



GÖTEBORGS  
UNIVERSITET

**SAHLGRENSKA AKADEMIN**

**INSTITUTIONEN FÖR NEUROVETENSKAP OCH  
FYSIOLOGI  
ARBETSTERAPI**

# ATT FÅ IHOP VARDAGEN

En kvalitativ intervjustudie om aktivitetsbalans  
hos heltidsanställda som arbetar dagtid

**Emmelin Stark, Louise Stintzing**

---

Examensarbete:	15 hp
Program:	Arbetsterapeutprogrammet
Kurs:	ARB341
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	VT 2022
Handledare:	Kristin Lork, Leg. arbetsterapeut, M.Sc, rehabkoordinator
Examinator:	Suzanne Johanson Stuesson, Universitetslektor Göteborgs Universitet

# Sammanfattning

Examensarbete:	15 hp
Program:	Arbets terapeutprogrammet 180 hp
Kurs:	ARB341 Självständigt arbete i arbetsterapi (examensarbete)
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	VT 2022
Handledare:	Kristin Lork, Leg. arbetsterapeut, M.Sc, rehabkoordinator
Examinator:	Suzanne Johansson Stuesson, Universitetslektor Göteborgs universitet
Sökord:	Aktivitetsbalans, heltidsarbete, livsbalans, medarbetarhälsa, arbetsterapi

---

Bakgrund	Arbetet har en central roll i vardagen för många människor och kan både verka främjande och hämmande för hälsan. Det kan också vara en utmaning att balansera vardagens aktiviteter, att uppnå så kallad aktivitetsbalans. Då cirka var tredje sysselsatt person i Sverige upplever arbetsrelaterad ohälsa och aktivitetsbalans är en förutsättning för hälsa är det viktigt att undersöka detta vidare. Genom att fördjupa kunskapen om aktivitetsbalans hos heltidsanställda kan arbetsterapeuter arbeta mer hälsopromotivt, sprida kunskap om aktivitetsbalans och stärka professionens roll i samhället.
Syfte	Syftet med studien var att beskriva erfarenheter av aktivitetsbalans hos heltidsanställda som arbetade dagtid.
Metod	Studien gjordes genom en kvalitativ metod med induktiv ansats. Datainsamlingen gjordes genom fem semistrukturerade intervjuer och datan analyserades genom kvalitativ innehållsanalys.
Resultat	Det framkom att det både fanns upplevelser av att ha och inte ha aktivitetsbalans. Aktivitetsbalans upplevdes viktigt och ansågs bidra till välmående. Det fanns en önskan om att arbeta mindre för att få mer tid till andra aktiviteter. Ett flertal hinder och främjande strategier för att uppnå och bibehålla aktivitetsbalans framkom också. Resultatet sammanfattades med temat: <i>“Att få ihop vardagen utifrån tid, energi och krav”</i> .
Slutsats	Människor behöver ständigt förhålla sig till tid, energi och krav när de utför aktiviteter. Att hantera krav och få ihop vardagen kan vara svårt för målgruppen och en arbetsterapeut skulle kunna arbeta mer med detta genom hälsopromotivt och preventivt arbete.

## Abstract

Thesis:	15 hp
Program:	Occupational Therapy program 180 hp
Course:	ARB341 Bachelor thesis in Occupational therapy
Level:	First Cycle
Semester/year:	ST 2022
Supervisor:	Kristin Lork, Leg. Occupational therapist, M.Sc, Case Manager
Examiner:	Suzanne Johansson Sturesson, University lector, University of Gothenburg
Keyword:	Occupational balance, full-time work, work-life balance, employee health, occupational therapy

---

Background	Work has a central role in everyday life for many people and can have both a promoting and inhibiting effect on health. It can also be a challenge to balance everyday activities, to achieve so-called occupational balance. As approximately every third employed person in Sweden experiences work-related ill health and occupational balance <i>is</i> a prerequisite for health, it is important to investigate this further. By deepening the knowledge about occupational balance among full-time employees, occupational therapists can work more health-promoting, spread knowledge about occupational balance and strengthen the profession's role in society.
Aim	The purpose of the study was to describe experiences of occupational balance among full-time employees who had day-time jobs.
Method	A qualitative method with an inductive approach was used. The data collection was done through five semi-structured interviews and the data was analyzed through qualitative content analysis.
Result:	The results show both experiences of having and not having occupational balance. Occupational balance was perceived as important and as a contributing factor to well-being. There was a desire to work less in order to have more time for other activities. A number of obstacles and promoting strategies for achieving and maintaining occupational balance also emerged. The result was summed up with the theme: "Getting everyday life together based on time, energy and demands".
Conclusion	People constantly need to relate to time, energy and demands when performing occupations. Dealing with demands and bringing everyday life together can be difficult for the target group and occupational therapists could address this through healthpromotion and healthprevention.

# Innehållsförteckning

## SAHLGRENSKA AKADEMIN

<b>Bakgrund</b>	1
<b>Syfte</b>	3
<b>Metod</b>	3
Datainsamling	4
Databearbetning	5
Etiska överväganden	7
Förförståelse	7
<b>Resultat</b>	8
<b>Diskussion</b>	13
Metoddiskussion	13
Etiska överväganden	15
Resultatdiskussion	15
Slutsats	17
<b>Referenser</b>	18

# Bakgrund

Enligt SCB:s arbetskraftsundersökning (AKU) (1) fanns det ca fem miljoner sysselsatta i Sverige under januari 2022. I en rapport från år 2020 gjord av Arbetsmiljöverket (2) framkom det att var tredje sysselsatt person hade haft besvär till följd av arbete under det senaste året. Den vanligaste typen av besvär var trötthet med en representation på 74%. I åldersgrupperna 16–29 och 30–49 år upplevde nästan varannan person besvär med oro och ångest till följd av arbetet. Olika typer av smärta var också vanligt. Det fanns ett flertal orsaker till besvären men den största orsaken både för kvinnor och män i alla åldersgrupper var för hög arbetsbelastning, vilket motsvarade 64% av de sysselsatta som upplevde besvär till följd av arbetet (2).

Arbetet är en stor del av vardagen för många människor och ger också en struktur för resten av dagen (3,4). Enligt forskning kan arbete vara både en främjande och hämmande faktor för hälsa (5–7). Arbetsterapeutisk litteratur lyfter också att det utmaning i att skapa en fungerande vardag samt en balans mellan krav och förmåga hos personer i arbetsför ålder (4,8,9). Obalans mellan arbete och fritid i samband med stress och höga krav i arbetssituationen kan vara både psykiskt och fysiskt påfrestande, särskilt om det sker kontinuerligt (4,5,7). Lönearbetet kan också ta tid från andra viktiga aktiviteter i vardagen och därmed påverka hälsan hos individen negativt (4).

Aktivitet är ett centralt begrepp inom arbetsterapin och innebär allt som en människa gör i sin vardag. Detta kan bland annat innebära att äta, fiska eller tvätta. En aktivitet kan vara kopplad till en specifik kontext, person och dennes upplevelse av meningsfullhet eller vara helt avhängd från dessa (3). Enligt den arbetsterapeutiska modellen The Value and Meaning in Occupations (ValMO)(4) är en aktivitet när en specifik person väljer att göra något. De aktiviteter som en individ gör under dagen och över livsspannet bildar enligt ValMO-modellen ett aktivitetsmönster (3,4).

ValMO-modellen lyfter också att aktivitetsmönstret förändras under livsspannet beroende på vilka aktiviteter som upplevs viktiga och värdefulla i den livsfas personen befinner sig i. Lönearbete är ett exempel på en aktivitet som förändras över tid. Barn är fria från arbete och det är först när individen uppnår vuxen ålder som lönearbete blir aktuellt. Utöver att vi relaterar aktiviteter till livsspannet behöver de också relateras i förhållande till tiden som finns under ett dygn. Olika aktiviteter tar olika mycket tid vilket individen måste förhålla sig till. Hur ofta en aktivitet görs och hur mycket tid som läggs på den kan dessutom bero på vilket värde den för med sig till den enskilde individen. Olika aktiviteter medför olika värdeupplevelser enligt ValMO-modellen (4). Dessa värdeupplevelser kan verka mer eller mindre motiverande i aktiviteter. När en individ gör aktiviteter som upplevs motiverande och värdefulla skapar detta en positiv upplevelse av meningsfullhet och i förlängningen även hälsa. Den positiva känsla som detta skapar bär individen sedan med sig in i nästa aktivitet som denne företar sig. Det är viktigt att veta att detta även gäller vid negativa upplevelser, det vill säga att när en individ utför en aktivitet som innefattar lågt värde eller upplevs tvingad ger detta en negativ känsla och en sämre upplevd hälsa. Även denna känsla bär individen med sig i kommande aktiviteter under dagen (4).

Ett balanserat aktivitetsmönster där människan upplever sig ha balans mellan olika typer av aktiviteter i sin vardag, även kallat aktivitetsbalans, är en förutsättning för hälsa (4). Hälsa definieras av World Health Organisation (WHO) som: "...a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity." (10 s.1). Aktivitetsbalans har definierats på olika sätt i arbetsterapeutisk litteratur. Wagman (11) beskriver aktivitetsbalans som "the individual's subjective experience of having the right amount of occupations and the right variation between occupations in his/her occupational pattern" (11 s.325). En annan definition av begreppet lyfts av Matuska och Christiansen (12) som definierar aktivitetsbalans som "A satisfying pattern of daily occupation that is healthful, meaningful and sustainable to an individual within the context of his or her current life circumstances"(12 s.11). Båda definitionerna lyfter att aktivitetsbalans innebär ett för individen tillfredsställande aktivitetsmönster (11,12).

Det finns ett flertal studier som på olika sätt undersöker aktivitetsbalans (13–17). Tidigare studier behandlar ämnen såsom hur aktivitetsbalans ter sig i praxissammanhang, hur den ser ut för olika patientgrupper, hur aktivitetsbalans påverkats av Covid-19 pandemin och hur arbetsrelaterad stress kan kopplas till självskattad aktivitetsbalans hos universitetslärare (13–17). I en studie som undersökte behov av återhämtning för fyra olika yrkesgrupper framkom det att det fanns en signifikant effekt på behovet av återhämtning relaterat till arbetsförhållanden på arbetet (5). En annan studie gjordes av Erlandsson, Eklund och Persson (6) där den subjektiva hälsan kopplades till antalet arbetstimmar där heltidsarbete ansågs ge bättre hälsa än deltidsarbete. Vad detta berodde på framgick inte i artikeln. Däremot lyfte artikeln att orimliga arbetskrav kan skapa ohälsa hos de anställda (6). Enligt en rapport från Skandia (7) är balans mellan arbete och fritid en faktor som kopplas till psykiskt välbefinnande hos arbetstagare och kan därför anses vara viktigt.

Inom aktivitetsvetenskap anses aktivitetsbalans vara nödvändigt för att uppnå fysisk och mental hälsa (18) vilket också är nödvändigt för att uppnå WHO:s definition av hälsa (3). Aktivitetsbalans hos skiftarbetare har undersökts i två tidigare studier på kandidatnivå, en kvalitativ och en kvantitativ studie (19,20). Den kvantitativa studien av Hultberg och Milevi (20) lyfter att de skiftarbetande sjuksköterskorna i studien i olika grad upplevde aktivitetsbalans. Att ha ett tillfredsställande schema, möjlighet till hjälp vid problem och ha en god självskattad hälsa var faktorer som hade ett direkt samband med aktivitetsbalans (20). Resultatet från den kvalitativa studien av Bengtsson och Karlsson (19) visade att de skiftarbetare som ingick i studien generellt upplevde aktivitetsbalans men att möjligheten att delta i aktiviteter berodde på om personen arbetade dag- kväll- eller nattpass den dagen (19).

Det finns arbetsrelaterad ohälsa hos människor i arbete som visar sig i bland annat trötthet, oro och ångest (2). Det kan också vara en utmaning för arbetande människor att balansera arbetslivet, de krav som ställs och resterande del av vardagslivet (4,8,9). I sin tur kan detta leda till att meningsfulla aktiviteter utanför arbetstid blir kompromissade och därmed riskerar aktivitetsbalansen att bli negativt påverkad (6,21). Eftersom aktivitetsbalans och meningsfulla aktiviteter är förutsättningar för hälsa (4,18) skulle detta kunna innebära att personer som arbetar heltid riskerar att utveckla ohälsa. Det är därför viktigt att undersöka hur dessa personer upplever aktivitetsbalans. Då tidigare studier har undersökt upplevelsen av aktivitetsbalans hos skiftarbetare (19,20) finns det fortfarande ett kunskapsgap kring hur personer som arbetar dagtid upplever aktivitetsbalans.

Att förstå hur personer som arbetar dagtid upplever aktivitetsbalans är viktigt, dels för att uppmärksamma hur aktivitetsbalansen ser ut då den har påverkan på hälsan, dels för att få mer kunskap om hur aktivitetsbalans upprätthålls samt hur aktivitetsbalans motverkas. För arbetsterapin kan detta innebära att aktivitetsbalans och ohälsa kan upptäckas och behandlas i ett tidigt stadie innan det ger allvarliga konsekvenser. Detta innebär att arbetsterapeuten skulle kunna arbeta mer hälsopromotivt med målgruppen vilket kan ge samhällsvinster i form av minskade sjukskrivningar och mindre belastning på sjukvården. Genom att lyfta resonemang om aktivitetsbalans i ett yrkessammanhang kan också arbetsterapeuternas roll stärkas och nya arenor för professionen identifieras.

## Syfte

Syftet med studien var att beskriva erfarenheter av aktivitetsbalans hos heltidsanställda som arbetade dagtid.

## Metod

Studien genomfördes enligt kvalitativ metod med en induktiv ansats. Kvalitativ metod valdes då detta är en användbar metod att undersöka subjektiva upplevelser (22). Valet av en induktiv ansats framför en deduktiv gjordes eftersom den teorin som hittades om aktivitetsbalans och arbete var begränsad. Den induktiva ansatsen innebar att författarna tolkade materialet utan en teori i åtanke och därefter drog slutsatser (22). Författarnas förhoppning var att kunna bidra till ny teoribildning om hur aktivitetsbalans kan se ut för heltidsanställda som arbetar dagtid. Utöver detta ville författarna kunna undersöka materialet förutsättningslöst vilket underlättas med en induktiv ansats.

## Urval

Inklusionskriterier för studien var svensktalande heltidsanställda som arbetade dagtid. Urvalet gjordes i två steg där det första steget gjordes enligt ett bekvämlighetsurval och det andra genom ett strategiskt urval. Bekvämlighetsurvalet gjordes genom inlägg i olika Facebookgrupper, samt genom kontakt med fyra chefer utifrån författarnas egna kontaktnät, som kunde tänkas ha anställda som ingick i inklusionskriterierna. Cheferna kontaktades via mejl eller telefon och uppmanades att dela med sig av information om studien till studien till de anställda med hjälp av ett informationsbrev. Utav dessa fyra chefer fick författarna endast återkoppling från en chef som delade ut informationen till de anställda. Det andra sättet innebar att författarna valde ut sex Facebook-grupper som kunde tänkas ha medlemmar som ingick i inklusionskriterierna. Grupperna bestod av två arbetsterapeutgrupper, tre stadsgrupper och en grupp för tjejer och icke-binära. Därefter gjordes Facebookinlägg både i dessa grupper och på författarnas egna Facebooksidor. I inlägget som gjordes på författarnas egna Facebooksidor framkom det tydligt att författaren inte fick ha någon anknytning till eventuella intervjupersoner. I slutändan var det 22 personer som visade intresse för studien. Samtliga 22 personer blev tillfrågade vad de arbetade med och det visade sig att majoriteten var arbetsterapeuter. Utifrån dessa svar gjordes ett strategiskt urval där fem personer med olika yrken valdes ut för intervju för att få varierade berättelser om aktivitetsbalans.

Informanterna bestod av fyra kvinnor och en man. Åldersspannet varierade mellan 26 och 61 år med en medelålder på 44 år. Fyra informanter bodde i lägenhet och en i hus. Fyra var gifta/sambos och en var särbo. Fyra informanter hade barn, varav två hade barn som bodde hemma. Informanterna arbetade inom fyra olika yrken; arbetsterapeut, chef, metodutvecklare och lärare (se tabell 1). En av informanterna hade vid intervjutillfället varit föräldraledig i två veckor men utgick i intervjun från hur det var när denne arbetade heltid och en informant var anställd sedan två veckor tillbaka efter avslutade studier.

Tabell 1: *Deltagarnas sociodemografi*

Kön	Yrke	Boende	Civiltillstånd	Barn ▼
4 Kvinna	1 Arbetsterapeut	4 Lägenhet	4 Gift/Sambo	2 Har utflyttade barn
1 Man	2 Chef	1 Hus	1 Särbo	2 Har barn hemma
	1 Metodutvecklare			1 Har inte barn
	1 Lärare			

## Datansamling

Eftersom studien syftade till att undersöka och beskriva erfarenheter av aktivitetsbalans gjordes detta genom semistrukturerad intervju (22). Ett första utkast av intervjuguiden utformades gemensamt av författarna. Frågorna baserades på aktivitetsvetenskaplig teori om aktiviteter, vardagsliv och aktivitetskategorier från bland annat ValMO. Frågorna utformades på ett sådant sätt att gemene man skulle kunna förstå dem och testades genom att författarna var för sig höll en provintervju. De första provintervjuerna tog mellan 15–20 minuter och intervjupersonerna var sedan tidigare kända för författarna och tillhörde målgruppen. Därefter reviderades frågorna och ett andra utkast av intervjuguiden gjordes som testades i en tredje provintervju. En av författarna höll i den sistnämnda provintervjun och den andre författaren, som kände intervjupersonen, var åhörare. Den tredje intervjun tog 16 minuter och frågorna i intervjuguiden reviderades en sista gång.

Intervjun inleddes med en kort introduktion av arbetsterapins begrepp aktivitet och aktivitetsbalans för att leda in deltagarna på området. Aktivitetsbalans beskrevs här som “balansen mellan aktiviteter” och aktiviteter i sin tur som “allt vi gör i vardagen”. Efter den korta introduktionen av arbetsterapi gavs muntlig information om studiens syfte, konfidentialitet, möjlighet att avbryta eller avstå att svara på frågor, hur datan hanterades samt ramarna för intervjutillfället.



Intervjuerna inleddes med en uppvärmningsfråga som var: "Vill du börja med att berätta hur en vanlig dag ser ut för dig?" Därefter ställdes frågor om informantens egna aktiviteter och aktivitetsbalans så som: "Vad gör du på arbetet?", "Hur ser arbetsbelastningen ut?", "Hur känner du dig när du kommer hem från arbetet? Påverkar detta dina aktiviteter?" och "Har du några aktiviteter som du gör för skojs skull?". Ytterligare frågor som ställdes var: "Har du några hushållssysslor?", "Vad upplever du att du har för vilsamma/återhämtande aktiviteter?", "Finns det aktiviteter som du vill göra mer utav än du gör idag?", "Finns det aktiviteter du skulle vilja göra mindre av än du gör idag?" och "Hur hade du velat att det skulle se ut för att uppleva bra balans?". Om det fanns aktiviteter som personen ville göra men inte gjorde i önskad utsträckning ställdes följdfrågan: "Vad är det som hindrar dig från att göra detta i dagsläget?". På samma sätt ställdes frågan: "Hur kommer det sig att du ändå gör detta i den utsträckningen du gör?" om personen upplevde att denne gjorde aktiviteter i en större utsträckning än önskat. Intervjuguiden innehöll också en fråga som adresserade aktivitetsbalans mer generellt: "Tror du att det är viktigt att ha balans mellan olika aktiviteter?". Innan intervjun avslutades tillfrågades informanterna om det var något mer de ville säga angående aktivitetsbalans. Följdfrågor ställdes också vid behov under intervjuens gång, exempelvis: "Hur tänker du kring det?", "Vill du utveckla den tanken?" och "Vad tror du det är som gör att det ser ut så?"

Författarna skapade en bakgrundsenkät till viss del baserad på en befintlig enkät gjord av Hultberg och Milevi (20) som skickades ut till deltagarna via mejl och Messenger. Bakgrundsenkäten syfte var att samla in sociodemografisk information om informanterna så som: ålder, kön, yrke, boende med mera. Tillsammans med enkäten medföljde också ett informationsbrev samt en samtyckesblankett som informanterna fick skriva på. I informationsbrevet framgick information om studien, att deltagandet var frivilligt, hur materialet skulle behandlas samt hur resultatet skulle användas. Denna information gavs även muntligt i anslutning till intervjun.

De kvalitativa intervjuerna varade mellan 15–40 minuter och gjordes både digitalt över zoom och via telefonintervju. Författarna valde att dela upp intervjuerna sinsemellan och utföra dessa utan den andres medverkan vid intervjutillfället. Författarna höll i två respektive tre intervjuer var som spelades in på dator eller på telefon.

## Databearbetning

Författarna transkriberade två intervjuer var på egen hand och delade på transkriberingsarbetet i den femte intervjun. Informanterna gavs individuella koder vid analysen vilket gjorde att deras identitet kunde hållas konfidentiell. Vidare förvarades allt material kopplat till informanterna på två USB-minnen som författarna förvaldade över.

Vid analysen av materialet användes kvalitativ innehållsanalys enligt Graneheim och Lundman (23). Meningen med den kvalitativa innehållsanalysen var att identifiera skillnader och likheter samt att lyfta manifesta (vad som sägs) och latent budskap (vad som menas) i transkriberingarna. Utifrån intervjumaterialet identifierades 79 meningsbärande enheter som svarade på syftet. För att minska risken för eventuella feltranskriberingar i meningsenheterna lyssnade författarna tillsammans igenom de enheter där det var svårt att tyda vad informanten sade. Meningsenheterna kondenserades sedan och författarna jämförde kondenseringen och meningsenheten för att se till att inget innehåll gick förlorat. Kondenseringarna abstraherades till 79 enskilda koder som färgkodades efter vilken intervju de tillhörde och samlades i ett Excel-dokument. Därefter sorterades koderna in i olika kategorier baserat på likheter och skillnader. Vid osäkerhet kring vilken kategori koden tillhörde läste författarna meningsenheten på nytt och diskuterade vad den betydde, om den var relevant för syftet samt om koden behövde benämnas på annat sätt. Kategorierna ordnades in i under- och huvudkategorier och det latent budskapet sammanfattades med ett övergripande tema. Exempel på hur författarna kondenserade och kodade materialet finns i tabell 2. Författarna utförde analysarbetet tillsammans för att säkerställa att alla intervjuer analyserades likvärdigt. De citat och meningsenheter som valdes in i tabellen nedan och i resultatdelen korrigerades genom att utfyllnadsord och upprepningar avlägsnades för att främja läsligheten samtidigt som innebörden bibehölls.

Tabell 2: Exempel på meningsbärande enheter, kondensering, kod, underkategori och kategori.

Meningsbärande enhet	Kondensering	Kod	Underkategori	Huvudkategori
Det har kommit mer och mer nu det sista. Vad är det som är viktigt egentligen? Vad är det som är viktigt på riktigt? Är det att jag ska vara så supereffektiv på jobbet?	Det har kommit mer och mer nu. Vad är det som är viktigt på riktigt? är det att vara supereffektiv på jobbet?	Prioritera vad som är viktigt	Prioriteringar utifrån tid och energi	Balans i relation till arbete och fritid
[...]plus att det behöver ju också någon ytterligare komponent i livspusslet som på något sätt gör en till människa också.	Det behövs en ytterligare komponent i livspusslet som gör en till människa.	Behov av ytterligare komponent i livspusslet	Aktivitetsbalans påverkar hälsan	Balans i relation till arbete och fritid
Vi städar lätt det här huset på 40 minuter om vi båda hjälps åt och då har vi varit jättenoga. Men det är det enda som jag tycker är så jävla tråkigt. Men Det har jag löst för när vi slutar betala för vår sons lägenhet i STAD då ska jag skaffa städerska.	Vi städar huset på 40 minuter om vi hjälps åt. Det är det enda jag tycker är tråkigt. Men det har Jag löst för när vi slutar att betala hyran på vår sons lägenhet ska jag skaffa mig en städerska.	Underlätta städningen med hjälp	Främjande strategier	Förutsättningar

## Etiska överväganden

Informanterna fick information om studien: dess syfte, användning och deras rätt till att avbryta deltagandet i studien eller avstå frågor. Informationen gavs både muntligt i samband med intervjun samt skriftligt genom informationsbrevet. Därefter fick informanterna skriva på en samtyckesblankett. Informanterna fick själva bestämma hur de ville skicka tillbaka det påskrivna samtycket vilket gjordes både via mejl och Messenger. En informant behövde även samtycke från chefen, då denne gjorde intervjun på arbetstid, som valde att skicka samtyckesbrevet via post.

Vid utformningen av intervjuguiden var författarna noggranna med formuleringen av frågorna för att de inte skulle vara ledande samtidigt som de skulle svara på syftet. Frågeformuleringarna diskuterades mellan författarna och testades även i två omgångar i totalt tre provintervjuer. Om en informant under intervjun visade icke-verbala tecken som kunde uppfattas som obehagskänsla, skulle detta genast adresseras och informanten skulle då få en muntlig förfrågan om denne var bekväm med att svara på frågan eller om frågan skulle hoppas över. Detta blev dock aldrig aktuellt under intervjuerna som ingick i denna studie.

Om tydliga beskrivningar av aktivitetsobalans framkom under intervjun adresserades detta av författarna genom att efter avslutad intervju återigen fråga om informanten i fråga upplevde aktivitetsobalans. Om svaret var ja kunde författaren komma med specifika tips på vart informanten kunde vända sig för att få ytterligare stöd. Författarna skapade även en broschyr som handlade om aktivitetsbalans, vad en arbetsterapeut kan hjälpa till med samt vart informanterna kunde komma i kontakt med en arbetsterapeut om behovet skulle uppstå. Broschyren skickades sedan ut till alla informanter efter intervjuerna antingen via mejl eller Messenger.

Allt material som låg till grund för studien: ljudinspelningar, transkriberingar, samtycken och bakgrundsenkäter förvarades efter studiens avslut inlåsta på institutionen för neurovetenskap och fysiologi, arbetsterapi/fysioterapi på Sahlgrenska Akademin vid Göteborgs universitet.

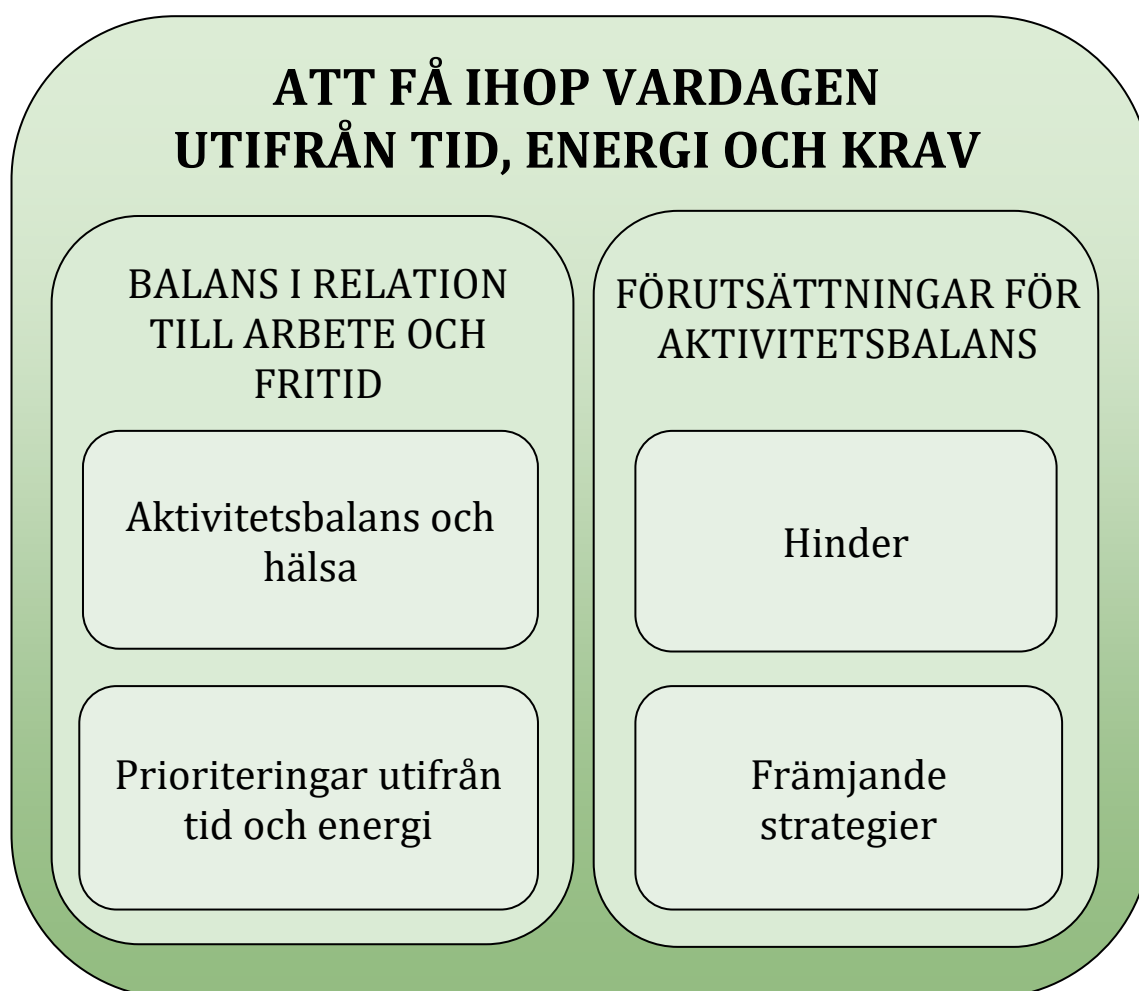
## Förförståelse

Författarna hade en viss förförståelse vid genomförandet av studien. Båda hade arbetat i flera år, både dagtid och skift. De branscher som författarna hade arbetat inom innefattade: handel, vård och omsorg, bevakning, industri samt städ. Båda författarna hade erfarenhet av att anpassa sina vardagliga aktiviteter utifrån sina heltidsanställningar. Författarna hade studerat arbetsterapi under nästan tre år och en av författarna hade dessutom utbildning inom energi- och processteknik samt enskilda kurser inom beteendevetenskap. Under arbetsterapiutbildningen introducerades författarna för begreppet aktivitetsbalans och ValMO modellen och hade därför en förförståelse vad gällde dessa teorier. Författarna hade också läst inslag i olika medier om arbetsrelaterad stress och ohälsa vilket fanns i bakhuvudet under arbetets gång. För att detta inte skulle påverka resultatet var författarna noggranna med att förhålla sig kritiskt till information som lyfte arbetsrelaterad ohälsa och/eller stress.

Författarna har också tidigare erfarenheter av psykisk ohälsa inom sina sociala nätverk samt från praktikperioder under arbetsterapeututbildningen. Författarna har diskuterat sin förförståelse under hela arbetet och ständigt reflekterat kring hur den påverkade det författarna läste, tolkade och skrev. Detta gjordes för att minska risken för felaktiga tolkningar och resultat.

## Resultat

Utifrån analysen av datamaterialet framkom två huvudkategorier: *Balans i relation till arbete och fritid* och *Förutsättningar för aktivitetsbalans* (se figur 1). *Balans i relation till arbete och fritid* handlar om hur aktivitetsbalans relaterades till hälsa samt hur olika aktiviteter kan prioriteras i vardagen utifrån tid och energi. Underkategorier som tillhör denna kategori blev: *Aktivitetsbalans och hälsa*, och *Prioriteringar utifrån tid och energi*. Huvudkategorin *Förutsättningar för aktivitetsbalans* beskriver vilka förutsättningar informanterna hade för att uppnå aktivitetsbalans och delades upp i underkategorierna *Hinder* och *Främjande strategier*. Återkommande i datamaterialet var beskrivningar av tid och energi relaterat till vardagliga aktiviteter samt tankar om roller, identitet och krav vilket sammanfattades med temat: *“Att få ihop vardagen utifrån tid, energi och krav”*.



Figur 1: Sammanfattning av tema samt huvud- och underkategorier

## Balans i relation till arbete och fritid

### Aktivitetsbalans och hälsa

Aktivitetsbalans och hälsa handlar om vikten av aktivitetsbalans och på vilket sätt den påverkade informanternas hälsa i förhållande till arbete och fritid. Informanterna beskrev att det var viktigt att ha balans mellan olika aktiviteter. En informant ansåg att vikten av att ha aktivitetsbalans blev tydligare desto mer erfarenheter denne fick. En annan informant lyfte att det var viktigt med en variation av aktiviteter men att det också behövdes rutiner i vardagen. Utöver att aktivitetsbalans beskrevs vara viktigt ansågs den också kunna bidra till välmående. En person uttryckte detta som att:

*Balans mellan aktiviteterna likställer jag med välmående (...) Det definierar ganska mycket av mig som person och mitt mående i det.*

*- Informant 4*

Informanterna upplevde aktivitetsbalans i olika utsträckning. De flesta lyfte att de inte var helt nöjda med sin aktivitetsbalans. Denna upplevelse av att inte ha balans mellan sina aktiviteter kunde finnas året runt eller endast i perioder med hög arbetsbelastning. Två informanter upplevde att deras aktivitetsbalans hade blivit bättre sedan de börjat på nya arbetsplatser, där den ena fick mer rutiner och den andra ett flexibelt schema. Den första informanten upplevde att rutinerna kunde rubbas under lediga dagar och då leda till en viss obalans och den sistnämnda informanten uttryckte sig enligt följande:

*Jag tycker att det är en bra balans (...) Jag får in alla delarna nu i mitt liv och det fick jag inte riktigt tidigare.*

*- Informant 1*

### Prioriteringar utifrån tid och energi

Prioriteringar utifrån tid och energi beskriver informanternas tankegångar om hur de prioriterade aktiviteter utifrån den tid och energi som de hade. En informant reflekterade kring arbete och sociala aktiviteter samt hur de relaterade till vardagen. Här framkom det att tiden för de sociala aktiviteterna hade blivit mindre under Covid-19 pandemin eftersom andra typer av aktiviteter hade prioriterats i stället. Det framkom också att arbetet prioriterades högt vilket informanten under intervjun ifrågasatte. Detta ledde till reflektioner kring vad som var viktigt att lägga tid och energi på. Informanten lyfte att denne behövde arbeta mindre för att kunna umgås mer med vänner och barn, vilket uttrycktes enligt följande:

*Jag tänker att jag skulle jobba mindre... Jag kan inte jobba så mycket som jag gör om jag ska hinna med och umgås...*

*- Informant 2*

När det kom till arbetande småbarnsföräldrar fanns det en upplevelse av att mycket av energin och tiden gick till aktiviteter relaterade till arbete och föräldraliv. Detta ledde till att tiden för egna aktiviteter upplevdes vara begränsad och aktiviteter kopplade till arbete och föräldraskap prioriterades.

Många av informanterna lyfte också att de ville lägga mindre tid på arbete till förmån av andra aktiviteter. Många lyfte också att de ville ha mer tid för att umgås med familj och vänner. Aktiviteter kopplade till arbete och föräldraskap ansågs också vara meningsfullt men trots detta fanns även en önskan om att kunna prioritera aktiviteter för sin egen skull. En informant lyfte att det fanns ett behov av att få möjlighet att göra aktiviteter kopplade till andra roller än arbetstagare och förälder. Detta uttrycktes på följande vis:

*Jag trivs jättebra med mitt jobb och jag trivs jättebra att vara förälder men (...) jag är ju någonting mer än det också. Jag behöver utlopp för att vara en annan person och göra andra aktiviteter som inte är kopplade till arbete eller föräldraskapet.*

*-Informant 4*

Utifrån ett större perspektiv lyftes också tankar om hur mycket människor arbetade i samhället generellt. Det upplevdes finnas ett problem i att människor arbetade för mycket samt att det kunde vara svårt att få ihop resten av livet samtidigt.

## Förutsättningar

### Hinder

Hinder handlar om vad informanterna upplevde hindrade dem från att delta i aktiviteter för att uppnå aktivitetsbalans. Det mest återkommande hindret som lyftes av informanterna var brist på tid och energi till följd av antingen arbete, föräldraskap eller fritidsaktiviteter. Upplevelsen av brist på tid och energi var den största anledningen till att informanterna inte företog sig de aktiviteter som de önskade. Så här uttryckte sig två av informanterna:

*När man jobbar 100% och man har en häst. Det blir rätt jobbigt om man ska åka till jobbet med, man ska hinna städa, man ska hinna laga mat och så. Så det är väl mest tid (som hindrar).*

*-Informant 5*

En informant uttryckte att denne själv ibland begränsade och hindrade sitt deltagande i vissa aktiviteter. Informanten lyfte att det ibland fanns möjlighet till att göra en specifik aktivitet men att den prioriterades bort framför en annan. Som exempel fanns det tillfällen då informanten hade möjlighet att gå ut på promenad men valde att sätta sig i soffan i stället.

Många av informanterna berättade också hur Covid-19 pandemin och medföljande restriktioner hade påverkat deras möjlighet att delta i meningsfulla aktiviteter såsom dans och umgänge. Pandemin upplevdes ha begränsat samhällets utbud av aktiviteter vilket gjorde att informanterna inte kunde delta i dessa i den utsträckning som de hade önskat. För småbarnsföräldrar var avsaknad av socialt skyddsnet ett hinder för att delta i önskade aktiviteter på egen hand. Det handlade framför allt om att det kunde vara en utmaning att lösa barnpassning så att aktiviteter kunde utföras på egen hand utan barn.

Att behöva förhålla sig till för många fasta tider uttryckte några informanter som ett hinder för att uppnå aktivitetsbalans. Att ha fasta tider att förhålla sig till upplevdes mindre flexibelt och upplevdes skapa sämre förutsättningar för återhämtning. En informant menade också att denne hade velat styra om sin arbetstid men i dagsläget inte kunde detta då alla viktiga möten låg under dagtid. Att informanten upplevde alla möten som viktiga utgjorde också ett hinder för återhämtning då denne hade svårt att ta ledigt från arbetet trots att det upplevdes vara nödvändigt.

Ett hinder var hur informanterna såg på sig själva samt vilka krav de upplevde ställdes på dem. Det framkom att några informanter hade höga krav på sig själva vad gällde deras prestation på arbetet. Att leva upp till dessa krav kunde utmana aktivitetsbalansen och gå ut över andra aktiviteter i vardagen. En informant beskrev att det fanns en känsla av att behöva prestera på arbetet även när kroppen inte orkade vilket förvärrade tröttheten. En annan informant lyfte att anledningen till att denne arbetade 100% trots att det fanns en önskan om att arbeta mindre berodde på en plikttrogenhet och höga krav på sig själv. Detta beskrevs enligt följande:

*Jag tror att det (att jag jobbar så mycket) är att jag är så plikttrogen. Jag har det här jobbet. Jag säljer min tid och de som jag säljer den till, säger vad jag ska göra och så gör jag det. Kanske lite mer också än vad dom säger att jag ska göra. Jag kanske har krav på mig själv som inte min organisation har.*

*-Informant 2*

## **Främjande strategier**

Främjande strategier handlar om strategier som informanterna lyfte som hjälpsamma för att kunna göra det de ville och behövde göra i vardagen. En sådan strategi var att ta hjälp av varandra i hushållet eller människor utanför hushållet för att minska tiden eller energin som behövdes läggas på vissa aktiviteter. Detta möjliggjorde för informanterna att i stället kunna lägga tiden på de aktiviteter de själva ville prioritera. I de fall som informanterna lade mycket tid på att hjälpa andra blev det ibland aktuellt att minska på den tiden för att prioritera andra aktiviteter.

En annan strategi som informanterna använde sig av var planering. Detta kunde innebära allt från matplanering till planering av vilka aktiviteter som görs på helgen respektive vardagarna. Det kunde också handla om hur ofta en aktivitet planerades att utföras (exempelvis dammsuga var tredje vecka) eller att sätta av tid för aktiviteter som informanten ville göra. En informant beskrev tid och planering på följande sätt:

*Jag tycker aldrig att det är dåligt om tid. Det finns snarare dålig planering kan jag tycka.*

*- Informant 3*

Att ha frihet över sin egen tid och inflytande över sitt arbetsschema sågs som positivt. De informanter som hade möjlighet att påverka sitt schema lyfte att detta främjade aktivitetsbalansen. Ett flexibelt schema innebar att informanterna kunde lägga om sin tid och få möjlighet till andra aktiviteter under dagen exempelvis promenader och dans. En annan strategi kopplad till den egna tiden var att dra en tydlig gräns mellan arbete och fritid. Detta gjordes genom att vara tydlig mot kollegor och personal att en inte var tillgänglig efter en viss tid. För att förstärka detta stängdes även arbetstelefon och dator av i slutet av arbetsdagen.

Återhämtande strategier var också en viktig förutsättning för informanterna för att kunna uppnå aktivitetsbalans. En sådan återhämtande strategi var fysiska aktiviteter av olika slag. Dessa ansågs viktiga och gjorde att informanterna kunde orka med vardagen både mentalt och fysiskt. Ett annan strategi för återhämtning var att ha en fysisk plats att åka till som ingav en känsla av lugn och ro samt att vila när möjligheten för det uppstod. En informant berättade exempelvis att denne passade på att vila under pendlingen med kollektivtrafik till arbetet.

Ytterligare en strategi för att upprätthålla aktivitetsbalansen var att ha rutiner. Att ha rutiner beskrevs som viktigt för att få en bra vardag. Framför allt gällde detta att ha fasta rutiner på arbetet som sedan skapade förutsättningar för bra rutiner även efter arbetstid. Rutinerna skapade förutsättningar för att kunna balansera aktiviteter både före, under och efter arbetstid.

*Där (på jobbet) är det samma tid varje dag. Jag tycker att det är skönt och att man får en bättre vardag även efter jobbet för att man har fasta tider med lunch och vila.*

*- Informant 5*



# Diskussion

## Metoddiskussion

För att bäst kunna besvara syftet valde författarna en kvalitativ metod med induktiv ansats. Om en kvantitativ metod hade använts hade detta kunnat besvara frågor om förekomst av aktivitetsbalans genom att exempelvis skatta aktivitetsbalans med olika skalor. Då författarna ville få en bredare förståelse för fenomenet samt fånga in informanternas upplevelser ansågs kvalitativ metod vara mest lämpligt för ändamålet (22). Vad gäller valet av induktiv eller deduktiv ansats upplevde sig författarna pendla i valet mellan dessa två vilket kan bero på Duhem-Quine-tesen där forskaren ständigt pendlar mellan teori och empiri (22). Författarna kunde inte hitta några fastställda modeller om aktivitetsbalans även om begreppet används frekvent inom modern arbetsterapi. Utifrån detta ansågs en induktiv ansats vara lämplig då detta också möjliggjorde för författarna att analysera materialet förutsättningslöst vilket kan stärka giltigheten (22).

Vad gäller inklusionskriterier hade författarna i början en tanke om att informanterna skulle ha arbetat heltid och dagtid minst sex månader på arbetsplatsen. Denna tanke grundades i att det kan ta tid att faställa nya vanor som kommer med en ny arbetsplats (24). Därav tänkte författarna att risken med en person som arbetat kortare än sex månader var att denne eventuellt inte hade kommit in i sina nya vanor och därmed inte hade hunnit faställa sitt aktivitetsmönster ännu. Trots att författarna hade skrivit med sex månader som ett inklusionskriterie i informationsbrevet visade det sig vid ett intervjutillfälle att informanten i fråga hade varit anställd endast två veckor efter avslutade studier. Då intervjun trots detta gav nya infallsvinklar samt tankar om aktivitetsbalans och informanten hade gjort ett flertal veckor praktik under det senaste året valde författarna att ändra om i inklusionskriterierna så att även denna intervju kunde inkluderas eftersom den bidrog till variationen.

Urvalet gjordes utifrån de tidsramar som examensarbetet innebar och därför valdes först ett enkelt tillvägagångssätt genom inlägg på Facebook. Valet av vilka Facebookgrupper som inläggen publicerades i kan ha haft påverkan på vilka som visade intresse för studien. Detta visade sig bland annat genom att ett stort antal av de intresserade var arbetsterapeuter vilket kan bero på att författarna gjorde inlägg i arbetsterapeutgrupper eller att arbetsterapeuter såg ämnet som intressant. Meningen med att göra inlägg i dessa grupper var framför allt för att arbetsterapeuterna skulle kunna dela inlägget vidare men då intresset för deltagande i studien var stort och detta ansågs kunna bidra till variationen valdes en arbetsterapeut in i det slutgiltiga urvalet. Att författarna valde att kontakta chefer inom olika branscher var en god tanke men gav inte så många informanter i slutändan. Det upplevdes vara svårt att engagera chefer i att föra studien vidare till anställda. Med facit i hand tycker författarna fortfarande att tillvägagångssättet var rimligt utifrån de ramar som fanns.

De informanter som slutligen deltog hade god spridning på både ålder och yrke vilket styrker överförbarheten (23). Utav samtyckesblanketterna gick det också att utläsa att deltagarna befann sig på olika platser i landet, både storstäder och mindre städer. Att spridningen blev så pass stor tror författarna var en tillfällighet och kanske inte ett resultat av urvalsmetoden. För att göra urvalet mer träffsäkert hade bakgrundsenkäten kunnat användas som grund för urvalsprocessen av de intresserade vilket hade kunnat säkerställa en spridning avseende de demografiska variablerna. Trots att spridningen i både ålder och yrke var god anser författarna att studien har låg överförbarhet då antalet deltagare var lågt och att få män och inga icke-binära deltog. Att bara ha fem informanter anses inte vara tillräckligt många och ger endast begränsad information om ett fenomen vid en innehållsanalys (22).

Vid intervjuerna gav författarna en kort introduktion om aktivitet och aktivitetsbalans. Detta kan ha påverkat informanterna i den mån att de fick en förförståelse för begreppen innan intervjun. Däremot tror författarna att detta också ledde till att informanterna lättare kunde relatera till frågorna i intervjuguiden och ge svar som tydligt kunde kopplas till syftet. Författarnas förförståelse kring aktivitetsvetenskap, aktivitetsbalans samt vardags- och arbetsliv kan ha påverkat utformningen av frågorna och därmed informanternas svar. Som exempel framkom arbete som ett återkommande inslag i intervjuerna vilket antingen beror på att frågorna har blivit omedvetet vinklade eller att arbetet är en stor del av informanternas liv. Även om förförståelsen riskerar att påverka är den också nödvändig vid utformningen av semistrukturerade intervjuer för att kunna utforma relevanta frågor som kan besvara syftet (22).

Att författarna höll intervjuer på egen hand utan den andres medverkande kan vara både positivt och negativt. Fördelarna med att göra på detta vis var att det blev en mer jämlik maktssituation med endast två medverkande parter i stället för tre samt att det ansågs vara tidseffektivt. En nackdel med att hålla intervjuer var för sig kan vara att eventuella tankar eller frågor från den andre författaren går förlorade samt att det finns en risk att författarna genomför intervjun på olika sätt. Det sistnämnda kontrollerades genom att båda författarna var med på den tredje provintervjun. Provintervjuerna gjordes också för att säkerställa kvaliteten i intervjuguiden. Fördelen med detta var dels att få möjlighet att testa materialet och se om frågorna svarade på syftet, dels för att öva på intervjusituationen då ingen av författarna hade någon större erfarenhet av att hålla i intervjuer på egen hand.

Analysarbetet gjordes gemensamt och alla tolkningar diskuterades ur flera synvinklar under processens gång, vilket styrker studiens tillförlitlighet (23). Författarna höll sig datanära i både kondensering och kodning vilket kan stärka giltigheten då detta speglar informanternas utsagor väl. Underkategorier och huvudkategorier tolkades däremot på en högre abstraktionsnivå vilket författarna ansåg var nödvändigt för att kunna formulera ett resultat som omfattade både det manifesta och latent budskapet på ett förståeligt sätt.

## Etiska överväganden

Författarna förhöll sig till autonomiprincipen genom att vara noggranna med att informera, både muntligt och skriftligt, om informanternas rättigheter att inte svara på frågor samt att avbryta studien om så önskades (22). Detta gjordes då det fanns en risk att informanterna trodde att det förväntades av dem att de svarade på alla frågor och deltog fullt ut i studien. En annan risk som kunde uppstå i intervjusituationen var att informanterna kunde uppleva obehag eller skuld känslor vid svar på frågorna om vardagslivet (22). Författarna tänkte att det kunde vara känsligt att svara på personliga frågor om sitt vardagsliv och prioriteringar av aktiviteter och valde därför att noggrant formulera frågorna för att motverka detta.

Studien i sig innebar ingen intervention för enskilda fall av aktivitetsobalans. Författarna upplevde inte att informanterna förväntade sig detta av studien men kan nu i efterhand se att detta kunde tydliggjorts ytterligare i informationsbrev samt i den inledande introduktionen vid intervjutillfället. Eftersom intervjun gav tillfälle till reflektion kring vardagslivet och den enskilde informantens aktivitetsbalans tyckte författarna ändå att det var viktigt att fånga upp tankar och funderingar kring detta. Därför skapades en broschyr om aktivitetsbalans som alla informanter fick tillgång till efter intervjuerna. Tanken med detta var att deltagarna själva fick verktyg att identifiera en obalanserad vardag samt kunskap om vart de kunde få vidare stöd.

## Resultatdiskussion

Alla människor har 24 timmar att förhålla sig till under dygnet och de aktiviteter som denne vill och måste göra under dagen behöver rymmas under dessa timmar. Olika aktiviteter tar dessutom olika mycket tid och energi (3). Att informanterna upplevde sig hindras från att göra önskade aktiviteter till följd av brist på tid och energi, som de beskrev det, anser författarna var väldigt intressant. Det kan tolkas som att informanterna ville hinna med och orka med fler aktiviteter än vad de i dagsläget gjorde. Att fylla tiden med aktiviteter kan vara problematiskt. I en studie av Håkansson et al. framkom det att personer som ansåg sig vara effektiva och kapabla lade mycket tid och energi på aktiviteter för andras skull, vilket ledde till att de åsidosatte sina egna meningsfulla aktiviteter (21). Att få möjlighet att utföra för individen meningsfulla aktiviteter är nödvändigt för att kunna bibehålla hälsa och välbefinnande (4). Det är dessutom viktigt att inte bara göra aktiviteter som tar energi utan också göra aktiviteter som ger tillfälle för vila, reflektion och återhämtning (3). Utifrån detta tänker författarna att det inte vore hälsosamt för informanterna att få in fler aktiviteter i vardagen. Vidare anser författarna att det inte handlar om en brist på tid och energi utan att det snarare handlar om prioritering och balansering av olika aktiviteter.

Aktivitetsmönstret kan också påverkas av de roller som en person identifierar sig med samt vilka krav som upplevs ställas på den specifika rollen. Alla människor har olika roller och till varje roll finns förväntningar på vad som ska göras och på vilket sätt (24). Kraven som informanterna upplevde ställdes på dem kan således vara kopplat till de roller som de upplevde sig ha. Detta var tydligt i resultatet när informanterna berättade om vad de gjorde för aktiviteter och hur de prioriterade dem. Föräldrar lyfte fler aktiviteter kopplade till rollen som förälder än aktiviteter kopplade till andra roller. Alla informanter lyfte aktiviteter kopplade till rollen som arbetande och några lyfte tankar om vilka krav arbetsplatsen upplevdes ha på den enskilde. Att ha många roller och ansvarsområden som en del av informanterna hade, tänker författarna kan leda till att aktivitetsmönstret blir överbelastat vilket i artikeln av Håkansson et al. (21) kallas för "overload". Människor med ett flertal roller och höga krav på sig själva kan alltså tänkas riskera att engagera sig i fler aktiviteter än vad de fysiskt och mentalt orkar samt hinner med.

Det framkom också att arbetstagare kunde sätta högre krav på sig själva än vad arbetsgivaren gjorde. Detta tänker författarna kan ha grund i det västerländska samhället, där lönearbete och arbetsmoral värderas högt (4,25). Detta tänker författarna kan leda till att arbetstagaren gör mer uppgifter på arbetet än vad denne orkar eller hinner med. Resultatet av detta kan då bli att andra annars meningsfulla aktiviteter som hade kunnat ge energi åsidosätts vilket kan stärkas av en studie av Håkansson et al (21). Samma studie påvisade också att personer som värderade sin roll som anställd högt lade mycket tid och energi på arbetet samt att de förhöll sig till de krav som de upplevde att arbetet ställde på dem. Detta gjorde också att deras aktivitetsbalans påverkades negativt. Författarna anser att resultaten från Håkansson et al.(21) studie överensstämmer med det som framgått i resultatet även i denna studie. Det handlar alltså inte endast om prioriteringar och balansering av aktiviteter utan också om att ha rimliga krav på den enskilde individen. Därför anser författarna att det är viktigt att prioritera och balansera aktiviteter på ett sätt som är hållbart samt innebär rimliga krav på den enskilde individen.

Resultatet visade också på att mycket tid och energi lades på lönearbete. Tiden och energin som lades på arbetet var däremot något som många ifrågasatte. Nästan alla ville arbeta några timmar mindre om dagen och få några fler timmar fria till att göra annat efter arbetet. Trots detta arbetade alla heltid. Detta skulle kunna bero på att mindre arbetstid skulle innebära en lägre lön vilket i sin tur skulle kunna leda till att personen upplever sig ekonomiskt begränsad i andra aktiviteter. En kortare arbetsdag skulle också kunna innebära att personen behöver göra samma mängd arbete på kortare tid vilket skapar en högre arbetsbelastning samt krav på personen. Det sistnämnda har i studier visat sig påverka aktivitetsbalans och hälsa negativt (5,26,27).

Av resultatet framkom också ett flertal strategier som främjade upplevelsen av aktivitetsbalans. En sådan strategi var att kunna styra över sin egen tid, vilket är i linje med en tidigare studie av Hill et al (28). Friheten över sin arbetstid skapade framför allt möjligheter till återhämtning under arbetsdagen. Eftersom en stor del av dagen består av arbetstid anser författarna att det är särskilt viktigt att få in återhämtande aktiviteter för personer som arbetar heltid. Detta kan tänkas göras antingen genom att sätta av tid för återhämtande aktiviteter eller genom att strategiskt lägga in mikropauser där det passar. En annan strategi som användes för att uppnå en bättre aktivitetsbalans var att sätta en tydlig gräns mellan arbete och ledig tid. Genom att göra detta kunde informanten lägga fullt fokus på andra aktiviteter och upplevde sig i sin tur ha en god aktivitetsbalans. Detta är något som även har visat sig vara positivt i en studie av Cropley och Milwar (29).

En annan intressant upptäckt från denna studie var att det fanns aktiviteter som informanterna ville göra men inte gjorde samt att det fanns upplevelser av missnöje kopplat till aktivitetsbalansen. Detta ser författarna som ett tecken på att det kan finnas ett behov av arbetsterapeutiska interventioner för målgruppen både genom hälsopreventivt och hälsopromotivt arbete. Detta har även lyfts i en tidigare studie som undersökte organisatoriska faktorer påverkan på aktivitetsbalans hos arbetande föräldrar (27). Arbetsterapeuter skulle exempelvis kunna stödja heltidsanställda som arbetar dagtid i att medvetandegöra aktivitetsmönster, låta dem reflektera kring meningsfulla aktiviteter, informera om vikten av att ha aktivitetsbalans samt hitta främjande strategier för att förändra obalanserade aktivitetsmönster (25).

## Slutsats

Utifrån resultatet framkom det att det fanns en viss upplevelse av aktivitetsobalans hos heltidsanställda som arbetar dagtid. Det framkom ett flertal främjande strategier som informanterna använde sig av för att uppnå aktivitetsbalans. Framför allt handlar det om att ha en god planering och kunna prioritera aktiviteter under dagen som en vill och måste göra. Det går också att dra slutsatsen att ha inflytande över sin arbetstid samt möjligheter till återhämtning under dagen och veckan kan bidra till en känsla av god aktivitetsbalans. Vidare behöver människor också ständigt förhålla sig både till tid, energi och krav när de utför aktiviteter. Att hantera alla livets krav och få ihop vardagen kan vara svårt för målgruppen och därför anser författarna att en arbetsterapeut skulle kunna arbeta mer med denna målgrupp både promotivt och preventivt med deras hälsa. Fler studier behövs för att förstå sambandet mellan heltidsarbete dagtid och aktivitetsbalans då detta inte rymdes inom ramen för kandidatuppsatsen. Det hade också varit fördelaktigt att undersöka om upplevelsen av aktivitetsbalans skiljer sig med olika yrken och om det i sådana fall finns anledning att arbeta mer hälsopreventivt med särskilda yrkesgrupper.

# Referenser

1. Statistikmyndigheten. Sysselsättning fortsätter öka [Internet]. Solna: Statistiska centralbyrån; 2022 [uppdaterad 24 feb 2022; citerad 14 mars 2022]. Hämtad från: <https://www.scb.se/hitta-statistik/statistik-efter-amne/arbetsmarknad/arbetskraftsundersokningar/arbetskraftsundersokningarna-aku/>
2. Arbetsmiljöverket. Arbetsorsakade besvär 2020 [Internet]. Solna: Arbetsmiljöverket; 2021. Arbetsmiljöstatistik; 1652–1110. [citerad 14 mars 2022]. Hämtad från: <https://www.av.se/globalassets/filer/statistik/arbetsorsakade-besvar-2020/rapport-arbetsorsakade-besvar-2020.pdf>
3. Eklund M, Gunnarsson B, Hultqvist J, redaktörer. Aktivitet & relation: mål och medel inom psykosocial rehabilitering. 2 rev. uppl. Lund: Studentlitteratur; 2020.
4. Erlandsson L, Persson D. ValMo-modellen: ett redskap för aktivitetsbaserad arbetsterapi. Lund: Studentlitteratur; 2014.
5. Wentz K, Gyllensten K, Sluiter J.K, Hagberg M. Need for recovery in relation to effort from work and health in four occupations. Int Arch Occup Environ Health. 2020 feb;93(2):243–59.
6. Erlandsson L-K, Eklund M, Persson D. Occupational value and relationships to meaning and health: Elaborations of the ValMO-model. Scand J Occup Ther. 2011 mars;18(1):72–80.
7. Skandia. Sveriges sjukaste yrke [Internet]. Skandia; 2021 [citerad 6 dec 2021]. Hämtad från: <https://www.skandia.se/globalassets/pdf/press-och-media/rapporter-och-debatt/sveriges-sjukaste-yrke-2021-.pdf>
8. Wilcock AA, Hocking C. An occupational perspective of health. 3 rev. uppl. Thorofare, NJ: Slack; 2015.
9. Ekberg K, Eklund M, Hensing G, redaktörer. Återgång i arbete: processer, bedömningar, åtgärder. Lund: Studentlitteratur; 2015.
10. United Nations. Constitution of the World Health Organization [internet]. New York: World Health Organisation; 1946. [citerad 21 dec 2021]. Hämtad från: [https://www.who.int/governance/eb/who\\_constitution\\_en.pdf](https://www.who.int/governance/eb/who_constitution_en.pdf)
11. Wagman P, Håkansson C, Björklund A. Occupational balance as used in occupational therapy: A concept analysis. Scand J Occup Ther. 2012 jul;19(4):322–7.

12. Matuska KM, Christiansen CH. A proposed model of lifestyle balance. *J Occup Sci.* 2008 april;15(1):9–19.
13. Dhas B.N, Wagman P. Occupational balance from a clinical perspective. *Scand J Occup Ther.* 2020 dec: 1–7.
14. Eliasson K, Sörensen L. Självs kattad aktivitetsbalans och arbetsrelaterad stress hos universitetslärare [Examensarbete på Internet]. Luleå: Luleå tekniska universitet; 2018 [citerad 25 jan 2022]. Hämtad från: <https://tu.diva-portal.org/smash/get/diva2:1212746/FULLTEXT01.pdf>
15. Kassberg A, Nyman A, Lund L M. Perceived occupational balance in people with stroke. *Disability and rehabilitation.* 2021 feb;43(4):553–8.
16. Ortiz-Rubio A, Cabera-Martos I, Haro-Piedra E, López-López L, Rodríguez-Torres J, Granados-Santiago M, et al. Exploring perceived occupational balance in women with fibromyalgia. A descriptive study. *Scand J Occup Ther.* 2020 dec: 1–8.
17. Tse T, Roberts E, Garvie J, Sutton E, Munro A. The impact of COVID-19 restrictions on occupational balance: A mixed method study of the experience of Australian occupational therapists. *Aus Occup Ther J.* 2022 feb;69(1):89–97.
18. Wagman P, Håkansson C. Exploring occupational balance in adults in Sweden. *Scand J Occup Ther.* 2014 nov;21(6):415–20.
19. Bengtsson U, Karlsson E. Upplevd aktivitetsbalans vid skiftarbete [kandidatuppsats på internet]. Lund: Lunds universitet; 2011 [citerad 25 januari 2022]. Hämtad från: <https://lup.lub.lu.se/luur/download?func=downloadFile&recordOid=1966261&fileOid=1966262>
20. Hultberg A, Milevi S. Sambandet mellan skiftarbete och aktivitetsbalans i vardagen [kandidatuppsats på internet]. Lund: Lunds universitet; 2014 [citerad 25 januari 2022]. Hämtad från: <https://lup.lub.lu.se/luur/download?func=downloadFile&recordOid=4731095&fileOid=8770522>
21. Håkansson C, Dahlin-Ivanoff S, Sonn U. Achieving Balance In Everyday Life. *J Occup Sci.* 2006 april;13(1):74–82.
22. Henricson M. Vetenskaplig teori och metod. Från idé till examination inom omvårdnad. Lund: Studentlitteratur; 2017.
23. Graneheim U.H., Lundman B. Kvalitativ innehållsanalys. I: Granskär M, Höglund-Nielsen B (red.) Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård. Lund: Studentlitteratur; 2017. s.187–99.

24. Taylor RR, redaktör. Kielhofners model of human occupation: teori och tillämpning. 2 rev. uppl. Lund: Studentlitteratur; 2020.
25. Håkansson C, Wagman P. Aktivitetsbalans och andra aktivitetsbehov. I: Kroksmark U. Hälsa och aktivitet i vardagen: ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv. Nacka: Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter; 2014. s.16–21.
26. Brough P, Timms C, Chan XW, Hawkes A, Rasmussen L. Work–Life Balance: Definitions, Causes, and Consequences. I: Theorell T, redaktör. Handbook of Socioeconomic Determinants of Occupational Health: From Macro-level to Micro-level Evidence. Cham: Springer International Publishing; 2020. s. 473–87.
27. Borgh M, Eek F, Wagman P, Håkansson C. Organisational factors and occupational balance in working parents in Sweden. *Scand J Public Health*. 2018 maj;46(3):409–16.
28. Hill EJ, Hawkins AJ, Ferris M, Weitzman M. Finding an Extra Day a Week: The Positive Influence of Perceived Job Flexibility on Work and Family Life Balance. *Fam Relat*. 2001;50(1):49–58.
29. Crompton M, Millward LJ. How do individuals ‘switch-off’ from work during leisure? A qualitative description of the unwinding process in high and low ruminators. *Leis Stud*. 2009 jul;28(3):333–47.