



# SAHLGRENSKA AKADEMIN

## INSTITUTIONEN FÖR NEUROVETENSKAP OCH FYSIOLOGI ARBETSTERAPI

Betydelsen av meningsfulla aktiviteter efter immigration till Sverige hos arabisktalande kvinnor från Mellanöstern

*En kvalitativ intervjustudie*

**Författare: Amar El-Ali, Tarra Taieb**

---

Examensarbete:	15 hp
Program:	Arbetsterapeutprogrammet 180 hp
Kurs:	ARB 341 Självständig arbete i arbetsterapi (examensarbete)
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	VT 2021
Handledare:	Susanne Gustafsson, Docent i arbetsterapi, Universitetslektor
Examinator:	Lena Bergqvist, Med Dr, Leg. arbetsterapeut, Universitetslektor

# Sammanfattning

Examensarbete:	15 hp
Program:	Arbetsterapeutprogrammet 180 hp
Kurs:	ARB 341 Självständig arbete i arbetsterapi (examensarbete)
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	VT 2021
Handledare:	Susanne Gustafsson, Docent i arbetsterapi, Universitetslektor
Examinator:	Lena Bergqvist, Med Dr, Leg. arbetsterapeut, Universitetslektor
Nyckelord:	Arbetsterapi, immigration, transition, meningsfulla aktiviteter

---

*Bakgrund:* Aktivitet är en viktig och stor del i personens liv, det präglar vår vardag och ger oss vår aktivitetsidentitet. Att ha meningsfulla aktiviteter i sin aktivitetsrepertoar har påvisats ge goda effekter på vår hälsa, det ger en aktiv och meningsfull vardag med balans. Det finns flera faktorer som kan bidra till att meningsfulla aktiviteter inte kan utföras i den mån personen önskar. En sådan faktor kan vara immigration till ett främmande land. Flera meningsfulla aktiviteter kan falla bort på vägen och det gäller att kunna anpassa sig till en ny miljö.

*Syfte:* Syftet med studien var att undersöka betydelsen av meningsfulla aktiviteter efter immigration till Sverige hos arabisktalande kvinnor från Mellanöstern.

*Metod:* Studien baseras på kvalitativa intervjuer med en induktiv ansats. Totalt deltog sex arabisktalande kvinnor som immigrerat från Mellanöstern. Datamaterialet bestod av sex intervjuer som analyserades och bearbetades med hjälp av Graneheims och Lundmans kvalitativa innehållsanalys.

*Resultat:* Resultatet innehåller fyra kategorier, dessa är; *Vikten av gemenskap, En meningsfull roll i vardagen, Upprätthålla god hälsa och Frihet att kunna utföra aktiviteter.*

*Slutsats:* Studien har påvisat att meningsfulla aktiviteter kan definieras på olika sätt och har olika betydelser för målgruppen. Det framkom att kvinnorna i första hand menar att betydelsen av meningsfulla aktiviteter handlar om den sociala interaktionen som sker under aktiviteter.

# Abstract

Thesis:	15 hp
Program:	Occupational Therapy program 180 hp
Course:	ARB341 Bachelor thesis in Occupational therapy
Level:	First Cycle
Semester/year:	ST 2021
Supervisor:	Susanne Gustafsson, Associate professor in occupational therapy, Senior Lecturer
Examiner:	Lena Bergqvist, PhD , Reg Occupational Therapist, Senior lecturer
Keywords:	Occupational Therapy, Immigration, Transition, Meaningful activities

---

*Background:* Activity is an important and large part of the person's life, it characterizes our everyday life and gives us our activity identity. Having meaningful activities in your activity repertoire has been shown to have good effects on our health, it provides an active and meaningful everyday life with balance. There are several factors that can contribute to the fact that meaningful activities cannot be performed to the extent the person desires. One such factor may be immigrating to a foreign country. Several meaningful activities can fall away along the way and it is important to be able to adapt to a new environment.

*Aim:* The purpose of the study was to investigate the importance of meaningful activities after immigration to Sweden among Arabic-speaking women from the Middle East.

*Method:* The study is based on qualitative interviews with an inductive approach. A total of six Arabic-speaking women from the Middle East participated. The data material consisted of six interviews that were analyzed and processed using Graneheim's and Lundman's qualitative content analysis.

*Result:* The Results contain four categories, these are; *The importance of community, A meaningful role in everyday life, Maintaining good health and The freedom to perform activities.*

*Conclusions:* The study has shown that meaningful activities can be defined in different ways and have different meanings for the target group. It emerged that women primarily believe that the importance of meaningful activities is about the social interaction that takes place during activities.

## **Innehållsförteckning**

<b>Bakgrund</b>	4
<b>Syfte</b>	6
<b>Metod</b>	6
Metodval	6
Urval	6
Procedur	6
Datainsamling och databearbetning	7
<b>Etiska överväganden</b>	8
<b>Resultat</b>	9
<b>Diskussion</b>	13
Resultatdiskussion	13
Metoddiskussion	16
<b>Slutsats</b>	18
<b>Författarnas tack</b>	18
<b>Referenser</b>	18

## Bakgrund

Aktivitet är en viktig och stor del i personens liv, det präglar vår vardag och ger oss vår aktivitetsidentitet (1). The Model of Human Occupation (MOHO) är en arbetsterapeutisk teorimodell som lyfter interaktionen mellan person, miljö och aktivitet och hur dessa tillsammans kan hindra, men även ge, personen möjlighet att vara delaktig (1). Att ha meningsfulla aktiviteter i sin aktivitetsrepertoar har påvisats ge goda effekter på hälsan, det ger en aktiv och meningsfull vardag med balans (2). Aktiviteter kan delas in i fyra olika kategorier; skötsel-, arbets-, lek- och rekreativa aktiviteter. *Skötselaktiviteter* innefattar de basala behov vi har, som exempelvis hygien. *Arbetsaktiviteter* är de aktiviteter som innebär betalt arbete men även arbete i form av studier. *Lekaktiviteter* däremot är de aktiviteter som ger nöje och tillfredsställelse. *Rekreativa aktiviteter* innefattar det som är tillfredsställande men samtidigt ger avslappning och återhämtning. Aktiviteter kan även ha olika värden; konkreta, sociosymboliska och självbelönande värden (2). Det är viktigt att strukturera upp vardagen för att hinna med de meningsfulla aktiviteter som fyller vår vardag med glädje, energi och ger oss en känsla av välbefinnande (2). Betydelsen av meningsfulla aktiviteter hos arabisktalande kvinnor efter immigration till Sverige är ett utforskat område som föreliggande studie avser att belysa.

Att immigrera innebär att varaktigt flytta från ett land till ett annat (3). År 2000 immigrerade totalt 58 659 personer till Sverige varav 29 194 av dessa var kvinnor. Efter år 2000 har det setts en ökning av antal immigranter till Sverige. År 2019 var det totalt 115 805 personer som immigrerade där 54 079 av dessa var kvinnor (4). Immigranterna kommer bland annat från Irak, Libanon, Palestina, Egypten, Syrien och Algeriet som är några av de 25 arabisktalande länderna i världen (5). För 20 år sedan, år 2001, var det cirka 48 348 arabisktalande kvinnor som immigrerade till Sverige (4). En stor andel av dessa kvinnor har flytt från krig och andra katastrofer och flyttade till ett land med ett främmande språk. Detta kan ha inneburit en kulturkrock som påverkat de roller och vanemönster som personen tidigare hade. Det kan även ha resulterat i trauman som påverkat det psykiska måendet (6). Även viljekraften och motivationen till att skapa en vardag med nya eller modifierade aktiviteter kan ha minskat (1). Det har påvisats att immigranter oftast är tvungna att byta ut eller överge sina tidigare aktiviteter för att kunna känna delaktighet i det nya samhället och inte uppleva utstötthet (7). Problem kan uppstå i mötet med ett nytt land och dess för personen tidigare okända kultur och språk. Social isolation och exkludering är två begrepp som Bennet m.fl (8) tar upp i artikeln där författarna menar att immigration kan leda till utanförskap. Detta kan i sin tur resultera i att immigranter känner sig exkluderade från samhället och inte upplever delaktighet i meningsfulla sammanhang (8).

Det finns flera faktorer som kan bidra till att meningsfulla aktiviteter inte kan utföras i den mån personen önskar. En sådan faktor kan vara en transition som definierar en övergång i livet från ett stadie till ett annat (9). Ett exempel på en transition kan vara övergången från barn till vuxen ålder men även att immigrera till ett främmande land kan innebära en sådan förändring i livet. Flera meningsfulla aktiviteter kan falla bort på vägen och det gäller att kunna anpassa sig till en ny miljö. I en artikel skriven av Persson m.fl (10) nämns hur immigranter förlorar sitt engagemang till aktiviteter efter en sådan transition i livet. Engagemanget hos dessa personer påverkas av olika faktorer i samband med immigrationen. Dessa faktorer kan exempelvis vara språkliga och socioekonomiska, och kan utgöra ett hinder för att utföra meningsfulla aktiviteter i den mån som personen önskar (6).

Människan har resurser som kan vara behjälpliga vid anpassning till nya situationer och livsförändringar (11). Ibland kan man dock behöva hjälp i form av olika professionella

insatser, där ett exempel är arbetsterapi. De arbetsterapeutiska insatserna kan innebära en blandning av att personen får hjälp med att strukturera upp vardagen genom att kunna planera bättre och prioritera rätt. Det kan även handla om att finna meningsfulla aktiviteter, få hjälp med att skapa en aktivitetsbalans, att exempelvis vila efter mycket arbete eller vice versa. Målet med arbetsterapeutiska interventioner är generellt att få en ökad upplevd hälsa och välbefinnande (7).

Det är viktigt att som person ha möjlighet att uppnå aktivitetsrättvisa, *occupational justice*, vilket innebär att alla har rätt att utföra de aktiviteter som denne upplever som meningsfulla (12). Motsatsen till aktivitetsrättvisa är aktivitetsorättvisa, där personen inte kan utföra de aktiviteter som ger dem en känsla av välbefinnande och ökad hälsa (12). Att ha möjlighet till att få vara en aktiv person bidrar till en ökad känsla av egenmakt, *empowerment*, över sin egen livssituation (13). Att ha egenmakt över sitt liv innebär att kunna bestämma dels över hur vardagen ska se ut, men även över sin rehabiliteringsprocess. Detta hjälper personen att gemensamt med en professionell behandlare uppnå sina uppsatta mål. Att vara kvinnlig immigrant kan innebära en känsla av aktivitetsorättvisa och begränsad egenmakt över sin egna livssituation. I Mellanöstern är det förekommande att kvinnor, till skillnad från män, inte har en möjlighet att vara självständiga samt har en begränsad frihet att utföra aktiviteter i den mån de önskar (14). Just därför är det viktigt att kvinnliga immigranternas tankar om möjligheten att genomföra, och betydelsen av, de aktiviteter de vill och önskar belyses genom forskning.

Arbetsterapeuter kan arbeta på många arenor med människor som har olika ursprung (15). Vid en litteratursökning framkom det ett tydligt kunskapsgap avseende meningsfulla aktiviteter betydelse hos immigrerade kvinnor från Mellanöstern. Den arbetsterapeutiska professionen med sitt aktivitetsperspektiv kan stödja dessa kvinnor att nå en balans i den befintliga vardagen utan att behöva gå miste om tidigare meningsfulla aktiviteter (7). Tanken bakom föreliggande studie är att kunna minska kunskapsgapet och ge ett underlag för ökad kunskap om vikten av meningsfulla aktiviteter betydelse hos arabisktalande kvinnor som immigrerat från Mellanöstern. Den ökade kunskapen kan vara behjälplig för både nyexaminerade men även verksamma arbetsterapeuter som dagligen arbetar med personer med olika bakgrund, vilket i förlängningen kan ge förutsättning till ett bra bemötande och en bättre vård och rehabilitering.

## Syfte

Syftet med studien var att undersöka betydelsen av meningsfulla aktiviteter efter immigration till Sverige hos arabisktalande kvinnor från Mellanöstern.

## Metod

### Metodval

Studien baserades på en kvalitativ metod med en induktiv ansats (16). Genom att använda en kvalitativ metod kunde författarna undersöka målgruppens individuella tankar, känslor och upplevelser. Detta genomfördes i form av semistrukturerade intervjuer och anteckningar från intervjutillfällena. En semistrukturerad intervju var lämpligast för studien, detta för att undvika att avvika för mycket från forskningsområdet men även för att målgruppen skulle kunna svara fritt på frågorna (17).

### Urval

Urvalet riktade sig till kvinnor och utgick från inklusionskriterierna: *Kvinna som immigrerat till Sverige vid vuxen ålder och bott i Sverige i minst 20 år*. Detta då författarna ville få svar på kvinnornas uppfattning om meningsfulla aktiviteter vilket förutsatte att de hunnit leva och bosätta sig i Sverige under en längre period. Urvalet bestod av sex kvinnor med arabiskt påbrå. Studien utgick från ett bekvämlighetsurval, där en förfrågan skickades ut till personer i författarnas sociala nätverk (16). Målgruppen som valdes hade flera gemensamma nämnare. En sådan var att kvinnorna bodde i samma stadsdel i Göteborg, i en stadsdel där majoriteten har en utländsk bakgrund. Alla sex intervjupersoner var mammor och bodde tillsammans med sin familj. Kvinnorna hade alla en arabisk bakgrund från olika länder i Mellanöstern som exempelvis Irak, Libanon och Palestina. Kvinnorna var i åldrarna mellan 42-66 år och hade för det mesta arbetat efter immigrationen till Sverige, exempel på yrken som kvinnorna hade varit verksamma inom är förskollärare, undersköterska samt projektledare.

### Procedur

Intervjupersonerna kontaktades via mejl för att tillfrågas om deltagande i studien. Därefter kontaktades de via telefon. Förfrågan innehöll information om studien samt kontaktuppgifter till författarna. Mejllet med förfrågan skickades ut till sex deltagare fyra veckor innan intervjuerna påbörjades. De som var intresserade av att ställa upp kontaktade författarna med hjälp av uppgifter som stod angivna i mejlet. Alla sex deltagare som tillfrågades tackade ja till att delta i studien. Inga fler personer som uppfyllde kriterierna kontaktades. Innan intervjuerna påbörjades genomfördes även en pilotintervju där frågorna ställdes till en person som inte uppfyllde studiens inklusionskriterier, detta då författarna var i behov av att testa inspelningsutrustningen samt för att kunna få en överblick på intervjuguiden. Innan de ordinarie sex intervjuerna påbörjades justerades således intervjuguiden ytterligare (17).

### Datansamling och databearbetning

Datansamlingen genomfördes genom semistrukturerade intervjuer (17). Intervjuerna utfördes med hjälp av en intervjuguide med frågeområden kring betydelsen av meningsfulla aktiviteter, aktivitetsbalans samt immigration. Intervjufrågorna ställdes till intervjupersonerna med utrymme för vidare diskussion kring dessa. Författarna ställde även följdfrågor som till exempel: “*Kan du utveckla detta mer*” samt “*Kan du ge ett exempel*”, detta för att kunna få ett rikare innehåll och material att analysera. Vid behov förklarades även intervjufrågorna på arabiska för deltagarna men huvuddelen av intervjuerna genomfördes på svenska (17). Intervjuerna skedde via fysiska möten varav ett av dessa utfördes via microsoft-teams utefter deltagarens önskemål och intervjuerna pågick mellan 13-40 minuter. Intervjuerna spelades in med hjälp av två ljudinspelare och delades upp mellan författarna för transkribering.

Databearbetningen skedde enligt Graneheims och Lundmans metod för kvalitativa innehållsanalys (18). De inspelade intervjuerna transkriberades ordagrant och resulterade i ca 64 A4 sidor. Texten lästes noggrant av båda författarna, dels för att kunna identifiera domäner men även för att kunna få en helhetssyn av det erhållna materialet. Författarna analyserade de transkriberade texterna var för sig men sedan även tillsammans. Av det transkriberade materialet bildades 97 meningsbärande enheter som svarade på syftet. De meningsbärande enheterna kondenserades separat av var författare. Därefter kodades de kondenserade meningsenheterna tillsammans av båda författarna. Dessa placerades därefter in i kategorier och underkategorier (18). Därefter bildades ett övergripande tema för de olika kategorierna och underkategorierna.

Tabell 1. Exempel på meningsbärande enheter, kondenserade meningar, koder, underkategorier samt kategorier.

<b>Meningsenhet</b>	<b>Kondensering</b>	<b>Kod</b>	<b>Underkategori</b>	<b>Kategori</b>
Jag tycker om att umgås med mina familj och vara med mina barn även... att gå ut och träffa .... mina kompisar och promenera med de.	Jag tycker om att umgås med min familj samt att gå ut och träffa mina kompisar och promenera.	Att umgås med familj, vänner och att promenera.	Social interaktion	Vikten av gemenskap
ehh.. för mig att laga mat och ta hand om min familj är det väldigt meningsfullt.	Att laga mat och ta hand om min familj är väldigt meningsfullt.	Laga mat och ta hand om min familj.	Rollen som mamma	En betydelsefull roll i vardagen
Det e det som jag gillar. Yoga, gruppträning ehkh så promenad och idag träna hemma.	Det som jag gillar är Yoga, gruppträning. promenad och idag tränar jag hemma.	Yoga, gruppträning och promenad.	Träning	Upprätthålla god hälsa
ehh ja har simmat också en hel del, jag lärde mig simma i Sverige. Visst i mitt hemland vi gick, vi åkte till havet men jag kunde inte simma, det vara mera bara vara i vattnet.	Jag har simmat en hel del och lärde mig simma i Sverige. I mitt hemland åkte vi till havet men jag kunde inte simma.	Jag lärde mig simma i Sverige.	Stärkt identitet	Frihet att kunna utföra aktivitet

## Etiska överväganden

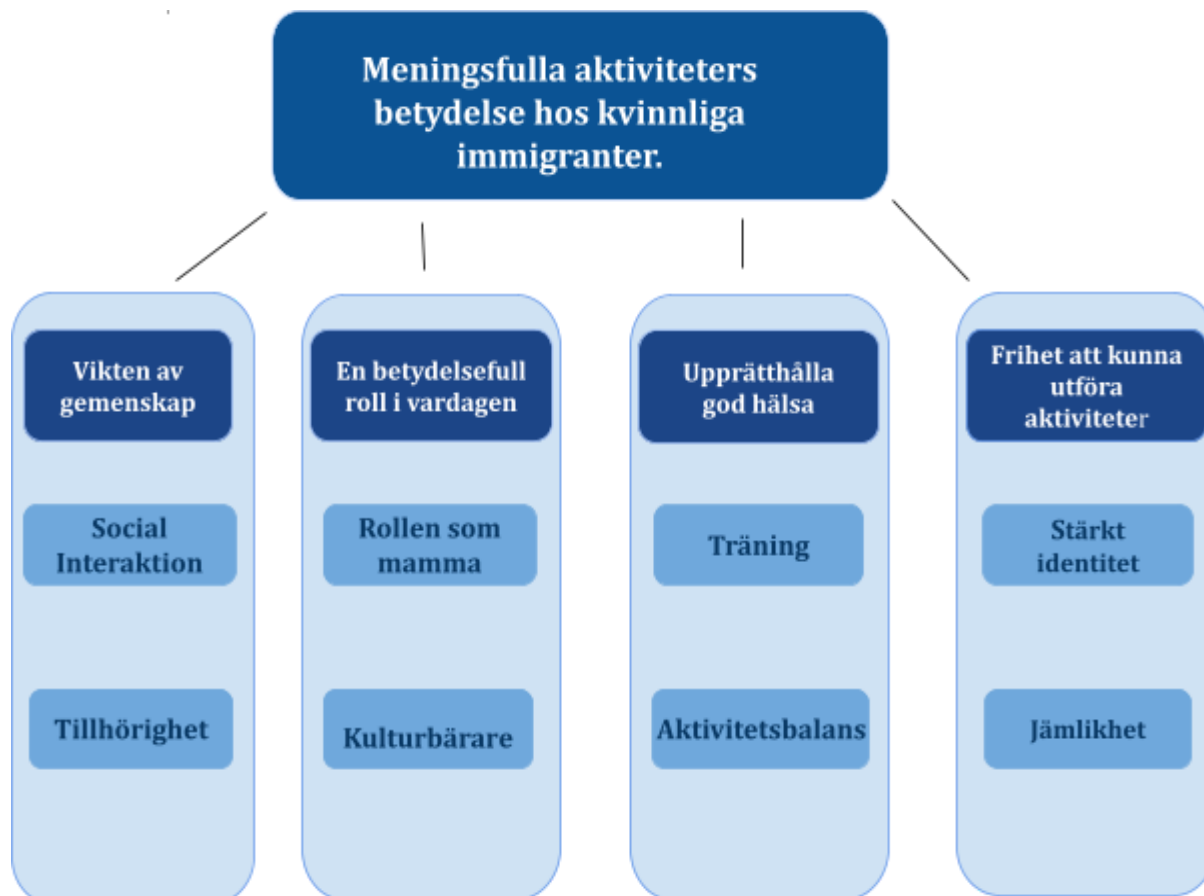
Innan genomförandet av intervjuerna informerades deltagarna om syftet med intervjun samt studien. Därefter fick de bestämma om de fortfarande var intresserade av att delta. Under genomförandet av intervjuerna var det viktigt att ta hänsyn till personens identitet och privatliv. Deltagarna skulle känna sig bekväma med att svara på frågorna utan att känna oro att informationen de lämnar ut skulle hanteras på fel sätt. Information som inte besvarar syftet har därför inte tagits med i resultatet. Det fanns *risker* med att samtala kring ämnet då det kan vara känsligt för vissa och leda till att deltagarna påminns om händelser som de helst vill glömma. Deltagarna fick därför själva bestämma om de var någon fråga de inte ville besvara.

Det var en fördel att författarna själva var arabisktalande men detta kan även anses vara etiskt tveksamt då några av intervjupersonerna blev för bekväma och ville samtala om annat gemensamt utöver frågorna. Därför lades stor vikt vid att intervjun skulle föras med ett professionellt språk och förhållningssätt. Författarna vinnlades också om att vara objektiva och inte personliga. Med tanke på att studien baserades på ett bekvämlighetsurval var samtliga intervjuade kvinnor redan bekanta med författarna vilket också kunde väcka etiska frågor. En risk var att författarna hade kunnat bilda en förförståelse innan intervjuerna påbörjades vilket även kan ha påverkat resultaten. På grund av den rådande pandemin behövde författarna tänka om när det gäller fysiska möten, av hänsyn till detta fick intervjupersonerna själv bestämma om de ville ha ett digitalt eller fysiskt möte då författarna förhöll sig till aktuella restriktionerna som finns i dagsläget.

*Nyttan* med studien var att den kan belysa målgruppens syn på meningsfulla aktiviteter i vardagen och vad meningsfulla aktiviteter har för betydelse för målgruppen. Det är även en grupp som oftast inte får sin röst hörd, därför anses nyttan i studien överväga riskerna som identifierats men som minimerades så mycket som möjligt.

## Resultat

Resultatet baseras på sex intervjuer med kvinnor som immigrerat från Mellanöstern. Efter genomförd innehållsanalys (tabell 1) får författarna fram ett resultat med fyra kategorier; *Vikten av gemenskap*, *En meningsfull roll i vardagen*, *Upprätthålla god hälsa* och *Frihet att kunna utföra aktiviteter*. Dessa kategorier har två tillhörande underkategorier vardera. Ett gemensamt tema för dessa beskrivs som; *Meningsfulla aktiviteter betydelse hos kvinnliga immigranter*.



Figur 1. Figuren visar ett tema med tillhörande kategorier och underkategorier.

### Vikten av gemenskap

Kategorin *Vikten av gemenskap* beskriver att meningsfulla aktiviteter betydelse efter immigration till Sverige hos kvinnorna innefattar gemenskap med andra människor. Det framkommer att intervjupersonerna anser att gemenskap är viktigt och något de strävar efter att upprätthålla i Sverige. Kategorin har två underkategorier som fördjupar betydelsen vilka är *Tillhörighet* och *Social interaktion*.

#### *Tillhörighet*

Kvinnorna beskriver hur meningsfulla aktiviteter betydelse är förknippat med känslan av tillhörighet. Att kunna känna tillhörighet med familj, vänner och släkt ger en mening i livet. För dessa kvinnor är det meningsfullt och en självklarhet att familjen prioriteras i första hand. Detta upprätthålls dels genom att hitta aktiviteter som kan utföras av alla familjemedlemmar

samt att många timmar av vardagen spenderas tillsammans med familjen. Familj definieras som barnen, barnbarnen och även familjens vänner. Kvinnorna menar att kunna umgås med familjen är något som förekommer mer i hemlandet och är något som delvis förlorats efter immigrationen. Därför är det extra viktigt att försöka ta till vara på de tillfällena som ges till samvaro i Sverige.

*“Gemenskapen vi hade, den saknar jag jättemycket” (Intervjuperson 2)*

### **Social interaktion**

Något som framkommer i intervjuerna med kvinnorna och som identifieras ha en stor betydelse för meningsfulla aktiviteter är möjligheten till att kunna socialisera sig och integrera sig med andra i sin omgivning. Detta genom att exempelvis utföra meningsfulla aktiviteter i grupp, kunna få besök av nära och kära och även besöka familj eller släkt. Trots att kvinnorna beskriver svårigheter med att mötas med andra lika frekvent i Sverige som i hemlandet så beskrivs vardagsaktiviteter som mest meningsfulla när de utförs tillsammans med andra.

*“I Sverige är det svårt att umgås när som helst och hur som helst” (Intervjuperson 3)*

### **En betydelsefull roll i vardagen**

Kategorin *En betydelsefull roll i vardagen* väljs då innehållet i de utförda intervjuerna visar på hur intervjupersonerna har tydliga och meningsfulla roller som de besitter i det vardagliga livet. De meningsfulla rollerna har stor betydelse i dessa meningsfulla aktiviteter.

Underkategorierna som fördjupar betydelsen är; *Rollen som mamma* och *Kulturbärare*.

#### **Rollen som mamma**

Alla sex intervjupersoner i studien är mammor och lever tillsammans med sina familjer. Det framkommer hur rollen som mamma oftast tar över och att familjen prioriteras högst. Att få vara mamma är av stor betydelse i det som anses vara meningsfulla aktiviteter. Att utföra aktiviteter som kan relateras till denna roll är därför meningsfullt, dessa aktiviteter innebär att kunna ta hand om, laga mat till och umgås med familjen. Det som kvinnorna även förmedlar är att familj och deras barns glädje är något som de värdesätter och något som tar en stor del av de vardagliga aktiviteterna.

*“ [...] man ska hinna med barnens aktiviteter också vilket man prioriterar i första hand. Före sin egen hälsa [...]” (Intervjuperson 3)*

#### **Kulturbärare**

Utöver att få genomföra meningsfulla hushållssysslor till och med familjen, finns det en stark känsla förknippad med en annan betydelsefull roll. Det är att kunna föra vidare kulturen från hemlandet till barnen, att vara kulturbärare. Det är mycket som dessa kvinnor har fört med sig till Sverige från hemlandet. En sådan kultur är exempelvis att alla i familjen ska sitta med varandra och äta ihop, detta för att barnen ska få en chans att uppleva något som intervjupersonerna upplevde i sin barndom. En annan aspekt är att barnen ska få möjlighet att bo så länge de behöver hos familjen, även om de passerat den åldern där barnen i Sverige anses vara vuxna och självständiga. En deltagare menar att detta är ytterligare en kulturell

aspekt dessa mammor vill föra vidare till barnen, då hon själv som barn inte hade press att flytta ut.

*“Vi äter tillsammans och jag vill att mina barn ska ta del av det som jag fick och upplevde när jag var liten.” (Intervjuperson 1)*

## **Upprätthålla god hälsa**

Meningsfulla aktiviteter är något som associeras med god hälsa. Med god hälsa menar kvinnorna att det är viktigt att vara aktiv men även att kunna återhämta sig från den stressiga vardagen anses som viktigt. Underkategorierna i kategorin Upprätthålla god hälsa är *Träning* och *Aktivitetsbalans*.

### ***Träning***

Fysisk aktivitet, för det mesta promenader, är något som framkommer frekvent vid diskussioner om meningsfulla aktiviteter. Kvinnorna nämner promenad och andra fysiska aktiviteter och menar att målet med träning, och därmed betydelsen, är att få en ökad hälsa i form av bättre sömn och ett ökat välmående. Utförandet av de fysiska aktiviteterna kan se olika ut, resultatet visar en variation i att någon utför de fysiska aktiviteterna på jobbet eller på fritiden. Medan andra går på promenader fram och tillbaks till jobbet som en rutin i vardagen. Vissa har fler fysiska aktiviteter inbokade, till exempel i form av yoga och gruppträningar.

*“När jag promenerar jag känner mig pigg och glad och jag sover bättre och jag mår bättre av det.” (Intervjuperson 3)*

*“Promenad man rensar sina tanken faktiskt, återhämtar sig, går igenom vardagen eller om man har problem alltså gå igenom allt man gått igenom under dagen eller veckan.” (Intervjuperson 5)*

### ***Aktivitetsbalans***

Vardagens strukturer och hur aktivitetsbalans upplevs diskuteras. Kvinnorna menar att de i dagsläget generellt upplever en aktivitetsbalans i vardagen. De menar också att det är viktigt med planering under vardagen för att kunna uppleva aktivitetsbalans. De dagarna där det är svårare att finna en balans är oftast de med långa arbetsdagar som påverkar motivationen till att kunna vara aktiv. Kvinnorna anser att aktivitetsbalans är något som är betydelsefullt när det gäller att kunna utföra meningsfulla aktiviteter, då det är viktigt för dem att hinna vila och återhämta sig för att sedan utföra en aktivitet som ger glädje och avkoppling.

*“Det är för stressigt men man hinner ju inte med allt [...] våra arbetsdagar är väldigt långa tills man kommer hem så är det liksom halva dan har gått” (Intervjuperson 4)*

## **Frihet att kunna utföra aktiviteter**

Friheten som kvinnorna upplever i Sverige efter immigrationen är en bidragande faktor till vad de idag relaterar till som meningsfulla aktiviteter. Att själv kunna få bestämma vilka meningsfulla aktiviteter som ska prioriteras är en frihet som betyder mycket för kvinnorna. I kvinnornas tidigare aktivitetsrepertoar, innan immigrationen, var friheten begränsad. Till denna kategorin; Frihet att kunna utföra aktiviteter, tillhör två fördjupande underkategorier. *Stärkt identitet* och *Jämlikhet*.

### ***Stärkt identitet***

Kvinnorna i studien beskriver under intervjuernas gång om hur vardagsaktiviteterna har ändrats i Sverige efter immigrationen. Att kunna utföra meningsfulla aktiviteter i den mån kvinnorna önskar upplevs och beskrivs som väldigt meningsfullt. Att få vara fria i sina egna val av aktiviteter anses ge en känsla av stärkt identitet. Även olika färdigheter som utvecklades i Sverige kunde vara bidragande till den stärkta identiteten, ett exempel är språk men även andra aktiviteter som tidigare inte kunde utföras, som exempelvis simning. Även att den stärkta identiteten ger kvinnorna en känsla av ökad egenmakt, att en kvinna även kan vara självständig och utföra de aktiviteter hon önskar.

*“ Man förstärker sin identitet kanske när man går träna och ... motionera. Sen man kan hitta balans i livet och vardagen ” (Intervjuperson 5)*

*“Men när jag kom till Sverige med tiden jag lärde mig att kvinnor kan också göra andra saker ” (Intervjuperson 6)*

### ***Jämlikhet***

Att vara kvinna är något som inte alltid varit så lätt för dessa kvinnor. I hemlandet, innan immigration var det flera aktiviteter som var förbjudna för dessa kvinnor. Vissa aktiviteter kunde endast utföras av män eller i sällskap med familjemedlemmar, sällan ensamma. Kvinnosynen var helt enkelt annorlunda i Mellanöstern vid den tiden. En kvinna hade inte den friheten att kunna ta sig till ett gym eller gå ut själv på en promenad. Jämlikhet är därför väldigt viktigt för kvinnorna, något de starkt framhåller när de samtalar om sina meningsfulla aktiviteter.

*“I hemlandet jag hade inte den här [...] möjligheten att promenera i fritiden ” (Intervjuperson 1)*

*“Absolut med tiden har det förändrats för i mitt hemland oftast kvinnor sitter hemma, vanliga vardagliga arbete de gör, vi lagar mat, städar, tvätta, det va inte så mycket att kvinnor skulle ha någon aktivitet.” (Intervjuperson 2)*

## Diskussion

### Resultatdiskussion

Av resultatet i studien framkommer det fyra kategorier som är; *Vikten av gemenskap, En betydelsefull roll i vardagen, Upprätthålla god hälsa och Frihet att kunna utföra aktiviteter.* Ett övergripande tema bildades för samtliga kategorier och underkategorier vilket är; *Meningsfulla aktiviteter betydelse hos kvinnliga immigranter.* Resultatet påvisar bland annat hur meningsfulla aktiviteter kan ha olika betydelser beroende på var och med vem de utförs. Även att den sociala interaktionen under aktivitet har en stor betydelse.

Med tanke på att kvinnorna har fått anpassa sig till ett nytt land kan detta ha påverkat betydelsen av meningsfulla aktiviteter på grund av transitionen. En sådan transition kan dessutom ha påverkat kvinnornas engagemang i Sverige, dels för att transitionen uppkom i vuxen ålder men också för att immigrationen till ett främmande land kan ha utlöst en känsla av oro och hopplöshet (19). Att ta sig ur dessa känslor kräver oftast mycket tid, vilja och engagemang av den egna personen. Detta för att sedan få möjlighet att integrera och anpassa sig till det nya samhället och kunna utföra meningsfulla aktiviteter. Genom arbetsterapin kan behandlaren med hjälp av motiverande samtal och stöd ge kvinnorna verktyg för att strukturera vardagen för att sedan återuppta meningsfulla aktiviteter som är avgörande för deras engagemang och viljekraft.

Bennet m.fl (8) nämner i sin artikel om att immigranter kan uppleva utanförskap i ett nytt land. Kvinnorna som deltog i studien har upplevt utanförskap i att kunna utföra fysiska aktiviteter med andra som inte talar samma språk. Därför tror författarna att relationen till familjen och vänner blir ännu starkare. Meadows m.fl (20) nämner vikten av familjerelationer och den sociala interaktionen hos immigranter, något som styrker vårt resultat. Att inte kunna integrera sig in i samhället och enbart umgås med anhöriga kan leda till att kvinnorna inte finner tillhörighet i andra sociala sammanhang. Wilcock (21) menar att människan behöver känna tillhörighet för att kunna få respons från sin omgivning, detta för att kunna få möjligheten att vidareutveckla sina färdigheter. Görandet påverkar hur människan utvecklas, att denne befinner sig i ständig förändring (22). Detta är något som behöver tas i beaktande som arbetsterapeut i mötet med dessa kvinnor då de fortfarande befinner sig i en konstant förändringsprocess i livet med nya utmaningar och möjligheter.

Det påvisades även att den sociala aspekten var ett återkommande svar som är till stor betydelse för kvinnorna. Författarna fick höra om hur den sociala aspekten kan motivera till utförandet av meningsfulla aktiviteter men även hur den sociala interaktionen är något som kvinnorna saknar från hemlandet. Det är viktigt för dessa kvinnor att få känna tillhörighet och gemenskap genom att spendera tid med familj och vänner. I hemlandet beskriver de arbetsdagarna kortare samt att det sociala livet, som besök till granne eller familj, var en stor del i deras tidigare aktivitetsrepertoar. Det sitter även mycket i kulturen och miljön dessa kvinnor blivit uppväxta i. I hemlandet var det flera regler som dessa kvinnor behövde följa. Miljön definieras enligt The Model of Human Occupation (1) som det fysiska, sociala, kulturella, ekonomiska och politiska och kan både hindra eller möjliggöra aktivitet. I kvinnornas fall var miljön i Sverige möjliggörande då de fick den friheten till att inta makten över sina egna aktiviteter.

I studien var majoriteten av kvinnorna unga innan immigrationen till Sverige och hade därför inte hunnit bilda sig en egen aktivitetsrepertoar. Detta beror mestadels på att de inte fick utföra aktiviteter på egen hand. Resten av kvinnorna hade redan bildat en familj och mammarollen var något som redan då tog en stor del av deras vardagsliv. Det är därför inte

märkligt att mammarollen bildades som underkategori då det var något som ansågs vara betydelsefullt. Kielhofner (1) nämner även vikten av att kunna inta olika roller i vardagen och hur det kan bidra till ökad känsla av tillfredsställelse.

Mammarollen upptar en stor del av vardagen och lämnar sällan tid till andra meningsfulla aktiviteter, rollen anses vara av stor betydelse för kvinnorna. Detta menar de beror på att en kvinna i hemlandet hade enstaka aktiviteter som kretsade kring att ta hand om familj, barn och sköta hushållssysslor, detta tankesätt följde även med dem till Sverige. Till en början, innan de hunnit utveckla deras meningsfulla aktiviteter, ansågs tankesättet vara negativt. Kvinnorna var då inte lika öppna till att integreras i den nya kulturen och utföra andra aktiviteter. När kvinnorna hade etablerat sig till det nya samhället var det istället till fördel att ha en annan bakgrund och kultur då dessa kvinnor kunde förmedla vidare sina livserfarenheter och traditioner till andra i samhället.

En kvinna i Mellanöstern hade inte den friheten som kvinnor som är uppväxta i Sverige har. Detta är även något som i många fall innebar en kulturkrock för dessa kvinnor, i alla fall som ny i Sverige. Att kunna anpassa sig efter ett nytt land med annorlunda kultur och normer var svårt. Goffman (23) nämner vikten av att kunna anpassa sig och ta del av andra kulturer samt konsten av att kunna se skillnaderna mellan kulturerna som något positivt och inte negativt. Kvinnorna betonar att de efter ett tag i Sverige kunnat anpassa sig efter de svenska samhället och därmed även ökat sina möjligheter till att nå och utföra meningsfulla aktiviteter, de menar att denna process tagit flera år. Här har arbetsterapeuter en stor roll i att kunna fånga målgruppen i tidigt skede. Det är viktigt att satsa på en sådan målgrupp som i början kan vara långt från interaktionen i samhället och har svårt att utföra meningsfulla aktiviteter i den mån de önskar.

Intervjupersonerna upplevde även att livet i hemlandet var fri från rutiner till skillnad från Sverige. Även om det fanns mycket tid över till annat i hemlandet så var det bristen på frihet och utrymme som hindrade kvinnorna från att ha egen tid till att utföra meningsfulla aktiviteter. Nu när det finns möjlighet och ökad frihet i Sverige är det däremot de långa arbetsdagarna som sätter stopp för utförandet av meningsfulla aktiviteter. Kvinnorna försöker trots det vara så aktiva som möjligt. Det är därför viktigt att som arbetsterapeut informera om hur viktigt aktivitetsbalans är i vardagen och hur personen själv har friheten att styra hur dagen ska se ut (2).

Träning och fysiska aktiviteter var till stor betydelse när kvinnorna samtalade om meningsfulla aktiviteter. Promenader i skogen var något som uppskattades då kvinnorna kunde sova bättre, fick god hälsa och kände en slags avkoppling. Att kunna ta till sig information och hälsorelaterad kunskap ökar graden av hälsolitteracitet hos personer (24). Kvinnorna i studien beskriver just detta då de berättar hur de sedan de kom till Sverige fått lära sig hur viktig fysisk aktivitet är för hälsan. Immigranter får oftast inte tillräcklig kunskap om hälsan samt vilka rättigheter inom vården de är berättigade till. Informationen om olika vårdinsatser och behandlingstyper når inte ut till dem (25). Arbetsterapeuter har därför en viktig roll i att försöka arbeta med att stärka hälsolitteraciteten hos denna målgrupp i preventivt syfte.

Språket var den huvudsakliga faktorn för den ökade hälsolitteraciteten. Det svenska språket var en färdighet som efter ett tag i Sverige utvecklades hos kvinnorna, de menade även att vardagen fungerade bättre efter att ha fått möjligheten att lära sig svenska. De upplevde att deras identitet stärktes och att de nu hade makt över sina egna aktiviteter. Att få känna

egenmakt, empowerment, över sin egna livssituation har påvisats ge en ökad självkänsla och motivation vilket även kan bidra till ett rikare aktivitetsliv (13). Ett rikare aktivitetsliv med aktivitetsbalans mellan skötsel-, arbets-, lek- och rekreativa aktiviteter har påvisats ha en god effekt på personens välbefinnande (2,26).

Trots flera hinder som uppkommit under immigrationsprocessen så har kvinnorna strävat efter meningsfullhet i vardagen. I resultatet framkom det att det är viktigt med aktivitetsbalans för att kunna prioritera de meningsfulla aktiviteterna. Det är lätt att hålla sig hemma och att större delen av dagen spenderas på arbetet. Arbetsterapeuter behöver i mötet med kvinnliga immigranter vara tydliga med hur aktiviteter har en påverkan på vår hälsa, både negativt och positivt. Människan är en aktiv varelse som behöver tillfredsställa sina behov. Det är därför viktigt att upprätthålla en balans i livet med meningsfulla aktiviteter inkluderade (2).

## Metoddiskussion

Intervjuerna med kvinnorna genomfördes med hjälp av den kvalitativa forskningsintervjun (17). Detta då författarna ansåg att den delar upp frågorna i olika frågeområden som även underlättar för författarna att få fram djup och innehållsrik data. Intervjuerna bestod även av följdfrågor som bidrog till en fördjupad diskussion. Graneheims och Lundmans (18) kvalitativa innehållsanalys valdes då den ansågs vara mest lämplig för studien samt att författarna sedan tidigare har erfarenhet av denna metod. En nackdel som identifierades med metoden är att analysprocessen kan vara tidskrävande. Fördelarna med metoden är att endast svar som svarar på syftet tas ut samt att bearbetningen av materialet har en tydlig struktur.

Att enbart kvinnor valdes som målgrupp beror på att det var en grupp som författarna ville lyfta. Det skulle dock även vara intressant att intervjua en heterogen grupp med manliga immigranter från Mellanöstern för att kunna jämföra resultatet. Med tanke på att författarna själva är arabisktalande ansågs detta som en resurs och därför valdes kvinnor med arabiskt påbrå. I studien deltog sammanlagt sex deltagare, dessa deltagare valdes ut genom ett bekvämlighetsurval. Den initiala tanken var att kunna skicka ut en förfrågan i en annons i en lokaltidning för att få en variation bland deltagarna. På grund av den rådande pandemin behövde författarna dock tänka om och kontakta kvinnor från sitt eget kontaktnätverk. Sex deltagare var en rimlig siffra med tanke på tiden för studien, dock skulle författarna önskat få intervjua fler kvinnor för att stärka resultatet och ha ytterligare underlag att basera studien på. Det är tveksamt om mättnad uppnåtts. I denna studien anses generaliserbarheten därför vara låg på grund av lågt antal deltagare och oklar mättnad i data (16). För att uppnå en god generaliserbarhet är det nödvändigt med ett större och mer varierat urval (27). Att författarna dessutom hade kunskap om vilka dessa kvinnor var kunde bidra med ett förförståelse (16) hos författarna som kan ha påverkat valet av personer samt resultatet. Att ha en förförståelse kan dock även vara positiv då intervjuaren kan vara empatisk och visa hänsyn och respekt till kvinnornas berättelse och inte vara dömande.

Innan de sex ordinarie intervjuerna påbörjades genomförde författarna en pilotintervju med en person som inte uppfyllde studiens inklusionskriterier, detta har varit positivt då det framkom vad författarna behövde justera i frågorna. Det gav även en möjlighet att få testa inspelnings instrumenten. Det skulle dock vara till nytta för studien att testintervjua en person som uppfyller inklusionskriterierna.

Båda författarna var närvarande vid alla sex intervjuer och turades om med att leda samtalet. Efter intervjutillfällena delade författarna upp intervjuerna och transkriberade dessa mellan sig. Författarna analyserade därefter de transkriberade texterna var för sig men även tillsammans. Detta genomfördes för att undvika att den individuella förförståelsen påverkar analysen om enbart en författare tolkar eller analyserar materialet. Att analysera materialet på detta vis kallas för forskartriangulering (18), vilket bidrar till ökad tillförlitlighet och understödjer studiens trovärdighet. Detta förfaringsätt var en utmaning för författarna då det krävdes ett objektiva förhållningssätt under hela intervjun och databearbetningsprocessen. Det var även en utmaning att kunna hålla i ett professionellt möte när det var flera gemensamma faktorer mellan deltagarna och författarna som kunde resultera i att samtalet utvecklades vidare till andra samtalsämnen.

Fem av de sex intervjuerna genomfördes i fysiska möten, detta utefter deltagarnas egna önskemål. Att ha fysiska möten anser författarna ger en djupare förståelse för deltagarna då författarna kan uppmärksamma kroppsspråk som i flera fall även kan berika den muntliga kommunikationen. Dessutom kunde de fysiska mötena upplevas som mer bekväma men mötet kunde också gå över den avsatta tiden. I det digitala mötet kunde författarna strukturera

upp tiden på ett bättre sätt. I efterhand tycker författarna att de kunde ha utvecklat intervjufrågorna mer och använt sig av följdfrågorna mer frekvent för att kunna få ytterligare utvecklade svar från deltagarna. Detta uppmärksammades då intervjuerna varierade mellan 13-40 minuter samt att 13 minuter är för kort för att uppnå en fördjupning i ämnet.

Med tanke på att författarna själva var arabisktalande så kunde detta ha utnyttjats i högre grad. Detta skulle ha gett ett rikare resultat då intervjupersonerna förmodligen skulle kunna ge mer utvecklade svar då de svaren författarna fick var korta. Även att detta bidrog till kortare intervjuer, trots detta tycker författarna att svaren har kunnat bidra till ett innehållsrikt resultat som svarar på syftet.

## **Slutsats**

Studien har genom sex kvalitativa intervjuer lyft betydelsen av meningsfulla aktiviteter hos arabisktalande kvinnor från Mellanöstern. Studien påvisar att meningsfulla aktiviteter kan definieras på olika sätt och har därför olika betydelser för dessa kvinnor. Det handlar exempelvis om att upprätthålla en god hälsa men även att kunna ha en betydelsefull roll i vardagen. I resultatet framkom det att dessa kvinnor i första hand menar att betydelsen av meningsfulla aktiviteter handlar om den sociala interaktionen som sker under aktiviteter.

Författarna tycker att det är viktigt att uppmärksamma dessa kvinnor då deras tankar och upplevelser sällan hörs. Studien kan utgöra en grund för vidare forskning då det förhoppningsvis kan vara lättare att nå denna målgrupp genom att veta hur de resonerar kring meningsfulla aktiviteter betydelse. Det skulle vara intressant att se vidare forskning med olika projekt som involverar dessa kvinnor och ett fortsatt arbete med dem.

## **Författarnas tack**

Författarna vill först och främst tacka kvinnorna som ställde upp på intervjuer, vår handledare Susanne Gustafsson samt alla andra parter som stöttade oss och bidrog till att studien blev genomförbar.

## Referenser

1. Kielhofner G. Model of human occupation: teori och tillämpning. 1. uppl. Lund: Studentlitteratur; 2012.
2. Erlandsson L-K, Persson D. ValMo-modellen: ett redskap för aktivitetsbaserad arbetsterapi. Lund: Studentlitteratur; 2014.
3. Antonsson A. Migration och utveckling. En diskursanalys av EU:s policydokument. Uppsala: Kulturgeografiska institutionen, Uppsalas universitet; 2013. Nr. 869.
4. SBC. Invandring till Sverige [Internet]. Sverige: Statistikmyndigheten SCB. [Senast uppdaterad: 2020-08-31; Citerad 2021-03-22]. Hämtad från: [http://www.statistikdatabasen.scb.se/pxweb/sv/ssd/START\\_BE\\_BE0101\\_BE0101E/FodelselandArK/table/tableViewLayout1/](http://www.statistikdatabasen.scb.se/pxweb/sv/ssd/START_BE_BE0101_BE0101E/FodelselandArK/table/tableViewLayout1/)
5. Nydell M. Understanding Arabs: a guide for modern times. 4de uppl. Boston: Intercultural Press, Inc; 2006.
6. Bhugra D, Gupta S. Migration and Mental Health. 1a uppl. Cambridge: Cambridge University Press; 2010.
7. Moro M, Mcdonough S, Fitzgerald H. Parents and infants in changing cultural context: Immigration, trauma, and risk. *Infant Ment Health J.* 2003; 24(3): 240-264.
8. Bennett K, Scornaiencki J, Brozowski J, Denis S, Magalheas L. Immigration and its Impact on Daily Occupations: A Scoping Review. *Occup Ther Int.* 2012;19(4): 185-203.
9. Crider C, Calder R, Bunting KL, Forwell S. An integrative review of occupational science and theoretical literature exploring transition. *J Occup Sci.* 2014; 22(3): 304-319.
10. Pooremamali P, Persson D, Östman M, Eklund M. Facing Challenges during Occupation: Middle Eastern Immigrants' Paths to Occupational Well- Being in Sweden. *J. Occup. Sci.* 2013; 22(2): 228-241.
11. Bektas Y, Demir A, Bowden R. Psychological Adaptation of Turkish students at U.S. campuses. *Int. J. Adv. Couns.* 2009; 31: 130-143.
12. Wilcock A, Townsend E. Occupational Justice and Client-centred Practice: A Dialogue in Progress. *Can. J. Occup. Ther.* 2004; 71(2): 75-87.
13. Fisher G. S, Hotchkiss A. A model of occupational empowerment for marginalized populations in community environments. *Occup. Ther. Health Care.* 2008; 22: 55-71.
14. Eldén Å. "Om hon lever vill människor se mer och mer" : Rykten, splittrad kvinnlighet och heder bland svenska kvinnor från Mellanöstern. *Sociologisk forskning.* 2001: 3-4: 115-147.
15. Eklund M, Persson D, Pooremamali P. Occupational therapists experience of working with immigrant clients in mental health care. *Scand. J. Occup. Ther.* 2011; 18: 109–121.
16. Henricson M, Billhult A. Kvalitativ metod. I: Henricson M, redaktör. *Vetenskaplig Teori och metod: Från ide till examination inom omvårdnad.* Andra upplagan. Lund: Studentlitteratur; 2017.
17. Kvale S, Brinkmann S. *Den kvalitativa forskningsintervjun.* Tredje upplagan. Lund: Studentlitteratur; 2014.
18. Graneheim U.H, Lundman B. Kvalitativ innehållsanalys. I: Granskär M & Höglund-Nielsen B (red.) *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård.* Lund: Studentlitteratur; 2017.
19. Sutton D, Hocking C, Smythe L. A Phenomenological Study of Occupational Engagement in Recovery from Mental Illness. *Can. J. Occup. Ther.* 2012; 79(3):142-150.

20. Meadows L, Thurston W, Melton C. Immigrant women's health. *Soc Sci Med.* 2001;52(9):1451-1458.
21. Wilcock A. Reflections on doing, being, and becoming. *Aust. Occup. Ther. J.* 1999; 46: 1-11.
22. Wilcock A. *An Occupational perspective on Health.* 2 uppl. Thorofare: SLACK Incorporated; 2006.
23. Goffman E. *Stigma: den avvikandes roll och identitet.* 2 uppl. Göteborg: Elanders Digitaltryck AB; 1963.
24. Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård. Hälsolitteracitet [Internet]. Linköping: Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård; 2014 [Citerad 2021-05-04]. Hämtad från: <http://www.hfsnatverket.se/sv/halsolitteracitet>
25. Wångdahl J, Lytsy P, Mårtensson L. Health literacy among refugees in Sweden – a cross-sectional study. *BMC Public Health.* 2014; 14 (1030).
26. Håkansson C, Dahlin-Ivanoff S, Sonn U. Achieving Balance In Everyday Life. *J. Occup. Sci.* 2006;13(1): 74-82.
27. Fritzell C. Generaliserbarhet och giltighet i pedagogisk forskning och teoribildning. *Pedagogisk Forskning i Sverige.* 2009; 14(3): 191–211.