



MEDICINSKA
FAKULTETEN

Institutionen för hälsovetenskaper
Arbetsterapeutprogrammet

Upplevelser av vardagsaktiviteter i relation till upplevt välbefinnande under föräldraledigheten.

-en kvalitativ intervjustudie

Författare: Malin Christiansen och Evelina Kalling

Handledare: Christel Leufstadius

Kandidatuppsats, Kvalitativ intervjustudie

Våren 2024

Lunds universitet
Medicinska fakulteten
Programnämnden för rehabiliteringsutbildningar
Box 117, 221 00 LUND

Upplevelser av vardagsaktiviteter i relation till upplevt välbefinnande under föräldraledigheten.

-En kvalitativ intervjustudie

Författare: Malin Christiansen och Evelina Kalling
Handledare: Christel Leufstadius
Examensarbete på kandidatnivå, Kvalitativ intervjustudie
Våren 2024

Abstrakt

Bakgrund: Under föräldraledigheten ändras vardagens aktiviteter där nya rutiner, vanor och upplevelser skapas. Varje aktivitet genererar ett aktivitetsvärde som har betydelse för upplevelsen av välbefinnande. Välbefinnande innefattar fysiska, psykiska och sociala aspekter. Att utforska upplevelsen av aktivitetsvärde samt upplevt välbefinnande under föräldraledigheten, kan öka kunskapen om behovet av arbetsterapeutiska interventioner för målgruppen.

Syfte: Undersöka upplevelser av vardagsaktiviteter i relation till upplevt välbefinnande under föräldraledigheten.

Metod: En kvalitativ intervjustudie genomfördes med en induktiv ansats. Datainsamlingen skedde med semistrukturerade intervjuer, åtta deltagare rekryterades genom ett bekvämlighetsurval och data analyserades med en kvalitativ innehållsanalys utifrån det manifesta innehållet. Fyra kategorier framträdde utifrån det fenomen som studerats.

Resultatet: Studien resulterade i följande kategorier: *Roliga rutiner tillsammans med barn, tillfredsställande resultat efter utförda hushållsaktiviteter, umgås tillsammans med andra ger energi, samhörighet och välmående, självprioritering ger återhämtning, avkoppling och välmående.*

Slutsats: I resultatet framkom en variation av aktivitetsvärde samt upplevt välbefinnande under föräldraledigheten. Resultatet indikerar ett behov av vidare forskning för att stärka evidens kring betydelsen av aktivitetsvärde och välbefinnande för målgruppen. Kunskap om aktivitetsvärde i vardagsaktiviteter och upplevt välbefinnande är viktigt för arbetsterapeuters val av hälsofrämjande interventioner i regional och kommunal verksamhet.

Nyckelord:

(Föräldrar, Arbetsterapi, Aktiviteter, ValMO-modellen/Value dimensions and Meaning in Occupations model)

Experiences of everyday activities in relation to experienced well-being during parental-leave.

-A qualitative interview study.

Author: Malin Christiansen and Evelina Kalling
Supervisor: Christel Leufstadius
Bachelor thesis, Qualitative interview study
Spring 2024

Abstract

Background: During parental-leave, occupations change, new routines, habits and experiences are created. Each activity generates an occupational value that is significant for the experience of well-being. Well-being includes physical, mental and social aspects. Exploring the experience of occupational value and perceived well-being during parental-leave, can increase knowledge about the need for occupational therapy interventions.

Aim: Examine experiences of everyday activities in relation to experienced well-being during parental-leave.

Method: A qualitative interview study was conducted with an inductive approach. The data collection took place with semi-structured interviews, eight participants were recruited through a convenience sample. Data was analyzed with a qualitative content analysis based on the manifest content.

Results: The study resulted in four categories: Fun routines together with children, satisfactory results after completed household activities, spending time with others gives energy, solidarity and well-being, self-prioritization gives recovery, relaxation and well-being.

Conclusion: The results revealed a variation in occupational value and perceived well-being during parental-leave. The result indicates a need for further research to strengthen the evidence around occupational value and well-being. Knowledge of occupational value in everyday activities and perceived well-being is important for occupational therapists' choice of health-promoting interventions in regional and municipal organizations.

Keywords

(Parents, Occupational Therapy, Activities, ValMO Model/Value dimensions and Meaning in Occupations model)

Lund University
Faculty of Medicine
Program Committee for Rehabilitation
Box 117, S-221 00 LUND

Innehåll

Innehållsförteckning	1
Introduktion.....	2
Bakgrund	2
Aktivitet och välbefinnande	2
Föräldraledighet och aktiviteter.....	3
Värdedimensioner och välbefinnande	4
Problemformulering.....	6
Syfte.....	6
Metod.....	6
Urval	7
Procedur.....	8
Datainsamling.....	8
Dataanalys.....	9
Forskningsetiska aspekter	10
Resultat	11
<i>Roliga aktiviteter och mysiga rutiner tillsammans med barn.....</i>	11
<i>Tillfredsställande resultat efter utförda hushållsaktiviteter</i>	12
<i>Umgås tillsammans med andra ger energi, samhörighet och välmående.....</i>	12
<i>Självprioritering ger återhämtning, avkoppling och välmående</i>	13
Diskussion	14
Resultatdiskussion	14
Metoddiskussion.....	17
Slutsats.....	19
Implikationer	20
Referenser.....	21
Bilaga 1 (4)	25
Bilaga 2 (4)	26
Bilaga 3 (4)	29
Bilaga 4 (4)	30

Introduktion

År 2023 var 835 609 personer föräldralediga i Sverige enligt Försäkringskassan (2024). Att vara föräldraledig är en livsövergång vilket förklaras som en händelse i livet där förändringar sker i vardagens aktiviteter (Macmillan & Copher, 2005). Erlandsson och Christiansen (2015) menar att en persons vardag består av en variation av olika aktiviteter. När förändringar sker i vardagen ändras och påverkas aktiviteter vilket leder fram till att nya vanor, rutiner och upplevelser skapas (Yamada et al., 2020). Enligt Erlandsson och Persson (2020) genererar varje aktivitet aktivitetsvärden och har betydelse för människors upplevelse av välbefinnande. World Health Organization (2021) menar att välbefinnande är en resurs i det dagliga livet och inkluderar fysiska, mentala och sociala aspekter. Vidare nämner Wilcock (2005) att grunden i aktivitetsvetenskap är betydelsen av utförandet i aktiviteter för människors välbefinnande. Denna studie avser att undersöka upplevelser av vardagsaktiviteter i relation till upplevt välbefinnande under föräldraledigheten. Genom att kartlägga upplevelser av vardagens aktiviteter i relation till upplevt välbefinnande kan det ge en ökad förståelse och kunskap för hur skapa hälsofrämjande arbetsterapeutiska interventioner kan utformas. Interventionerna kan ske på individ och gruppnivå både inom regional och kommunal verksamhet.

Bakgrund

Aktivitet och välbefinnande

Erlandsson och Persson (2020) delar upp aktiviteter i fyra kategorier utifrån det upplevda syftet, skötselaktiviteter, arbetsaktiviteter, lekaktiviteter och rekreativa aktiviteter. Kategoriseringen är dynamisk och innebär att aktivitetsvärde är subjektivt. Skötselaktiviteter är aktiviteter som återkommer regelbundet. De är viktiga för utförandet av andra typer av aktiviteter som kan generera ett välbefinnande. Sethi (2020) menar att vardagen hos mammalediga domineras av aktiviteter som städa, tvätta, laga mat men också omvårdnad av barn. Arbetsaktiviteter enligt Erlandsson och Persson (2020) är relaterade till att försörja sig själv eller sin familj, vilket kan vara arbete eller studier. Lekaktiviteter bygger på aktiviteter som är lustfyllda och tillfredsställande, några exempel är måla, åka skidor eller dansa. Erlandsson och Persson (2020) förklarar vidare att de rekreativa aktiviteterna styrs av individens egen vilja, vilket också kan infinna sig i sociala sammanhang. Rekreativa aktiviteter tillåter ett lugnare tempo och ger återhämtning.

Välbefinnande enligt Wilcock et al. (1998) är starkt förknippat med upplevelsen av lycka i aktiviteter. Wilcock och Hocking (2015) förklarar att välbefinnande innefattar glädje, lycka och livskvalitet. Välbefinnande inkluderar även fysisk, känslomässig och social utveckling. Aktiviteter och välbefinnande har en stark koppling till den personliga tillfredsställelsen. World Health Organization (2021) menar att välbefinnande är ett positivt tillstånd som upplevs av individer och är en resurs för det dagliga livet och bestäms av det sociala, ekonomiska och miljömässiga förhållandena. Välbefinnande omfattar livskvalitet, känsla av mening och syfte men också fysiska, psykiska och sociala aspekter. Fysiskt välbefinnande kan förklaras genom en känsla eller mentalt tillstånd, där tillfredsställelsen av att få vara aktiv infinner sig men också att efteråt få uppleva avslappning. Psykiskt välbefinnande omfattar allt människor gör, det handlar om individers medvetenhet om sin egen potential och hur individen kan hitta strategier för att hantera samhällets krav. Det handlar också om individers möjlighet till produktivitet och bidragande i samhället. Socialt välbefinnande handlar om att tillhöra och bygga sunda relationer men också ha meningsfulla interaktioner med andra människor. Den här studien utgår i från WHO:s (2021) definition av fysiskt, mentalt och socialt välbefinnande.

Föräldraledighet och aktiviteter

Enligt föräldraledighetslagen (SFS 1995:584) likställs begreppet förälder med förälders sambo, särskilt förordnad vårdnadshavare, förälderns partner som sammanbor med föräldern och vuxen som med socialnämndens medgivande har tagit emot ett barn för vård och fostran i syfte att adoptera barnet eller familjehemsförälder. Vidare har en arbetstagare rätten till att vara helt ledig från arbetet om hen har barn under 18 månader. Enligt Försäkringskassan (2024) har du rätt till föräldrapenning om du avstår från att arbeta, studera eller att söka jobb för att ta hand om barn. År 2023 representerade män 30,9% av antalet uttagna föräldradagar medan kvinnor stod för 69,1%. Kvinnor tar ut störst andel dagar under barnets första år och när barnet fyllt två år försvinner denna skillnad och jämnas ut (Försäkringskassan, 2024). För att stödja pappor till att vara pappalediga under en längre period behöver arbetsplatsen och arbetsgivaren ha förståelse för att det är av vikt att pappa får vara en del av barnets och moderns liv och få knyta an till barnet (Gheyoh & Holmes, 2023).

Håkansson et al. (2019) belyser att när en livssituation ändras, inte minst när man är föräldraledig och tar hand om små barn (vilka kräver mer vård och tillsyn än äldre barn),

påverkar antalet aktiviteter i vardagen. Jonsson (2010) beskriver att när förändringar sker i livet påverkas variationen av aktiviteter, nya aktiviteter tillkommer, några försvinner och vissa aktiviteter byts ut. Wilcock och Hocking (2015) menar att det är viktigt med en variation av aktiviteter under en vardag och att det finns en viss jämvikt av aktiviteter som en person utför, vissa ger energi, andra tar, några ger njutning respektive ro medan andra är mer krävande. Erlandsson och Persson (2020) belyser att vardagen för kvinnor och män med barn domineras av barnrelaterade aktiviteter som periodvis varierar i intensitet. Gemensamt är att aktiviteterna återkommer i cykler och att de aldrig blir avslutade så länge barnets vårdbehov finns. Aktiviteterna styrs av barnets behov och är inte anpassade efter klockan. I en studie av Hoegholt et al. (2023) framkom det att nyblivna föräldrar hade en högre spädbarnsprioritering än självprioritering ett år efter förlossningen. Saether et al. (2003) menar att när man blir förälder minskar möjligheten till att utföra aktiviteter som egenvård och vardagen domineras av aktiviteter relaterat till barnets skötselaktiviteter. Waldfogel (2006) belyser att påfrestningar ofta ses hos nyblivna mammor vilket beror på att spädbarn är i en konstant beroendeställning till sina föräldrar genom fysisk, emotionell och social omsorg. Nyström och Ohling (2004) menar att det finns skillnader i upplevelser mellan mammor och pappor under barnets första år. Mammorna var primärt ansvariga för barnet och fick kämpa med att få tid för sig själv och upplevde sig utmattade. Papporna upplevde att de var tvungna att leva upp till de nya kraven som ställdes och samtidigt vara en försörjare till familjen.

Värdedimensioner och välbefinnande

En arbetsterapeutisk modell Value dimensions and Meaning in Occupations model (ValMO-modellen) belyser individens unika drivkraft kopplat till aktivitetsutförande och upplevelsen av aktivitetens värde (Erlandsson & Persson, 2020). Aktivitet lyfts fram som ett generellt uttryck. Den neutrala formen av en aktivitet omvandlas till ett görande då den utförs av en unik individ vid ett specifikt tillfälle, vilket gör att upplevelsen och meningen i görandet blir i stunden (Erlandsson & Persson, 2020). Varje gång individen utför en aktivitet och görandet tar form genererar det även till en upplevelse och erfarenhet. I varje görande finns olika aktivitetsvärde som beskrivs utifrån tre värdedimensioner, konkret-, socio-symboliskt och självbelönande värde (Erlandsson och Persson, 2020). Vidare belyser författarna att aktivitetsvärde i aktiviteter med ett konkret värde, är ett värde som formas efter det direkta eller synliga utfallet. Resultatet kan vara en slutprodukt eller utvecklande av färdigheter eller förmågor. Erlandsson och Persson (2020) menar att det socio-symboliska värdet är det

aktivitetsvärde som är mer indirekt och har en social betydelse genom att vara delaktig i sociala sammanhang. Likväl som görandet förmedlar en upplevelse så förmedlar omgivningen en respons på individens görande. Responsen kan vidare uppmuntra till fortsatt görande och generera en tillhörighet eller identifikation med en grupp, ideologi eller kultur. Författarna beskriver att självbelönande värden upplevs i det omedelbara görandet i form av glädje och njutning. En drivkraft till varför en individ väljer att återkomma till görandet med den här typen av aktivitetsvärde är att attraktionen till en omedelbar belöning är stark. Erlandsson och Persson (2020) beskriver att aktiviteter som genererar omedelbar belöning kan vara aktiviteter som exempelvis ligga i ett varmt bad eller ta en strandpromenad i soluppgången. När en aktivitet har ett självbelönande värde kan upplevelsen av att glömma tid och rum och att endast vara i nuet infinna sig (Erlandsson & Persson, 2020). Enligt Erlandsson et al. (2011) ger upplevelsen av självbelönande värde en känsla av mening i livet.

Enligt Erlandsson och Persson (2020) bör ett aktivitetsvärde upplevas i aktiviteter för att bidra till välbefinnande. Saether et al. (2023) förklarar vikten av sociala aktiviteter där utbyte av erfarenheter var betydelsefulla för hanterandet av föräldraskapet och upplevelsen av välbefinnande. Även Akaroğlu (2023) belyser att aktiviteter som är kopplade till sociala aspekter är avgörande för välbefinnandet hos föräldrar, vilket minskade stressen och främjande hanteringen av föräldraskapet. Vilket också stärkts av Erlandsson och Persson (2020) där sociala sammanhang är starkt kopplade till det socio-symboliska värdet som är en faktor i upplevelsen av välbefinnande. Erlandsson och Persson (2020) menar att ohälsa kan utvecklas om vardagen innehåller få eller inga aktiviteter som ger självbelönande värde. Det är därför viktigt att kartlägga personens vardag och tydliggöra om det finns förändrade eller bortplockade aktiviteter med ett självbelönande värde. Välbefinnande kan skapas genom att förändra, införa eller anpassa aktiviteter i vardagen som ger ett självbelönande värde. Kunskap om en individs aktiviteter som genererar ett självbelönande värde är av vikt för upplevt välbefinnande i vardagen.

Forskning idag belyser välbefinnande i relation till småbarnsföräldrar och arbetsliv (Chen et al., 2022; Håkansson et al., 2019), men också välbefinnande i relation till arbetsåtergång efter föräldraledighet (Howell, 2022; Parsci & Curtin, 2013). I studien av Heshmati et al. (2023) skriver författarna att de observerade ett större mentalt välbefinnande hos mammor som var hemma under en längre period och fick föräldrapenning. Idag belyser den aktuella forskningen positiva resultat i upplevt välbefinnande för både moder och barn genom att ha en

längre sammanhängande föräldraledighet (Jou et al., 2018 Van Niel et al., 2020). Det är viktigt att kunna utföra aktiviteter ur de olika aktivitetskategorierna och att människor bör uppleva en variation av aktivitetsvärde för att uppleva välbefinnande. Forskning idag belyser däremot inte upplevelsen av aktivitetsvärde i vardagsaktiviteter eller upplevt välbefinnande under föräldraledigheten.

Problemformulering

Mycket av forskningen idag fokuserar på välbefinnande i relation mellan småbarnsföräldrar och arbetslivet (Chen et al., 2022; Håkansson et al., 2019), men också välbefinnande i relation till arbetsåtergång efter föräldraledigheten (Howell, 2022; Parcsi & Curtin, 2013). Det finns däremot ingen forskning som idag beskriver upplevelsen av vardagsaktiviteter eller upplevt välbefinnande under föräldraledigheten. Enligt Försäkringskassan (2024) var 835 609 personer föräldralediga i Sverige under 2023, vilket är ca 8 % av Sveriges befolkning. Erlandsson och Persson (2020) menar att vid varje aktivitetsutförande skapas aktivitetsvärde och det är av vikt att alla värden ur värdedimensionerna finns representerade i vardagens aktiviteter för upplevt välbefinnande. Den här studien avser att öka kunskapen och förståelsen om upplevelser i vardagsaktiviteter i relation till upplevt välbefinnande under föräldraledigheten. Det kan vara av relevans att medvetandegöra, lägga till eller ta bort aktiviteter som genererar ett visst värde hos individen för upplevt välbefinnande under föräldraledigheten. Det är därför av vikt att studera detta ur ett hälsofrämjande aktivitetsvetenskapligt perspektiv. Informationen skulle kunna ligga till grund för arbetsterapeutiska hälsofrämjande interventioner i framtiden, både inom regional och kommunal verksamhet för denna målgrupp.

Syfte

Undersöka upplevelser av vardagsaktiviteter i relation till upplevt välbefinnande under föräldraledigheten.

Metod

Studien har använt en tvärsnittsdesign med ett bekvämlighetsurval (Kristensson, 2014). Studien har en induktiv ansats med en kvalitativ metod vilket valdes för att undersöka respondenternas egna upplevelser. Patel och Davidson (2019) menar att en induktiv ansats används för att fånga deltagarnas upplevelser och beskrivningar av fenomenet som studeras.

Data samlades in genom semistrukturerade intervjuer som byggde på en förifylld aktivitetsdagbok av respondenterna.

Urval

Respondenterna valdes ut genom ett bekvämlighetsurval från författarnas sociala nätverk och via en Facebook grupp för föräldralediga. Patel och Davidson (2019) beskriver att bekvämlighetsurval handlar om att vara tillgänglig för studiens syfte. Inklusionskriterierna för urvalet av respondenter var föräldrar mellan 20–40 år oavsett kön, sexuell läggning, etnicitet eller civilstatus. De skulle även vara hemma på heltid med barn i åldrarna tre till 18 månader. Åldern tre till 18 månader valdes eftersom arbetstagaren har rätt att vara ledig från arbetet under denna period (SFS 1995:584). Totalt tillfrågades 14 respondenter, 12 kvinnor och två män. Av de 14 tillfrågade respondenterna valdes sex bort som inte uppfyllde inklusionskriterierna. Slutligen deltog åtta respondenter i studien, sex kvinnor via författarnas sociala nätverk och två kvinnor från en Facebook grupp för föräldralediga. Alla respondenter var sammanboende och i åldrarna 29–37 år. Översikt av respondenter visas i tabellen nedan (Tabell 1).

Tabell 1

Beskrivning av respondenternas kön, antal barn och ålder på barnen

Intervju	Kön	Antal barn	Ålder på barnen
1	Kvinna	2	3,5 år resp. 1 år
2	Kvinna	1	13,5 mån
3	Kvinna	1	8 mån
4	Kvinna	2	3 år resp. 10 mån
5	Kvinna	1	13 mån
6	Kvinna	1	3 mån
7	Kvinna	2	4 år resp. 3 mån
8	Kvinna	3	11 år, 6 år resp. 1 år

Procedur

Första kontakten etablerades två veckor före de tilltänkta intervjuerna via Facebook Messenger där respondenterna tillfrågades om att delta i studien. Författarna utformade en semistrukturerad intervjuguide (se Bilaga 4) som baserades på frågor med målet att svara på studiens syfte. Intervjuguiden innehöll semistrukturerade öppna frågor samt några förutbestämda följdfrågor och användes för att samla in respondenternas egna erfarenheter och upplevelser vilket är i enlighet med Kvale och Brinkmann (2014). Författarna skapade även en aktivitetsdagbok (se Bilaga 3) som innehöll två kolumner med plats att fylla i aktiviteter och upplevelser som uppstod i samband med aktiviteterna. Befintliga aktivitetsdagböcker innehöll tidsintervaller, geografiska aspekter och i vilka sammanhang aktiviteter utförs vilket författarna inte ansåg var relevant för den här studien. Aktivitetsdagböcker brukar oftast samlas in för analys, vilket inte gjordes i denna studie. Genom tillhandahållandet av aktivitetsdagboken kunde en förståelse skapas hos respondenterna för det ämnen som skulle studeras och därmed fungera som ett diskussionsunderlag under intervjuerna. Enligt Rosberg (2017) finns det utmaningar med att använda intervjustudier då det kan vara svårt för respondenter att sätta ord på det fenomen som studeras. Syftet med aktivitetsdagboken var därför att skapa ett reflektionsverktyg inför intervjun och var även en förutsättning för intervjuernas genomförande. Ett informationsblad (se Bilaga 1) författades där information om studiens syfte framgick samt instruktioner om hur aktivitetsdagboken skulle fyllas i och tillämpas.

Informationsbladet, samtyckesblanketten (se Bilaga 2) och aktivitetsdagboken skickades ut digitalt till respondenterna fem dagar innan de tilltänkta intervjuerna. Författarna beaktade att några respondenter eventuellt inte hade fyllt i sina aktivitetsdagböcker, därför skickades en påminnelse ut två dagar innan intervjutillfället för att säkerställa att materialet var ifyllt. I samtyckesblanketten fanns förslaget om att utföra intervjuerna på plats eller digitalt i deras hemmiljö. Kvale och Brinkmann (2014) menar att utföra intervjuer i hemmiljö bidrar till trygghet. Varje respondent fick sedan meddela hur de ville utföra intervjuerna och vilken dag och tid som passade bäst.

Datainsamling

En pilotintervju genomfördes fyra veckor innan de tilltänkta intervjuerna för att testa om frågorna och aktivitetsdagbokens utformning var relevanta för studiens syfte, samt om de var

förståeliga för respondenten. Det är av vikt att testa frågor i en intervju för att se om utfallet blev som tänkt (van Teijlingen & Hundley, 2002). Pilotintervjun utfördes med en mamma som var föräldraledig och uppfyllde inklusionskriterierna. Efter utförd pilotintervju ändrades utformningen av aktivitetsdagboken. I aktivitetsdagboken ändrades kolumnen med rubriken känslor till upplevelser/betydelser, detta för att skapa ett tydligare diskussionsunderlag om aktivitetsvärde inför intervjuerna. Samtliga respondenter hade fyllt i sina aktivitetsdagböcker. Samtyckesblanketten samlades in vid varje intervjutillfälle, både fysiskt och inskannat via mejl. Under intervjuerna tillkom ytterligare följdfrågor, informationen blev då djupare och bredare. Kvale och Brinkmann (2014) menar att följdfrågor kan skapa bättre förutsättningar för att få ut mer data relaterat till studiens syfte. Under intervjuerna berättade respondenterna utifrån de ifyllda aktivitetsdagböckerna. Fem av intervjuerna ägde rum i respondenternas hemmiljö och tre av intervjuerna skedde via den digitala plattformen Microsoft Teams. Författarna genomförde fyra intervjuer var som varade mellan 30–40 minuter. Ljudinspelning skedde via en applikation i mobiltelefon.

Dataanalys

Båda författarna lyssnade, avidentifierade och transkriberade intervjuerna ordagrant efter varje intervjutillfälle. Materialet lästes igenom av båda författarna flera gånger för att minska risken för bortfall av text vilket är i enlighet med Patel och Davidson (2019). En kvalitativ innehållsanalys genomfördes. Texterna analyserades enligt Lundman och Hällgren-Graneheims (2017) beskrivning av innehållsanalys. I praktiken innebär det att båda författarna läste igenom varje transkriberad intervju var för sig för att skapa en helhetsbild. Tillsammans togs sedan relevanta meningar ut från texterna som berörde syftet vilket blev meningsbärande enheter och grunden i analysen. Därefter kondenserades de meningsbärande enheterna gemensamt och det centrala innehållet bevarades vilket gjorde texten mer lätthanterlig. Utifrån den kondenserade texten bildades koder vilket beskrev helheten i de kondenserade meningarna. En analys gjordes av båda författarna där koderna analyserades var för sig för att sedan diskuteras och jämföras. Koderna grupperades och formade underkategorier samt kategorier. Ytterligare en analys gjordes tillsammans med handledaren där koder och underkategorier diskuterades och jämfördes för att hitta mönster, likheter och skillnader. Författarna gjorde därefter en sista analys och innehållet i underkategorierna integrerades slutligen i kategorierna (Tabell 2).

Tabell 2

Exempel på dataanalys

Meningsbärande enhet	Kondensering	Kod	Kategori
Ja. Alltså. Jag är en sådan människa som jag laddar mina batterier när jag träffar människor som jag tycker om. Mina föräldrar har ju. Ganska flexibla arbeten vilket gör att vi kan träffa dem ofta... Och så att då laddar jag batterierna därför dels får jag ju lite avkoppling för att mamma kan vara mer med barnen och så.	Ladda batterierna när jag träffar människor jag tycker om. Laddar batterierna, får avkoppling då mamma kan vara med barnen	Träffa familj, hämta energi, avkoppling. <i>“avlastning, umgås och ger energi”</i>	Umgås tillsammans med andra ger energi, samhörighet och välmående.

Forskningsetiska aspekter

De etiska principerna beaktades under studiens gång och inga påtryckningar gjordes av författarna på den personliga integriteten (Vetenskapsrådet, 2017). Informationskravet tillämpades vid utskicket av informationsbladet (se Bilaga 1) där information om studien, studiens syfte, samt nyttan med studien och respondenternas rättigheter framgick (Vetenskapsrådet, 2017). Samtyckeskravet enligt Vetenskapsrådet (2017) tillämpades när författarna samlade in samtyckesblanketten (se Bilaga 2). Vetenskapsrådet (2017) tar upp konfidentialitetskravet vilket tillämpades då varje respondent avidentifieras i studien och ljudinspelningarna förvarades på ett lösenordskyddat konto via Lunds universitet. Ljudinspelningarna kommer att raderas när studien blivit godkänd. Nyttjandekravet tillämpades i resultatet där informationen inte används annat än till studien, som förklaras av Vetenskapsrådet (2017). Information om tillämpningen av nyttjandekravet fanns även beskrivet i informationsbrevet.

Det fanns en risk att respondenterna skulle kunna uppleva det som påfrestande att intervjuerna spelades in då alla respondenterna hade sina barn närvarande. Detta informerades i informationsbladet och respondenterna hade möjligheten att avbryta när de ville utan att bli

ifrågasatta. Enligt Kvale och Brinkmann (2014) kan intervjuer som baseras på människors upplevelser framkalla starka känslor hos respondenterna vilket författarna hade i åtanke. En fördel med att respondenterna fick fylla i aktivitetsdagböckerna innan intervjuerna var att de fick möjligheten att reflektera över sin egen vardag. Nyttan med studien var att respondenterna fick chansen att dela med sig av sina upplevelser och bidra med kunskap som kan göra det möjligt att utforma aktivitetsbaserade interventioner för föräldralediga.

Resultat

Studiens resultat presenteras genom fyra kategorier och beskriver upplevelser av vardagsaktiviteter samt upplevt välbefinnande under föräldraledigheten (Tabell 3). Varje kategori presenteras nedan.

Tabell 3

Översikt över kategorier i resultatet

Kategori

- *Roliga aktiviteter och mysiga rutiner tillsammans med barn*
 - *Tillfredsställande resultat efter utförda hushållsaktiviteter*
 - *Umgås tillsammans med andra ger energi, samhörighet och välmående*
 - *Självprioritering ger återhämtning, avkoppling och välmående*
-

Roliga aktiviteter och mysiga rutiner tillsammans med barn

Resultatet visade att respondenterna upplevde det fint och fascinerande att vara delaktig i barns lekaktiviteter. De upplevde det "häftigt" att se barnens individuella utveckling och roligt att se barnens samspel med andra barn. I lekaktiviteterna uttryckte respondenterna att de kunde skapa en relation med sina barn och att de kände sig stolta när de såg deras framsteg. Det framkom även att respondenterna inte alltid orkade eller tyckte det var roligt att engagera sig i den grad de önskade i lekaktiviteterna.

Frukostrutinen upplevdes som en mysig och lugn stund tillsammans med barnen.

Respondenterna berättade att under frukosten var tempot lugnare och det fanns möjlighet att

sitta ner och prata med sitt barn. Andra rutiner som att lägga, klä på, eller borsta tänder på barnen ansågs vara jobbiga och tidskrävande men de kunde även vara mysiga och roliga.

...Och framför allt nu med min yngsta så tycker jag det är så himla fint och häftigt att se henne liksom när hon börjar leka...Och hur liksom man ändå ser att de härmar efter liksom... så det är ju fascinerande och häftigt att liksom se... Och kul också att se liksom utvecklingen... (Intervju 1)

Sen finns det absolut dagar liksom där vissa av de här aktiviteterna med dottern där det är frustrerande. Hon vägrar somna eller vägrar äta eller så. Och då blir det en annan typ av aktivitet där det är mer där tålamodet sätts lite på prov. (Intervju 2)

Tillfredsställande resultat efter utförda hushållsaktiviteter

Städa, laga mat, handla, tvätta och diska upplevdes som "ett måste" och att det behövde utföras under en viss tid till exempel när barnet vilade. Att se hemmet stökigt och rörigt tyckte respondenterna var jobbigt och frustrerande vilket gjorde att de inte kunde slappna av. Efter utförda hushållsaktiviteter upplevdes det skönt och det kändes bra. Respondenterna fick mer tid för att göra andra saker utan att känna sig stressade. De upplevde ett välbehag och en lättnad när de hade städat. Det gav även en tillfredsställelse och de kunde njuta av att se hemmet rent och fint.

... Ja, det är ju liksom ett illa måste, man är lite stressad när man gör det för att man ska hinna med det på en viss tid liksom... Men det är också ett behag... I form av att man får gjort någonting ...sen är det ju väldigt skönt efteråt när man har gjort det liksom" (Intervju 4)

Umgås tillsammans med andra ger energi, samhörighet och välmående

Att umgås med familj och vänner gav energi och glädje åt respondenterna. De upplevde att de fick avlastning och det var roligt när barnen fick umgås med andra barn och vuxna. Det gav också energi att umgås med andra föräldralediga och de upplevde det viktigt med socialt utbyte. De kunde dela erfarenheter och känna samhörighet till personer som befann sig i samma situation. Respondenterna menade att få träffa andra föräldrar kunde vara skönt och

tillåtande. Barnrelaterade samtal var mer accepterat och de kunde få lov att bara vara sig själva.

...Det är väldigt skönt att träffa folk i samma situation. För att man kan liksom bara vara, eller prata barn...samtidigt som det är väldigt skönt att träffa folk utanför för att man får känna sig vuxen igen...det tycker jag är viktigt med den här kombon.

(Intervju 5)

Respondenterna uttryckte att det sociala nätverket i form av familj, vänner och andra föräldralediga hade stor betydelse för måendet. Att få spendera tid med vänner och familj behövdes för att må bra. Några av respondenterna menade att om barnen var glada upplevde de själva en glädje vilket var en faktor för att må bra. Utbytet av erfarenheter från andra vuxna som befann sig i samma situation var viktigt, vilket gav stöd och trygghet och genererade ett välbefinnande. I resultatet framkom också att relationen med partnern hade blivit annorlunda sedan de fått barn. De önskade att få spendera mer tid med sin partner och göra saker tillsammans utan barn vilket hade bidragit till ökat välbefinnande.

Det är det sociala, spenderar tid med sina barn, familj, släkt och vänner...Viktigt för mig om man kollar på välbefinnande. (Intervju 1)

Självprioritering ger återhämtning, avkoppling och välmående

Att prioritera sig själv genom att röra på sig, vara aktiv och göra något för sig själv upplevdes viktigt och var framträdande i resultatet. Respondenterna uttryckte det skönt, avkopplande och att det gav återhämtning. Genom att få prioritera sig själv framkom upplevelser som gav njutning och "ett lugn". Vidare blev "tiden för sig själv" en viktig strategi i hanterandet av stress i vardagen. Resultatet visade också att röra på sig gav respondenterna mer ork i vardagen och gjorde att kroppen fungerade bättre vilket genererade mer energi, glädje och tillfredsställelse. Att få prioritera sig själv gav upplevelser som att få vara koncentrerad i nuet och släppa allt annat. Några av respondenterna menade att det också kunde vara en stund där tankarna fick flöda fritt och en befrielse att inte behöva tänka på någon annan än sig själv. De beskrev också en irritation om de glömde att prioritera sig själv och det var viktigt att inte låta sig själv förfalla.

Alltså träningen tror jag faktiskt. Jag måste klassas det som återhämtning åtminstone ...Men även om det tömmer på något sätt energi att träna så ger det så mycket mer jag orkar mer och kroppen fungerar bättre... en tillfredsställelse... att det blir en form av återhämtning. (Intervju 8)

Resultatet visade att respondenterna hade en önskan om att få röra på sig ännu mer än vad de gjorde idag vilket hade gett ytterligare positiv inverkan på det fysiska och psykiska välbefinnandet. De hade även en önskan om att utföra fler aktiviteter för sig själv för att må bra. Det kunde vara aktiviteter som exempelvis ta en lång dusch, läsa en bok eller få vara kreativ. Det framkom i resultatet att respondenterna inte upplevde att tiden räckte till och att de glömde bort sig själva i vardagen, att de inte gjorde saker för sin egen skull som de tyckte var roliga.

Ta hand om mig själv, det är någonting som jag uppskattar och tycker är viktigt... jag känner att jag mår bra av det. Försöker fixa mig lite grann... Just för att man ska få känna sig lite som sig själv...För det mår man lite bättre av om man får känna sig lite fräschare. (Intervju 3)

Diskussion

Resultatdiskussion

Resultatet utgick från studiens syfte, att undersöka upplevelser av vardagsaktiviteter i relation till upplevt välbefinnande under föräldraledigheten. Det mest centrala från resultatet, samt uttryckta sambandet mellan upplevelser i relation till upplevt välbefinnande kommer att presenteras nedan.

Roliga aktiviteter och mysiga rutiner tillsammans med barn

Att vara delaktig i lekaktiviteter och rutiner tillsammans med sina barn och se deras utveckling upplevde respondenterna som roligt och mysigt. Bundy och Du Toit (2019) menar att genom observation av lek kan individer känna en tillhörighet och delaktighet och den sociala motivationen är en förutsättning för delaktighet i leken. Barn speglar ofta sin vardag och visar sina färdigheter i leken. Lek kännetecknas av att det är något roligt som ofta görs tillsammans. Respondenterna kunde även uppleva det jobbigt med barns rutiner och att de inte alltid orkade vara lika engagerade i leken som de önskade. Detta är i linje med Erlandsson och

Perssons (2020) beskrivning av vardagen för kvinnor och män med barn som domineras av barnrelaterade aktiviteter som periodvis varierar i intensitet. Waldfogel (2006) menar att påfrestningar hos nyblivna mammor beror på att spädbarn är i en konstant beroendeställning till sina föräldrar genom fysisk, emotionell och social omsorg. Nyström och Ohling (2004) menar att mammorna var primärt ansvariga för barnet och kunde uppleva sig utmattade. Resultatet kan även relateras till Erlandsson och Perssons (2020) beskrivning av det socio-symboliska värdet och det självbelönande värdet. Det socio-symboliska värdet är det indirekta värde som framträder och formas i delaktigheten i lekaktiviteterna. Det självbelönande värdet framträdde då respondenterna upplevde en glädje av att få vara delaktig tillsammans med barnen i lekaktiviteterna.

Tillfredsställande resultat efter utförda hushållsaktiviteter

Resultatet visade att hushållsaktiviteter upplevdes stressande men gav välbehag efter utförandet. Sethi (2020) menar att vardagen hos föräldralediga mammor domineras av aktiviteter som städa, tvätta, laga mat men också omvårdnad av barn. I föreliggande studie upplevde respondenterna att hushållsaktiviteter är något som måste göras men det gav en tillfredsställelse av att se hemmet rent och fint. Erlandsson och Persson (2020) menar att skötselaktiviteter är aktiviteter som återkommer regelbundet, som är viktiga för utförandet av andra typer av aktiviteter för att bibehålla ett välbefinnande. Upplevelserna som respondenterna uttryckte efter utförda hushållssysslor kan kopplas till det konkreta värdet enligt Erlandsson och Persson (2020), vilket är det värde som formas efter det direkta eller synliga utfallet. Det självbelönande värdet kan även kopplas till upplevelser som infann sig efter de utförda hushållsaktiviteterna vilket gav respondenterna njutning och avkoppling.

Umgås med andra ger energi, samhörighet och välmående

Resultatet i den här studien lyfter fram vikten av socialt utbyte med familj, vänner och andra föräldralediga. Studien av Saether et al. (2023) förklarar att sociala aktiviteter där utbyte av erfarenheter var betydelsefulla för föräldraskapet vilket även Akaroğlu (2023) menar i sin studie att sociala aktiviteter främjar hanterandet av föräldraskapet. Erlandsson och Persson (2020) beskriver det socio-symboliska värdet som indirekt genom att vara delaktig i olika sociala kontexter. Responsen som omgivningen ger individen i sociala sammanhang kan vara uppmuntrande för det fortsatta görandet i den typen av aktivitet. Resultatet lyfte fram sociala sammanhang som energigivande där avlastning och en känsla av samhörighet uttrycktes av

respondenterna. Upplevelserna kan kopplas till det självbelönande värdet som ger glädje (Erlandsson & Persson, 2020). Respondenterna uttryckte att få delta i sociala sammanhang spelade stor roll för välbefinnandet. Det sociala välbefinnandet är enligt WHO (2021) möjligheten att få bygga sunda och meningsfulla relationer, få tillhöra, men också att interagera med andra. Det framkom tydligt i resultatet att det var av vikt att få träffa andra människor i samma situation, ha kontakt med andra vuxna och att få dela med sig av erfarenheter vilket genererade i ett välbefinnande. Enligt Erlandsson och Persson (2020) är socio-symboliska värdet starkt kopplat till upplevt välbefinnande i vardagen.

Självprioritering ger återhämtning, avkoppling och välmående

Utifrån resultatet var självprioritering viktigt och gav upplevelser som återhämtning, avkoppling och möjlighet att få vara i nuet. Erlandsson och Persson (2020) förklarar att aktiviteter som tillåter ett lugnare tempo och inger ett tillstånd av att "bara få vara" är aktiviteter av den rekreativa karaktären. Resultatet visade också att tid för sig själv gav upplevelser av "ett lugn" och återhämtning. Dessa upplevelser kan likställas med Erlandsson och Perssons (2020) förklaring av det självbelönande värdet, vilket upplevs i det omedelbara görandet i form av glädje och njutning. Andra upplevelser som framkom i resultatet var tillåtelsen att få vara koncentrerad i nuet och en befrielse att inte behöva ha ansvar för någon annan. Detta menar Erlandsson och Persson (2020) visar sig när en aktivitet har ett högt självbelönande värde där tid och rum glöms bort. Aktiviteterna skapar även en känsla av att alla bekymmer i vardagen försvinner och ger vidare mening i livet (Erlandsson et al., 2011).

Utifrån resultatet beskriver respondenterna att det var viktigt att ta hand om sig själva och vara aktiva för att må bra. Efter de varit aktiva framkom upplevelser som att de fick mer energi, kände sig starkare i kroppen men även glädje och avkoppling. WHO (2021) menar att fysiskt välbefinnande kan vara en känsla eller mentalt tillstånd där det är ett nöje att få vara aktiv och möjligheten till avkoppling efteråt. Det framkom även att det var av vikt att få prioritera sig själv, det gav en skön känsla och genererade i ett välbefinnande hos respondenterna. WHO (2021) beskriver att det psykiska välbefinnandet handlar om aktiviteter som kan skapa möjligheter att hitta strategier för att klara av vardagens påfrestningar och att vara medveten om sin egen potential. Resultatet indikerade en önskan av att utföra fler aktiviteter för sig själv för att må bra, exempelvis att ta hand om sin kropp, vara mer fysisk aktiv och få vara kreativ. I resultatet framkom det att respondenterna upplevde det svårt att

hitta tid för att prioritera sig själva, de glömde ofta bort sig själva och gjorde inte saker för sin egen skull som de tyckte var roliga. Därmed fanns det en önskan om att få utföra fler aktiviteter som ger ett självbelönande värde. Erlandsson och Persson (2020) belyser att vardagen bör innehålla aktiviteter av det självbelönande värdet för att individen ska uppleva ett välbefinnande. Hoegholt et al. (2023) som beskriver att föräldrar hade en lägre självprioritering och högre prioritering av barnet ett år efter förlossningen. Saether et al. (2003) förklarar vidare att när man blir förälder så minskar möjligheten att utföra egenvård då vardagen består mestadels av skötselaktiviteter och barnomsorg.

Sammanfattningsvis visar resultatet att respondenterna hade en variation av upplevelser utifrån alla tre värdedimensioner vilket är en förutsättning för välbefinnande hos individer (Erlandsson & Persson, 2020). Persson och Johnsson (2009) menar att upplevelser av lust, krav och återhämtning är aspekter som ger förutsättningar för en individs välbefinnande och utveckling. I den här studien framkom även dessa aspekter, lusten att få vara delaktig i sociala sammanhang, kraven i att sköta hushållsaktiviteter och återhämtning i form av att få prioritera sig själv. Erlandsson et al. (2011) beskriver att resultatet i deras studie styrker relationen mellan aktivitetsvärde, upplevd mening och subjektivt välbefinnande. Detta betyder i sin tur att det kan vara relevant att fokusera på klientens upplevda aktivitetsvärde i bedömningar och vid planering av arbetsterapeutiska interventioner. Hasselkus (2002) beskriver vikten av att arbetsterapi bör fokusera på engagemanget i aktiviteter, vilka upplevelser individen får under och efter ett aktivitetsutförande. Individers upplevelse av vardagsaktiviteter kan vara viktig för att lyfta diskrepansen mellan den faktiska vardagen och den önskade vardagen. Resultatet visade att det fanns en önskan om att få göra mer aktiviteter för sig själv. Det är därför viktigt att kartlägga personens upplevelser av vardagsaktiviteter och tydliggöra om det finns förändrade eller bortplockade aktiviteter av de olika värdedimensionerna i relation till välbefinnande när en livssituation förändras (Erlandsson & Persson, 2020).

Metoddiskussion

För att öka tillförlitligheten och giltigheten med studien användes en kvalitativ metod med semistrukturerade intervjuer för att besvara studiens syfte, vilket gav respondenterna möjlighet att berätta om sina egna upplevelser. Patel och Davidsson (2019) menar att kvalitativ metod ger utrymme för ökad och fördjupad förståelse av individens subjektiva upplevelse av situationen. Som författare var det viktigt att gå in i processen utan fördomar.

Genom att använda en induktiv ansats ska informationen som samlats in vara förutsättningslös (Patel & Davidson, 2019). Respondenterna valdes utefter ett bekvämlighetsurval. Urvalet gjordes för att det var tidseffektivt eftersom författarna hade begränsat med tid. Författarna hade en relation till varje respondent och visste därmed att de fanns tillgängliga för att besvara studiens syfte. En utmaning med bekvämlighetsurval är enligt Kvale och Brinkmann (2014) att respondenterna kan färgas av författarna och känna sig tvungna att ställa upp vilket kan påverka tillförlitligheten. Författarna gick in i rollen som intervjuperson och åsidosatte vänskapsrollen. För att öka tillförlitligheten intervjuade författarna respondenter som de hade minst relation till. Trots variationen av antal barn och ålder på barnen fick studien ett djup och kunde belysa olika aspekter inom området utifrån flera erfarenheter av vardagens aktiviteter. Lundman och Hällgren-Graneheim (2017) förklarar vikten av att just få till en variation och ett djup inom det område som ska studeras. Vidare kan inte resultatet av en studie med bekvämlighetsurval generaliseras enligt Patel och Davidson (2019), vilket ledde till att överförbarheten för studien blir låg. Urvalet blev endast kvinnor, vilket gjorde att överförbarheten av resultatet kan vara svårt att tillämpa på män som är föräldralediga. Giltigheten för studien kan därmed påverkas eftersom endast kvinnor intervjuades.

Genom att använda en pilotintervju kunde intervjuguiden testas innan datainsamlingen påbörjades vilket var en styrka. Författarna fick möjligheten att utvärdera om frågorna uppfattades korrekt samt möjlighet att ställa följdfrågor, vilket gav mer relevant data till studien. Patel och Davidson (2019) menar att testa och bearbeta sitt intervjumaterial ökar tillförlitligheten. Innan intervjuerna utfördes skickades en aktivitetsdagbok ut som var skapad av författarna. Vi som författare behövde tänka igenom instruktionerna och vilka ordval som användes för att dagboken skulle fylla sitt syfte. Enligt Patel och Davidsson (2019) är det av vikt vid användandet av aktivitetsdagböcker. Dagböckerna samlades inte in, utan syftet med dagböckerna var att skapa en förförståelse och gav möjligheten för respondenterna att reflektera över sin egen vardag vilket Lundman och Hällgren-Graneheim (2017) menar genererar i ökad tillförlitlighet och giltighet.

Semistrukturerade intervjuer användes för att låta respondenten få möjlighet att uttrycka sina egna upplevelser. Kvale och Brinkman (2014) menar att det är viktigt att få möjligheten att uttrycka känslor under intervjuer. En strukturerad intervju valdes därför bort så att inga

upplevelser eller betydelser skulle gå förlorade. Författarna ställde olika följdfrågor under samtalets gång vilket Lundman och Hällgren-Graneheim (2017) nämner som en bidragande faktor till ökad trovärdighet. Respondenterna fick möjligheten att utföra intervjuer på plats i hemmet eller digitala via Microsoft Teams. Digitala intervjuer erbjöds för att respondenterna lättare skulle hitta en passande tid. Kvale och Brinkmann (2014) menar att det är lättare att öppna upp sig under en intervju om det utförs i en trygg miljö. Författarna var tydliga med att uttrycka de etiska tillämpningarna både skriftligt via informationsbladet och muntligt precis innan intervjuerna ägde rum, vilket också Kvale och Brinkmann (2014) benämner som viktigt.

Dataanalysen utgick från Lundman och Hällgren-Graneheims (2017) innehållsanalys vilket ökade giltigheten och tillförlitligheten i studien. För att öka tillförlitligheten gjordes en medgranskning av vår handledare för att säkerställa tolkningen av koder samt kategorier. Vidare gjorde författarna analysarbetet tillsammans vilket också ökade tillförlitligheten och giltigheten. Enligt Lundman och Hällgren-Graneheim (2017) är det angeläget för tillförlitligheten att flera parter är med i analysarbetet för att minska misstolkningar.

Slutsats

Resultatet från den här studien bidrar till ny arbetsterapeutisk kunskap om upplevelser av vardagsaktiviteter i relation till upplevt välbefinnande under föräldraledigheten. Upplevelser av tillfredsställelse, återhämtning, glädje, samhörighet, avkoppling och frihet var framträdande i olika vardagsaktiviteter. För att respondenterna skulle uppleva välbefinnande var det viktigt att prioritera sig själv, spendera tid med familj, vänner samt andra föräldrar som befann sig i samma situation. Utifrån resultatet framkom även en önskan om att få utföra fler aktiviteter för sig själv i vardagen för att öka välbefinnandet ytterligare.

Förhoppningen med denna studie är att resultatet ska öka intresset för vidare forskning inom målgruppen och hur arbetsterapeutiska interventioner kan utformas för att främja ett välbefinnande. Arbetsterapeuter kan arbeta hälsofrämjande genom att implementera interventioner på mödravårdscentraler, barnavårdscentraler och öppna förskolor. Inom dessa verksamheter kan arbetsterapeuter sprida kunskap genom föreläsningar om vikten av att uppleva aktivitetsvärde utifrån alla aktivitetsdimensionerna i vardagen och hur det påverkar välbefinnandet. Vidare kan detta även leda till ett interventionsprogram på gruppnivå.

En annan intervention kan vara individuella kartläggningar om aktivitetsvärde och dess betydelse för välbefinnande. Reitz och Graham (2019) menar att samhället har ett ansvar för individers rättigheter genom att möjliggöra vardagsaktiviteter som är anpassade både individuellt och i grupp för att främja hälsa och välbefinnande. Vidare går förslagen ovan i samklang med fackförbundet Sveriges Arbetsterapeuters (2024) mål att arbeta personcentrerat utefter individens behov och förutsättningar, samt vikten av att anpassa och inkludera individen i interventionerna. Erlandsson och Persson (2020) menar att kunskapen om individers aktivitetsvärde i vardagsaktiviteter är en resurs för arbetsterapeuter i främjandet av välbefinnande såväl på individnivå, gruppnivå och samhällsnivå för människor i olika åldrar.

Implikationer

Resultatet indikerade att det finns ett behov av vidare forskning om upplevelser av vardagsaktiviteter i relation till upplevt välbefinnande för målgruppen föräldralediga. I den här studien beskrevs resultatet utifrån kvinnors upplevelser av vardagsaktiviteter i relation till upplevt välbefinnande under föräldraledigheten. Författarna har inte kunnat hitta några studier om föräldralediga mäns upplevelser. För att lyfta mäns upplevelser av vardagsaktiviteter i relation till upplevt välbefinnande under föräldraledigheten kan det vara av vikt att göra studier även på denna målgrupp, men även uppmärksamma om det finns likheter eller skillnader mellan kvinnor och män. Framtida studier kan även undersöka olika samhällsklasser och kulturers upplevelser under föräldraledigheten för att öka kunskapen och eventuella behov av arbetsterapeutisk kompetens. Studiernas olika perspektiv skulle kunna leda till en bredare förståelse och en helhetssyn som kan implementeras i kommande arbetsterapeutiska interventioner. Denna studie hade inte fokus på vare sig förstagångsföräldrar eller samkönade äktenskap vilket också är relevant för framtida studier, för att synliggöra potentiella kunskapsluckor.

Referenser

- Akaroğlu, G. (2023). Variables of parental role satisfaction: Social support, spousal support, parental stress and life satisfaction. *American Journal of Family Therapy*, 51(1), 37–56. <https://doi.org/10.1080/01926187.2022.2124206>
- Bundy, A. C., & Du Toit, S. H. J. (2019). Play and leisure. I B. A. B. Schell & G. Gillen (Red.), *Willard & Spackman's Occupational Therapy*. (13 uppl., s. 805-827). Wolters Kluwer.
- Chen, Q., Chen, M., Lo, C. K. M., Chan, K. L., & Ip, P. (2022). Stress in balancing work and family among working parents in Hong Kong. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5589. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095589>
- Erlandsson, L.-K., & Christiansen, C. H. (2015). The complexity and patterns of human occupation. I C. H. Christiansen, C. M. Baum, & J. D. Bass (Red), *Occupational Therapy: Performance, Participation, and Well-Being* (4 uppl., s. 113-127). SLACK Incorporated.
- Erlandsson, L.-K., Eklund, M., & Persson, D. (2011). Occupational value and relationships to meaning and health: Elaborations of the ValMO-model. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 18(1), 72–80. <https://doi.org/10.3109/11038121003671619>
- Erlandsson, L.-K., & Persson, D. (2020). *ValMO-modellen: Arbetsterapi för hälsa genom görande* (2 uppl.). Lund: Studentlitteratur AB.
- Försäkringskassan. 22 januari 2024. *Statistik inom området barn och familj – föräldrapenning*. <https://www.forsakringskassan.se/statistik-och-analys/barn-och-familj/statistik-inom-omradet-barn-och-familj---foraldrapenning>
- SFS 1995:584. *Föräldraledighetslag*. https://www.riksdagen.se/sv/dokument-och-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/foraldraledighetslag-1995584_sfs-1995-584/
- Hoegholt, N. F., Buus, S., Fernandes, H. M., Sui, J., Vuust, P., & Kringelbach, M. L. (2023). On screen experiment showed that becoming a parent for the first time shifted people's priorities from themselves to their infant at 1 year of age. *Acta Paediatrica*, 112(1), 85–92. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1111/apa.16561>

Hasselkus, B. R. (2002). *The meaning of everyday occupation*. Thorofare, NJ: Slack.

Howell, J. (2022). Return to work after parental leave: Breastfeeding and other challenges. *Emergency medicine Australia : EMA*, 34(6), 1015–1016. <https://doi.org/10.1111/1742-6723.14120>

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, 366–374. <https://doi.org/10.1177/1403494819828870>

Jonsson, H. (2010). Occupational transitions: Work to retirement. I C. H. Christiansen & E. A. Townsend (Red.), *Introduction to occupation: The art and science of living* (2 uppl., s. 211-230). Upper Saddle River, NJ: Pearson Education.

Jou, J., Kozhimannil, K. B., Abraham, J. M., Blewett, L. A., & McGovern, P. M. (2018). Paid maternity leave in the United States: Associations with maternal and infant health. *Maternal and Child Health Journal*, 22(2), 216–225. <https://doi.org/10.1007/s10995-017-2393-x>

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

Kvale, S., & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun* (3 uppl.). Lund: Studentlitteratur AB.

Lundman, B., & Hällgren-Graneheim, U. (2017). Kvalitativ innehållsanalys. I M. Granskär & B. Höglund – Nielsen. (Red.), *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. (3 uppl., s. 219-243). Studentlitteratur.

Macmillan, R., & Copher, R. (2005). Families in the life course: Interdependency of roles, role configurations, and pathways. *Journal of Marriage and Family*, 67(4), 858–879. <https://doi:10.1111/j.1741-3737.2005.00180.x>

Nyström, K., & Ohrling, K. (2004). Parenthood experiences during the child's first year: Literature review. *Journal of Advanced Nursing*, 46(3), 319–330.

<https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2004.02991.x>

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

Parcsi, L., & Curtin, M. (2013). Experiences of occupational therapists returning to work after maternity leave. *Australian Occupational Therapy Journal*, 60(4), 252–259.

<https://doi.org/10.1111/1440-1630.12051>

Persson, D., & Jonsson, H. (2009). Importance of experiential challenges in a balanced life. Micro and macro-perspectives. I. K. Matuska & C. Christianson (red.). *Life Balance. Multidisciplinary Theories and Research*. Bethesda, MD: AOTA Press and Slack Inc. Thorofare.

Reitz, S. M., & Graham, K. (2019). Health promotion theories. I B.A.B Schell & Gillen, G (Red.), *Willard & Spackman's Occupational Therapy*. (13 uppl., s. 675 - 692). Wolters Kluwer.

Rosberg, S. (2017). Fenomenologi. I M. Granskär & B. Höglund- Nielsen. (red.), *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*, (3 uppl., s. 127-155) Lund.: Studentlitteratur.

Saether, K. M., Berg, R. C., Fagerlund, B. H., Glavin, K., & Jøranson, N. (2023). First-time parents' experiences related to parental self-efficacy: A scoping review. *Research in Nursing & Health*, 46(1), 101–112. <https://doi.org/10.1002/nur.22285>

Sethi, C. (2020). Mothering as a relational role: Re-evaluating everyday parenting occupations. *Journal of Occupational Science*, 27(2), 158–169.

<https://doi.org/10.1080/14427591.2019.1666423>

Sveriges Arbetsterapeuter. (20 mars, 2024). God och nära vård. Sveriges Arbetsterapeuter.

<https://www.arbetsterapeuterna.se/arbets-som-arbetsterapeut/naera-vaard/>

Van Niel, M. S., Bhatia, R., Riano, N. S., de Faria, L., Catapano-Friedman, L., Ravven, S., Weissman, B., Nzodom, C., Alexander, A., Budde, K., & Mangurian, C. (2020). The impact of paid maternity leave on the mental and physical health of mothers and children: A Review of the Literature and Policy Implications. *Harvard Review of Psychiatry*, 28(2), 113–126.
<https://doi.org/10.1097/HRP.0000000000000246>

Van Teijlingen, E., & Hundley, V. (2002). The importance of pilot studies. *Nursing standard (Royal College of Nursing (Great Britain) : 1987)*, 16(40), 33–36.
<https://doi.org/10.7748/ns2002.06.16.40.33.c3214>

Vetenskapsrådet. (2017). *God forskningsсед*. [https://www.vr.se/analys/rapporter/vara-
rapporter/2017-08-29-god-forskningsсед.html](https://www.vr.se/analys/rapporter/vara-rapporter/2017-08-29-god-forskningsсед.html)

Waldfoegel, J. (2006). *What do children need?* Cambridge, MA: Harvard University Press.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1070-3535.2006.00417.x>

World Health Organization. (2021). *Health promotion glossary of terms 2021*.
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/350161/9789240038349-eng.pdf?sequence=1>

Wilcock A. A. (2005). Occupational science: Bridging occupation and health. *Canadian Journal of Occupational Therapy. Revue Canadienne d'Ergothérapie*, 72(1), 5–12.
<https://doi.org/10.1177/000841740507200105>

Wilcock, A. A., & Hocking, C. (2015). *An occupational perspective of health*. (3 uppl.). SLACK.

Yamada, T., Taylor, R. R., & Kielhofner, G. (2020). Personspecifika begrepp för människans görande och aktivitet. I R. R. Taylor (Red.), *Kielhofners Model of Human Occupation*. (2 uppl., s. 31–46). Teori och tillämpning. Lund: Studentlitteratur

Bilaga 1 (4)

Informationsblad

“Undersöka upplevelser av vardagsaktiviteter i relation till upplevt välbefinnande under föräldradedigheten ”

Vi som utför studien heter Malin Christiansen och Evelina Kalling och vi studerar sista terminen på Arbetsterapeutprogrammet på Lunds universitet.

Under intervjutillfället kommer vi att diskutera upplevelser och betydelser av olika vardagsaktiviteter samt upplevt välbefinnande.

I efterföljande sidor kommer det att finnas en aktivitetsdagbok där vi önskar att ni under en vardag fyller i vilka aktiviteter ni utför, samt betydelse/upplevelse ni får när ni utför dem. Har ni inte möjlighet att skriva ut mallen går det självklart bra att rita upp den på ett vanligt papper. Aktivitetsdagboken kommer inte att samlas in utan endast vara ett underlag för intervjun. Vi önskar därför att ni har det nära till hands under intervjutillfället.

Vi som arbetar med studien har tystnadsplikt för den information du väljer att delge oss och kommer endast att användas för studiens syfte. Intervjun kommer att ta cirka 45–60 minuter. Då vi vet att ämnet kan vara komplext för er föräldrar är det viktigt att vi som intervjuar tar hänsyn och respekterar vad ni väljer att dela med er av under samtalet.

För mer information om vår studie kan ni nå oss på [mail:ev4677ka-s@student.lu.se](mailto:ev4677ka-s@student.lu.se) eller ma2882ch-s@student.lu.se

Handledare: Christel Leufstadius, mail: christel.leufstadius@med.lu.se

Med vänliga hälsningar: Malin Christiansen och Evelina Kalling

Bilaga 2 (4)

Samtyckesblankett



MEDICINSKA
FAKULTETEN

Institutionen för hälsovetenskaper

Datum 28/2-2024

Arbetsterapeutprogrammet

Undersöka upplevelser av vardagsaktiviteter i relation till upplevt välbefinnande under föräldraledigheten.

Du tillfrågas om deltagande i ovanstående intervjustudie.

Vardagen består av en massa olika saker vi gör och som vi kallar "aktiviteter", det kan vara alltifrån att borsta tänderna, handla eller läsa en bok. Som föräldraledig kan det vara aktiviteter som, att byta blöja, mata barn, amma, diska, dammsuga, tvätta eller vara delaktig i olika föräldragrupper. Varje aktivitet ger oss en viss upplevelse eller har en viss betydelse som påverkar oss på olika sätt, som i sin tur kan påverka hur vi mår.

Vi skulle vilja göra en intervju med Dig. Vi önskar att Du fyller i en aktivitetsdagbok under en dag, som sedan kommer att vara underlag vid intervjutillfället (se informationsbrevet). Intervjun beräknas ta cirka 45–60 minuter och genomförs av Malin /Evelina. Vi utför gärna intervjun fysiskt eller digitalt i er hemmiljö, ni väljer själv vad ni anser vara mest lämpligt.

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. så att inte någon obehörig får tillgång till den. Insamlad data kommer aidentifieras och inga personuppgifter kommer att finnas med i studien.

Om Du vill delta ber vi Dig underteckna samtyckesblanketten på plats innan intervjun genomförs. Vi tillhandahåller med ett fysiskt exemplar på plats som vi sedan samlar in. Om

intervjun utförs via länk önskar vi att du scannar in eller tar ett foto av signerad samtyckesblankett och mejlar i retur.

Ljudinspelningarna kommer att förvaras i ett lösenordskyddat konto via Lunds universitet. Insamlat material kommer att förstöras efter godkänd examination.

Studien ingår som ett examensarbete i arbetsterapeutprogrammet.

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

Med vänlig hälsning

Malin Christiansen

Studerande på

Arbetsterapeutprogrammet

e-post: ma2882ch-

s@student.lu.se

Evelina Kalling

Studerande på

Arbetsterapeutprogrammet

e-post: ev4677ka-

s@student.lu.se

Handledare

Christel Leufstadius

Titel: Universitetslektor och

Docent i Arbetsterapi

e-post: christel.leufstadius@med.lu.se

Postadress: Institutionen för hälsovetenskaper, Box 157, 221 00 Lund. Besöksadress: Baravägen 3, Lund

Telefon: 046-222 00 00 vx. Telefax 046-222 18 08



MEDICINSKA
FAKULTETEN

Institutionen för hälsovetenskaper

Samtyckesblankett

Jag har tagit del av informationen om studien som ska undersöka upplevelser av vardagsaktiviteter i relation till upplevt välbefinnande.

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

Ort, datum

Underskrift

Telefonnummer

Bilaga 3 (4)

Aktivitetsdagbok

Exempelmall att fylla i:

WARDAGSAKTIVITETER	BETYDELSER OCH UPPLEVELSER (efter ifyllda aktiviteter)
Förmiddag	
Lunch	
Eftermiddag	
Kväll	

Bilaga 4 (4)

Intervjuguide

Information om deltagare: ålder, ålder på barn, hur många, partner?

Aktiviteter och Upplevelser

1. Berätta hur du upplevde att fylla i din aktivitetsdagbok?
2. Kan du berätta hur en typisk vardag ser ut för dig?
3. Finns det aktiviteter som du utför någon gång i veckan / månaden (som du inte har skrivit med i din aktivitetsdagbok)?
 - Vilken betydelse/upplevelse ger de aktiviteterna dig?
4. Finns det aktiviteter i din vardag där du känner att du får återhämtning?
5. Vilka upplevelser får du när du utför aktiviteterna från din vardag (ifyllda dagbok)?
Exempel nedan om de inte fyllt i så mycket,
 - Som att sköta sig själv?
 - Som att ta hand om barnet?
 - Som att sköta hushållssysslor?
 - Som att leka med ditt barn?
 - Som att umgås med vänner och familj?
 - Sociala sammanhang, babysim, öppna förskolan och babygrupper
 - Som är för dig själv

Relaterat till välbefinnande

1. Känner du avsaknad av någon/några aktiviteter
 - Varför, vad ger det dig för betydelse/upplevelse?
2. Vad betyder välbefinnande för dig?
3. Upplever du att du har välbefinnande under din vardag som föräldradig?
 - Vad är det som gör att du känner som du så?
4. Vilka aktiviteter anser du vara viktiga för ditt välbefinnande?
 - Varför just de aktiviteterna?
 - Vilken betydelse/ upplevelse ger de aktiviteterna dig?

Avslutande frågor

1. Är det något annat du tänker på eller som kommit upp som vi inte berört med våra frågor som du önskar dela med dig av?
2. Är det något du tar med dig utifrån denna intervju?