



MEDICINSKA
FAKULTETEN

Institutionen för hälsovetenskaper
Arbetsterapeutprogrammet

Småbarnsföräldrars upplevelser av aktivitetsbalans – förändring över tid och betydelsen av uppdelning av aktiviteter mellan föräldrarna.

Författare: Linda Malmgren, Elias Stenlund

Handledare: Carina Tjörnstrand

Kandidatuppsats, Kvalitativ studie

Våren 2024

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

Småbarnsföräldrars upplevelser av aktivitetsbalans – förändring över tid och betydelsen av uppdelning av aktiviteter mellan föräldrarna.

Författare: Linda Malmgren och Elias Stenlund

Handledare: Carina Tjörnstrand

Examensarbete på kandidatnivå, Kvalitativ studie

Våren 2024

Abstrakt

Bakgrund: Aktivitetsmönster och aktivitetsbalans är centrala begrepp inom arbetsterapi med betydelse för individens välmående och hälsa. Att bli förälder är för många en påtaglig förändring i livet. **Syfte:** att undersöka förändringar i aktivitetsbalans hos småbarnsföräldrar över tid samt hur uppdelningen av vardagliga aktiviteter mellan föräldrar påverkar upplevelsen av den egna aktivitetsbalansen. **Metod:** En kvalitativ tvärsnittsstudie genomfördes med åtta småbarnsföräldrar, där data samlades in genom semistrukturerade intervjuer och analyserades med induktiv innehållsanalys. **Resultat:** Att vara småbarnsförälder är en livsstil som ständigt förändras. Aktivitetsbalansen hos deltagarna var försämrad jämfört med innan de fick barn. Faktorer som bidrog tydligast till försämringen uppgavs vara brist på ork och energi, att avlastning inte utnyttjas, att föräldrar behöver hjälpas åt för att få till aktiviteter för sig själv samt att barnens ålder påverkar aktivitetsbalansen. En huvudkategori för alla intervjuer var att *genom att bli småbarnsförälder ändras ens livsstil*. Därtill identifierades två kategorier; *Med småbarn behövs planering och rutiner* samt *aktiviteter för sig själv bortprioriteras*. **Konklusion:** Studien bidrar med ökad förståelse för vilka faktorer som inverkar på den upplevda aktivitetsbalansen hos småbarnsföräldrar. Vidare tillför studien viktig kunskap för att kunna arbeta preventivt och öka aktivitetsbalansen och hälsan hos småbarnsföräldrar.

Nyckelord:

aktivitetsbalans, arbetsterapi, småbarnsföräldrar, uppdelning av aktiviteter, ork och energi

Lunds universitet

Medicinska fakulteten

Programnämnden för rehabilitering

Box 117, 221 00 LUND

Experiences of occupational balance among parents of young children - changes over time and the significance of distribution of activities between the parents.

Author: Linda Malmgren and Elias Stenlund

Supervisor: Carina Tjörnstrand

Bachelor thesis, Qualitative study

Spring 2024

Abstract

Background: Occupational patterns and Occupational balance are central concepts in occupational therapy, with significance for individual well-being and health. Becoming a parent is a significant change in life for many. **Purpose:** To investigate changes in occupational balance among parents of young children over time and how the division of daily activities between parents affects their perception of their own occupational balance. **Method:** A qualitative cross-sectional study was conducted with eight parents of young children, where data were collected through semi-structured interviews and analyzed using inductive content analysis. **Results:** Being a parent of young children is a lifestyle that is constantly changing. The occupational balance of the participants decreased compared to before they had children. The most significant contributing factors to this deterioration were reported to be a lack of energy and stamina, not utilizing relief, the need for parents to help each other to make time for personal activities, and the age of the children affecting the activity balance. A main category identified in all interviews was that becoming a parent of young children changes one's lifestyle. Additionally, two categories were identified: planning and routines are needed with young children, and personal activities are deprioritized. **Conclusion:** The study contributes to an increased understanding of the factors influencing the perceived occupational balance among parents of young children. Furthermore this study adds important knowledge in order to work preventive and improve occupational balance and health among parents of young children.

Keywords: Occupational balance, occupational therapy, parents of young children, division of activities, energy and stamina

Lund University

Faculty of Medicine

Program Committee for Rehabilitation

Box 117, S-221 00 LUND

Tack!

Vi vill tacka vår handledare Carina Tjörnstrand för den tid du lagt ner på vårt arbete.

Det har hjälpt oss att förbättra vårt arbete och lyfta det till nästa nivå.

Även ett stort tack till alla deltagare som gjorde denna studie möjlig genom ert deltagande!

Innehållsförteckning

Introduktion	1
Bakgrund	2
Aktivitetsmönster	2
Aktivitetsbalans	2
Föräldrars görande i relation till teori.....	4
Aktivitetsbalans hos kvinnor och män.....	5
Problemformulering	6
Syfte	6
Specifika frågeställningar.....	6
Metod	7
Urval	7
Tabell 1	8
Tabell 1:2	8
Datainsamling	9
Dataanalys	10
Tabell 2	11
Forskningsetiska avvägningar	12
Resultat	12
Tabell 3	13
Aktiviteter för sig själv bortprioriteras	13
Måsten går före	13
Brist på energi och ork	14
Utnyttjar inte avlastning	15
Föräldrar behöver hjälpas åt för att få till aktiviteter för sig själv	16
Med småbarn behövs planering och rutiner	16
För att få ihop vardagen	16
Barnets ålder styr behov av planering och rutiner	18
Diskussion	19
Resultatdiskussion	19

Brist på ork och energi försämrar aktivitetsbalansen	20
En tillfredsställande uppdelning inom parrelationen främjar aktivitetsbalans.....	21
Barnens ålder påverkar aktivitetsbalansen hos småbarnsföräldrar	22
Att utnyttja avlastning bidrar till ökad aktivitetsbalans.....	23
Aktiviteter för sig själv behövs för att kunna uppleva aktivitetsbalans.....	23
Med småbarn behövs planering och rutiner för en fungerande vardag	24
Förskönad bild av verkligheten	25
Metoddiskussion.....	25
Design	25
Urval	26
Datainsamling	26
Datanalys.....	27
Etiska ställningstaganden.....	27
Slutsats.....	27
Implikationer.....	28
Referenser.....	30
Bilaga 1. Frågor	37

Introduktion

“Aktivitetsmönster och aktivitetsbalans är begrepp som är användbara inom arbetsterapi och aktivitetsvetenskap för att beskriva komplexiteten i människors aktiviteter” (Eklund, 2020, s. 181). Alla aktiviteter en person utför under en dag bildar ett aktivitetsmönster och när personen upplever att det finns en god variation och mängd av aktiviteter i detta mönster uppstår aktivitetsbalans (Eklund et al., 2017). En god aktivitetsbalans har i flera studier visats vara viktig för att individer ska kunna uppleva välmående och hälsa (Günel et al., 2020; Iwarsson, 2022; Wagman & Håkansson, 2014; Eklund, 2020). Ytterligare en förutsättning för hälsa är att individen kan utföra prioriterade aktiviteter som de vill och behöver göra (Iwarsson 2022). Detta är precis vad arbetsterapeuter arbetar med och deras fokus ligger på att möjliggöra utförandet av aktiviteter. Vilka aktiviteter människor utför varierar genom livet och detsamma gäller aktivitetsbalansen (Erlandsson & Persson, 2020). Detta är något som blir tydligt hos småbarnsföräldrar. När människor får barn uppstår nämligen nya krav och roller som gör att det finns mindre tid till aktiviteter för sig själv, såsom fritidsintressen, medan mer tid ägnas åt att ta hand om barnet vilket kan leda till försämrade aktivitetsbalans uppstår (SCB, 2022; Yazdani et al., 2018). Enligt en tidsanvändningsstudie av SCB (2022) framkom att barnfamiljer upplever mer tidsbrist jämfört med individer utan barn. Vidare har studier visat att risken för ohälsa är förhöjd hos småbarnsföräldrar (Borgh et al., 2018; Uthede et al., 2022). Detta tyder på att det sker stora förändringar i livet när människor får barn och därför behöver det undersökas hur aktivitetsbalansen förändras över tid. Det bedöms även vara intressant att se över hur föräldrar som lever i tvåsamhet upplever aktivitetsbalans. Det har främst forskats kring småbarnsmammors aktivitetsbalans men bådass perspektiv behövs för att i förlängningen kunna förbättra hälsan hos båda grupperna. Vidare finns det indikationer på att den upplevda aktivitetsbalansen påverkas av hur aktiviteter är uppdelade i parrelationen men mer forskning efterfrågas på området (Håkansson et al., 2019; Orban et al., 2012) och blir således också föremål för denna studie.

Bakgrund

Aktivitetsmönster

Aktivitetsmönster består av alla aktiviteter som utförs under en dag, såväl de som utförs i hemmet som på arbetsplatsen. Varje enskild individ har ett unikt mönster av flera olika aktiviteter som de utför dagligen, en del av dessa aktiviteter är sådana individen måste utföra och andra aktiviteter är sådana de vill eller önskar kunna utföra (Eklund et al, 2017). En del av aktiviteterna utförs vanemässigt där individen inte behöver ägna någon uppmärksamhet åt dessa, till exempel att klä på sig på morgonen, äta frukost och borsta tänderna, vilket sker per automatik. Andra aktiviteter kräver mer uppmärksamhet och att individen fokuserar, till exempel vid betalt arbete eller studier (Erlandsson & Christiansen, 2015). Mönstrets utformning påverkas av tid och rum och är dynamiskt och föränderligt i ett livsperspektiv (Erlandsson & Persson, 2020).

Hur stor tidsåtgången är för en enskild aktivitet påverkar hur många andra aktiviteter individen kan utföra under en dag. Om individen spenderar mycket tid på sin arbetsplats medför detta att möjliga fritids och återhämtningsaktiviteter minskar. Under livets gång försvinner en del aktiviteter medan andra aktiviteter upptar mer tid och plats eller att det tillkommer nya aktiviteter (Eklund et al., 2020). Vilka aktiviteter som ingår i aktivitetsmönstret påverkas av individuella preferenser och upplevelser samt av det sociala sammanhanget och den kontext som aktiviteten utförs i. Kontexten kan både möjliggöra och begränsa vilka aktiviteter individer väljer att utföra, då det finns vissa förväntningar och normer i samhället som påverkar vårt utförande och val av aktiviteter (Eklund et al, 2017). Småbarnsföräldrars aktivitetsmönster förändras genom att föräldrar lägger allt mindre tid på egenvalda aktiviteter i form av fritidsintressen och lägger istället mer tid på omsorg av barnet (SCB, 2022). En del aktiviteter utförs enskilt av individen medan andra aktiviteter sker tillsammans med andra människor (Eklund, 2020).

Aktivitetsbalans

Aktivitetsmönstret är inget isolerat fenomen, tvärtom är det nära sammankopplat med aktivitetsbalans och de båda påverkar varandra (Eklund et al., 2017). Eklund et al. (2010) visade exempelvis i sin studie att tidsanvändning i aktivitetsmönstret har stor betydelse för upplevelsen av aktivitetsbalans. En skillnad mellan fenomenen är emellertid att aktivitetsmönstret är objektivt

och kan mätas med exempelvis aktivitetsdagbok, medan aktivitetsbalans är en subjektiv upplevelse (Eklund et al., 2017; Erlandsson & Persson, 2020). Aktivitetsbalans är ett centralt begrepp inom arbetsterapin och har ett flertal olika definitioner. En definition är att aktivitetsbalans uppstår när individen upplever sig ha rätt variation mellan aktiviteter och en tillfredsställande mängd meningsfulla aktiviteter i sitt aktivitetsmönster (Wagman et al., 2012). Detta är något som även kallats för harmonisk mix (Eklund et al., 2017). Vad detta innebär skiljer sig från individ till individ men gemensamt är att personen upplever sig ha en harmonisk blandning av aktiviteter i sitt aktivitetsmönster (Hovbrandt et al., 2019). Vidare menar flera författare att meningsfulla aktiviteter är helt centralt för att uppnå aktivitetsbalans (Eakman, 2016; Håkansson et al., 2006; Westhorp, 2003).

Att ha en tillfredsställande balans mellan arbete, lek, vila och sömn är ytterligare ett sätt att definiera aktivitetsbalans (Eklund et al., 2017, Meyer, 1977). Dessa olika sätt att beskriva aktivitetsbalans kan bidra till att förstå dess komplexitet men denna studie kommer använda Wagman et al. (2012) definition av begreppet, det vill säga upplevelsen av rätt variation och mängd aktiviteter i sitt aktivitetsmönster.

Aktivitetsbalans är på samma sätt som aktivitetsmönstret ett dynamiskt fenomen och kan se olika ut vid olika livsskeden och tidpunkter (Yazdani, 2018). Efter att ha beskrivit vad som utgör aktivitetsbalans kan en beskrivning av dess motsats vara på sin plats. Aktivitetsobalans kan uppstå när en person upplever att den har för få eller för många aktiviteter i sin vardag, vilket i sin tur kan skapa ohälsa (Parnell, 2022; Wilcock & Hocking, 2015).

I likhet med aktivitetsbalans är hälsa en subjektiv upplevelse. Hälsa handlar om att uppleva fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande (World Health Organization (WHO), 1948). Hälsa är något som upplevs när möjligheten finns att kunna utföra de aktiviteter som individen kan, vill och behöver kunna utföra på ett sådant sätt som är viktigt och värdefullt för den personen i det sammanhang där individen befinner sig (Iwarsson, 2022). Välbefinnande är ofta en central del av hälsobegreppet och utgör ett huvudkriterium för självupplevd hälsa som förknippas med att en individ är välmående (Håkansson & Wagman, 2022). Däremot kan begreppet vara av olika karaktär och till exempel omfatta individens livskvalitet eller förmåga att hantera sin vardag (World Health Organization, 2021). I forskning har det visats att upplevd aktivitetsbalans bidrar till ökad livskvalitet (Günal et al., 2020; Wagman & Håkansson, 2014). Dessutom har god aktivitetsbalans visats ha en positiv påverkan på välmående och hälsa

(Wagman & Håkansson, 2019). Hälsobegreppet har även lyfts fram i en studie av Erlandsson et al. (2011) där det framkom att de mest betydelsefulla faktorerna för att uppleva hälsa och välbefinnande för kvinnor och män var att känna en allmän tillfredsställelse med sina vardagliga aktiviteter, att aktiviteterna skedde i en stressfri miljö och samtidigt uppleva kontroll över sin vardag.

Föräldrars görande i relation till teori

För många svenska familjer finns en skyldighet och ett ansvar att både arbeta och att ta hand om hushåll/familj, ett ansvar som för många kan innebära ökad stress (Erlandsson & Eklund, 2006). För att vardagen ska gå ihop krävs att familjen skapar och upprätthåller dagliga rutiner och vanor i ett fungerande aktivitetsmönster som är hållbart och meningsfullt för dem (Primeau, 2000). Att goda vanor och rutiner i aktivitetsmönstret kan underlätta människors vardag har även beskrivits i den arbetsterapeutiska modellen "*Model of Human Occupation*" (MOHO; Lee & Kielhofner, 2020b). Modellens grund utgörs av följande fyra komponenter: *Vanebildning* som består av vanor, rutiner och roller; *viljekraft* som motiverar en individ att utföra aktiviteter; *utförandekapacitet* vilket är den kapaciteten en individ besitter att utföra aktiviteter; samt den fysiska, sociala samt aktivitets-*miljön* där dessa processer sker (Taylor & Kielhofner, 2020). Författarna till MOHO beskriver även hur förväntningar från samhället, familjen, rådande kultur och normer, ekonomiska förutsättningar och de egna värderingarna påverkar individens rollidentitet vilket i sin tur styr vilka aktiviteter den individen väljer att utföra (Fisher et al., 2020; Lee & Kielhofner, 2020b). Olivares-Aising et al. (2022) såg ett liknande samband mellan kvinnors aktivitetsval och aktivitetsmönster och att dessa val var baserade på könsstereotyper där kvinnor förväntades ta hand om hushåll och barn. Traditionenligt lägger män mer tid på betalt arbete och har därmed ett större ansvar som familjeförsörjare (Håkansson et al., 2016; SCB, 2022). Det har även visats att föräldrar kan behöva åsidosätta sina egna behov framför sin familjs bästa (Primeau, 2000). Vad en person tycker är viktigt och stimulerande beskrivs i MOHO som viljekraft (Lee & Kielhofner, 2020a). Att kvinnor och män sätter familjens bästa framför sina egna behov kan tänkas bero på att de prioriterar familjen högt. Å andra sidan kan ett sådant aktivitetsval tänkas vara baserat på plikt känsla, där personen handlar utifrån vad individen borde göra snarare än vad individen vill (Lee & Kielhofner, 2020a).

Aktivitetsbalans hos kvinnor och män

Att bli förälder innebär en stor förändring i livet med många nya åtaganden och skyldigheter, vilket kan påverka den upplevda hälsan och välbefinnandet. I studier framkommer att föräldrar med barn under 8 år löper större risk att bli sjukskrivna och uppleva sämre hälsa än föräldrar med äldre barn eller personer utan barn (Borgh et al., 2018; Uthede et al., 2022). Borgh et al. (2018) och Uthede et al. (2022) beskriver att en faktor till den försämrade hälsan var en ökad arbetsbörda hos föräldrar, vilket ledde till ökad stress. Aktivitetsbalans är också något som påverkar hälsa och välmående. Yazdani et al. (2018) har beskrivit att aktivitetsbalansen kan ändras när individen möter nya krav eller får nya roller. När människor får barn händer just detta. De får en ny roll som mamma eller pappa och har från den stunden inte bara sig själva att tänka på och deras hälsa kan därför tänkas bli negativt påverkad. Kvinnor och mäns hälsa drabbas även negativt av att ha dubbel arbetsbörda, det vill säga att utföra betalt arbete, obetalt arbete i hemmet och samtidigt ha omsorg om andra. Det är dock betydligt färre män än kvinnor som utsätts för dubbel arbetsbelastning (Försäkringskassan, 2023). Kvinnor förväntas nämligen ofta sköta omsorgen av andra samt göra fler av de obetalda sysslorna i hemmet och drabbas därför oftare av ohälsa (Håkansson et al., 2019). Kvinnor med barn upplever sig vara tidspressade och måste göra en ökad ansträngning för att balansera karriären med familjelivet, vilket kan leda till att kvinnorna upplever en obalans i sitt aktivitetsmönster och utförande vilket leder till ohälsa (Parnell, 2020). Det är inte bara kvinnor som har svårt att hitta balans i vardagen. I en tidsanvändningsstudie av SCB (2022) fann de att 32% av männen och 29% av kvinnorna som bor tillsammans med barn ofta avstår från aktiviteter på grund av tidsbrist. I samma studie (SCB, 2022) framkom också att sammanboende föräldrar med barn upplevde stress i högre grad än sammanboende utan barn.

I en review-artikel av Wagman och Håkansson (2019) undersökte endast en artikel av nio möjliga, mäns aktivitetsbalans. Vidare inkluderade studien två artiklar som tittade på enbart kvinnors aktivitetsbalans, två med jämn fördelning och fyra där övervägande del kvinnor deltog (cirka 78% i genomsnitt). I ytterligare en review-artikel som tittar på aktivitetsbalans fanns liknande mönster där en jämn fördelning av både kvinnor och mäns perspektiv saknas (Wagman et al., 2015). Det verkar alltså finnas brist på forskning som ser på både män och kvinnors perspektiv av aktivitetsbalans, i synnerhet utifrån småbarnsföräldrars perspektiv där det främst forskats på mödrar (Håkansson et al., 2016; Parnell, 2022).

Problemformulering

I Uthede (2022) efterfrågas ytterligare kvalitativa studier där det undersöks hur småbarnsföräldrar uppfattar aktivitetsbalans då få studier har fokuserat på detta ämne. Forskning kring vilka faktorer som kan främja aktivitetsbalans hos föräldrar som lever i en parrelation efterfrågas även i en studie av Håkansson et al. (2019). Forskningen som finns fokuserar främst på hur kvinnor upplever sin aktivitetsbalans, det är dock lika viktigt att mäns perspektiv undersöks. På så sätt kan kunskapen användas för att främja hälsan hos hela befolkningen. Vidare har ytterst få studier fokuserat på hur uppdelningen av aktiviteter mellan föräldrar påverkar den upplevda aktivitetsbalansen. Det finns likväl indikationer på att uppdelningen är en viktig faktor och ytterligare forskning på området är därför motiverad (Wagman & Håkansson, 2019). Claxton och Perry-Jenkins (2008) har beskrivit att aktivitetsbalansen försämras när individer får barn och att det finns indikationer på att den förändras över tid. Författarna anser att det vore betydelsefullt att förvärva kunskap kring hur småbarnsföräldrar upplever aktivitetsbalans i olika skeenden. På så sätt kan exempelvis sjukvården få en bättre bild av vilken form av hjälp målgruppen behöver och när den behövs. Sammantaget indikerar detta ett behov av att titta närmare på aktivitetsbalans hos småbarnsföräldrar utifrån ett förändrings- och uppdelningsperspektiv. Eftersom föräldrar med barn under 8 år löper en ökad risk att drabbas av ohälsa jämfört med föräldrar med äldre barn kommer dessa föräldrar vara fokus i studien.

Syfte

Syftet är att undersöka upplevelsen av aktivitetsbalans hos småbarnsföräldrar med barn upp till 8 år.

Specifika frågeställningar

1. Hur upplever småbarnsföräldrar att aktivitetsbalansen har förändrats, från tiden innan barn fram till nu?
2. Hur upplever småbarnsföräldrar att uppdelningen av vardagliga aktiviteter mellan varandra påverkar den egna aktivitetsbalansen?

Metod

För att kunna genomföra studiens syfte och få svar på frågeställningarna genomfördes en tvärsnittsstudie med hjälp av kvalitativa intervjuer. Vid en tvärsnittsstudie insamlas data endast vid ett tillfälle, i denna studie intervjuades deltagare således endast vid ett tillfälle (Patel & Davidsson, 2019). Patel och Davidsson (2019) menar att en kvalitativ metod med exempelvis intervjuer är högst lämplig för att undersöka personers subjektiva upplevelse av ett fenomen. Eftersom studien har fokus på deltagarnas upplevelse kring aktivitetsbalans passar därför en kvalitativ metod. Vidare hade författarna ett induktivt förhållningssätt vilket innebär att den kvalitativa datan samlas in utan att använda en tidigare vedertagen teori. I stället undersöks data förutsättningslöst för att sedan kunna generera nya teorier och kunskap (Patel & Davidsson, 2019).

Urval

För att rekrytera deltagare till studien tillfrågade författarna tillgängliga personer i det egna kontaktnätet som ingår i den målgrupp studien berör. Detta beskriver Patel och Davidsson (2019) som ett bekvämlighetsurval. Författarna valde att inkludera personer som ingår i en familj bestående av två vuxna personer som är sammanboende med barn upp till åtta år. Fokus låg på den enskilda individens upplevelse och därför intervjuades de utvalda personerna enskilt. Val av ålder är tagen med hänsyn till att småbarnsföräldrar i större utsträckning drabbas av sjukskrivning och upplever sämre hälsa än föräldrar med barn över åtta år (Borgh et al., 2018; Uthede et al., 2022). Deltagarna ska förstå och tala svenska. Författarna har valt att exkludera föräldrar till barn med funktionsnedsättning eftersom det kan tänkas vara ännu svårare för dem att uppnå aktivitetsbalans när ens barn har stora hjälpbehov, något som antytts i tidigare studier (Günel et al., 2021; Stein et al., 2011, refererad i Matuska & Barret, 2019).

Åtta intervjuer genomfördes, varav tre deltagare var män och fem deltagare var kvinnor. Författarna eftersträvade att ha hälften män och kvinnor som deltagare. På grund av ett avhopp fick en reserv (en kvinna) ta avhopparens plats, detta gjordes på grund av tidsbrist. Deltagarna var mellan 27 och 40 år med en snittålder på 33,5 år, de bodde med sin partner samt hade 1 till 2 hemmaboende barn under 8 år (se Tabell 1 och 1:2). Det kan även tilläggas att deltagarna hade högskoleexamen. Antalet deltagare i studien begränsades på grund av tillgängliga resurser och

projektets ramar. Författarna gjorde bedömningen att åtta intervjuer skulle hinnas med inom projektets tidsram.

Tabell 1

Demografisk information om deltagarna

Deltagare	Kön	Sysselsättning	Sysselsättningsgrad*
1.	Kvinna	Eget företag	Ungefär 100%
2.	Kvinna	Arbete	100%
3.	Man	Föräldraledig	100%
4.	Man	Arbete	100%
5.	Man	Student	100%
6.	Kvinna	Student	100%
7.	Kvinna	Arbete	100%
8.	Kvinna	Student	100%

*procent av heltidsarbete/studier

Tabell 1:2

Ytterligare demografisk information om deltagarna

Deltagare	Pendling/ dag	Boende	Antal barn	Barnens ålder
1.	10 minuter	Hyresrätt	1	4 år
2.	40 minuter	Villa	1	1 år
3.	Ingen just nu	Villa	1	1 år
4.	10 minuter	Bostadsrätt	2	4 & 7 år
5.	2h och 40min	Hyresrätt	1	4 år
6.	2h och 45min	Radhus	2	4 & 5 år
7.	10min	Villa	1	2 år
8.	2h	Villa	2	5 & 7 år

Datainsamling

Till intervjuerna användes en semistrukturerad intervjuguide, vilket Kvale och Brinkman (2020) beskriver som ett manus där intervjun i olika grad kan struktureras upp. Danielson (2017) förklarar att en semistrukturerad intervju innehåller öppna frågor där frågorna kan ställas i valfri ordning, utifrån hur intervjun fortlöper. I detta fall formulerade författarna ett antal frågor utifrån ämnes-/huvudområden som var direkt kopplade till studiens syfte och frågeställningar. Intervjuguiden innehöll frågor om ämnesområdena aktivitetsbalans, uppdelning och förändring i aktivitetsbalans över tid samt demografiska data. Frågor kring demografiska data såsom kön, ålder, bostadstyp och tid för pendling ställdes för att vara medvetna om deltagarnas olika förutsättningar. En av frågorna i intervjuguiden var; *”hur upplever du att balansen är mellan saker du måste/behöver göra och saker du vill göra”* (se bilaga 1). En pilotintervju genomfördes även för att se om frågorna var adekvata och begripliga. Författarna ansåg att det inte behövde genomföras några förändringar av frågorna inför studiens intervjuer.

Författarna kontaktade därefter ett antal personer i det egna kontaktnätet som uppfyllde inklusionskriterierna och frågade om de kunde tänka sig delta i studien. När åtta personer visat intresse skickades ett informationsbrev och samtyckesblankett ut via e-post. I informationsbrevet inkluderas information kring studien, dess syfte och olika forskningsetiska överväganden som gjorts. Det framgick i brevet att inspelning av intervjun skulle genomföras samt hur det insamlade materialet skulle förvaras. Samtliga deltagare signerade samtyckesblanketten.

När personerna givit sitt medgivande till att delta i studien bestämdes tid och plats för intervju tillsammans med författarna. Möjlighet att delta i intervju via videolänk erbjöds. Två av intervjuerna utfördes fysiskt i deltagarnas bostad, övriga intervjuer utfördes via videolänk. Författarna intervjuade fyra personer var och för att deltagarna skulle känna sig bekväma och inte iakttaga närvarade endast en författare vid varje tillfälle. Alla deltagare hade en koppling till någon av författarna och för att göra intervjuerna så tillförlitliga som möjligt delades intervjuerna upp så att respektive författare intervjuade de deltagare de kände minst. Författarna använde sig av intervjuguiden vid intervjuerna och var flexibla med vilken ordning frågorna ställdes. Vidare ställdes följdfrågor fritt för att kunna utforska individernas svar vidare och se vilka nya riktningar som kunde öppna sig, något som är i enlighet med en induktiv ansats (Patel

& Davidsson, 2019). Enligt Patel och Davidsson (2019) bidrar öppna frågor till att informanten kan utforma sitt svar som de själva vill, något som författarna eftersträvade i sina intervjuer. Eftersom aktivitetsbalans inte är ett väletablerat begrepp i samhället valde författarna att använda vardagligt språkbruk för att underlätta förståelsen för deltagarna. I de fall frågorna inte var relevanta för intervjupersonen hoppades de över. Frågan om vilka skillnader personen upplevde när barn nummer två kom var exempelvis inte relevant för de som endast hade ett barn. Intervjuerna varade mellan 28 och 75 minuter. Vid en av intervjuerna via länk uppstod problem med tekniken och att deltagaren hade begränsad tid, vilket medförde att intervjun blev kortare än planerat (28 minuter). Varje intervju spelades in med två låsskyddade enheter för att ha en backup till insamlat material och förvarades sedan på en lösenordskyddad OneDrive-mapp. Efter intervjuerna hörde författarna av sig till intervjupersonerna vid enstaka tillfällen för att ställa några kompletterande frågor.

Dataanalys

I nära anslutning till genomförd intervju transkriberades innehållet med hjälp av ett digitalt verktyg (Good Tape). Analysen genomfördes med en induktiv innehållsanalys vilket innebär att förutsättningslöst omarbeta inhämtade data till teoretisk förståelse, där exempelvis intervjuer kan tolkas och abstraheras på olika nivåer (Lundman & Graneheim Hällgren, 2017). “Abstraktion innebär att förstå innehåll på en högre logisk nivå” (Lundman & Graneheim Hällgren, 2017, s. 222). Till att börja med läste författarna texterna i sin helhet var för sig. Under läsningen noteras intressanta delar som relaterade till syftet. Författarna fortsatte att var för sig plocka ut meningsbärande enheter och kondensera dem för att göra materialet mer överskådligt. Därefter hjälptes författarna åt att förstå och abstrahera materialet för att kunna skapa koder som i korthet beskriver det kondenserade innehållets kärna. När flera koder med liknande innehåll identifierats framträdde kategorierna. Till varje kategori kunde författarna urskilja ett antal underkategorier. En huvudkategori framträdde även utifrån vad som varit gemensamt genom alla intervjuer. Se exempel i Tabell 2 som följer ordningen i analysprocessen. Studien använde sig sedan av en manifest analys. Analysmetodens fokus ligger på det textnära och det konkret beskrivna innehållet med en låg abstraktionsgrad (Lundman & Graneheim Hällgren, 2017). Eftersom teman kräver en högre abstraktionsnivå kommer studien stanna på kategorinivå.

Tabell 2*Utdrag från analysprocessen*

Meningsbärande enhet	Kondenserad meningsenhet	Kod	Kategori	Underkategori	Huvud-kategori
<p><i>“Man får planera mer.... En till ska vara med i ekvationen alltid... Jag har alltid varit en ganska spontan människa. och gör lite det som faller mig in, för att det är så jag vill ha det och det kan man inte riktigt göra i fullskala när man har henne. Utan allt måste vara lite, man ska ha sina måltider vid specifika tider. Man måste planera lite aktiviteter.” - Deltagare 3</i></p>	<p>Det krävs mycket mer planering än tidigare när det finns en till person att ta hänsyn till. Kan inte vara spontan som innan, i stället får man planera in aktiviteter.</p>	Planering	Med småbarn behövs planering, och rutiner	Att få ihop vardagen	Genom att bli småbarnsförälder ändras ens livsstil
<p><i>“Alltså då passar jag kanske på att städa eller tvätta. Sådär, för att jag vill ju ha ordning i huset eller i hemmet. Man kanske egentligen borde det, bara att gå och träna till exempel. Men tvätthögen blir ju inte mindre. För att jag går och tränar liksom... Ja, min man hjälper ju till men det blir ju, man passar på</i></p>	<p>När barnen är borta passar jag på att städa och tvätta för jag vill ha ordning i huset. Jag borde bli bättre på att bara strunta i hemsysslor och göra någonting för mig själv.</p>	Hushålls-sysslor	Aktiviteter för sig själv bortprioriteras	Måsten går före	Genom att bli småbarnsförälder ändras ens livsstil

*att röja i hemmet.
Känns ju som att det
är, det går först
liksom.
Jag borde bli bättre
på att bara strunta i
hemsysslor och göra
någonting för mig
själv” - Deltagare 8*

Forskningsetiska avvägningar

Studien tar hänsyn till de fyra forskningsetiska kraven: Information-, samtycke-, konfidentialitet- och nyttjandekrav (Patel & Davidsson, 2019). Deltagarna blev informerade om den aktuella studiens syfte, att de själva har rätt att bestämma om sin medverkan (kan avbryta medverkan när de vill), att personuppgifter hålls konfidentiella och förvaras så att obehöriga inte kan ta del av dem. Deltagarna har avidentifierats genom att byta ut namn mot en siffra i forskningsmaterialet. Nyttjandekravet är uppnått genom att de uppgifter som samlats inte använts till något annat än till studiens ändamål. Studien kan komma att bidra med kunskap om vad småbarnsföräldrar behöver för att kunna uppleva aktivitetsbalans. Insamlade data kommer att förstöras efter godkänt arbete.

Resultat

Vid analys av intervjuerna framkommer det att deltagarna upplevde ett ökat behov av planering och rutiner i vardagen sedan de fick barn och att saker de själva ville göra inte blev av i samma utsträckning som tidigare. En viktig faktor för att kunna utföra aktiviteter för sig själv var att föräldrarna tog ett gemensamt ansvar för hushållssysslor och omhändertagande av barn. Något som genomsyrade alla intervjuer och som bildar följande gemensamma huvudkategori är: *Att vara småbarnsförälder förändrar livsstilen*. Utifrån detta framkom två kategorier: *Aktiviteter för sig själv bortprioriteras* samt *Med småbarn behövs planering och rutiner*. Dessa kategorier hade gemensamt att de var faktorer som påverkade småbarnsföräldrars aktivitetsbalans. Till varje kategori identifierades ett antal underkategorier (se Tabell 3).

Tabell 3

Översikt över huvudkategori, kategorier och underkategorier.

Huvudkategori: Att vara småbarnsförälder förändrar livsstilen	
Kategori	Underkategorier
Aktiviteter för sig själv bortprioriteras	<i>Måsten går före Brist på energi och ork Utnyttjar inte avlastning Föräldrar behöver hjälpas åt för att få till aktiviteter för sig själv</i>
Med småbarn behövs planering och rutiner	<i>Att få ihop vardagen Barnets ålder styr behov av planering och rutiner</i>

Aktiviteter för sig själv bortprioriteras

Måsten går före

“Det som påverkar min aktivitetsbalans handlar mycket om balansen mellan måsten, motivation och valet av prioriteringar. Jag hade önskat att man inte kände så mycket måsten gällande barnomsorg aktiviteter och hushållsaktiviteter utan att man kan få göra det man vill och önskar.” - Deltagare 6

Citatet ovan exemplifierar det som studiens deltagare upplevde, nämligen att det var svårt att få till en balans mellan de aktiviteter de själva önskade göra och aktiviteter de var tvungna att göra. I och med att det fanns så många måsten i deltagarnas vardag prioriterades dessa framför de egna behoven och aktiviteter som gjordes för sig själv. I studien framstod hushållssysslor som de tydligaste måste-aktiviteterna. Dessa sysslor kunde vara att sköta tvätten, ta hand om disk, dammsuga och plocka undan i hemmet. Det fanns dessutom en del måsten kopplat till vilken boendeform individerna hade. De som bodde i villa behövde lägga en del tid på att underhålla sitt hus och trädgård. Att bo i hyreslägenhet innebar mindre ansvar eftersom hyresvärderna stod för underhållet. Gemensamt för studiens deltagare var att de upplevde tidsbrist som en negativ

påverkan på aktivitetsbalansen. Det var en faktor som hindrade dem från att kunna utföra sina meningsfulla aktiviteter för sig själv i den utsträckning de önskade. När det väl fanns tid över gick nämligen alla måsten före. Följande citat belyser detta:

“Jag älskar ju att måla. Det är ju någonting jag brinner för. Men det är också ett intresse som tar väldigt mycket tid och som inte riktigt kan prioriteras alltid bland alla måsten...Så där har jag väl inte så mycket balans på det sättet... det är så lätt bara att det prioriteras bort” -

Deltagare 7

Brist på energi och ork

Som tidigare nämnts upplevde studiens deltagare ofta tidsbrist i sin vardag. Samtidigt framkom det att det inte alltid var bristen på tid som främst hindrade utförande av aktivitet. Flera av deltagarna menade att det snarare var brist på ork och energi som gjorde att aktiviteter för sig själv inte blev av. Att inte orka utföra de aktiviteterna upplevdes påverka aktivitetsbalansen negativt. Deltagarna beskrev ett flertal faktorer som påverkade energin och orken. En viktig faktor var sömnen. Om barnen sov dåligt gjorde även föräldrarna det. En annan faktor som lyftes var årstiden. Vid sämre väder undvek de att vara utomhus, vilket var en aktivitet som annars gav energi. Det uppgavs även att deltagarna saknade utrymme för att ta pauser när de var hemma eftersom de hade fullt upp fram till att barnen skulle sova. Brist på pauser bidrog ytterligare till minskad ork något som i förlängningen gjorde att aktiviteter för sig själv bortprioriterades. Att bristen på ork och energi var ett större problem än tidsbrist beskrevs bland annat så här:

“Min upplevelse är att tiden är inte det stora problemet. Utan det är mer den här generella liksom orken, att orka åta sig. Alltså... min träningsmotivation har ju sjunkit ganska radikalt och allt sånt här smågrejer som vi gjort tidigare, där man väl är spontant ute och går i skogen. Vi har klättrade lite grann innan hon föddes och sådana grejer” - Deltagare 3

Den egna sysselsättningen visade sig också ha inverkan på deltagarnas aktivitetsbalans. Efter att ha arbetat eller studerat en hel dag saknades nämligen ork och energi till att utföra aktiviteter för sig själv. Flera deltagare uttryckte även ett behov av att arbeta mindre för att få mer ork och energi till familjen och andra aktiviteter. De uppgav att aktivitetsbalansen på så sätt skulle

förbättras. Samtidigt framkom det att ekonomin var ett hinder för detta. Genom att gå ner i tjänstgöringsgrad skulle inkomsten nämligen bli lidande. Ett exempel på hur sysselsättningen inverkar på aktivitetsbalansen genom att ta mycket energi och ork i anspråk ses nedan.

“Nu när man jobbar hundra procent så känns det ju som att man gör inte mycket annat än att jobba. Så att det känns väl som att balans kanske inte är riktigt, det känns som att det är mer jobb än hemliv om man säger så. Och man har ju kanske inte riktigt liksom full energi och orkar med allting hemma när man har varit en hel dag på jobbet och så här... Jag hade ju gärna gått ner lite i tjänst liksom.” - Deltagare 2

Utnyttjar inte avlastning

Deltagarna uttryckte en önskan om att kunna göra mer aktiviteter med sin partner utan att barnen var med. En förutsättning för att kunna göra dessa aktiviteter var att kunna lämna bort sina barn hos nära vänner eller familj. Denna möjlighet utnyttjades inte i någon större utsträckning bland deltagarna, vilket påverkade aktivitetsbalansen negativt. När deltagarna valde att utnyttja avlastning användes tiden till att göra måste-orienterade aktiviteter såsom arbete eller för att få ihop vardagspusslet. Den största anledningen till att föräldrarna inte lämnade ifrån sig sina barn var att de kände ansvar över barnen och fick skuld känslor kring att lämna ifrån sig dem. Möjligheten till avlastning påverkades även av vilka förutsättningar deras närstående hade. Om de närstående själva arbetade eller bodde långt borta blev det ett större projekt att få till avlastningen. Det framgick även att deltagarna inte ville besvära andra för att kunna göra egna aktiviteter som inte inkluderade barnen. Detta medförde att de i stället prioriterade bort aktiviteter för sig själv och fokuserade på familjeaktiviteter. Ett exempel kring känslor som kunde uppstå i förhållande till avlastning:

”Det är inga konstigheter att få det, sen skulle jag vilja säga att samvete sätter stopp lite grann men att man inte heller vill dumpa henne på folk... Nej det är på något sätt någonting man sätter sitt namn på avtalet liksom att nu ska jag ta hand om denna ungen” - Deltagare 3

Föräldrar behöver hjälpas åt för att få till aktiviteter för sig själv

En övervägande majoritet av deltagarna uppgav att de inte hade någon uttalad uppdelning av ansvar för hushåll och barnomsorg. Deltagare uppgav också att de var nöjda med den rådande uppdelningen baserat på hur deras vardag såg ut för tillfället och att detta var positivt för aktivitetsbalansen. Vidare beskrev de att uppdelningen i framtiden kunde behöva förändras. Ett exempel som gavs var att partnern skulle kunna behöva ta mer ansvar för hushållssysslor och barnomsorg vid deltagarens övergång från studier till arbete.

Deltagarna uppgav att deras uppdelning till stor del baserades på vilka styrkor och preferenser de hade. Någon deltagare tyckte exempelvis mer om att tvätta och den andra mer om att plocka undan i hemmet vilket gjorde att uppdelningen föll sig naturligt. Det framkom även att ett intresse kunde vara en hushållssyssla. Om en person hade matlagning som intresse blev det exempelvis den personen som utförde den sysslan. Den uppdelningen gjorde det således möjligt för personen att genomföra en självvald aktivitet. Författarna identifierade även att det fanns deltagare som tog ett större ansvar för att sköta om hushållet och omsorg av barnen. Det kunde bero på att deltagaren hade mer tid i hemmet för att den hade ett kortare pendlingsavstånd eller hade en mer flexibel sysselsättning i form av studier eller föräldraledighet. Dessa deltagare uttryckte att de var i extra stort behov av att få stöd av sin partner för att kunna få till aktiviteter för sig själv. Den möjligheten utnyttjades dock i begränsad utsträckning. Deltagarna som tog ett större ansvar beskrev exempelvis att de hade för stort kontrollbehov för att låta partnern överta aktiviteterna så att deltagarna skulle kunna utföra sina aktiviteter för sig själv. En beskrivning av det var följande:

“För att jag vet att, går jag iväg och tränar så är jag borta... Lite mer än en timme. Men då vet jag om att min sambo får ta allt med maten och sånt. Även om det inte är några problem för honom. Så är det jag själv som sätter stopp för det... Sen kanske det är ett kontrollbehov också... att jag måste ha lite kontroll på vad som händer och sker”

- Deltagare 6

Med småbarn behövs planering och rutiner

För att få ihop vardagen

Innan deltagarna fick barn upplevde de att det fanns en större frihet och en större möjlighet att vara spontan, både i vilka aktiviteter de utförde och hur mycket tid de spenderade på dessa aktiviteter. Deltagarna beskrev att det krävdes mindre planering i vardagen när de inte hade barn. Då fanns möjligheten att spendera större del av sin lediga tid på sitt intresse/hobby. Det var exempelvis möjligt att följa med en kompis på en golfrunda under en halv dag eller att sitta och måla från förmiddag till kväll. När deltagarna sedan fick barn uppstod ett större behov av att planera vardagen för att klara av vardagspusslet och upprätthålla aktivitetsbalansen eftersom de nu hade ytterligare personer att ta hänsyn till. Något som framkom var att deltagarna ständigt hade en pågående inre planering kring barnen. Det kunde gälla saker som kvällsmat, presenter till kommande kalas, klädinköp och barnens aktiviteter. I studien framkom även att kalender var ett verktyg som underlättade denna planering och för att ge en långsiktig överblick. När planering av arbetsuppgifter, skoluppgifter och familjens aktiviteter gjordes med kalender bidrog det till att aktiviteterna blev mer jämnt fördelade mellan paren. Detta för att undvika att för stora mängder aktiviteter skulle ske samtidigt, vilket bidrog till mindre stress och en ökad aktivitetsbalans. Nedan citat belyser vikten av planering:

“nej men det blir ju en... Annan typ av planering i livet. Man har liksom alltid en liten extra krabat som liksom ska tas om hand... Ska man åka iväg så är det alltid en extra person man ska tajma in med och sova och äta. Och det ska packas grejer och allt sånt liksom. Det blir ju en annan typ av planering och projekt när man ska åka iväg och... Och sådana grejer. “

- Deltagare 2

Analysen visade att rutiner var viktigt för att kunna ha en fungerande vardag som småbarnsfamilj. Rutinerna bidrog till att skapa en struktur för aktiviteter i vardagen och sysslor kunde utföras mer på automatik, vilket upplevdes som två viktiga faktorer för aktivitetsbalansen. Vikten av att inkludera och etablera rutiner som omfattar hela familjen belystes av deltagarna, något som krävde en betydande insats från sig själva och sin partner. En vanlig rutin som beskrevs av deltagarna var att den ena partnern ofta lämnade barnet/barnen på förskola eller

skola och att den andra partnern sedan hämtade. I samband med hämtning eller lämning gick föräldern igenom att det fanns tillräckligt med ombyten och liknande på förskolan. En annan gemensam rutin som nämndes var att föräldrarna nattade barnen varannan natt för att få möjlighet till återhämtning. Deltagarna beskrev att det kunde vara en svår omställning att införa dessa nya rutiner men att det samtidigt var något som gick att vänja sig vid. Det fanns exempelvis deltagare i studien som hade förlikat sig med de nya vanorna och rutinerna och därför inte upplevde att det var så jobbigt med aktivitetsbalansen i vardagen.

Det framkom av studien att deltagare som både hade en heltidssysselsättning och lång pendlingstid led av stor tidsbrist och behövde därför skapa fungerande rutiner för att få ihop vardagspusslet. Det framkom från studien att heltidssysselsättning skapade tidsbrist i vardagen. För deltagare med lång pendlingstid var tidsbristen ännu större. Vid denna upplevda tidsbrist fanns ett ökat behov av att skapa bra rutiner för att få ihop vardagspusslet. Exempelvis hinna hämta barn efter skola/förskola och laga mat och göra någon aktivitet tillsammans med barnen innan det blev för sent eftersom barnen behövde följa sina sovrutiner. När det fanns goda rutiner bidrog det till en förbättrad aktivitetsbalans hos deltagarna, något som följande citat belyser:

“Jag brukar lämna dem på morgonen innan jag går till jobbet. L brukar hämta dem. Ofta börjar hon med maten innan jag kommer hem. Och sen så tar man det lite lugnt efter maten. Och så brukar vi, har vi... så att jag lägger den lilla och hon brukar få följa med den större och natta honom... Jag tycker det funkar ganska bra.” - Deltagare 4

Barnets ålder styr behov av planering och rutiner

Resultatet från intervjuerna visade att varje ålder hade sin utmaning och krävde olika mycket av föräldrarna, vilket kunde påverka den upplevda aktivitetsbalansen. Med små barn behövde de vuxna följa barnens behov i form av olika tidsrutiner för måltider och sova/vila under dagen. Det framkom också att det var mer tidskrävande och ansträngande för de vuxna när barnen var små då de inte kunde äta på egen hand och att maten behövde anpassas. Det fanns även ett större behov av att planera och packa med sig föremål i form av barnvagn, särskilda stolar anpassade till barn, klädbyten och blöjor. Studiens deltagare upplevde att det blev en annan form av planering när barnen blev äldre. Det blev lättare att åka i väg med barnen eftersom mängden

föremål som behövdes minskade och deras rutiner förändrades. Sömnbehovet och antal ombyten minskade exempelvis. Deltagarna uppgav att barnen med ökad ålder blev mer självständiga och kunde själva uttrycka sina önskemål, exempelvis kring vilka aktiviteter de ville utföra eller vad de ville äta. Detta medförde att barnen blev mer inkluderade och delaktiga i planeringen. När barnen blev äldre och började leka mer med andra barn uppstod även en planering tillsammans med andra vuxna, exempelvis kring vem som skulle hämta på fritids och lämna på fotbollsträningen. Ytterligare ett exempel på planering var att barnen började med fritidsaktiviteter när de blev äldre. Det kunde vara att spela fotboll två gånger i veckan vilket skapade behov av nya rutiner och planering. Aktivitetsbalansen kunde påverkas både positivt och negativt av det förändrade rutin- och planerings-behovet som uppstod vid ökad ålder. Barnens ökade självständighet var exempelvis en positiv faktor medan en ökad mängd aktiviteter, starkare vilja och ökade konflikter försvårade planeringen och upprätthållande av rutiner, något som i förlängningen drabbade aktivitetsbalansen negativt. Citatet nedan ger en inblick i hur barnens ålder påverkar livet för småbarnsföräldrar.

”Det är en livsstil som hela tiden förändras med barnens ålder. Det blir olika utmaningar beroende på vilken fas de är i. Man behöver anpassa sitt liv efter barnen, konstant. Vilket också jag vill. Men det, det är de som går först, alltid. Att det blir hektiskt emellanåt med aktiviteter och passning. Men ju äldre de blir desto mer kan de också leka själva.”

– Deltagare 8

Diskussion

Resultatdiskussion

Med denna studie ville vi undersöka småbarnsföräldrars upplevelse av aktivitetsbalans. Vi hittade ett antal olika faktorer som deltagarna upplevde påverkade deras aktivitetsbalans. Det mest tydliga exemplet var att bristen på ork och energi var den främsta anledningen till att aktiviteter för sig själv bortprioriteras, där den mest energikrävande aktiviteten beskrevs vara betalt arbete. En annan viktig faktor för att uppleva aktivitetsbalans var att det behövde finnas en tillfredsställande uppdelning av vardagliga aktiviteter inom parrelationen så att aktiviteter för sig

själv kunde genomföras. Det kanske mest intressanta relaterat till uppdelningen var att trots att den beskrevs som ojämn var deltagarna nöjda med hur den såg ut. Ett intressant fynd var att den upplevda aktivitetsbalansen förändrades i takt med barnens ålder på grund av skiftande rutin- och planeringsbehov. Ytterligare ett fynd i denna studie var att möjlighet till avlastning beskrevs som viktig för en god aktivitetsbalans men att avlastningen inte utnyttjades.

Brist på ork och energi försämrar aktivitetsbalansen

Att deltagarna upplevde att bristande ork och energi var en viktigare faktor än tidsbrist när det kom till att prioritera aktiviteter för sig själv var högst intressant. Tidigare forskning kring aktivitetsbalans hos småbarnsföräldrar har nämligen främst identifierat tidsbrist som en viktig faktor (Parnell, 2020; Uthede et al. 2022). I stället verkar orken och energin vara lika viktigt, om inte viktigare för aktivitetsbalansen. Vidare beskrev deltagare att de aktiviteter de gjorde för sig själva gav dem ork och energi. När dessa aktiviteter bortprioriterades sjönk därför orken och energinivån ytterligare. En studie av Håkansson et al. (2023) indikerar att en balans mellan energigivande och energitagande aktiviteter kan gynna aktivitetsbalansen. Studiens småbarnsföräldrar verkade ha mer av de energitagande aktiviteterna vilken rimligen bidrar till en upplevd försämring av aktivitetsbalansen. Det framgick i intervjuerna att arbete var en aktivitet som tog en stor mängd energi och ork i anspråk och att det fanns önskemål hos deltagarna att minska sin sysselsättningsgrad. I Sverige finns lagstadgad rätt att förkorta sin normala arbetstid med upp till en fjärdedel fram till att barnet fyller åtta år (Jämställdhetsmyndigheten, 2024). Trots att både möjligheten och önskemålet fanns om att arbeta mindre hade deltagarna full sysselsättning. En orsak till det uppgavs vara behovet av en god inkomst både på kort och lång sikt, vilket blivit ännu viktigare i och med den kraftigt ökade prisutvecklingen för den privata konsumtionen de senaste åren (SCB, 2024). Boendekostnader för både äganderätt och hyresrätt har bland annat ökat. Skuld känslor gentemot arbetsgivare och kollegor kan vara ytterligare en förklaring till varför deltagarna inte valt att gå ner i arbetstid. Det finns även förväntningar från samhället kring att arbeta heltid som kan krocka med de egna värderingarna om att arbeta deltid för att kunna fokusera mer på hem och familj (Berger et al., 2022). Dessa förväntningar från samhället, kollegor och chefer beskrivs i MOHO (Fisher et al., 2020) som den sociala miljön och är något som både kan stödja och begränsa delaktighet i vardaglig aktivitet. I en studie av Borgh et al. (2018) visade resultatet att aktivitetsbalansen skattades högre hos deltagare som upplevde

positiva attityder kring föräldraskap och föräldraledighet från kollegor och chefer. Som förälder är det således viktigt att det finns en stöttande miljö på arbetet och i samhället för att göra val som att gå ner i arbetstid eftersom det bidrar till en bättre aktivitetsbalans.

En tillfredsställande uppdelning inom parrelationen främjar aktivitetsbalans

Att ha en bra uppdelning i parrelationen beskrevs av deltagarna som ytterligare en viktig komponent för att kunna få till aktiviteter för sig själv. Deltagarna beskrev att de kunde få detta stöd av sin partner, vilket bidrog till en förbättrad aktivitetsbalans. Något som bekräftas i en studie av Håkansson et al. (2019). De belyste vikten av att föräldrar i en parrelation stöttar varandra på ett sätt som medför att båda kan uppleva aktivitetsbalans. I denna studie framgick att större delen av kvinnorna tog mer ansvar för hushållssysslor och omsorg av barnen. Det stämmer överens med hur det ser ut i det svenska samhället i stort (SCB, 2022). Trots att kvinnorna i denna studie utförde merparten av hushållsarbete och omsorg av barnen verkade deltagarna nöjda med denna uppdelning. En anledning till att kvinnorna var nöjda kan vara att de upplevde att uppdelning var jämn trots att det inte tycks vara det med objektiva mått. Det finns många förväntningar på vad föräldrarollen innebär, både från individen själv och omgivningen (Lee & Kielhofner, 2020a). Det kan tänkas vara svårt att se det stora ansvar som ligger på en när det uppfattas som en självklarhet av personen själv. Förväntningar på vad mammarollen eller papparollen innebär, styrs bland annat av traditionsenliga normer, värderingarna och rådande kultur i samhället, kring att kvinnan ska ta hand om barn och hushållet i lite större utsträckning än mannen som i sin tur förväntas ta större ansvar som familjeförsörjare (Håkansson et al., 2016; Olivares-Aising et al., 2022; Primeau, 2000). Det kan även vara svårt att bryta de invanda mönster som etablerats i familjen (Lee & Kielhofner, 2020a). Något ytterligare som kan bidra till att kvinnor tar mer ansvar än män är känslan av plikt, det vill säga att göra det som borde göras snarare än det individen vill (Lee & Kielhofner, 2020a). Oavsett anledning till den ojämna uppdelningen är det negativt för kvinnors hälsa eftersom det krävs en ökad jämställdhet mellan könen samt en balans mellan arbete och fritid för både män och kvinnor för att minimera och förhindra sjukskrivningarna (Försäkringskassan, 2023).

Uthede et al. (2022) fann att småbarnsmammor upplever lägre aktivitetsbalans när de ägnar sig åt för många obligatoriska- eller arbetsrelaterade aktiviteter eftersom det medför mindre tid till aktiviteter för sig själv. I denna studie verkade det samma gälla för de manliga

deltagarna. Det är därför rimligt att dra slutsatsen att det är viktigt att män och kvinnor tar ett gemensamt ansvar för obligatoriska och arbetsrelaterade aktiviteter samt ger varandra utrymme för aktiviteter för sig själv för att kunna uppleva aktivitetsbalans. Arbetsterapeuter skulle kunna arbeta tillsammans med par för att uppnå en jämnare uppdelning. Ett konkret verktyg för att göra detta skulle kunna vara *checklista för en jämställd vardag* (Vårdgivare Skåne, 2024)

Trots att deltagarna beskrev en något ojämn uppdelning av hushållssysslor och barnomsorg inom familjen eftersträvade de att ha en jämlik uppdelning. Forskning visar att individer med högre utbildningsnivå tenderar att ha mer jämställda attityder (Cunningham, 2001). Något som stämde in på studiens deltagare, vilka hade högskoleexamen. Med tanke på detta faktum skulle det vara betydelsefullt att i framtida studier undersöka aktivitetsbalans hos föräldrar med en lägre utbildningsnivån och om deras syn på jämställdhet har någon inverkan på aktivitetsbalansen.

Barnens ålder påverkar aktivitetsbalansen hos småbarnsföräldrar

Resultatet från studien visade att föräldrar till barn under 2 år upplevde större behov av att planera sin vardag än föräldrarna med äldre barn. Aktivitetsbalansen påverkades negativt av att föräldrarna i större utsträckning behövde planerade efter barnens rutiner när de var små. Detta överensstämde med en studie som undersökte föräldrars upplevelse av den första tiden med barnet (Nyström & Öhrling, 2004). När barnen blev äldre kunde föräldrarnas aktivitetsbalans påverkas av det förändrade planeringsbehovet och nya rutiner. Detta kunde ha både positiva och negativa effekter, vilket visar på en ökad komplexitet. En anledning till denna komplexitet kan vara barnens fortsatta behov av rutiner. Sytsma et al (2001) har nämligen beskrivit hur brist på rutiner kan bidra till oförutsägbart barnbeteende, såsom att vara utåtagerande och förstöra för andra barn i leksituationer. Det är något som kan krocka med det faktum att deltagarna upplevde ett minskat behov av rutiner när barnen blev äldre. Barnens ökade vilja och konfliktbeteende påverkade nämligen den upplevda aktivitetsbalansen negativt. Studiens resultat ger indikationer på att småbarnsföräldrars aktivitetsbalans kan drabbas negativt eller positivt vid vissa givna perioder i barnens uppväxt. För att arbetsterapeuter ska kunna ge rätt stöd vid rätt tidpunkt för att upprätthålla en god aktivitetsbalans hos föräldrar till småbarn krävs ytterligare forskning. Denna forskning bör fokusera på hur föräldrarnas aktivitetsbalans påverkas av barnets olika åldrar och utvecklingsstadier.

Att utnyttja avlastning bidrar till ökad aktivitetsbalans

Något annat som beskrevs vara viktigt för aktivitetsbalansen var möjlighet till avlastning. I studien visade det sig att deltagarnas aktivitetsbalans drabbades negativt eftersom de inte utnyttjade avlastning för att kunna utföra aktiviteter tillsammans som par, något de ville göra mer av. De utförde i stället fritidsaktiviteter tillsammans som en familj. Den största anledningen till att föräldrar inte lämnade sina barn var att de kände ansvar över barnen och fick skuld känslor inför att lämna ifrån sig dem. Guendouzi (2006) beskrev i sin studie att skuld känslor kan uppstå när mammor spenderade tid utan sina barn. I denna studie verkar detsamma gälla för papporna. Både mammor och pappor beskrev att de kände ett stort ansvar att spendera tid med sina barn. Känslan av ansvar skulle kunna innebära att en individ ställer onaturliga krav på sig själv, krav som inte finns från omgivningen. Att ha allt för stora krav på sig att inte göra aktiviteter utan barnen kan tänkas ha en negativ inverkan på aktivitetsbalansen, Westhorp (2003) kunde nämligen observera att när aktiviteter förknippas med krav kan det komma att ta mycket tid och ork i anspråk. För att motverka detta skulle arbetsterapeuter kunna informera föräldrar om att även barnen gynnas av att föräldrarna tar hand om sig själva och göra sådant som de själva och relationen mår bra av. Att själv må bra är nämligen en viktig faktor för att kunna ta hand om sitt barn på ett bra sätt (Barnett & Gareis, 2006). Detta skulle kunna göras förebyggande inom exempelvis mödravården.

Andra fynd från resultatet, såsom att måsten går före aktiviteter för sig själv samt att planering och rutiner behövs med småbarn, var sådant som redan framgår i mycket av den tidigare forskningen (Clark, 2000; Primeau, 2000; Selman & Dilworth-Bart, 2023; Håkansson et al., 2006). Det kommer således inte diskuteras lika ingående men är inkluderat för att belysa hela resultatet. Fynden beskrivs nedan.

Aktiviteter för sig själv behövs för att kunna uppleva aktivitetsbalans

I tidigare forskning har det framkommit att aktivitetsbalansen försämras genom att bli förälder, något som stämde överens med resultatet från denna studie. Att denna studies deltagare upplevde en försämrad aktivitetsbalans berodde delvis på en bristande balans mellan måsten och aktiviteter för sig själv. Vikten av att individer upplever en harmonisk balans mellan aktiviteter som är förknippade med måsten och aktiviteter för sig själv har belysts av Håkansson et al. (2006). De

menar att denna jämvikt är central för att kunna uppleva aktivitetsbalans. Denna balans var även något som förändrades över tid för deltagarna. Hur många måsten som fanns och vilka typer av aktiviteter det innefattade skiftade nämligen i takt med att barnen blev äldre. Mycket blev enklare när barnen blev äldre samtidigt som en del nya utmaningar tillkom. Följaktligen upplevde deltagarna att det var olika svårt att få till aktiviteter för sig själv beroende på barnens ålder. En faktor som bidrog till bortprioritering av aktiviteter för sig själv var upplevd tidsbrist. En av de största tidstjuvarna uppgavs vara lång pendlingstid. När det exempelvis gick åt mer än två timmar per dag till pendling var det extra svårt att prioritera aktiviteter för sig själv. Detta resultat understöds av en tidsanvändningsstudie från SCB (2022) där det framgår att nära 60 procent av deltagarna i studien upplevde att de tvingades avstå från saker de skulle vilja göra på vardagarna, på grund av tidsbrist. I barnfamiljer upplevdes mest tidsbrist. Fritidsaktiviteter, motionsaktiviteter och aktiviteter för sig själv var sådant deltagarna i SCB:s studie (2022) ville ha mer av. Det stämmer in på resultatet från denna studie.

Med småbarn behövs planering och rutiner för en fungerande vardag

I nuvarande studie betonades betydelsen av fungerande rutiner av deltagarna. Dessa rutiner ansågs vara avgörande för att uppnå en tillfredsställande aktivitetsbalans. Specifikt framhöll deltagarna kvällsrutinerna som särskilt viktiga. Förändringar i dessa rutiner ledde till kaos, vilket indikerar deras centrala roll för stabilitet och ordning i vardagen (Clark, 2000). Selman & Dilworth-Bart (2023) fann att familjerutiner har en betydande inverkan på barns utveckling genom att forma vanor som gynnar fysiskt och psykisk hälsa. Dessutom har det visat sig att familjerutiner har en positiv påverkan på familjers övergripande välmående och aktivitetsbalans (Primeau, 2000). Detta betonar ytterligare vikten av att etablera och upprätthålla gynnsamma rutiner inom familjen. Detta är ett område arbetsterapeuter skulle kunna hjälpa familjer med eftersom de besitter god kunskap kring rutiner.

När två personer lever i en parrelation kan den ena personens aktiviteter och aktivitetsmönster påverka hur den andra personen upplever sin aktivitetsbalans (Håkansson et al., 2019). Även detta kunde bekräftas i denna studie där deltagare lyfte att det var viktigt med en planering som inkluderade båda föräldrarna. För detta krävdes en god kommunikation mellan personerna eftersom vardagen ofta var komplex. Denna komplexitet i vardagen har även beskrivits av Erlandsson och Persson (2020). Ett exempel kring denna planering var att

föräldrarna brukade natta deras barn varannan natt och om någon av dem skulle hitta på en aktivitet på egen hand under kvällen, försökte de alltid planera så att inte en person skulle behöva natta flera dagar i rad. Detta för att båda skulle få möjlighet till återhämtning och egentid då nattningen kunde vara ganska krävande. Detta resonemang stöds i litteraturen där vila och återhämtning är viktiga aspekter som krävs för att uppnå en hälsosammare vardag med aktivitetsbalans (Håkansson & Ahlberg, 2018; Erlandsson & Persson, 2020).

Förskönad bild av verkligheten

Författarna ställde sig frågan om deltagarna målade upp en förskönad bild av verkligheten när de efter hand målade upp en mer positiv bild av sin aktivitetsbalans i intervjuerna, framför allt när det gällde uppdelningen i parrelationen. Det kan i så fall tänkas bero på att det inte känns bra att framställa sin partner på ett negativt sätt. Det kan således finnas en vinst med att föräldrar får se på sitt aktivitetsmönster i en objektiv bemärkelse för att kunna få en tydligare bild av uppdelningen. Framtida forskning kring uppdelning hos småbarnsföräldrar bör därför inkludera både kvantitativa och kvalitativa data.

En annan möjlig förklaring till de mestadels positiva utsagorna kan vara att det tillkommer mycket positivt i livet av att få barn som kan väga upp saker som är jobbiga. Det bidrog kanske till deltagarnas positiva beskrivningar.

Att föräldrarna framställde sin aktivitetsbalans i en mer positiv dager ju längre intervjun pågick indikerar även att intervjun blev som ett terapeutiskt samtal. Det skulle därför kunna vara av betydelse att föräldrar får ha samtal med arbetsterapeuter för att få prata ut om det som kan vara jobbigt med att vara förälder och få syn på sådant som är positivt och bra. Detta skulle exempelvis kunna utföras i grupper på vårdcentral för att få bekräftelse på att andra kämpar med föräldrarollen. Insatsen skulle rimligen kunna vara i ett preventivt syfte för att minska ohälsa hos målgruppen.

Metoddiskussion

Design

Den induktiva ansatsen möjliggjorde en mer öppen analys jämfört med en deduktiv, något som Henricson (2017) menar ökar studiens giltighet. Studiens kvalitativa metod med semistrukturerade intervjuer ansågs fungera väl för att besvara studiens syfte, som var att

undersöka deltagarnas upplevelser. Patel och Davidsson (2019) har nämligen beskrivit att metoden lämpar sig för att undersöka individers upplevelser av ett fenomen och är dessutom inriktat mot ett induktivt arbetssätt. Författarna till studien diskuterade även användandet av enkäter eftersom det enligt Patel och Davidson (2019) möjliggör insamling av en större mängd data. Denna studies författare kom dock fram till att det skulle vara svårt att förklara det komplexa begreppet aktivitetsbalans för deltagarna i text samt att det skulle vara lättare att undvika missförstånd och skapa en bred bild av ämnet i en intervju där följdfrågor kunde ställas. Det var inte relevant med en litteraturstudie eftersom för lite forskning gjorts på målgruppen.

Urval

Henricson och Billhult (2017) beskriver att deltagarna inte väljs ut slumpvis till en kvalitativ studie eftersom de behöver ha erfarenhet av fenomenet som ska undersökas. Bekvämlighetsurval lämpar sig för att rekrytera individer från en specifik målgrupp och är samtidigt en tidseffektiv metod och lämpade sig därför för denna studie Kristensson (2014). Vidare menar Lundman och Hällgren Graneheim (2017) att giltigheten ökar när deltagarna har erfarenhet av det som studien ska studera och när de är positiva till att delta i studien eftersom det bidrar till ett bra resultat. Samtidigt medförde urvalsmetoden några begränsningar för studien, såsom att resultatet inte är lika överförbart, det vill säga inte appliceras i andra kontexter än den studien undersökt (Patel & Davidsson 2019). För att öka tillförlitligheten i studien kunde urvalet även ha varit mer varierat i fråga om exempelvis etnisk bakgrund, ålder och var man bodde (Patel & Davidsson, 2019). En större variation hade nämligen kunnat bidra till en ännu bredare bild av upplevelsen av aktivitetsbalans hos småbarnsföräldrar. Det fanns i dessa avseenden dock inte så stor variation i författarnas kontaktnät. Att det blev en övervägande del kvinnor i studien trots att studien ämnade studera både män och kvinnors erfarenheter påverkar studiens giltighet.

Datainsamling

Handledaren läste frågorna i intervjuguiden och gav återkoppling för att säkerställa en god tillförlitlighet. Inför intervjuerna genomfördes en pilotintervju för att se om den utformade intervjuguiden fungerade väl och att frågorna gav svar på det som skulle undersökas. Att genomföra ett sådant test ökar studiens tillförlitlighet (Henricson, 2017). Insamling med fler metoder än bara intervjuer hade enligt Patel och Davidsson (2019) ökat tillförlitligheten på

studien. Författarna ansåg emellertid att det skulle vara svårt att hinna med fler insamlingsmetoder. Att författarna intervjuade de personer de kände minst bidrog till en mer förutsättningslös intervju utan förutfattade meningar vilket kan tänkas ha bidragit till en ökad tillförlitlighet. Författarna hade begränsad erfarenhet av att utföra semistrukturerade intervjuer. Med mer erfarenhet av att följa upp svar och ta sig djupare in i intervjun hade intervjuerna kunnat ge ännu mer uttömmande information kring ämnet och således kunnat generera ännu mer kunskap i det studerade ämnet.

Datanalys

För att analysera resultatet användes en strukturerad metod för kvalitativ innehållsanalys med induktiv ansats. Eftersom det är ett metodiskt och konsekvent sätt att "tolka" och beskriva data är ett rimligt antagande att detta bidragit till en ökad tillförlitlighet för studien. Efter en förutsättningslös analys av texterna skapades en tabell för att åskådliggöra analysprocessen, något som Lundman och Hällgren Granheim (2017) menar ökar studiens tillförlitlighet. Handedaren har granskat delar av analysprocessen och kommit med feedback som gjort att författarna kunnat optimera sin analys. Dessutom har materialet granskats av båda författarna upprepade gånger för att hitta gemensamma kategorier. Att granskas av utomstående samt att analysen gjorts av flera personer ökar studiens giltighet (Henricson, 2017).

Etiska ställningstaganden

Trots aidentifiering fanns en risk att vissa deltagare kunde ana vem som sagt ett visst citat på grund av att några deltagare känner varandra. För att undvika den risken exkluderades så mycket material som möjligt som kunde härledas till en specifik deltagare.

Slutsats

I denna studie framträdde olika faktorer som påverkade hur deltagarna upplevde sin aktivitetsbalans. Ett exempel på detta var att aktiviteter för sig själv bortprioriteras på grund av bristen på ork och energi, där de mest energikrävande aktiviteterna beskrevs vara i betalt arbete. Vidare gav studien indikationer på att män och kvinnor hade liknande upplevelse av aktivitetsbalans vid samma förutsättningar, gällande exempelvis den dubbla arbetsbördan. Den

dubbla arbetsbördan innefattar betalt arbete, hushållsarbete samt omsorg av sina barn. Huruvida aktivitetsbalansen upplevs lika vid samma förutsättningar skulle behöva beforskas mer.

Om det fanns en väl fungerande uppdelning samt en god kommunikation mellan föräldrarna som möjliggjorde aktiviteter för sig själv ökade aktivitetsbalansen. Trots att uppdelningen av hushållsarbete och omsorg av barn var ojämn upplevde deltagarna sig nöjda med hur den såg ut i dagsläget. Ytterligare fynd var att den upplevda aktivitetsbalansen förändrades i takt med barnens ålder på grund av skiftande rutin- och planeringsbehov. Ju äldre barnen blev desto bättre blev aktivitetsbalansen, samtidigt som den blev mer komplex. Aktivitetsbalansen är alltså något som förändras över tid. Ytterligare ett fynd i denna studie var att möjlighet till avlastning beskrevs som viktig för en god aktivitetsbalans men att avlastningen inte utnyttjades i någon större utsträckning. Småbarnsföräldrar påverkades även av normer och värderingar från samhället samt ekonomiska och politiska förutsättningar. Att betrakta dessa aspekter är av värde för att förstå komplexiteten kring småbarnsföräldrars aktivitetsbalans. Dessa resultat kan användas för att veta inom vilka områden föräldrar behöver stöttning för att kunna uppleva god aktivitetsbalans och hälsa.

Implikationer

Det som framkommit i studien kan ligga till grund för vidare forskning kring målgruppen och deras aktivitetsbalans. Exempelvis hur föräldrarnas aktivitetsbalans påverkas av barnets olika åldrar och utvecklingsstadier samt hur synen på jämställdhet påverkar aktivitetsbalansen hos föräldrar med en lägre utbildningsnivå. Det finns även behov av att forska ännu mer kring aktivitetsbalansen hos män med småbarn. Denna forskning bör fokusera på män och kvinnor i parrelationer för att kunna observera bådadas perspektiv. Denna studie indikerar nämligen att deras aktivitetsbalans påverkas i lika stor utsträckning och forskning på området är begränsad.

Vidare kan kunskapen ligga till grund för eventuella förebyggande arbetsterapeutiska interventioner för föräldrar till små barn. Utifrån studiens resultat kan det vara av nytta att arbetsterapeuter arbetar tillsammans med småbarnsföräldrar för att hitta en hälsosam uppdelning av aktiviteter, även de dolda aktiviteterna. Interventioner för att hjälpa föräldrar få mer ork och energi skulle också vara en relevant åtgärd för att förbättra aktivitetsbalansen hos föräldrar med små barn. Dessa interventioner kan exempelvis ges på mödravårdscentralen i förebyggande

syfte. Andra möjliga arenor där arbetsterapeuter kan arbeta med föräldrars aktivitetsbalans är vårdcentral och föräldragrupper.

Referenser

Barnett, R. C., & Gareis, K. C. (2006). Full-time and reduced-hours work schedules and marital quality: A study of female physicians with young children. *Work and Occupations*, 33(2), 191-219.

Berger, M., Asaba, E., Fallahpour, M., & Farias, L. (2022). The sociocultural shaping of mothers' doing, being, becoming and belonging after returning to work. *Journal of Occupational Science*, 29(1), 7-20. <https://doi.org/10.1080/14427591.2020.1845226>

Borgh, M., Eek, F., Wagman, P., & Håkansson, C. (2018). Organisational factors and occupational balance in working parents in Sweden. *Scandinavian Journal of Public Health*, 46(3), 409–416. <https://doi.org/10.1177/1403494817713650>

Clark, F. A. (2000). The concepts of habit and routine: A preliminary theoretical synthesis. *The Occupational Therapy Journal of Research*, 20(1), 123–137. <https://doi.org/10.1177/15394492000200S114>

Claxton, A. & Perry-Jenkins, M. (2008). Changes in leisure activities across the transition to parenthood. *Journal of Marriage and Family*, 71(1), 28-43.

Cunningham, M. (2001). The influence of parental attitudes and behaviors on children's attitudes toward gender and household labor in early adulthood. *Journal of Marriage and the Family*, 63, (1), 111-122.

Danielson, E. (2017). Kvalitativ forskningsintervju. I M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom omvårdnad* (2:3 uppl., 143-154). Studentlitteratur.

Eakman, A. M. (2016). A Subjectively-Based Definition of Life Balance using Personal Meaning in Occupation. *Journal of Occupational Science*, 23(1), 108–127. <https://doi.org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/14427591.2014.955603>

Eklund, M. (2020). Aktivitetsmönster och aktivitetsbalans. I M. Eklund, B. Gunnarsson & J. Hultqvist (Red.), *Aktivitet och relation: mål och medel inom psykosocial rehabilitering* (2 uppl., s.181-195). Studentlitteratur.

Eklund, M., Erlandsson, L-K., & Leufstadius, C. (2010). Time use in relation to valued and satisfying occupations among people with persistent mental illness: Exploring occupational balance. *Journal of Occupational Science*, 17(4), 231-238.

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 theory practice.

Scandinavian Journal of Occupational Therapy, 24(1), 41-56.

<https://doi.org/10.1080/11038128.2016.1224271>

Erlandsson, L-K. & Christiansen, C. H. (2015). The complexity and patterns of human occupation. In C. H. Christiansen, C. M. Baum & J. D. Bass (Red.), *Occupational Therapy: Performance, Participation, and Well-Being* (4 uppl., s. 113-127). SLACK

Erlandsson, L-K., & 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.

Erlandsson, L-K., Eklund, M., & Persson, D. (2011). Occupational value and relationship to perceived meaning and subjective health - Elaborations of the ValMO model. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 18, 72-80. <https://doi.org/10.3109/11038121003671619>

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

Fisher, G., Parkinson, S & Haglund, L. (2020) Miljön och människans aktivitet. I R.R. Taylor (Red.), *Kielhofners model of human occupation: teori och tillämpning* (2 uppl., s.127-144). Studentlitteratur.

Försäkringskassan. (2023). Försäkringskassans lägesrapport Psykisk ohälsa i dagens arbetsliv. <https://www.forsakringskassan.se/download/18.81129cb18ae7de7897208/1700234042956/psyki-sk-ohalsa-i-dagens-arbetsliv-lagesrapport-2023.pdf>

Guendouzi, J. (2006). 'The guilt thing': Balancing domestic and professional roles. *Journal of Marriage and Family*, 68(4), 901–909. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2006.00303.x>

Günel, A., Pekçetin, S., Demirtürk, F., Şenol, H., Håkansson, C., & Wagman, P. (2020). Validity and reliability of the Turkish Occupational Balance Questionnaire (OBQ11-T). *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 27(7), 493–499. <https://doi.org/10.1080/11038128.2019.1673479>

Günel, A., Pekçetin, S., Wagman, P., Håkansson, C., & Kayöhan, H. (2021). Occupational balance and quality of life in mothers of children with cerebral palsy. *British Journal of Occupational Therapy*, 85, 37–43. <https://doi.org/10.1177/0308022621995112>

Henricson, M. (2017). Diskussion. I M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom omvårdnad* (2:3 uppl., s. 411–438). Studentlitteratur.

Henricson, M & Billhult, A. (2017). Kvalitativ metod. I M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom omvårdnad* (2:3 uppl., s. 115–120). Studentlitteratur.

Hovbrandt, P., Carlsson, G., Nilsson, K., Albin, M., & Håkansson, C. (2019). Occupational balance as described by older workers over the age of 65. *Journal of Occupational Science* 26(1), 40–52. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/14427591.2018.1542616>

Håkansson C., & Ahlberg Jr, G. (2018). Occupational imbalance and the role of perceived stress in predicting stress-related disorders. *Scandinavian Journal of Occupational therapy*, 25(4), 278–287. <http://dx.doi.org/10.1080/11038128.2017.1298666>

Håkansson, C., Axmon, A., & Eek, F. (2016). Insufficient time for leisure and perceived health and stress in working parents with small children. *Work*, 55(2), 453–461. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.3233/WOR-162404>

Håkansson, C., Dahlin-Ivanoff, S., & Sonn, U. (2006). Achieving balance in everyday life. *Journal of Occupational Science*, 13(1), 74–82.

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/14427591.2006.9686572>

Håkansson, C., Gunnarsson, A. B., & Wagman, P. (2023). Occupational balance and satisfaction with daily occupations in persons with depression or anxiety disorders. *Journal of Occupational Science*, 30(2), 196–202. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/14427591.2021.1939111>

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.

Håkansson, C. & Wagman, P. (2022). Aktivitetsbalans i hälsofrämjande arbetsterapi. I P. Wagman (Red.), *Hälsa och aktivitet i vardagen: ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv* (s. 27-36). Sveriges Arbetsterapeuter.

Iwarsson, S. (2022). Ett arbetsterapeutiskt perspektiv på folkhälsa. I P. Wagman (Red.), *Hälsa och aktivitet i vardagen – ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv* (s.11-26). Sveriges arbetsterapeuter.

Jämställdhetsmyndigheten. (14 mars 2024). *Föräldraledighetslagen*.

<https://jamstalldhetsmyndigheten.se/fakta-om-jamstalldhet/foraldraledighetslagen/>

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2020). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. (Tredje upplagan). Lund: Studentlitteratur.

Kristensson, J. (2014). Handbok i uppsatsskrivande och forskningsmetodik för studenter inom hälso- och vårdvetenskap. (1. utg.) Stockholm: Natur & Kultur.

Lee, W. L., & Kielhofner, G. (2020a). Vanebildning: Aktivitetsmönster i dagliga livet. I R.R. Taylor (Red.), *Kielhofners model of human occupation: teori och tillämpning* (2 uppl., s.65-86). Studentlitteratur.

- Lee, W. L., & Keilhofner, G. (2020b). Viljekraft. I R.R. Taylor (Red.), *Kielhofners model of human occupation : teori och tillämpning* (2 uppl., s.87-106). Studentlitteratur.
- Lundman, B., & Graneheim Hällgren, U. (2017). Kvalitativ innehållsanalys. I B. Höglund Nielsen & M. Granskär (Red.), *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård* (3 uppl., s. 219–234). Studentlitteratur.
- Nyström, K., & Öhrling, K. (2004). Parenthood experiences during the child's first year: literature review. *Journal of Advanced Nursing* (Wiley-Blackwell), 46(3), 319–330.
<https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2004.02991.x>
- Matuska, K., & Barret, K. (2019). Patterns of Occupation. I B. A. B. Schell & G. Gillen (Red.), *Willard and Spackman's occupational therapy* (13 uppl., s.212-222). Wolters Kluwer.
- Meyer, A. (1977). The philosophy of occupational therapy. *American Journal of Occupational Therapy*, 31, 639-642.
- Olivares-Aising, D., Boettcher-Jeldres, M., Muñoz-Sepúlveda, C., Obando-Obando, C., & Oliva-Esparza, T. (2022). Narratives of middle-aged women: reflections about gender stereotypes in the construction of the body and occupational choices. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 30, 1-20. <https://doi.org/10.1590/2526-8910.ctoAO250432772>
- Orban, K., Ellegård, K., Thorngren- Jerneck, K., & Erlandsson, L-K. (2012). Shared Patterns of Daily Occupations among Parents of Children Aged 4-6 Years Old with Obesity. *Journal of Occupational Science*, 19(3), 241-257.
- Parnell, R. (2022). Occupational imbalance in hurried African American working mothers. *Journal of Occupational Science*, 29 (1), 82-96. <https://doi.org/10.1080/14427591.2020.1839785>
- Patel, R., & Davidson, B. (2019). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning* (5 uppl.). Studentlitteratur.
- Primeau, L. (2000). Divisions of household work, routines, and childcare occupations in families. *Journal of Occupational Science*, 7(1), 19-28.

Selman, S. B., & Dilworth-Bart, J.E. (2023). Routines and child development: A systematic review. *Journal of family theory and review*, 1-57. DOI: 10.1111/jftr.12549

SCB. (2022). En fråga om tid (TID2021) En studie av tidsanvändning bland kvinnor och män 2021.

https://www.scb.se/contentassets/4e98132b0b784a01b6e4762e909a6fa2/le0103_2021a01_br_lebr2202.pdf

SCB. (15 januari 2024). *Prisnivån i Sverige 1830–2023*. <https://www.scb.se/hitta-statistik/statistik-efter-amne/priser-och-konsumtion/konsumentprisindex/konsumentprisindex-kpi/pong/tabell-och-diagram/konsumentprisindex-kpi/prisnivan-i-sverige/>

Sytsma, S., Kelley, M., & Wymer, J. (2001). Development and initial validation of the child routines inventory. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 23(4), 241–251. <https://doi.org/10.1023/A:1012727419873>

Taylor, R. R., & Kielhofner, G. (2020). Introduktion till Model of Human Occupation (MOHO). I R.R. Taylor (Red.), *Kielhofners model of human occupation: teori och tillämpning* (2 uppl., s.21-30). Studentlitteratur.

Uthede, S., Nilsson, I., Wagman, P., Håkansson, C., & Farias, L. (2022). Occupational balance in parents of pre-school children: Potential differences between mothers and fathers. *Scandinavian Journal of Public Health*, 30(8), 1-10. <https://doi.org/10.1080/11038128.2022.2046154>

Vårdgivare Skåne. (12 mars 2024). *Checklista för en jämställd vardag*. <https://vardgivare.skane.se/kompetens-utveckling/sakkunniggrupper/utvecklingsenhet-barnhalsa/jamstallt-foraldraskap/#109688>

Wagman, P., & Håkansson, C. (2014) Introducing the Occupational Balance Questionnaire (OBQ). *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 21(3), 227-231. <https://doi.org/10.3109/11038128.2014.900571>

Wagman, P & Håkansson, C. (2019) Occupational balance from the interpersonal perspective: A scoping review. *Journal of Occupational Science*, 26(4), 537-545.

<http://dx.doi.org/10.1080/14427591.2018.1512007>

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. <https://doi.org/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. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/14427591.2014.986512>

Westhorp, P. (2003). Exploring Balance as a Concept in Occupational Science. *Journal of Occupational Science*, 10(2), 99-106. <https://doi.org/10.1080/14427591.2003.9686516>

World Health Organization (1948). *Summary Reports on Proceedings Minutes and Final Acts of the International Health Conference held in New York from 19 June to 22 July 1946*. World Health Organization, available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/85573>

World Health Organization. (2021). *Promoting well-being*.

<https://www.who.int/activities/promoting-well-being>

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

Yazdani, F., Harb, A., Rassafiani, M., Nobakht, L., & Yazdani, N. (2018). Occupational therapists' perception of the concept of occupational balance. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 25(4), 288-297. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/11038128.2017.1325934>

Bilaga 1. Frågor

Introduktionsfrågor:

- Hur gammal är du?
- Vad har du för utbildning? (vilken är din högsta utbildningsnivå?)
- Vad har du för sysselsättning? Arbetar du heltid/deltid/föräldraledig
- Hur mycket tid lägger du på pendling varje dag? (till/från arbete, hämta/lämna förskola)
- Hur ser ditt boende ut idag?
- Hur många barn har du och i vilken ålder är de?

- Vad tänker du på om jag säger aktivitetsbalans? (1. ge återkoppling till infobrev. Måsten vs vill)

- Upplever du aktivitetsbalans i din vardag?

Eventuella följdfrågor: Kan du ge ett exempel? Vill du berätta mer?

Aktivitetsbalans som förälder.

- Vill du beskriva lite hur du upplever att det är att vara småbarnsförälder?
- Hur upplever du balansen mellan arbete och hemliv?

- Hur upplever du mängden aktiviteter under en vanlig vecka? (för lite/ för mycket?)
 - Är det några aktiviteter du hade velat göra mer av i din vardag? (2
 - Om ja: Hur kommer det sig att du inte gör mer av detta i dagsläget?
 - Är det några aktiviteter du hade velat göra mindre av i din vardag?

- Hur upplever du att balansen är mellan saker du måste/behöver göra och saker du vill göra?

- Vad har ni för möjlighet att bli avlastade (att någon annan kan ta hand om barnen)
 - Hur mycket aktiviteter gör ni tillsammans som par?
 - Gör ni dessa aktiviteter själva eller med barnen?
 - Gör du några aktiviteter själv, utan barn/partner? Egentid Be om exempel?
- Hur vanligt är det att du utför mer än en aktivitet åt gången? (parallella aktiviteter)

Aktivitetsbalans uppdelning

- Har ni någon särskild uppdelning av vem som gör olika aktiviteter?
- Vad tycker du om er uppdelning vad gäller att ta hand om barn och hushållssysslor?
- Varför tror du att uppdelningen ser ut så?
Om personen inte är nöjd:
- Hur hade uppdelningen kunnat göras för att du skulle bli mer nöjd?
- Hur har ni fördelat föräldraledigheten? VAB eller (om förskola: stängda dagar).

Aktivitetsbalans över tid “Nu kommer jag ställa lite frågor som handlar om hur aktivitetsbalansen förändrats över tid”

- Om du tänker tillbaka på din vardag innan du fick barn, hur såg den ut?
 - Upplevde du aktivitetsbalans då? Följ ev. upp med: Hur kom det sig, berätta mer etc.
- Innan ställde jag frågan om hur balansen är mellan saker du måste göra och saker du ville göra. Hur såg den balansen ut innan du fick barn?
 - Vilka skillnader finns om du jämför med dagsläget?
- (Vad upplevde du blev skillnad när barnet började förskola?) (passa tider, mindre tid med barnet)
- hur det var att återvända till arbete/ gå hem från arbete (bli föräldraledig)? (förlust av egentid?)
- (Vad upplevde du blev skillnad när barn 2 kom?)

Avslut:

- Är det något du vill tillägga?
- Får vi ta kontakt med dig igen om det är något vi undrar över?