsa och välbefinnande. Att inte få en fullständig sömn kunde påverka det fysiska välmåendet samt vara psykiskt påfrestande. Detta ledde i sin tur till en rubbad aktivitetsbalans, eftersom de blev mer inaktiva i görandet av vardagsaktiviteter. Så här beskrev en deltagare vikten av att få en god sömn:

*”Ja, jag prioriterar det, jag blir sjuk annars.”*

- Deltagare 8

De som var småbarnsföräldrar och väcktes på natten eller som hölls vakna på grund av tankar på arbete fick inte alltid tillräckligt med sömn. Trots detta, tyckte inte deltagarna att deras aktivitetsbalans påverkades på ett negativt vis. Återhämtningen skedde i stället för dessa deltagare genom aktiv vila, vilket gav dem mer ork och energi än att sova.

## **Covid-19 har förändrat aktivitetsbalansen**

Under denna kategori beskrivs hur Covid-19 pandemin har förändrat deltagarnas aktivitetsbalans utifrån underkategorierna: *Begränsad fysisk interaktion* och *Mindre stress*.

### ***Begränsad fysisk interaktion***

På grund av Covid-19 har sociala restriktioner införts för att begränsa smittspridningen, vilket har lett till att deltagarna såsom andra i samhället fått en minskad social interaktion med vänner, familj och arbetskolligor. Deltagare uttryckte att det sociala nätverket har varit det som mest påverkats, eftersom pandemin begränsat den fysiska sociala interaktionen. Den sociala distanseringen beskrevs ha varit påfrestande, eftersom de inte har fått träffa vänner, familj och kolligor.

*”Just det sociala är väldigt mäktigt, och just för att ha aktivitetsbalans så ser jag väldigt liksom viktigt på den sociala miljön eller vad man ska säga då som arbetsterapeut. Ehm men... Men så det är en väldigt, en viktig del och det är väl en av de delarna som, som nu med pandemin har varit liksom lite tuff, jag får, får energi av att träffa andra”*

- Deltagare 6

### ***Mindre stress***

För andra deltagare har den sociala distanseringen upplevts som positiv, eftersom de inte haft några krav inom sitt sociala nätverk. Innan pandemin har det för deltagarna varit svårt att finna tid till att upprätthålla sociala kontakter. En deltagare berättar:

*” Det som kan vara lite svårt är att hinna med alla kontakter, ehh... Aa men då när man tänker på arbetet och barnens räddning och så ska man hinna med det sociala nätverkandet. Det har ju nästan varit lättare under pandemin faktiskt när man inte hade sådana krav på samma sätt att ses. Så har ju det varit skönt.”*

- Deltagare 10

För de deltagare som arbetade hemifrån beskrevs distansarbetet som alltför stilla och överksam, eftersom det för dem var väsentligt att få byta miljö samt få sociala kontakter i vardagen. För deltagare med familj och barn ökade flexibiliteten i vardagen, med mer tid till familj, vänner, fritid och hushållsaktiviteter. På grund av att det fanns mer tid och ork till andra vardagsaktiviteter, har deltagarnas stress minskat och lett till en ökad aktivitetsbalans.

*” Så pandemin har ju varit väldigt bra tack vare alla digitala möten, som har skapat möjligheter för en som mig, där man har kunnat slänga in en tvätt under lunchen.”*

- Deltagare 10

## **Diskussion**

### **Resultatdiskussion**

Syftet var att beskriva hur arbetsterapeuter i Sverige tillhörande milleniumgenerationen upplevde sin aktivitetsbalans. De upplevelser deltagarna hade av aktivitetsbalans framgick av huvudkategorierna: *Aktivitetsbalans kräver prioritering och planering* samt *Covid-19 har förändrat aktivitetsbalansen*. Bland deltagarna fanns de som hade barn respektive inte barn och de som var sammanboende respektive ensamboende, vilket innebär att aktivitetsbalans varierade i upplevelse på grund av olika livssituation. Att befinna sig i arbetsför ålder och ha ett arbete innebär att många timmar av dagen är inbokade, vilket är en naturlig del av vardagen. Arbetskraven matchade däremot inte deltagarnas förmågor vilket resulterar i att arbete upplevdes ta för mycket tid och ork. På grund av detta, orkade de inte med självvalda aktiviteter efter arbetstid. Deltagarna beskrev den optimala aktivitetsbalansen som rätt mängd och variation mellan olika aktivitetskategorierna inom aktivitetsmönstret, vilket stämmer överens med Wagmans et al. (2012) definition studien utgår ifrån.

### **Aktivitetsbalans kräver prioritering och planering**

Prioritering och planering beskrevs vara grundläggande för den upplevda aktivitetsbalansen. Till följd av att arbete upplevdes ta en stor del av vardagen, fick deltagarna prioritera och planera för att hinna med önskade aktiviteter utanför arbetet. Eftersom deltagarna ofta behövde prioritera bort vissa självvalda aktiviteter för att umgås med närstående önskade de att dagen var längre. Hills et al. (2013) beskriver att milleniumgenerationen strävar efter ett balanserat liv där de kan utföra aktiviteter utefter sina behov. För denna generation generellt är inte arbete högst prioriterat utan de vill ha tid och ork till andra aktiviteter också. Detta

beskriver Wilcock och Hocking (2015) som väsentligt för att uppnå hälsa. Även Wagman et al. (2012) styrker detta eftersom balans mellan arbete, hem, familj och fritid är essentiellt för aktivitetsbalansen och hälsan.

### ***Arbete tar mycket tid och energi:***

Enligt deltagarna uppnås aktivitetsbalans vid en variation mellan obligatoriska aktiviteter såsom arbete samt självvalda aktiviteter som exempelvis att umgås med familj och vänner. Detta stämmer överens med millenniumgenerationens krav, men även tidigare forskning av Håkansson et al. (2019) som beskriver att balans mellan familjeliv och arbete är väsentligt för aktivitetsbalansen. De deltagare som upplevde stress beskrev att de upplevt detta vid förändring i aktivitetsmönstret, ofta var det arbetsrelaterat. Stress på arbetet gick alltså ut över resterande aktiviteter och resulterar i aktivitetsobalans. Arbetsrelaterad stress uppstår när arbetskraven inte matchar individens förmågor, resurser och behov vilket är bekymrande för hälsan överlag (Dorsey et al., 2019). För deltagarna som upplevde arbetsrelaterad stress och nedsatt energi hade ingen ork till självvalda aktiviteter vilket förändrade deras aktivitetsmönster. Vid en förändring av roller, vanor och rutiner inom sociala, fysiska och tidsbundna kontexter omstruktureras aktivitetsmönster, vilket kan rubba aktivitetsbalansen (Kielhofner, 2012). Deltagarnas aktivitetsbalans var alltså beroende av deras aktivitetsmönster vilket Eklund et al. (2017) även styrker eftersom det finns ett samband mellan aktivitetsmönster och aktivitetsbalans där den ena påverkar den andra och vice versa. Matuska och Berret (2014) beskriver däremot att anpassning eller bibehållandet av tillfredsställande roller, vanor, rutiner och ritualer däremot leder till en förbättring av aktivitetsbalansen.

Deltagarna upplevde att det emellanåt kan bli för mycket på arbetet, och att de saknade ork och energi efter arbete och därmed behöver återhämta sig. Det upplevdes även vara ytterst nödvändigt att ha en variation i aktiviteter, om arbete kräver fysisk ansträngning upplevdes stillasittande aktiviteter på fritiden som essentiellt för aktivitetsbalansen. En annan aspekt deltagarna omtalade var tidsaspekten, för att kunna ha tillräckligt med variation krävs att ha tillräckligt med tid. Wagman et al. (2012) uppger att upplevelsen av att ha tillräckligt med tid för de aktiviteter som en individ vill och behöver utföra påverkar aktivitetsbalansen. För att hinna med att umgås med familjen efter arbete fick prioriteringarna hos föräldrar justeras, till följd av detta försvann självvalda- och återhämtningsaktiviteter. De beskrev däremot att aktivitetsbalansen ökade vid en jämn fördelning av hushållsarbete med deras partner. I

Håkanssons et al. (2019) studie beskrivs att hög upplevd aktivitetsbalans, arbets- och livstillfredsställelse uppnås på detta sätt hos föräldrapar.

### ***Självvalda- och återhämtningsaktiviteter:***

Att inkludera återhämtningsaktiviteter i aktivitetsmönstret ansågs av deltagarna som väsentligt för att uppnå aktivitetsbalans. Återhämtning associerades med aktiviteter som gav deltagarna möjlighet att koppla av och få energi såsom fritidsaktiviteter eller vila/sömn. Dock uttryckte deltagarna att det inte alltid fann utrymme för återhämtning, då andra vardagsaktiviteter antingen tog för mycket tid eller ork. Till följd av detta skapades en obalans mellan den mängd tid som tillämpas till återhämtning respektive andra aktiviteter som arbete och hushållsarbete. Wagman et al. (2015) belyser att människans bristande delaktighet inom självvalda aktiviteter kan leda till aktivitetsobalans. Att utföra självvalda samt tillfredsställande aktiviteter som individen gör för sin egen skull anses vara fundamentalt för att uppnå aktivitetsbalans (Wagman et al., 2015). En rubbad aktivitetsbalans orsakas oftast även när personen har för många obligatoriska aktiviteter att utföra, vilket leder till att fritidsintressen inte kan utföras (Wilcock & Hocking, 2015).

Resultatet visade även att otillräcklig tid till återhämtningsaktiviteter hade en negativ effekt på hälsan och välbefinnandet. Det eftersom avsaknad av egen tid resulterade i en känsla av stress och orkeslöshet. Wilcock och Hocking (2015) beskriver att individens missnöje kring den tid som tillämpas till olika aktiviteter i vardagen kan leda till ohälsa på grund av aktivitetsobalans. Aktivitetsobalans kan också skapas av för hög stress, eftersom aktivitetsmönstret blir alltmer komplext och svårare för individen att hantera (Erlandsson & Eklund, 2006). Sömn var också ett sätt för deltagarna att återhämta sig, och ansågs vara väsentligt för att uppnå aktivitetsbalans. Deltagare prioriterade därför en god natts sömn, för att ha energi till övriga aktiviteter i vardagen. Brist på sömn upplevdes påverka hälsan både fysiskt- och psykiskt. Leive och Morrison (2020) hävdar att sömn är ytterst väsentligt för att uppnå hälsa, och är den tid där både kropp och hjärna återhämtas (Leive & Morrison, 2020). Genom sömn samlar människan energi till att utföra både självvalda- och måste aktiviteter. För lite sömn i kombination med för många måsteaktiviteter leder till aktivitetsobalans samt sämre välbefinnande och hälsa (Wilcock & Hocking, 2015). Vissa deltagare uttryckte dock att de inte var i behov av en full natts sömn, utan att de kunde återhämta sig genom aktiv vila. Aktiv vila beskrivs av Wilcock och Hocking (2015) som ej optimalt för människans biologiska hälsa, eftersom kroppen behöver sömn för att uppfylla sin fulla funktion.

## **Covid-19 har förändrat aktivitetsbalans:**

### ***Begränsad fysisk interaktion***

Pandemin har för deltagarna omstrukturerat deras aktivitetsmönster, där bland annat sociala aktiviteter blivit bristande och arbete har fått ske i hemmiljö. För vissa deltagare har detta inverkat positivt på aktivitetsbalansen, medan för andra negativt. Deltagare som ansåg förändringen som negativt beskrev att de blivit alltmer inaktiva sedan pandemin, där de inte fått umgås med närstående samt arbeta på sin arbetsplats. Kielhofner (2012) hävdar att förlust av vanor, rutiner och roller kan ske ifall individens vanebildning utmanas av olika omständigheter, vilket i sin tur hotar välbefinnandet och vardagens stabilitet (Kielhofner, 2012). En ostrukturerad vardag där individen förhindras från att utföra aktiviteter som ger känsla av samhörighet och meningsfullhet som exempelvis arbete och fritidssysselsättning, kan leda till psykisk ohälsa (Bejerholm, 2020) samt aktivitetsobalans (Wilcock & Hocking, 2015). För låg engagemangsnivå illustrerar sämre livskvalité i jämförelse med en högre nivå av engagemang som ger upplevelse av kontroll, tillfredställning samt aktivitetsbalans (Bejerholm, 2020).

### ***Mindre stress***

Av andra deltagare upplevdes pandemin ha en god inverkan på aktivitetsbalansen eftersom de fann mer tid till olika aktiviteter utanför jobbet. För att uppnå aktivitetsbalans menar Wagman et al. (2012) att individens aktivitetsmönster bör bestå av rätt mängd och variation av olika aktiviteter. Vad som upplevs vara rätt mängd och variation är dock subjektivt för varje person (Wagman et al., 2012). Under pandemin fick deltagarna ökad variation mellan de olika aktivitetskategorierna. De hade mer tid till självvalda och återhämtningsaktiviteter vilket bidrog till att vardagen blev mindre stressig och mer flexibel.

## **Metoddiskussion**

I en kvalitativ studie är det väsentligt att beakta och diskutera dimensionerna: giltighet, överförbarhet, tillförlitlighet och verifierbarhet, för att öka undersökningens trovärdighet. För ökad trovärdighet anses det även vara relevant att beskriva hur studiens arbetsprocess gått till väga (Kristensson, 2014).

Författarna utgick ifrån urvalsgruppen från rapporten utförd av Lexén et al. (2019). Eftersom rapporten utfördes år 2019 var författarna beredda på bortfall och förändringar eftersom deltagarna kan ha bytt verksamhet eller bytt yrke. Enligt Kristensson (2014) medför en variation i urval till att det finns deltagare med olika perspektiv och upplevelser av det undersökta fenomenet. Patel och Davidson (2019) benämner variation i urval som betydelsefullt för tillförlitligheten. Den optimala variationen var att ha en jämn fördelning av kön, föräldraskap, civilstånd, yrkeserfarenhet, team- eller ensamarbete och verksamhet. Studien visade dessvärre inte på den jämna fördelning som författarna hade önskat, majoriteten av deltagarna var föräldrar, hade partner, arbetade i team och tillhörde de första 10 åren inom millenniumgenerationen, alltså födda mellan 1982–1992. Detta innebär att resultaten ska tolkas med viss försiktighet. Eftersom studiens deltagare endast bestod av de tio första åren av millenniumgenerationens intervall på 20 år, blir överförbarheten begränsad. En tydlig beskrivning på deltagarna framställs för att stärka överförbarheten, det beskriver Graneheim och Lundman (2004) som ett sätt att se på hur studiens resultat kan appliceras i andra sammanhang.

En semistrukturerad intervjuguide valdes för att fånga upp deltagarnas subjektiva beskrivningar och erfarenheter kring deras aktivitetsbalans. Patel och Davidsson (2019) hävdar att en semistrukturerad intervju ger intervjupersonen möjlighet att fritt besvara på frågor vilket bidrar till innehållsrikt material (Patel & Davidsson, 2019). För att öka studiens trovärdighet i enlighet med Olsson och Sörensen (2011) utfördes testintervjuer med bekanta för att se om frågorna borde justeras. Enligt Kristensson (2014) ökar en studies giltighet vid nyttjandet av en intervjuguide eftersom frågorna är anknutna till studiens fenomen. Intervjuerna fördelades mellan studentparen och genomfördes var för sig av författarna, därav gynnades studien med en intervjuguide där alla deltagare besvarade samma frågor. Författarna samarbetade med ett annat studentpar med fokusområde arbetsmiljö. En möjlig konsekvens kan ha varit att författarna undermedvetet fokuserade på frågor som gynnade deras respektive fokusområde. Författarna till denna studie har valde att endast ta del av data som bedöms vara relevanta till studiens syfte.

Varje intervju genomfördes via kommunikationsplattformen Teams, dels på grund av Covid-19, dels eftersom alla deltagare var geografiskt utspridda i Sverige. För att inte förverka viktig information har alla intervjuer spelats in med deltagarnas medgivande. Författarna fick genom detta ett fullständigt innehåll av intervjuerna, och på så sätt beskriver Olsson och Sörensen



(2011) att missförstånd samt oklarheter elimineras. För deltagare som svarade på frågorna fåordigt, ställdes det fler följdfrågor. Följdfrågor ger en djupare och nyanserad förståelse på deltagarnas beskrivningar (Kristensson, 2014).

En latent innehållsanalys tillämpades för att tolka den bakomliggande innebörden av skillnader och likheter i enlighet med Lundman och Hällgren Graneheim (2017). Vissa moment av dataanalysen valdes av författarna att genomföras självständigt respektive tillsammans. Alla transkriberade intervjuer lästes djupgående av båda författarna enskilt, för att sedan var för sig identifiera meningsbärande enheter kopplade till studiens syfte. Därefter möttes författarna för att gemensamt diskutera och kondensera de identifierade meningsbärande enheterna. Likaså utformades koderna var för sig för att öka trovärdigheten i enlighet med Patel och Davidson (2019), men möttes upp för att gemensamt kategorisera. Detta arbetssätt är benämnt till forskningstriangulering, och innebär att flera författare till en studie arbetar självständigt utan varandra, för att sedan träffas tillsammans och resonera om uppfattningar samt tolkningar. Genom triangulering ökar studiens verifierbarhet, eftersom tolkning och resultat kan verifieras (Kristensson, 2014). Även handledaren har läst alla intervjuer och diskuterat tolkningarna vilket ytterligare stärker trovärdigheten. Graneheim och Lundman (2004) hävdar att det är fördelaktigt att flera personer analyserar data, eftersom flera perspektiv inkluderas i tolkningen. Eftersom författarna tolkade data på liknande vis, var det enkelt att enas om ett slutgiltigt resultat. För att visa hur det framförda resultatet förknippades med analysprocessen, har författarna valt att ha med citat i resultatdelen. Infogning av citat från transkriberade intervjuer i resultatet ökar studiens trovärdighet (Graneheim & Lundman, 2004).

## **Slutsats**

Studien visar att upplevelsen av aktivitetsbalans hos arbetsterapeuter från milleniumgenerationen beror på om rätt mängd och variation av aktiviteter i aktivitetsmönstret. För mycket- respektive för lite engagemang inom ett aktivitetsområde beskrev deltagarna ge en sämre aktivitetsbalans. Till följd av att aktiviteter som arbete, hushållssysslor samt umgås med närstående dominerade i deltagarnas aktivitetsmönster, blev återhämtning- självvalda aktiviteter lidande. Prioritering och planering upplevs därför vara grundläggande för att upprätthålla aktivitetsbalansen.

## **Kliniska implikationer**

Denna studie kan bidra med kunskap om hur svenska arbetsterapeuter som tillhör milleniumgenerationen upplever sin aktivitetsbalans. Denna kunskap lyfter upp vilka faktorer som har en inverkan på aktivitetsbalansen, och vad som bör uppmärksammas för att motverka obalans. Arbetet visade sig vara en stor prioritet hos deltagarna i studien, men även ha ett stort inflytande på deras vardag. Om arbetskraven inte matchade deltagarnas förmågor kunde stress och orkeslöshet förekomma, vilket i sin tur ledde till aktivitetsobalans. Behov av rehabiliteringsinsatser har ökat, och för att patientvården ska bibehållas god krävs att arbetet inte överstiger yrkesutövares förmåga och resurser. Det är även väsentligt att arbetsterapeuter upplever en jämn fördelning mellan arbete och självvalda aktiviteter för att uppnå hälsa. Med denna information kan arbetsgivaren vidare beakta om arbetsmängden är lagom samt om stöd behövs för att uppnå en balanserad vardag. För att säkerställa att detta sker kan arbetsgivare ha en kontinuerlig dialog med sina anställda. Med ökad kunskap kring detta ämne, ju mindre kan chansen bli att samhället förlorar fler arbetsterapeuter. Detta kan även gälla andra yrken som tillhör milleniumgenerationen, och inte endast arbetsterapeuter.

Avslutningsvis finns behov för vidare forskning med fler deltagare om hur arbetsterapeuter som tillhör milleniumgenerationen upplever sin aktivitetsbalans. Detta på grund av bristande undersökningar kring detta ämne, samt kunna dra slutsatser om deras upplevelser. Den otillräckliga kunskapen om detta ämnesområde kan leda till negativa effekter på denna målgrupps aktivitetsbalans i relation till hälsa och välbefinnande. Examensarbetet som författarna genomfört anses vara en potentiell början till att ämnet vidare får en ökad uppmärksamhet inom framtida forskningsarbeten, och att målgruppens behov för att uppnå en aktivitetsbalans förutses. I samband med större studier om aktivitetsbalans kan exempelvis en aktivitetsdagbok användas som datainsamlingsmetod för att få en större och nyanserad inblick i hur deltagarnas aktivitetsmönster ser ut, och vad som inverkar aktivitetsbalansen.

## Referenser

Bejerholm, U. (2020). Aktivitetsengagemang. I M. Eklund, B. Gunnarsson & J. Hultqvist (Red.), *Aktivitet & relation, mål och medel inom psykosocial rehabilitering* (s.161–192). Lund: Studentlitteratur.

Dorsey J., Ehrenfried, D., Finch, D., & Jaegers, A.L. (2019). Work. In H.S. Willard., C.s. Spackman, B.A.B. Schell, G. Gillen, & M.E. Scaffa (Red.), *Willard & Spackman's occupational therapy* (13 ed., p. 779–804). Wolters Kluwer Health

Eklund, M. (2020a). Aktivitet, hälsa och välbefinnande. I M. Eklund, B. Gunnarsson & J. Hultqvist (Red.), *Aktivitet & relation, mål och medel inom psykosocial rehabilitering* (s.23–48). Lund: Studentlitteratur.

Eklund, M. (2020b). Aktivitetsmönster och aktivitetsbalans. I M. Eklund, B. Gunnarsson & J. Hultqvist (Red.), *Aktivitet & relation, mål och medel inom psykosocial rehabilitering* (s.181–192). Lund: Studentlitteratur.

Eklund, M., Orban, K., Argentzell, E., Bejerholm, U., Tjörnstrand, C., Erlandsson, L.-K., & Håkansson, C. (2017). The linkage between patterns of daily occupations and occupational balance: Applications within occupational science and occupational therapy practice. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 24(1), 41–56. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/11038128.2016.1224271>

Erlandsson, L., & Persson, D. (2020). *ValMO-modellen arbetsterapi för hälsa genom görande*. (2 uppl.). Lund: Studentlitteratur.

Erlandsson, L., & Eklund, M. (2006). Levels of complexity in patterns of daily occupations: relationship to women's well-being. *Journal of Occupational Science*, 13(1), 27–36.

Graneheim, U. H., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures, and measures to achieve trustworthiness. *Department of Nursing*, 24(2) 105-112. doi:10.1016/j.nedt.2003.10.001

Hills, C., Ryan, S., Warren Forward, H., & Smith, D.R. (2013). Managing ‘Generation Y’ occupational therapists: Optimising their potential. *Australian Occupational Therapy Journal*, 60, 267–275. <https://doi.org/10.1111/1440-1630.12043>

Håkansson, C., & Ahlborg, G. (2018). Occupational imbalance and the role of perceived stress in predicting stress-related disorders. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 25(4), 278–287. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/11038128.2017.1298666>

Håkansson, C., Milevi, S., Eek, F., Oudin, A., & Wagman, P. (2019). Occupational balance, work and life satisfaction in working cohabiting parents in Sweden. *Scandinavian journal of public health*, 47(3), 366–374. <https://doi.org/10.1177/1403494819828870>

Kielhofner, G. (2012). Vanebildning: Aktivitetsmönster i dagliga livet. I G. Kielhofner (Red.), *Model of human occupation: teori och tillämpning tillämpning* (4.uppl., s. 54–65). Lund: Studentlitteratur.

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

Lexén, A., Håkansson, C., & Erlandsson, L-K. (2019). *Sveriges arbetsterapeuters arbetsmiljö, aktivitetsbalans och subjektiva hälsa*. Sveriges Arbetsterapeuter.

Leive, L., & Morrison, R. (2020). Essential characteristics of sleep from the occupational science perspective. *Brazilian Journal of Occupational Therapy / Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 28(3), 1072–1092. <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoARF1954>

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

Matuska, K., & Barrett, 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 ed., p. 163–172). Philadelphia: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams Wilkins.

Olsson, H. & Sörensen, S. (2011). *Forskningsprocessen: kvalitativa och kvantitativa perspektiv*. (3. uppl.) Stockholm: Liber.

Patel, R. & Davidson, B. (2019). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. (5 uppl.). Lund: Studentlitteratur.

Porter, S., & Lexén, A. (2021). Swedish occupational therapists' considerations for leaving their profession: outcomes from a national survey. *Scandinavian journal of occupational therapy*, 1–10. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/11038128.2021.1903992>

Schell, B. A., Scaffa, M. A., Gillen, G., & Cohn, E. E. (2014). Contemporary Occupational Therapy Practice. In H.S. Willard, C.S. Spackman, B.A.B. Schell, G. Gillen, & M.E. Scaffa (Red.), *Willard & Spackman's Occupational Therapy* (12 ed., p.47-58). Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.

Wada, M., Backman, C. L., Forwell, S. J., Roth, W.-M., & Ponzetti, J. J. (2014). Balance in Everyday Life: Dual-Income Parents' Collective and Individual Conceptions. *Journal of Occupational Science*, 21(3), 259–276. doi: 10.1080/14427591.2014.913331

Wagman, P., Håkansson, C., & Björklund, A. (2012). Occupational balance as used in occupational therapy: A concept analysis. *Scandinavian Journal Of Occupational Therapy*, 19(4), 322-327 6p. doi:10.3109/11038128.2011.596219

Wagman, P., Håkansson, C., & Jonsson, H. (2015). Occupational Balance: A Scoping Review of Current Research and Identified Knowledge Gaps. *Journal Of Occupational Science*, 22(2), 160-169 10p. doi:10.1080/14427591.2014.986512

Wagman, P., Lindmark, U., Rolander, B., Wåhlin, C., & Håkansson, C. (2017). Occupational balance in health professionals in Sweden. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 24(1), 18–23. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/11038128.2016.1203459>

Whitney, R. E., Morris, M. L., & Harney, J. (2021). Perspectives on the Professional Communication Profile and Needs of Emerging Occupational Therapists of the Millennial Generation: A Comparison Study. *Open Journal of Occupational Therapy (OJOT)*, 9(1), 1–16. <https://doi.org/10.15453/2168-6408.1673>

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

Yin, R.K. (2013). *Kvalitativ forskning från start till mål*. Lund: Studentlitteratur.

1. I vilken form av organisation/verksamhet jobbar du?

**Följdfrågor:** Hur länge har du jobbat på din arbetsplats?

2. Hur upplever du din arbetsmiljö?

3. Hur upplever du din sociala arbetsmiljö?

4. Hur känner du att arbetsbelastningen är på ditt jobb?

5. Hur upplever du möjligheterna till att påverka dina

arbetsuppgifter?

6. Hur upplever du möjligheten till att styra och påverka din

arbetstid?

7. Hur ser möjligheterna ut till att utveckla kompetensen på din

arbetsplats?

8. Hur upplever du fördelningen av möjligheter på din arbetsplats?

9. Hur upplever du ersättningen för utfört arbete i relation till den kompetens och det ansvar du har?

10. Hur fungerar det med erkännande och uppmuntran när du gjort ett bra jobb?

11. Hur påverkar arbetsmiljön din aktivitetsbalans?

12. Vad är aktivitetsbalans för dig?

13. Hur nöjd är du med hur din vardag ser ut?

**Följdfrågor:** Är det någonting som du hade velat förändra i din vardag? Vad är det som hindrar denna förändring? Är det någon aktivitet du utför mycket/för lite av?

14. Vilka aktiviteter får dig att må bra?

**Följdfrågor:** Känner du att du har tillräckligt med tid att utföra dessa aktiviteter?

15. Hur återhämtar du dig?

16. Hur ser ditt sömnschema ut?



17. Är det någon aktivitet i din vardag som ställer för höga krav på dig?

18. Hur ser ditt sociala nätverk ut?

19. Hinner du med det du vill göra? Både i hemmet och utanför?

20. Vad gör du för att uppnå aktivitetsbalans i din vardag?

21. Hur prioriterar du aktiviteter i din vardag?

22. Är det något du vill lägga till?

