



**SAHLGRENKA AKADEMIN
INSTITUTIONEN FÖR
NEUROVETENSKAP OCH
FYSIOLOGI
ARBETSTERAPI**

"Jag försöker acceptera...det är en viss period i livet..."

Yrkesarbetande mammors upplevelse av aktivitetsbalans

Annelie Corell & Laura Kavanagh

Examensarbete:	15 hp
Program:	Arbetsterapeutprogrammet 180 hp
Kurs:	ARB341 Själständigt arbete i arbetsterapi (examensarbete)
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	VT 2025
Handledare:	Annikki Arola, Med Dr. Överlärare i ergoterapi
Examinator:	Carin Willén, docent, leg sjukgymnast

Sammanfattning

Examensarbete:	15 hp
Program:	Arbetsterapeutprogrammet 180 hp
Kurs:	ARB341 Självständigt arbete i arbetsterapi (examensarbete)
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	VT 2025
Handledare:	Annikki Arola, Med Dr. Överlärare i ergoterapi
Examinator:	Carin Willén, docent, leg sjukgymnast
Sökord:	aktivitetsbalans, mammor, arbete, arbetsterapi, välbefinnande

Bakgrund	Yrkesarbetande kvinnor tar på sig större ansvar för både hushållarbetet och barnomsorg än män gör. Kvinnor rapporterar oftare upplevd ohälsa. Den dubbla arbetsbördan mellan karriär och familjeliv ökar risken för stressrelaterad psykisk ohälsa, särskilt för de som har barn i förskole- och lågstadieåldern. ValMO-modellen betonar vikten av balans mellan olika aktivitetskategorier och deras upplevda värde är viktigt för välbefinnande och hälsa, vilket är särskilt relevant för kvinnor som försöker förena arbetsliv och familjeansvar. Tidigare forskning kopplar arbetande mammors psykiska ohälsa till aktivitetsobalans och den stressrelaterade sjukskrivningen bland arbetande mammor fortsätter att öka, vilket kräver mer forskning.
Syfte	Syftet med studien var att undersöka yrkesarbetande mammors upplevelse av aktivitetsbalans kopplat till välbefinnande och hälsa i vardagen.
Metod	Studien utgick från en kvalitativ metod med en induktiv ansats. Datainsamling skedde genom semistrukturerade intervjuer med sju yrkesarbetande mammor. Databearbetningen genomfördes enligt Graneheim och Lundmans kvalitativa innehållsanalys.
Resultat	Den kvalitativa innehållsanalysen resulterade i fyra huvudkategorier som omfattar deltagarnas upplevelse. Huvudkategorierna var: <i>struktur och ansvarsfördelning, acceptans av situationen, behov av återhämtning, samt arbetets möjligheter och begränsningar.</i>
Slutsats	Studiens resultat visar att yrkesarbetande mammor upplever aktivitetsobalans till följd av ojämn ansvarsfördelning, brist på återhämtning och begränsningar i arbetslivet vilket påverkar deras upplevelse av välbefinnande och hälsa negativt. Arbetsterapeutiska insatser skulle kunna främja balans genom att stödja återhämtning, planering och kravhantering. Fortsatt forskning behövs för att identifiera effektiva arbetsterapeutiska metoder samt hur strukturella och familjepolitiska åtgärder kan bidra till mer jämlik ansvarsfördelning och aktivitetsbalans i vardagen.

Abstract

Thesis:	15 hp
Program:	Occupational Therapy program 180 hp
Course:	ARB341 Bachelor thesis in Occupational therapy
Level:	First Cycle
Semester/year:	ST 2025
Supervisor:	Annikki Arola, PhD Principal Lecturer in Occupational Therapy
Examiner:	Carin Willén, Associate Professor, Physiotherapist
Keyword:	Occupational balance, mothers, work, occupational therapy, well-being

Background	Working women take on greater responsibility for both housework and childcare than men do. Women report experiencing ill health more frequently. Dual work through career and family life increases the risk of stress-related mental health issues, especially for those with children of preschool and primary school age. The ValMO model emphasizes the importance of balancing different categories of activities and their perceived value for promoting well-being and health, which is particularly relevant for women trying to reconcile work and family responsibilities. Previous research links working mothers' mental health issues to occupational imbalance, and stress-relates sick leave among working mothers continues to increase, highlights the need for further research.
Aim	The aim of the study was to investigate working mothers' experience of activity balance linked to well-being and health in everyday life.
Method	The study was based on a qualitative method with an inductive approach. Study data was collected through seven semi-structured interviews with working mothers. Study data was processed according to Graneheim and Lundman's qualitative content analysis.
Result:	The analysis resulted in four main categories with subcategories that encompass the participants' experiences. The main categories were <i>structure and division of responsibilities</i> , <i>acceptance of the situation</i> , <i>need for recovery</i> and <i>the opportunities and limitations of work</i> .
Conclusion	The findings indicate that working mothers experience occupational imbalance due to unequal distribution of responsibility, lack of recovery and limitations in working life, which negatively affect their sense of well-being and health. Occupational therapy interventions could promote balance by supporting recovery, planning and demands management. Further research is needed to identify effective occupational therapy methods and how structural and family policies can contribute to a more equitable distribution of responsibilities and occupational balance in daily life.

Innehållsförteckning

Bakgrund.....	1
Syfte.....	2
Metod.....	2
Urval.....	2
Datainsamling.....	3
Databearbetning.....	4
Etiska överväganden.....	4
Resultat.....	5
Diskussion.....	10
Resultatdiskussion.....	10
Kliniska implikationer.....	13
Metoddiskussion.....	14
Slutsats.....	16
Referenser.....	16

Bakgrund

Kvinnor balanserar moderskap med yrkesliv (1). Många föräldrar känner stress över att få ihop vardagslivets alla aktiviteter och arbetande mammor rapporterar oftare upplevd ohälsa än pappor (2). Kvinnor både förväntas ta på sig och tar på sig mer ansvar än män vad gäller både hushållsarbetet i det gemensamma hemmet och omsorg om barnen (3). Detta innebär att kvinnor oftare upplever en större belastning både på arbete och i hemmet (1). Att både arbeta och ta ett stort ansvar för familjen kan öka risken för stressrelaterad psykisk ohälsa (3).

Enligt World Health Organisation (WHO) (4) är hälsa ett tillstånd av fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande. Stress är definierat som ett mentalt tillstånd med alltför stor påfrestning såväl psykiskt som fysiskt, ofta i kombination av brist på tid samt att arbetsbelastningen blir för hög (5). Enligt Försäkringskassan (3) beror den stressrelaterade psykiska ohälsan som drabbar småbarnsföräldrar till stor del på den dubbla arbetsbelastningen som uppkommer när båda föräldrarna har börjat jobba igen efter föräldraledigheten och samtidigt ska ta hand om barnen. Påverkan är störst hos de föräldrar som har barn i förskole- och lågstadieåldern, när barnen fortfarande är små och behöver stor omsorg. Under år 2024 var 43 500 personer i Sverige sjukfrånvarande på grund av stressrelaterad diagnos. Av dessa var 79 % kvinnor. En orsak till denna stress är att den så kallade dubbla arbetsbelastningen oftare faller på mamman, vilket gör att mammor har större risk för stressrelaterad ohälsa än pappor (3). Inom arbetsterapi, ses aktivitetsbalans som en viktig förutsättning för att uppnå välbefinnande och hälsa (6). Enligt Håkanson et al. (7) definieras aktivitetsobalans med att en person inte kan utföra önskade aktiviteter samt om en person inte har tid att utföra tillräckligt med nödvändiga aktiviteter (7, 8).

Sirgy & Lee (9) förklarar att en balans mellan arbete och privatliv bidrar till förbättrat välbefinnande både på arbetet och på hemmaplan. De belyser också att denna balans kan motverka och reducera stressrelaterade tillstånd såsom depression, utmattning och ångest (9). Wilcock (10) beskriver vikten av att ha variation mellan olika aktiviteter som fördelaktig till vårt eget välbefinnande då det bibehåller balans och motverkar att man blir fast i en rutin som inte ger utrymme för att bara få vara.

Den arbetsterapeutiska teorimodellen The Value and Meaning in Occupations model (ValMO-modellen) (6) betonar vikten av att ha balans mellan aktiviteter för att uppleva välbefinnande och hälsa. Modellen delar in människans aktivitetsrepertoar under fyra olika aktivitetskategorier. De fyra kategorierna är skötsel-, arbete-, lek- & rekreativaktiviteter. Skötselaktiviteter är de aktiviteter som till exempelvis att ta hand om sin hygien eller utföra hushållsarbete. Arbetsaktiviteter bidrar till försörjningen som exempelvis att arbeta för lön eller studera. Lekaktiviteter är lustfyllda aktiviteter såsom att ägna sig åt en sport man tycker om eller en hobby. De rekreativa aktiviteterna handlar om att personen får vara i stunden, känna återhämtning och få ny energi (6).

Aktivitet definieras i ValMO-modellen (6) som något som skapar mening och värde hos människan. Alla aktiviteter delas in under kategorierna: konkret, sociosymboliskt- och självbelönande värde. Ett konkret värde är aktiviteter som ger ett påtagligt synligt resultat. Ett sociosymboliskt värde handlar om de aktiviteter som ger en meningsfull medverkan i ett socialt sammanhang. Det självbelönande värdet är aktiviteter som ger en direkt känsla av inre njutning. Dessa värden är en subjektiv upplevelse och samma aktivitet kan ha olika värde vid olika tillfällen eller innehålla flera värden samtidigt. ValMO-modellen (6) menar att även dessa aktivitetsvärden är viktiga att ha balans i för att uppleva välbefinnande i vardagen vilket de menar i sin tur leder till hälsa. Obalans i vardagsaktiviteter som inte upplevs värdefulla samt en upplevelse av låg kontroll kan utgöra en risk för psykisk ohälsa. Aktivitetsbalansen kan påverkas under olika livsperioder, som den hektiska livsfasen som småbarnsförälder (6). Tidigare forskning inom arbetsterapi, fokuserar ofta på mammor och aktivitetsbalans i specifika förhållanden. I en studie om ensamstående mammor visade det att moderskapsidealet och flexibla arbetsvillkor skapade konflikt mellan arbets- och familjeliv,

vilket ökade deras upplevelse av belastning (11). En annan studie som undersökte aktivitetsbalans hos mammor till barn med autism, visade att mammorna upplevde aktivitetsobalans då vård och stödinsatser ofta prioriterade barnets behov framför hela familjens, vilket påverkade deras välbefinnande negativt (12).

Kvinnor upplever ofta en snedfördelning mellan aktiviteter de gör för sig själva och aktiviteter de gör för andra och att detta kan leda till stressrelaterade ohälsa (8). Författarna påpekar vidare att det krävs ytterligare studier för att undersöka detta orsakssamband (6). Detta skapar ett behov av att utvidga den befintliga kunskapen kring ämnet.

För att skapa en djupare förståelse är det därför angeläget att ta del av yrkesarbetande mammors upplevelser av aktivitetsbalans och hur detta påverkar deras känsla av välbefinnande och hälsa. Studien vill bidra till att öka kunskap om hur balans mellan aktiviteter påverkar välbefinnande och hälsa samt hur aktivitetsobalans kan motverkas och hur arbetsterapeutisk kunskapsteori skulle kunna bidra till att förbättra yrkesarbetande mammors aktivitetsbalans.

Syfte

Syftet med studien var att undersöka yrkesarbetande mammors upplevelse av aktivitetsbalans kopplat till välbefinnande och hälsa i vardagen.

Metod

Utifrån studiens syfte valdes en kvalitativ studiedesign med induktiv ansats (13). En induktiv ansats valdes då mammornas berättelse utgör empirin som ligger till grund för studiens resultat (13). Semistrukturerade intervjuer genomfördes för att få mammornas subjektiva upplevelse av aktivitetsbalans i vardagen (13).

Urval

Inklusionskriterier för deltagande i studien var yrkesarbetande mammor med minst ett barn i åldern ett till nio år, som går i förskola eller skola. Mamman skulle vara sammanboende med en partner. Ett ändamålsenligt urval enligt Henricson & Billhult (13) tillämpades för att rekrytera mammor som uppfyllde inklusionskriterierna och därigenom kunde bidra till studiens syfte.

Rekryteringsförsök skedde genom att inlägg publicerades via tre olika Facebook-grupper inriktade mot mammor eller föräldrar, två olika lokala grupper i Göteborg och en rikstäckande utan närmare geografisk begränsning. En av författarna lade även ut förfrågan på sin egen Facebook sida. En förfrågan lades också ut via författarnas studienätverk i arbetsterapeutklassens Messengergrupp "AT22" samt muntligt. I inläggen stod det kort information om studien och önskan om kontakt via direkt meddelande eller via en av författarnas mejl för mer information vid intresse för deltagande.

Ingen av Facebook-grupperna resulterade i intresse. Förfrågan på en av författarnas egen Facebook-sida gav två deltagande mammor via kontakter. Förfrågan i studienätverket ledde till sex intresserade. En av dessa avstod medverkan innan intervjun, på grund av detta bortfall bestod studien av sju mammor. Alla deltagare rekryterades via bekantas bekanta och ingen av mammorna hade någon nära relation till någon av författarna vid tidpunkten för deltagande. Studien inkluderade sju yrkesarbetande mammor. Mammorna var i åldrarna 30 - 40 år. Mammorna hade barn som gick i förskola eller skola, några hade också ett mindre barn eller var gravida. Alla hade universitetsexamen och de flesta arbetade inom yrken som kräver kunskap om hälsa, välmående och socialt stöd. Mammornas arbetsprocent varierade från 80%

till 100%. En mamma studerade 15% utöver arbetet. En del mammor hade också en partner som studerade helt eller delvis eller var föräldraledig med barn nummer två.

Datainsamling

För att samla in data användes semistrukturerade intervjuer, vilket gav mammorna möjlighet att fritt uttrycka sina upplevelser och ge utförliga svar, samtidigt som författarna hade en viss struktur att följa (13). Intervjuguiden (bilaga 2) utformades med frågor inspirerade av ValMO-modellen (6). Guiden innehöll inledande bakgrundsfrågor för att visa på variation hos mammorna samt 14 öppna huvudfrågor för att spegla studiens syfte med utrymme för relevanta följdfrågor (14). Några frågor var bredare för att få en överblick över mammornas aktiviteter, medan andra var mer specifika för att fokusera på upplevelsen av aktivitetsbalans. Exempel på frågor från intervjuguiden var: *Kan du beskriva en typisk dag för dig? Vad skulle du vilja göra mer av som du inte gör? Vad gör du för att återhämta dig?*

Innan de faktiska intervjuerna genomfördes en provintervju för att ge författarna möjlighet att bekanta sig med att intervjua, säkerställa att frågorna fungerade i sammanhanget och tolkades korrekt av mammorna (13) samt för att få ett antagande om tidsåtgången för intervju. Provintervjun genomfördes med en bekant till en av författarna och togs därför inte med i studien. Efter provintervjun reviderades frågorna marginellt för att förbättra formulering och struktur.

Ett informations-och samtyckesbrev (bilaga 1) skickades ut till intresserade via mejl eller Messenger. Båda författarna fanns tillgängliga för kontakt. Mammorna bokade tid för intervju via mejl eller Messenger. Sex mammor skrev under samtyckesblanketten till studien via datorn. En mamma skickade samtyckesblanketten via post.

Samtliga intervjuer genomfördes via digital plattform. Intervjuerna tog 20 - 40 minuter. Sex av sju intervjuer genomfördes med båda författarna närvarande för att motverka eventuell misstolkning av data och ge möjlighet för diskussion mellan författarna direkt efter (15). En av intervjuerna genomfördes med endast en författare över zoom på grund av tidsbrist. För att minska risken att mammor kände sig i underläge arbetade författarna personcentrerat genom att lyssna aktivt samt arbeta aktivt med att skapa en bra dialog (16). Den bisittande författaren ansvarade för anteckningar, sköta inspelning och lägga till följdfrågor vid behov. Mammorna gavs möjlighet att själva bestämma om intervjun skulle hållas över digital plattform eller ansikte mot ansikte. Valmöjligheten till platsen var för att skapa trygghet för mammorna att känna sig bekväma och öppna upp sig (13). Alla intervjuer valdes att genomföras digitalt. Alla intervjuer ljudinspelades direkt i datorn samt mobiltelefon som backup för att säkerställa att ingen information gick förlorad under samtalet. Ljudet spelades in med mammornas medgivande. Mammorna informerades om att materialet bearbetades konfidentiellt och resultatet anonymiserades. Ljudfilerna laddades sedan över till ett USB-minne. Ljudfilerna samt övrig konfidentiell information raderades därefter från datorn samt telefon. USB-minnet lades i ett kuvert tillsammans med informations-och samtyckesblanketter. Kuvertet lämnades därefter in till administratör på Universitetet för inlåst förvaring under tio år vid institutionen för neurovetenskap och fysiologi, arbetsterapi/ fysioterapi på Sahlgrenska Akademien, Göteborgs universitet enligt rutin.

Databearbetning

Databearbetning skedde utifrån Graneheim & Lundmans (15) kvalitativa innehållsanalys för att strukturera insamlade intervjudata. De enskilda intervjuerna kodades med nummer för att upprätthålla anonymiseringen av mammorna genom processen. Intervjuerna transkriberades individuellt av den bisittande författaren. Transkriberingen skedde i närtid efter intervjun för att se till att texten behöll sin helhet och att inget gick förlorat i minnet om ljudkvaliteten på inspelningen sviktade. Den enskilda intervjun som genomfördes själv av ena författaren transkriberades av den andra författaren. Efter transkribering analyserades texten och meningar som innehöll information som ansågs relevant, så kallade meningsbärande enheter (15) valdes ut var för sig av författarna och jämfördes sedan. Dessa kondenserades sedan, i samråd mellan författarna, till mer lättförståelig och användbar text utan att det väsentliga innehållet gick förlorat. Därefter valdes gemensamt koder som representerade de kondenserade enheternas innehåll. I materialet jämfördes sedan skillnader och likheter. Därefter sorterades de in under lämpliga underkategorier. Dessa underkategorier strukturerades sedan in under passande huvudkategorier. Analysprocessens olika delar finns exemplifierat i tabell 1.

Tabell 1: Exempel på analysprocessen enligt Graneheim och Lundman (15) där meningsbärande enheter har kondenserats, kodats och omarbetats till underkategorier och sorterats in i kategorier.

Meningsbärande enhet	Kondenserad	Kod	Underkategori	Kategori
“Jag planerar...ganska mycket i förväg på...vad vi ska äta ikväll? vad händer i veckan?... jag planerar jättemycket för hela familjen...”	Jag planerar ganska mycket i förväg. Jag planerar jättemycket för hela familjen.	Planering	Känslan av att vara ”projektledare”	Struktur och ansvarsfördelning
“...prioriteringsordningen är väl så att det är ju familjen och barnen först och sen kommer jobbet och sen kommer ju också...de här dagliga hushållssysslor ... och sen kommer ju mina intressen och mina vänner och så där.”	Prioriteringsordningen är så att familjen och barnen kommer först och sen kommer jobbet och sen kommer de dagliga hushållssysslorna och sen kommer mina intressen och vänner.	Prioritera andra före sig själv	Åsidosätta egna behov	Acceptans av situationen
”Nu får man ju ut som tur är att träffa sina kompisar väldigt mycket på jobbet ... och har ett väldigt socialt nätverk här som är mycket grundat och kopplat till jobbet. Försöker få in en lunchträff ... ”	Nu har jag turen att träffa många av mina kompisar genom jobbet, där jag har ett starkt socialt nätverk. Jag försöker också få in lunchträffar.	Socialt nätverk på jobbet, Ser jobbet som social tid.	Arbetet som bidrag till välbefinnande	Arbetets möjligheter och begränsningar

Etiska överväganden

För att främja ett etiskt förhållningssätt följde författarna Vetenskapsrådets rapport God forskningssed (16) som vägledning och stöd under hela forskningsprocessen. Författarna var medvetna om att frågor om mammornas liv hade en potentiell risk att röra upp starka känslor. Som intervjuare visade därför författarna sig inkännande och hade ett empatiskt förhållningssätt (17).

Innan intervjun fick mammorna i studien ett informationsbrev (bilaga 1) och skrev där under ett samtycke till deltagande (bilaga 1). Detta för att författarna skulle säkerställa att mammorna förstått vad deltagandet innebar och ha fattat ett frivilligt beslut om att delta i

studien. Mammorna i studien informerades både muntligen och skriftligen att de när som helst kunde avbryta sitt deltagande utan att ge anledning eller få några negativa konsekvenser (16).

En etisk risk skulle kunna vara att eventuella mammor kunde visa intresse genom att kommentera direkt i Facebook inläggens kommentarsfält istället för att kontakta författare per direktmeddelande eller mejl, som efterfrågats, och därigenom bli igenkända. Denna risk minimerades genom att författarna sedan raderade inläggen i Facebook-grupperna. Risken uteblev dessutom eftersom inga mammor rekryterades via dessa grupper. Denna risk fanns även vid övriga rekryteringskontakter men minimerades då författarna efterfrågade och höll deltagarkonversationen privat över mejl eller Messenger.

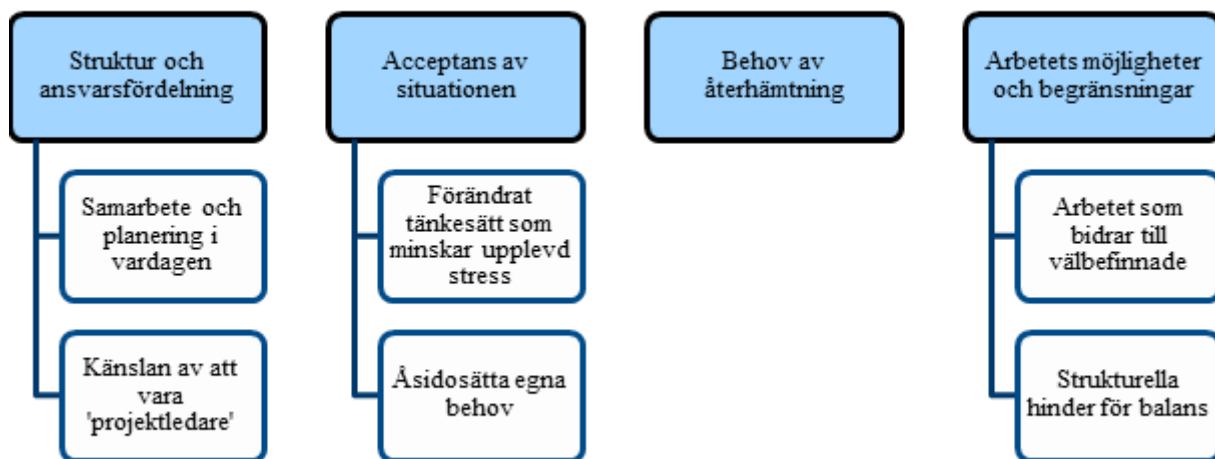
Förförståelse hos författarna bestod av deras bakgrund som arbetsterapeutstudenter vilket bidrog till kunskap inom aktivitetsbalans. En av författarna hade tidigare erfarenhet av att vara yrkesarbetande mamma, denna förförståelse bidrog med empatisk förförståelse men innebar också en risk för att tolkningarna färgades av egna perspektiv. För att etiskt hantera detta reflekterade författarna löpande över sin roll i arbetsprocessen och genomförde gemensam kodning för att minska risken för förutfattade tolkningar.

För att skydda deltagarinformationen från obehöriga under arbetets gång lämnades ingen information öppen och obebakad i allmänt utrymme. För att minimera risken för igenkänning av mammorna i studien togs uppgifter, som kan leda till identifiering, bort under databearbetningen och detsamma i resultatet och mammorna benämns vid citat med siffror. Projektet omfattades inte av etikprövningslagen men genomfördes enligt God Forsknings sed (16).

I arbetet med studien har författarna beaktat nyttoprincipen (14) och därigenom övervägt nyttan med risken för obehag. Nyttan med denna studie var att bidra till ökad arbetsterapeutisk förståelse och medvetenhet av yrkesarbetande mammors upplevelse av aktivitetsbalans. Författarna ansåg att nyttan övervägde riskerna då arbetsterapeuter kan få mer insikt i ämnet och kunna ge bra stöd för mammor vid upplevd obalans i vardagslivet.

Resultat

Utifrån den kvalitativa innehållsanalysen av resultatet från yrkesarbetande mammors upplevelse av aktivitetsbalans kopplat till välbefinnande och hälsa i vardagen skapades kategorierna; *struktur och ansvarsfördelning, acceptans av situationen, behov av återhämtning, arbetets möjligheter och begränsningar*. Kategorier innehöll sex underkategorier (figur 1).



Figur 1: Fyra kategorier och sex tillhörande underkategorier som framträdde efter den kompletta innehållsanalysen.

Struktur och ansvarsfördelning

Kategorien innefattar hur mammorna planerade och fördelade aktiviteter i samarbete med sin partner för att skapa förutsättningar för aktivitetsbalans och hur en återkommande känslan av att vara 'projektledare' beskrivs som ett hinder av mammorna.

Samarbete och planering i vardagen

Flera mammorna uttryckte hur betydelsefullt det var att planera, att ha rutiner samt ha ett gott samarbete med sin partner för att få en välfungerande vardagsstruktur. Användning av planeringsverktyg såsom listor, veckoöversyner och kalendrar lyftes fram av mammorna. Att skapa en 'att-göra' lista var en nödvändighet för flera, eftersom det hjälpte dem att slippa ha all information i huvudet och istället kunde skapa en tydlig plan för dagen eller veckan. Att ha en gemensam kalender i mobilen och i hemmet, som delas med partnern, upplevs som en fördel för att underlätta veckoplaneringen. På så vis kunde båda parter få en överblick över vad som behöver prioriteras under månaden och vad som behövs göras under veckorna, något flera mammorna belyste. En mamma uppgav att ett planeringsmöte med sin partner en gång i veckan kunde minska känslan av stress under kommande veckan.

Kommunikation med partnern var högt prioriterat bland mammor när det gäller samarbete kring hushållssysslor och småbarnslivet. Att prata om hur hushållssysslorna kunde fördelas och hur egen tid skulle kunna planeras in under veckan var viktigt för att uppnå en någorlunda jämn fördelning, enligt flera mammor.

"Vi har jobbat ganska mycket med ... prata om sådana saker innan, alltså hur vill vi ha det i hemmet och att ta och ge där för annars skulle jag nog bli galen liksom." (Intervju 5)

Vikten av att skapa rutiner kring dagliga aktiviteter, såsom att lämna och hämta barnen på förskola eller skola, påpekades av de flesta mammorna. En mamma uttryckte behovet av att ha rutin kring maten, till exempel att beställa mat på nätet för smidighetens skull eller att förbereda maten i förväg för att undvika stress under dagen. Fördelarna med rutiner, enligt mammorna, var bland annat känslan av kontroll, att få gjort de nödvändiga grundläggande sysslorna utförd samt för att skapa en tydlig ansvarsfördelning i hemmet.

"Men när jag känner att jag vet ... Det är ju klart att oväntade saker kan hända, men ... om det ja blir flyet i vardagen och jag känner att jag har, att vi har kontroll, att det inte blir att man ligger efter med all tvätt och allt..." (Intervju 7)

Känslan av att vara 'projektledare'

Under flera intervjuer beskrev mammorna en känsla av att behöva vara familjens 'projektledare', mer så än sin partner. En mamma berättade om sin och sin partners strävan efter jämställdhet i hemmet och att inte falla in i traditionella könsroller. Många mammor uttryckte tankar kring en underliggande plikt att behöva delegera uppgifter till sin partner, snarare än att dela upp saker som ett team, vilket enligt mammorna ibland kunde leda till ökad stress.

"Att ha struktur och att kunna planera och tänka på saker, ... jag är mycket bättre på det än vad min man är så att då faller det liksom i stor utsträckning på mig, och det är liksom betungande ibland. ... det är inte det att han inte gör ...för vi gör nog lika mycket, men det är ju den det här mentala att man ska ändå, ja har tänkt på det..." (Intervju 1)

En annan aspekt av känslan av att behöva ha kontroll på allt kring hemmet och vardagslivet, som togs upp av flera av mammorna, var insikten om att de själva kunde sänka kraven på hur hemmet skulle skötas. De uttryckte att om de kunde släppa lite på kontrollbehovet, skulle det underlätta deras vardag genom att de lättare kunde delegera ansvar till sin partner med ett lugnare sinne.

"Jag försöker jobba på att försöka sänka kraven på hur saker ska göras i hemmet." (Intervju 5)

Acceptans av situationen

Kategorin innefattar hur mammorna förhåller sig till sina egna behov, hur mycket de värdesätter sin vardagliga återhämtning samt hur ett förhållningssätt av acceptans kan bidra till ökat välbefinnande i en krävande vardag.

Förändrat tänkesätt som minskar upplevd stress

Samtliga mammor uttryckte att deras livssituation som yrkesarbetande småbarnsmamma upplevdes som stressig. Ett betydande antal mammor beskrev att livssituationen de är i ställer höga krav på dem. Flertalet mammor använde ordet acceptans och att de skapat en inställning till att acceptera situationen.

"Jag försöker acceptera... det är en viss period i livet... det kommer andra tider när det finns mer utrymme." (Intervju 2)

Några mammor berättade att de aktivt arbetat med att anpassa sig efter den nya situationen som yrkesarbetande mamma. Anpassningen handlade om att justera sina egna förväntningar kring vardagens aktiviteter och att samtidigt acceptera bristerna av kontroll som de fann oundvikliga. En mamma sa att stressnivån kunde påverka hur hon upplevde balansen eller obalansen i vardagen och att ha ett accepterande tänkesätt hjälpte henne att se på situationen mer realistiskt.

"När stressnivån är hög så upplever jag det som mindre balans ...vilket ...kan bli... att man tar emot saker på olika sätt än...om samma typ av situation skulle hända om man är liksom så grundad." (Intervju 4)

En mamma tog upp att hon försöker förlika sig med att aktiviteter tar längre tid med barnen närvarande och att hon ändå försöker njuta av det hon får gjort, trots att det inte blir gjort i tid. En annan mamma såg dock anpassningarna som en nödvändighet snarare än ett val. En tredje mamma pratade om att tillvaron som yrkesarbetande tvåbarnsmamma ändå var självvald och att hon då fick acceptera hur det är. De mammor som pratade om acceptans av tillvaron kände mindre stresspåverkan och uttryckte sig vara mer tillfreds än de som upplevde det som att de inte gjorde tillräckligt.

Åsidosätta egna behov

Flera av mammorna uttryckte att de kände att de ständigt behövde prioritera andras behov över sina egna, det handlade inte bara om barnen utan även om yrkesarbetet och hushållet. Några beskrev en uppoffring som ledde till att deras eget välbefinnande ofta bortprioriterades.

"...jag offerar mig, det känns som att jag försöker så mycket hela tiden att finnas där för alla och räcka till" (Intervju 6)

Beskrivningen av att ständigt behöva vara närvarande för andra var återkommande i flera intervjuer. En mamma berättade om sin upplevelse av att vara småbarnsförälder och hur det stora ansvaret innebar att hon gjorde saker bara för andra och inte för sig själv. Upplevelsen av att åsidosätta sina egna behov som återhämtning, träning och intressen beskrevs av flera mammor både som en naturlig del av småbarnslivet men också som en källa till stress och trötthet. En mamma medgav att hon definitivt har fler saker i livet som tar energi än vad som ger energi.

Behov av återhämtning

Flertalet mammor lyfte fram ett behov av att få utrymme för återhämtning i den påfrestande vardagen som yrkesarbetande småbarnsmamma innebär. Att få tid till sig själv beskrevs av en av mammorna som en nödvändig strategi för att kunna hantera kraven och att återfå energi. Återhämtning kunde innebära både fysiska och mer stillsamma aktiviteter. Några mammor berättade att de fick mest återhämtning när de fick vara själva en stund. Flera mammor medgav att återhämtningstiden var begränsad men väldigt betydelsefull. Även korta stunder av återhämtning ansågs ge värdefull energi i vardagen.

"Det är ändå rätt viktigt för mig att få någon stund varje dag där jag bara får bestämma vad jag gör, det kan handla om en kvart, men där det i alla fall en kvart som jag får gå ut och göra någonting eller bara vara." (Intervju 1)

Andra uttryckte en önskan av att få vara tillsammans med barnen under mindre krävande former än i hektiska vardagsaktiviteter såsom matlagning och läxor. En mamma beskrev att hon fick mycket återhämtning och samlade energi genom att ta en promenad med barnen i skogen. En annan nämnde att cykla till biblioteket eller gå till badhuset som en annan återhämtningsaktivitet av värde. Ett par mammor lyfte fram trädgårdsaktiviteter som något som gav dem återhämtning. Även praktiska sysslor såsom att städa eller att bygga något togs upp som energigivande av några. Aktiviteterna beskrevs som en stund till att samla energi och

att återfå balans. Ett flertal av mammorna nämnde träningsaktiviteter som löpning eller styrketräning som aktiviteter som gav dem energi tillbaka.

”jag kan känna att när jag bara kommer ut en halvtimme på en löprunda så kan jag komma tillbaka som en helt ny människa.” (Intervju 6)

Flera mammor uppgav också värdet av lugnare aktiviteter för återhämtning. Här nämnde de aktiviteter som att läsa och meditera. En mamma nämnde skönhetsvård i hemmet, vilket gav mamman en upplevelse av egenomsorg. En mamma medgav att en och samma aktivitet kunde upplevas som energigivande vid ett tillfälle och kräva energi vid ett annat tillfälle som att vara med barnen eller att arbeta.

Arbetets möjligheter och begränsningar

Kategorin lyfter fram värdet mammorna hade på arbete, hur flexibilitet i arbetstider kan bidra till en bättre upplevd vardagsbalans samt hur samhälleliga strukturer upplevs som bristande av stöttning till en yrkesarbetandes mammas möjlighet till livsbalans.

Arbetet som bidrag till välbefinnande

Flera av mammorna beskrev hur flexibla arbetsvillkor, såsom möjligheten till att arbeta hemma och att ha flextid hade en positiv inverkan på balansen mellan mammalivet och arbetslivet. Även förståelsen från arbetsgivarnas håll om småbarnsårens påfrestningar beskrevs ha positiv effekt på känslan av balans av några mammor. En mamma beskrev att flexibilitet i arbetet upplevdes som avgörande för att kunna hantera logistiken kring familjen och att samtidigt kunna vara närvarande och fokuserad på arbetet. De mammorna med flextid eller med möjlighet till att arbeta på distans beskrev en vardag med mindre stress och större närvaro i familjelivet och när flexibiliteten fanns upplevde mammorna att det var lättare att skapa balans mellan yrkesrollen och mammarollen. Några av mammorna beskrev sin arbetsdag som ett tillfälle för återhämtning och att jobbet kunde fungera som en behövlig paus från det intensiva småbarnslivet därhemma. I samband med detta nämnde en av mammorna att hon känt mer stress under föräldraledigheten, än nu när hon arbetade. Hon medgav att under föräldraledigheten hade hon upplevt att allt bara pågick utan paus.

“just nu blir det ju som en återhämtning att vara på jobbet från ett ganska krävande småbarns liv där barnen behöver en hela tiden... så just nu fungerar mitt jobb så som avlastning...” (Intervju 5)

Arbetsplatsen kunde också vara en källa till återhämtning där man kunde släppa familjelogistiken för en stund, träffa kollegor och känna meningsfullhet i sina arbetsuppgifter. För vissa mammor innebar arbetet en möjlighet till att känna sig mer än enbart en mamma och att detta bidrog till bättre välbefinnande. En mamma nämnde särskilt vikten av social kontakt på jobbet för att fylla sociala behov som till exempel att luncha med kollegor.

Strukturella hinder för balans

När flexibiliteten på arbetsplatsen minskade, försvann eller inte upplevdes alls fanns det hinder i förutsättningarna för en känsla av balans mellan familjelivet och arbetet. Många upplevde en tydlig försämring av livskvaliteten och minskad tid med barn och familj samt den egna återhämtningen. Stel arbetsstruktur gjorde att det inte gick att anpassa arbetet efter familjebehovet och det tog energi från andra viktiga delar av livet och rubbade balansen även på jobbet. Flera mammor lyfte fram att jobb-fritid balansen påverkades stort av arbetsgivarens

inställning, upplevde mamman stöd från arbetsgivaren kändes situationen lättare och mindre stressfylld.

De flesta av mammorna arbetade 100%. För några av dessa mammor var partnern föräldraledig med barn nummer två medan barn nummer ett gick viss tid på förskola. Att partnern var föräldraledig underlättade lämningar och hämtningar på förskolan. Några mammor arbetade mindre än heltid, runt 80% procent. En av dessa studerade dock också på 25 %. I ett fall där partnern studerade planerade mamman att minska sin heltid på arbetet när partnern återgick till arbete.

Nästan alla mammor uttryckte att de tyckte om sitt jobb, eller till och med älskade sitt jobb men att det tog för mycket tid från familjelivet när barnen var små. Några mammor beskrev att arbetslivets krav bidrog till stress speciellt under perioder med hög arbetsbelastning då var det speciellt utmanande att försöka bolla jobb, hushållsansvar, hämtningar från förskolan och det gjorde det svårt att upprätthålla balansen.

“Jag tycker väldigt mycket om mitt jobb. Men hade jag fått välja...så hade jag ju kunnat tänka mig att dra ner mer på det för att få mer tid med familjen och liksom lyckas få ihop vardagen på ett enklare sätt.” (Intervju 4)

Trots att många av mammorna uppskattade sina arbeten, uttryckte nästan alla en önskan om att arbeta färre timmar per dag för att uppnå en bättre balans mellan aktiviteter. Det fanns en önskan om sex timmars arbetsdag som lösning för att förbättra livskvaliteten och minska stressen.

“Jag hade jättegärna jobbat typ 6 timmar om dagen. Då känns det som att livet hade sett helt annorlunda ut. Vad det gäller kvalitet, vad det gäller umgänge, Möjlighet att hitta tid att träna och ... liksom rå om sig själv” (Intervju 3)

Mammorna ifrågasatte varför kortare arbetsdagar inte är en större politisk prioritet trots att behov är välkända. En mamma ansåg att samhället borde ha råd att investera i strukturella lösningar som kan bidra till minskade arbetstimmar som skulle göra att balansen mellan arbete och familjeliv blev möjligt för fler och höja välbefinnande. Flexibla lösningar såsom sex timmars arbetsdag borde vara en rättighet i ett modernt samhälle där både familjeliv och yrkesliv värderas högt. Mamman ansåg att föräldrar behöver dessa villkor för att uppnå balans och både få ha ett bra familjeliv och yrkesliv.

Diskussion

Resultatdiskussion

Syftet med studien var att undersöka hur yrkesarbetande mammor upplevde aktivitetsbalans i relation till välbefinnande och hälsa i vardagen. Genom att analysera deltagarnas upplevelser synliggjorde studien flera faktorer som påverkade aktivitetsbalansen. Resultatet visade att aktivitetsbalansen för deltagarna i stor utsträckning påverkades av ojämn fördelning av ansvar i hemmet, brist på återhämtning och begränsningar i arbetslivet. Mammorna upplevde ofta stress, otillräcklighet och en ständig prioritering av andras behov framför sina egna. Mammorna använde strategier som planering, acceptans och sänkta krav för att hantera sin vardag. Resultatet gav en djupare förståelse för hur aktivitetsbalansen påverkade deltagarnas välbefinnande och hälsa vilket överensstämde med studiens syfte.

Flera mammor påpekade vikten av ett gott samarbete och en öppen kommunikation med sin partner när det gällde fördelning av hushållssysslor samt skapandet av gemensamma kalendrar, rutiner och planeringar. De upplevde att ett fungerande parsamarbete underlättade

och bidrog till en vardag med mer aktivitetsbalans. Detta bekräftades i en studie av Nitsche & Grunow (18) som undersökte hur hushållssysslor fördelades mellan kvinnor och män genom olika livsperioder. Deras resultat visade att tiden som män spenderade på hushållssysslor höll sig på en konstant nivå genom livets olika faser, såsom att bli sambo eller att gifta sig. Studien påpekade också att övergången till föräldraskap tenderade att förstärka traditionella könsroller vilket ledde till en mer ojämn fördelning av hushållssysslorna, där kvinnan tog större ansvar (18). Dock finns det forskning som visar att obalans i familjeroller mellan könen minskar i samhällen med hög jämställdhet där män i högre grad är delaktiga i familjelivet (2).

Även om flera mammor beskrev samarbetet med sin partner som en viktig faktor för att skapa aktivitetsbalans, framkom det i studien att flera mammor ändå kände att de bar på det huvudsakliga ansvaret och ofta hade rollen som 'projektledare' i familjen. De upplevde att de var tvungna att ändå hålla koll på allt och styra logistiken i familjen och hemmet för att säkerställa så att saker skulle bli gjorda. En artikel av Daminger (19) analyserade skillnader mellan kön gällande fysiska hushållssysslor och vad författaren kallade 'cognitive labour' vilket innebar mentala uppgifter kopplat till hemmet. Dessa mentala uppgifter inkluderade bland annat planering, att förutse familjens behov, att övervaka olika uppgifters delar och att fatta beslut om familjens vardag. Enligt Daminger (19) uppgav kvinnorna en högre procent av upplevd 'cognitive labour' än männen, särskilt när det gällde att planera, förutse behov och övervaka delar av uppgifter. Däremot hade delen kring beslutsfattande ett mer jämnt fördelat resultat mellan könen. Artikeln innehöll några citat från männen som deltog där de påpekade att deras fruar brukade vara den som hade koll på läget och fungerade som en 'projektledare' hemma och delade ut olika hushållssysslor (19).

I resultatet av intervjuerna framkom det att mammornas aktivitetsprioritering i stor utsträckning kretsade kring barnens behov, särskilt när det gällde skötselaktiviteter. Det framkom att aktiviteter som mammorna uttryckte var av värde för sitt eget välmående, såsom träning och sociala aktiviteter, ofta kom långt ner i prioriteringsordningen. Flera mammor beskrev en upplevelse av att de inte själva kunde välja vilka aktiviteter de ägnade sig åt. En återkommande känsla var otillräcklighet och att ständigt behöva sätta andras behov före sina egna. Det skapade stress och en upplevelse av att inte hinna med det egna välbefinnandet och sina egna behov. Denna bortprioritering av egna behov togs upp i studien (12) med mammor till barn med autism. Dessa mammor upplevde att de bortprioriterade sina egna meningsfulla aktiviteter i första hand, vilket i längden ledde till sämre välbefinnande. Denna upplevelse hos mammor stöds av Håkanson et.al. (7) som i sin definition av aktivitetsobalans lyfte fram att avsaknaden av meningsfulla eller återhämtande aktiviteter kunde ge ökad risk för ohälsa. Flera av mammorna använde begreppet acceptans under intervjun, när de beskrev sin livssituation. De uttryckte att de såg tillvaron som yrkesarbetande småbarnsmamma som en tillfällig och övergående fas och att den stora påfrestningen skulle minska när barnen blev äldre. På så vis bidrog det till en ökad förståelse och acceptans för de påfrestningar som vardagen innebar i nuet. Detta kan tolkas som en medveten strategi för att hantera den psykiska belastningen som kunde uppstå i balansen mellan arbete och familjeliv. Sirgy & Lee (9) lyfte att en sådan strategi var avgörande för att upprätthålla balans mellan arbetsliv och privatliv. Denna typ av strategiskt aktivitetsval stämde överens med Wilcock (10) som tydliggjorde att variation och flexibilitet i aktivitet var avgörande för att främja hälsa och välbefinnande. Vidare stärkte Erlandson & Persson (6) denna bild genom att påpeka att aktivitetsval och aktivitetsbalansen påverkades starkt av den livssituation man befann sig i, och småbarnsperioden var just en sådan särskild fas i livet. Många mammor beskrev att de medvetet försökte sänka sina krav och släppa kontrollen kring framförallt hushållsaktiviteter för att försöka återfå balans och minska stressen i vardagslivet. Detta överensstämde med Wilcock (10) som beskrev att en viss variation och anpassningsförmåga i aktivitetsutförandet var betydelsefullt för att främja välbefinnandet.

Trots att det inte fanns så mycket tid över till återhämtning beskrevs behovet av återhämtning som väsentlig för mammorna, även om det bara var för en liten stund. Flera av deltagarna beskrev att de försökte få in tid för återhämtande aktiviteter i vardagen för att må bra.

Mammorna beskrev vidare att de upplevde återhämtning genom fysisk aktivitet som en löptur och styrketräning, eller genom rofyllda aktiviteter som en skogspromenad med hunden eller att meditera i lugn och ro. Ett antal mammor lyfte även fram att de fick återhämtning genom olika sociala aktiviteter såsom att ägna sig åt meningsfulla aktiviteter tillsammans med sin familj eller att umgås med kollegor. Mammorna beskrev att de upplevde återhämtning både genom aktiviteter som de utförde ensamma, vilket gav dem ett inre välbefinnande genom ett självbelönande värde, och genom gruppaktiviteter som hade ett mer sociosymboliskt värde i enlighet med ValMO-modellens (6) teori.

Mammorna berättade vidare om en brist på både återhämtande aktiviteter och aktiviteter som de upplevde var roliga. I ValMO-modellen (6) lyfts lek-och rekreationsaktiviteter som en viktig del för att skapa variation och att ge glädje i tillvaron samt för att få återhämtning. En del av mammorna beskrev att bristen på återhämtning i vardagen orsakades av att deras aktiviteter huvudsakligen upplevdes som energikrävande och gjorde dem trötta, snarare än att de fick energi ifrån dem. Detta bekräftade Wilcock (10) som menade att obalans i vardagen motverkade välbefinnandet. Enligt ValMO-modellen (6) kan en och samma aktivitet ha olika värden beroende på tillfälle, tidpunkt och personens upplevelse. Detta påvisades i mammornas upplevelse gällande tid med barnen eller att arbeta, där båda aktiviteterna vid vissa tillfällen kunde upplevas som energigivande, medan det vid andra tillfällen upplevdes som energikrävande. Mammornas upplevelser bekräftade ValMO-modellens (6) fokus på att återhämtande aktiviteter har en betydande roll för upplevelsen av välbefinnande och hälsa. Ett flertal mammor lyfte att deras yrkesarbete kunde fungera som en välbehövlig form av avlastning från hemmets krav, att man på jobbet fann en fristad av att bara få vara i sin yrkesroll utan avbrott. För mammorna kunde alltså arbetet både hjälpa till med att ge balans och skapa obalans. Arbetet kunde ge balans genom återhämtning och social tid men arbete kunde också vara en orsak till ökad stress. Sirgy & Lee (9) menar att balans mellan arbete och privatliv kan öka välbefinnandet och minska risken för psykisk ohälsa såsom depression och utmattning.

Studiens resultat visade att de mammor som hade tillgång till flexibla arbetstider, såsom möjlighet att arbeta hemifrån eller hade flextid, upplevde en ökad aktivitetsbalans och minskad stress. Flexibiliteten i arbetslivet beskrevs som en viktig faktor för att främja välbefinnandet och för att hantera vardagens alla krav. Flera deltagare beskrev också att en begränsad flexibilitet på arbetsplatsen såsom svårighet att arbeta deltid, att anpassa arbetsdagen till sex timmar, som flera av mammorna uttryckte en önskan om, samt att arbeta hemifrån, upplevdes som hinder för att nå balans i vardagen och vidare upplevelse av välbefinnande. De mammor som hade möjlighet att arbeta hemifrån eller ha flextid uttryckte att de upplevde minskad stress på grund av detta. Tidigare forskning har visat på liknande resultat (2, 9), ett behov av arbetsmiljöer som möjliggör flexibilitet och på så vis stödjer aktivitetsbalans. Arbetsrelaterade faktorer som möjlighet att påverka arbetsschemat har också visat sig ha en stor inverkan på hälsa enligt tidigare forskning (2). Även en studie om ensamstående mammor (11) beskrev att möjligheten till balans i vardagsaktiviteter påverkades negativt av bristande flexibilitet i arbetslivet. Dessa studier bekräftar att balans mellan arbete och privatliv inte enbart är beroende av individuella strategier såsom planering och acceptans utan även påverkas av strukturella förutsättningar i arbetslivet såsom flexibla arbetstider och socialt stöd på arbetsplatsen (9). I en rapport om psykisk ohälsa från Försäkringskassan (3) framkom det att arbetslivets utformning i många fall inte var anpassad efter de behov som småbarnsfamiljer hade.

Tillsammans pekar informationen på att det finns ett behov av samhällsliga, organisatoriska förändringar för att kunna skapa arbetsvillkor som är hållbara och som stödjer välbefinnandet och hälsan hos yrkesarbetande småbarnsmammor.

Trots att majoriteten av mammor uttryckte att de tyckte om sitt arbete, beskrev de ändå en önskan om kortare arbetsdagar, när barnen är små, men att strukturen på arbetsplatsen inte stödde detta behov. Detta visar också på att det fanns en skillnad mellan samhällets krav och mammornas upplevda behov. För att uppnå hälsa och välbefinnande krävs balans mellan aktiviteter med olika värden (6) något som enligt studiens resultat ofta saknades i de yrkesarbetande mammornas vardag.

Erlandsson & Persson (6) menade i boken om ValMO-modellen att samhällsstrukturen med den ökade digitaliseringen sannolikt kommer förändra arbetsstrukturerna till följd av nya förutsättningar inom bland annat vård- och serviceyrken. Detta skulle kunna skapa möjligheter för flexibla arbetssätt, som att arbeta digitalt och i så fall öppna upp för distansarbete, vilket i sin tur skulle kunna gynna aktivitetsbalansen för yrkesarbetande mammor. Detta lyfter fram flera väsentliga aspekter av teorin i ValMO-modellen (6) då modellen betonar att balans mellan olika typer av aktiviteter, bland annat arbete och privatliv, är avgörande för upplevelsen av välbefinnande och hälsa.

Kliniska implikationer

Resultatet i studien visar på aktivitetsobalans hos yrkesarbetande småbarnsmammor där skötselaktiviteter upptar en stor del av vardagen och sker på bekostnad av minskad återhämtning. Denna obalans medför en risk för minskat välbefinnande och kan på sikt leda till psykisk ohälsa. För att stödja dessa mammor innan obalansen leder till stressproblematik med psykisk ohälsa som följd skulle det vara av vikt för arbetsterapeuten att se tidiga tecken.

Arbetsterapeuten kan arbeta förebyggande och stärka mammornas förmåga till aktivitetsbalans för att kunna hantera vardagslivets krav som yrkesarbetande mamma. Arbetsterapeuten kan bidra till detta genom att stödja till ett upplägg av vardagsaktiviteter som kan främja balans och återhämtning för att mammorna ska kunna ha både ett hållbart yrkes- och familjeliv. Arbetsterapeutiska interventioner kan inkludera strategier för tidshantering samt prioritering av återhämtande aktiviteter. Det kan även vara värdefullt att erbjuda gruppinterventioner där det sociosymboliska värdet kan stärkas genom att dela erfarenheter.

Eftersom många mammor upplever arbetet som både en stressfaktor och återhämtande, beroende på omständigheterna, kan arbetsterapeuter också bidra inom företagshälsovården. Genom att arbeta med balans mellan krav och resurser i arbetsmiljön kan arbetsterapeuten stödja hållbar arbetsförmåga och minska risken för stressrelaterad utmattning vilket främjar företagen och samhället och bidra framförallt till att stärka kvinnans välbefinnande och hälsa. Ett tvärprofessionellt samarbete med exempelvis psykologer, sjuksköterskor och kontakt med företag och arbetsgivare kan fånga upp tidiga signaler på ohälsa och ge ett samordnat stöd för yrkesarbetande mammor.

Metoddiskussion

Trovärdigheten av föreliggande studie bedömdes genom begreppen giltighet, tillförlitlighet, överförbarhet, delaktighet (15). För att säkerställa tillförlitligheten och få fram deltagarnas subjektiva upplevelse valdes en kvalitativ design med induktiv ansats (13). Detta möjliggör att resultatet växer fram ur deltagarnas egna upplevelser snarare än att styras av författarnas förutfattade teorier, vilket stärker studiens giltighet. Författarna anser att resultatet visar vad studien var ämnad att undersöka, vilket gör att giltigheten för studien är godtagbar (15).

Urvalet av mammor gjordes med ett ändamålsurval som enligt Henricson & Billhult (13) är en form av icke-slumpmässigt urval som har för avsikt att inkludera personer med relevant

erfarenhet. Mammorna i denna studie var yrkesarbetande kvinnor med minst ett barn i ålder ett till nio år som gick på förskola eller skola. För att ge en djupare förståelse av deltagarna och stärka resultatets överförbarhet presenteras viss bakgrundsinformation om mammorna. Rekryteringen resulterade i ett deltagarurval där samtliga hade universitetsutbildning och flera hade yrkesbakgrund inom hälsa. Detta kan ha påverkat mammornas upplevelse och hur de relaterade till intervjufrågorna, vilket begränsar resultatets bredd. De flesta av mammorna bodde i eller nära större städer. Detta kan ha betydelse för deras perspektiv och eventuellt speglar det inte hela befolkningens yrkesarbetande mammornas upplevelse. Några av mammorna hade en partner som var föräldraledig, detta kan ha skapat en fördelaktig förutsättning för deras aktivitetsbalans. Spridningen av mammornas ålder var relativt begränsad, en större variation skulle ha kunnat bidra med andra upplevelser och resultat. Trots detta var åldrarna representativa för mammor inom den specifika livsfasen som studien avsåg att undersöka. Urvalet gav en relevant bild av aktivitetsbalans för kvinnor som har yngre barn, i förskole- och lågstadieåldern, och som samtidigt yrkesarbetar, vilket var syftet med studien. Urvalets begränsningar bör tas hänsyn till i tolkning av resultatet då en större variation i bakgrund hos deltagarna troligen hade givit en mer nyanserad bild och en bredare förståelse för ämnet.

Intervjufrågorna inspirerades på ValMO-modellen (6) för att ge en relevant teoretisk grund för att utforska mammornas upplevelse av aktivitetsbalans. Den semistrukturerade intervjuformen gav utrymme för personliga upplevelser. För att undvika att styra svaren mot negativa aspekter av aktivitetsbalans, valdes det medvetet att inte använda begreppet "stress" i frågorna, då detta skulle kunna påverka mammornas tolkning och svar och leda dom mot ett visst svarsmönster. Frågorna bedömdes fungera bra och bidra med relevant information som kopplades till syftet. Samtidigt är det möjligt att andra formuleringar kunde ha lett till andra typer av upplevelser från deltagarna.

En provintervju genomfördes innan de egentliga intervjuerna påbörjades. Syftet med provintervjun var att säkerställa att frågorna var relevanta för studien, att de tolkades rätt av deltagaren samt för att uppskatta tidsåtgången. Eftersom författarna var nya på att genomföra intervjuer för en studie gav provintervjun också en möjlighet till övning i intervjuförloppet. Provintervjun genomfördes med en bekant till en av författarna och inkluderades därför inte i studien. Efter provintervjun gjordes endast mindre justeringar av frågorna, provintervjun stärkte därför studiens giltighet (13).

Intervjuerna genomfördes med en semistrukturerad intervjuguide, utifrån studiens syfte. Detta för att säkerställa att relevanta frågor ställdes till alla mammor och att inget missades eller uppfattades på för olika sätt av deltagarna. Ingen ändring av intervjuguiden skedde under studiens gång. Författarna ansåg att intervjuguiden gav den tilltänkta informationen från mammorna i studien och gav författarna en djupare förståelse av ämnet genom mammornas upplevelse. Den semistrukturerade intervjun gav både struktur och flexibilitet och ökar trovärdigheten genom att alla mammor fick samma huvudfrågor samtidigt som deras individuella upplevelse kom fram (13).

Båda författarna var närvarande vid nästan alla intervjuer, denna delaktighet stärkte studiens tillförlitlighet och minskade risk för feltolkning då reflektion och diskussion författarna emellan kunde ske direkt efter varje intervjutillfälle (15). En av intervjuerna genomfördes endast av en författare på grund av tidsbrist, vilket kan ha påverkat kommunikationen mellan mamman och författaren på ett annat sätt än vid de intervjuer som utfördes av båda författarna. För att säkerställa gemensam förståelse transkriberades denna intervju av den andra författaren, vilket gjorde det möjligt för insyn även för den författare som inte deltog. För att upprätthålla trovärdighet i studiens resultat har detta beaktats i analysarbetet. Studien

genomfördes under begränsad tidsperiod vilket innebar att det endast fanns tid för intervjuer under en kort period och ett begränsat antal deltagarintervjuer kunde genomföras. En längre tidsperiod hade kunnat innebära fler mammor och eventuellt en mer representativ bild av målgruppen.

Författarna tänkte på att vara inkännande genom ett empatiskt förhållningssätt (17) för att mammorna skulle känna sig trygga nog att öppna upp sig och dela med sig av sina upplevelser. Mammorna gavs också valet till att välja intervjuform, digital eller ett fysiskt möte för att uppmärksamma mammornas behov, vilket stärker etiken samt kvaliteten på datainsamlingen (13).

Författarna använde sig av Graneheim och Lundmans (15) kvalitativa innehållsanalysmetod. Detta bidrog till ett organiserat och transparent arbete av insamlade data. De transkriberade intervjuerna lästes och meningsbärande enheter identifierades av båda författarna var för sig. Sedan jämfördes och kondenserades samt kodas data i samråd mellan författarna, detta medför en trovärdighet till studien då det minskade risken för subjektiv tolkning. Transkribering skedde kort efter varje intervjutillfälle för att bevara så mycket som möjligt av informationen från intervjuerna för att stärka trovärdigheten i intervjun (15). För att inte påverkas av färdiga koder och kategorier påbörjades arbetet med den kvalitativa innehållsanalysen först efter att alla intervjuer genomförts (15). Enligt Graneheim & Lundman (15) kan resultatet av en intervjustudie där författarna varit delaktiga vid själva intervjutillfällena inte anses vara helt objektivt vilket skulle kunna vara en svaghet i studien.

Båda författarna har varit involverade i hela forskningsprocessen, från insamling, analys och tolkning av data och slutsatser, vilket utgör en transparens och delaktighet för författarna emellan. Detta ger författarna en djup förståelse för rådata och genomförandet av analysen hela vägen fram till resultatet. Arbetet har fördelats genom att bland annat den som varit bisittande författare vid intervjutillfället har bidragit med följdfrågor vid intervjuerna samt transkriberat intervjuerna vilket också bidragit till delaktighet.

Innan arbetet med intervjuerna genomfördes läste författarna Vetenskapsrådets riktlinjer (16) och reflekterade över eventuell förförståelse och hur detta skulle kunna påverka arbetet med studien samt dess resultat. Båda författarna var arbetsterapeutstudenter och hade därför särskild kunskap om aktivitetsvetenskap och aktivitetsbalans och samspelet mellan aktivitet och hälsa vilket kan ses som en fördelaktig förståelse dock kan denna förförståelse innebära en risk i att mammornas berättelse tolkas utifrån arbetsterapi snarare än från mammornas egna betydelser. För att motverka detta diskuterade författarna sina tolkningar genom återkommande diskussioner och gemensam kodning av materialet. Författarnas förförståelse låg också i att båda hade erfarenhet av yrkesarbete och att balansera yrkesliv med privatliv, en av författarna hade även tidigare erfarenhet kring att vara yrkesarbetande mamma med övriga inklusionskriterier. Denna förförståelse kan ha underlättat utformningen av relevanta intervjufrågor och bidragit till en empatisk förmåga vid intervjutillfällena, samtidigt finns också en risk att förförståelsen omedvetet kan ha påverkat tolkningen av insamlade data. För att minimera denna påverkan har författarna haft detta i åtanke under hela processen.

Författarna har genomfört databearbetningen med målsättning av att ha ett objektivt och öppet förhållningssätt. Materialet har diskuterats och tolkningar har gemensamt ifrågasatts mellan författarna för att motverka ensidighet. Eventuella skillnader i kodningen diskuterades öppet och enades genom gemensam överenskommelse mellan författarna. För att motverka påverkan av förförståelsen genomfördes analysen först efter att alla intervjuer var genomförda och kodningen grundades därför på det insamlade materialet snarare än på eventuella förväntningar eller tidigare kunskap. Denna eftersträvan gjorde en så transparent tolkning av

deltagarnas upplevelser som möjligt. Författarna har diskuterat resultatet med studiehandledare och studiehandledningsgrupp för att få in ett bredare perspektiv, detta stärker objektivitet och minskar risken för att förutfattade meningar hos författarna ska färga resultatet, vilket stärker analysens trovärdighet och studiens tillförlitlighet.

Slutsats

Denna studie visar hur yrkesarbetande mammor upplever aktivitetsbalans i vardagen i relation till sitt välbefinnande och hälsa. Resultatet visar att många mammor upplever en tydlig aktivitetsobalans där vardagen präglas av en ojämn ansvarsfördelning i hemmet, begränsad återhämtning och otillräcklig flexibilitet i arbetslivet. Studien bekräftar ValMO-modellens (6) teori om att en balans mellan olika aktivitetskategorier och deras upplevda värde är viktigt för att främja välbefinnande och hälsa. Genom att använda ValMO-modellen (6) kan arbetsterapeuten hjälpa mammor att identifiera och prioritera meningsfulla aktiviteter och anpassa vardagen för en hållbar balans mellan krav och resurser. Studien kan vara användbar för arbetsterapeuter genom att öka förståelse för faktorer som främjar eller hindrar aktivitetsbalans. För att ytterligare förstå och möta de behov som målgruppen har i sin vardag krävs mer forskning. Framtida studier bör undersöka hur olika samhälleliga, organisatoriska och individuella faktorer samverkar samt hur och inom vilket område arbetsterapeutiska insatser kan tillämpas för att främja aktivitetsbalans hos yrkesarbetande mammor.

Referenser

1. Berger M, Asaba E, Fallahpour M, Farias L. The sociocultural shaping of mothers' doing, being, becoming and belonging after returning to work. *J Occup Sci.* 2020;29(1): 7-20. doi.org/10.1080/14427591.2020.1845226
2. Antai D, Oke A, Braithwaite P, Anthony D. S. A 'Balanced' Life: Work-Life Balance and Sickness Absence in Four Nordic Countries. *Int J Occup Environ Med.* 2015;6(4): 205–22. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26498049/>
3. Försäkringskassan. Försäkringskassans lägesrapport II: Psykisk ohälsa i dagens arbetsliv [Internet]. Stockholm: Försäkringskassan; 2024. Försäkringskassans lägesrapport; II. [citerad 16 december 2024]. Hämtad från: <https://www.forsakringskassan.se/download/18.22814c2e194887717f99d/1738569517962/psykisk-ohalsa-i-dagens-arbetsliv-forsakringskassans-lagesrapport-2024-1.pdf>
4. World Health Organization. WHO remains firmly committed to the principles set out in the preamble to the constitution. [Internet] Geneva: World Health Organization; 1948. [uppdaterad: 2024, citerad: 17-12-2024]. Hämtad ifrån: <https://www.who.int/about/governance/constitution>
5. Svenska Akademien. Svensk ordlista [Internet]. Stockholm; 2012. [citerad 16 december 2024]. Hämtad från: <https://svenska.se/tre/?sok=stress&pz=2>
6. Erlandsson L-K, Persson D. ValMO-modellen Arbetsterapi för hälsa genom görande. Lund: Studentlitteratur; 2020.
7. Håkanson C, Dahlin-Ivanoff S, Sonn U. Achieving balance in everyday life. *J. Occup. Sci.* 2011;13(1):74-82. doi.org/10.1080/14427591.2006.9686572

8. Håkanson C, Ahlborg G. Occupations, perceived stress and stress-related disorders among women and men in the public sector in Sweden. *Scand J Occup Ther.* 2017; 24(1):10–7. doi.org/10.3109/11038128.2016.1170196
9. Sirgy MJ, Lee D-J. Work-life balance: An integrative review. *ARQOL.* 2017; 13(1): 229-54. doi.org/10.1007/s11482-017-9509-8
10. Wilcock, AA. Reflections on doing, being and becoming. *AOTJ.* 1999; 46(1):1-11. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1046/j.1440-1630.1999.00174.x>
11. Van Gasse D, Mortelmans D. Single mothers' perspectives on the combination of motherhood and work. *Soc. Sci.* 2020;9(5):85. doi.org/10.3390/socsci9050085
12. Hodgetts S, McConnell D, Zwaigenbaum L, Nicholas D. The Impact of Autism Services on Mothers' Occupational Balance and Participation. *OTJR.* 2013;34(2):81-93. doi:10.3928/15394492-20130109-01
13. Henricson M, Billhult A. Kvalitativ metod. I: Henricson M, redaktör. *Vetenskaplig teori och metod: från idé till examination inom vård- och hälsovetenskap.* 3 uppl. Lund: Studentlitteratur; 2023. s.115-25.
14. Kristensson J. *Handbok i uppsatsskrivande och forskningsmetodik för studenter inom hälso- och vårdvetenskap.* Stockholm: Natur & Kultur; 2014.
15. Graneheim UH, Lundman B. Kvalitativ innehållsanalys. I: Höglund-Nielsen B, redaktörer. *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård.* 3 uppl. Lund: Studentlitteratur; 2017. s.219-34
16. Vetenskapsrådet. God forskningssed [Internet]. Stockholm: Vetenskapsrådet; 2024. [citerad datum 25/3/25]. Hämtad från: <https://www.vr.se/analys/rapporter/vara-rapporter/2024-10-02-god-forsknings-sed-2024.html>
17. Taylor R R. *The intentional relationship - occupational therapy and use of self.* Philadelphia: F.A Davis Company; 2007.
18. Nitsche N, Grunow D. Housework over the course of relationships: Gender ideology, resources, and the division of housework from a growth curve perspective. *Adv. Life Course Res.* 2016;29: sidor 80-94. doi.org/10.1016/j.alcr.2016.02.001
19. Daminger A. The Cognitive Dimension of Household Labor. *Am. Sociol. Rev.* 2019;84(4): sidor 609-33. doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1177/0003122419859007