

Finlandssvenska pensionärers upplevda aktivitetsövergång vid pensionering

En enkätstudie

Mathilda Stenberg & Elisabeth Dahlbacka

LÄRDOMSPROV	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Ergoterapi
Identifikationsnummer:	25117 & 24931
Författare:	Mathilda Stenberg & Elisabeth Dahlbacka
Arbetets namn:	Finlandssvenska pensionärers upplevda aktivitetsövergång vid pensionering
Handledare (Arcada):	Maria Fors & Annika Niemi
Uppdragsgivare:	Finlust
<p>Sammandrag:</p> <p>Aktivitetsövergången från arbetslivet till pensioneringen är en av de största aktivitetsövergångarna i livet. Övergången leder till en förändring i aktivitetsrepertoaren samt ett behov av aktivitetsanpassning. Det förutspås att före år 2030 kommer en tredjedel av kommunsektorns arbetstagare i Finland att ha pensionerat sig. I detta arbete undersöker vi hur finlandssvenska pensionärer från Österbotten upplever pensioneringen ur ett aktivitetsperspektiv. Arbetet är en del av Arcadas och Karolinska institutets samarbetsprojekt Finlust. Valda teoretiska referensramarna var aktivitetsbalans (Backman 2010 s. 231–247) och ”Doing, Being, Becoming & Belonging” (Wilcock & Hocking 2015). Syftet med arbetet är att öka vår och läsaren förståelse om vad som främjar en god övergång till pensioneringen och bredda vårt professionella perspektiv på denna specifika aktivitetsövergång och dess påverkan på aktivitetsbalansen. Forskningsfrågorna som besvaras i arbetet är ”Hur upplever finlandssvenska pensionärer från Österbotten deras aktivitetsbalans och -repertoar vid övergång från arbetsliv till pensionärliv?” och ”Vilka faktorer främjar upprätthållandet eller återskapandet av aktivitetsbalansen samt den meningsfulla vardagen efter pensioneringen?”. Arbetet avgränsades att behandla enbart åldersrelaterad pensionering och där med en exkludering av invalid- och sjukpensionering. Datainsamlingsmetoden som användes för att utföra arbetet är en webbenkätstudie med öppna samt flervalsfrågor. Enkäten var gjord med instrumentet OfficeForms. Dataanalysen utförs med att statistiskt bearbeta de kvantitativa frågorna och de kvalitativa frågorna med en deduktiv innehållsanalys. Det var 36 respondenter som besvarade enkäten, vi fick kontakt med dessa via Folkhälsan i Österbotten. Resultatet visar på att respondenterna upplever sin aktivitetsbalans i det stora hela som god. De har aktivitetsrepertoar med varierande aktiviteter som är meningsfulla. Majoriteten upplever sig vara nöjda med sin aktivitetsrepertoar och vardagsliv som pensionär. Största delen av ansåg att övergången gått bra. Det som främjat en god övergång var att vara känna tillfredsställelse med vardagens aktiviteter och sociala kontakter. Dock var det en del som uttryckte att de inte fått den stöd de behövt före och under övergången. Resultatet kunde användas som bas vid utveckling av ergoterapi interventioner för personer vid övergången från arbetslivet till pensioneringen.</p>	
Nyckelord:	Finlust, Pensionering, Aktivitetsövergång, Aktivitetsanpassning, Aktivitetsbalans, ”Doing, Being, Becoming, Belonging”
Sidantal:	54
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Occupational Therapy
Identification number:	25117 & 24931
Author:	Mathilda Stenberg & Elisabeth Dahlbacka
Title:	How Swedish speaking Finn retirees perceived occupational transition when retiring
Supervisor (Arcada):	Maria Fors & Annika Niemi
Commissioned by:	Finlust
<p>Abstrakt:</p> <p>The occupational transition from working life to retirement is one of the biggest occupational transitions in life. The transition leads to a change in the occupational repertoire and a need for occupational adaptation. It is predicted that before the year of 2030 one third of the municipal sector workers in Finland will have retired. In this work, we examine how Swedish speaking Finn retirees in Ostrobothnia experience retirement from an occupational perspective. The work is part of Arcada's and Karolinska Institute's collaborative project Finlust. The chosen theoretical frames of reference were occupational balance (Backman 2010 p. 231–247) and "Doing, Being, Becoming & Belonging" (Wilcock & Hocking 2015). The purpose of the work is to increase our and the reader's understanding of what promotes a good transition to retirement and broaden our professional perspective on this specific occupational transition and its impact on the occupational balance. The research questions are "How do Swedish speaking Finn retirees from Ostrobothnia experience their occupational balance and repertoire when transitioning from working life to retired life?" and "Which factors promote the maintenance or restoration of occupational balance and meaningful everyday life after retirement?". The work was limited to treating only age-related retirement and therefore an exclusion of disability retirement. The data collection method used to carry out the work is a web survey with open and multiple-choice questions. The survey was made with the instrument OfficeForms. The data analysis is carried out by statistically processing the quantitative questions and the qualitative questions with a deductive content analysis. The survey was answered by 36 retirees that we came in contact with through Folkhälsan in Ostrobothnia. The results show that the respondents experience their occupational balance overall as good. They have occupational repertoires with varied activities that are meaningful. The majority feel satisfied with their repertoire of activities and everyday life as retired. A large amount of the respondents considered that the transition went well. What promoted a good transition was being satisfied with everyday activities and social contacts. However, some expressed that they did not receive the support they needed before and during the transition. The results could be used as a basis for the development of occupational therapy interventions for people who are transitioning from working life to retirement.</p>	
Keywords:	Finlust, Retirement, Occupational transition, Activity adjustment, Activity balance, "Doing, Being, Becoming and Belonging"
Number of pages:	54
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Toimintaterapia
Tunnistenumero:	25117 & 24931
Tekijä:	Mathilda Stenberg & Elisabeth Dahlbacka
Työn nimi:	Suomenruotsalaisten eläkeläisten koettu toiminnanmuutos eläkkeellä
Työn ohjaaja (Arcada):	Maria Fors & Annika Niemi
Toimeksiantaja:	Finlust
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Siirtyminen työelämästä eläkkeelle on yksi elämän suurimmista toiminnansiirtymisistä. Muutos johtaa toiminnan repertuaarin muutokseen ja toiminnan mukauttamistarpeeseen. Ennusteen mukaan yksi kolmasosasta Suomen kuntasektorin työntekijöistä on jäänyt eläkkeelle ennen vuotta 2030. Tässä työssä tutkimme, miten suomenruotsalaiset eläkeläiset Pohjanmaalta kokevat muutoksen eläkkeelle siirtymisen jälkeen. Opinnäytetyö on osa Finlust projektia, joka on Arcadan ja Karolinska Instituten yhteistyöprojekti. Valitut teoreettiset viitekehykset ovat Toiminnantasapaino (Backman 2010 s. 231–247) ja "Doing, Being, Becoming & Belonging" (Wilcock & Hocking 2015). Teoksen tavoitteena on lisätä meidän ja lukijan ymmärrystä siitä, mikä edistää siirtymistä eläkkeelle ja laajentaa ammatillista näkemystämme tästä toimintasiirtymästä ja sen vaikutuksista toiminnalliseen tasapainoon. Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat "Kuinka suomenruotsalaiset eläkeläiset Pohjanmaalta kokevat toiminnallisen tasapainonsa siirtyessään työelämästä eläkkeelle?" ja "Mitkä tekijät edistävät toiminnallista tasapainoa ja mielekkään arjen säilymistä tai palautumista eläkkeelle siirtymisen jälkeen?". Opinnäytetyö rajoittui vain vanhuseläkkeelle liittyvän siirtoon, joten sairas- sekä invalidieläke lukuun ottamatta. Työn suorittamisessa käytetty tiedonkeruumenetelmä on verkkokysely avoimilla ja monivalintakysymyksillä. Kysely tehtiin OfficeForms-työkalulla. Aineistoanalyysi suoritetaan tilastollisesti käsittelemällä kvantitatiiviset kysymykset ja kvalitatiiviset kysymykset deduktiivisella sisältöanalyysillä. Kyselyyn vastasi 36 eläkeläistä, joihin saimme yhteyden Pohjanmaalla toimivaan Folkhälsanin kautta. Tulokset osoittavat, että suomenruotsalaiset eläkeläiset kokevat toiminnantasapainonsa yleisesti ottaen hyväksi. Heidän arki sisältää monipuolisia toimintoja, jotka ovat heille merkityksellisiä. Suurin osa heistä ovat tyytyväisiä toimintoihinsa ja arkeen eläkeläisenä. Suurin osa koki työelämästä eläkkeelle siirtymisen sujuneen hyvin. Hyvää toiminnansiirtymää edisti tyytyväisyys jokapäiväiseen toimintaan ja sosiaalisiin kontakteihin. Osa vastanneista kuitenkin kertoi, etteivät he saaneet tarvitsemaansa tukea ennen siirtymävaihetta ja sen aikana. Tuloksia voitaisiin käyttää perustana työelämästä eläkkeelle siirtyvien henkilöiden toimintaterapiatoimenpiteiden kehittämiseksi.</p>	
Avainsanat:	Finlust, Eläke, Toiminnansiirtymä, Toiminnan mukauttaminen, Toiminnan tasapaino, "Doing, Being, Becoming and Belonging"
Sivumäärä:	54
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	

INNEHÅLL

1 Inledning	7
2 Bakgrund	8
2.1 Pension i Finland.....	8
2.2 Folkhälsan och Tredje Åldern konceptet	9
2.3 Aktivitet och hälsa.....	10
2.4 Begrepp.....	10
2.4.1 Aktivitet.....	11
2.4.2 Aktivitetsrepertoar.....	11
2.4.3 Aktivitetsövergång	11
2.4.4 Aktivitetsanpassning.....	12
2.5 Avgränsning	12
3 Fokusering och Arbetslivsrelevans	12
4 Litteratursökning	13
4.1 Tidigare forskning.....	14
5 Teoretiska referensramar	16
5.1 Aktivitetsbalans	16
5.2 Doing, Being, Becoming and Belonging	17
6 Syfte och Frågeställningar	18
7 Metod	18
7.1 Datainsamling.....	19
7.2 Urval.....	20
7.3 Dataanalys	21
7.4 Etiska överväganden.....	22
8 Resultat	23
8.1 Bakgrundsinformation.....	23
8.2 Före pensioneringen.....	24
8.2.1 Förberedelser och planer	24
8.2.2 Kurser.....	26
8.2.3 Känslor och attityder.....	26
8.3 Övergången.....	28
8.3.1 Corona.....	29
8.4 Efter pensioneringen	29
8.5 Resultatanalys.....	33

8.5.1 Resultatet i förhållande till tidigare forskning	33
8.5.2 Resultatet i förhållande till teoretiska referensramarna.....	36
8.5.3 Resultatet i förhållande till arbetets forskningsfrågor	37
9 Diskussion.....	38
9.1 Resultatdiskussion.....	38
9.2 Metoddiskussion.....	40
9.3 Förslag på fortsatt forskning	42
Källor.....	43
Bilagor.....	47
<i>Bilaga 1. Brev till Folkhälsans kontaktperson</i>	<i>47</i>
<i>Bilaga 2. Brev till respondenter.....</i>	<i>48</i>
<i>Bilaga 3. Enkätfrågorna om aktivitetsövergången vid pensionering</i>	<i>49</i>
<i>Bilaga 4 Ansökan om forskningslov.....</i>	<i>52</i>

Figurer

Figur 1. Hur länge respondenterna varit pensionerade.....	23
Figur 2. Upplevd aktivitetsbalans.....	30

Tabeller

Tabell 1. Litteratursökning	13
Tabell 2. Respondenternas situation i förhållande till arbetslivet	23
Tabell 3. Respondenternas åsikt angående ifall en förberedelsekurs vore till nytta.....	26
Tabell 4. Aktiviteter i vardagen som pensionär.....	31
Tabell 5. Upplevd mängd aktiviteter.....	32

1 INLEDNING

I det här arbetet kommer vi fokusera på övergångsfaser i livet, specifikt övergången från arbetslivet till pensionering. Dessa övergångar resulterar till en temporär eller en mer permanent förändring i personernas aktivitetsbalans som vi vill fördjupa oss i. Detta arbete ingår i projektet Nordisk arbetshälsa och arbetstrivsel, vilket i sin tur hör till FINLUST projektet. FINLUST är ett samarbete mellan yrkeshögskolan Arcada och Karolinska institutet. Vårt arbete görs även i samarbete med Folkhälsans Förbund i Österbotten inom ramen för Tredje Åldern konceptet.

Under en persons livstid genomgår man flera aktivitetsövergångar, ett av dessa är övergången från arbetslivet till pension. Detta kan samtidigt anses som övergången från vuxenåldern till sen vuxenålder, och är därför en signifikant tid i en persons liv. Å ena sidan kan pensioneringen kännas som en positiv sak och något som man väntar ivrigt på med tanke på all ledig tid och minskat ansvar. Å andra sidan kan tiden kännas skrämmande och sorlig på grund av att det i varierande utsträckning innebär en avslutning på ens arbetsliv. Det innebär även en förlust av roller, rutiner, meningsfull aktivitet, sociala kontakter, inkomst samt känsla av mening och att man bidrar. Dock kan och troligen kommer personen ersätta dessa med nya roller och rutiner. (Atwal & McIntyre 2013)

I Finland och resterande Europa blir befolkningen alltmera äldre, på grund av ökad livslängd och en minskad nativitet (Väestörakenne 2019). I västvärlden anses att en person lämnar medelåldern vid 65 års ålder och därmed är det kring den åldern som många lämnar arbetslivet (Ekvall 2010 s. 16). År 2020 gick 42 000 finländare i åldersrelaterad pension (Eläketurvalaitos 2021) och år 2025 uppskattas Finland ha 700 170 invånare i åldrarna 60–70 år, vilket är 12,58% av den hela beräknade befolkningen år 2025 (Väestöennusteet 2019). Kevas prognos förutspår att före år 2030 har en tredjedel av hela landets nuvarande arbetstagare inom kommunsektorn och statsanställda gått i pension (KEVA 2019). Vi tror att stödandet av ett aktivt åldrande är ytterst viktigt så att övergången till pensioneringen sker smidigt och att det inte blir att belasta hälso- och sjukvården i långa loppet.

2 BAKGRUND

Inom aktivitetsvetenskapen anses pensioneringen som en avslutning av en slags aktivitetsform, betalt arbete. Avslutningen innebär en slags förlust av personliga värderingar inom arbetslivet, dessa kan vara negativa men också positivt. Arbetet har strukturerat och upptagit tid under flera årtionden i en persons liv. Denna övergång leder till förändringar i aktivitetsmönstret och -repertoaren, eftersom den möjliggör att man i större utsträckning kan utföra både gamla och nya aktiviteter. Övergången är en långsam process av anpassning till den nya situationen där vardagen nu kommer struktureras utan betalt arbete. (Jonsson 2010 s. 213)

Paradoxen om frihet kan även uppkomma under pensioneringsprocessen. Från att man längtat till att ha mera frihet och möjligheten till att disponera sin egen tid till att man sedan har den friheten men inte riktigt vet vad man ska ta sig till med den. Det kan bli tungt att själv sätta upp de rutiner som tidigare blivit strukturerade utifrån arbetslivet. (Jonsson 2010 s. 214–215)

2.1 Pension i Finland

Den tidigaste möjligheten att gå i arbetlivspension bestäms enligt personens födelseår och -månad (Lag om pension för arbetstagare 395/2006, 11 §). Övergången från arbetslivet till pensionering kan ske som en drastisk övergång eller gradvis. Som arbetstagare börjar man intjäna pension när man är 17 år, som företagare vid 18 års ålder.

Arbetspensionsanstalterna och FPA är de som sköter om pensionerna i Finland. Pension får man för att kunna försörja sig då man längre inte arbetar på grund av ålder eller annan orsak, exempelvis sjukdom eller skada. (Folkpension, arbetspension eller båda? 2021) Arbetspension och folkpension utbetalas i form av ålderspension, sjukpension, rehabiliteringsstöd och familjepension. Det är arbetsgivarens ansvar att försäkra sina arbetstagare och företagares ansvar att försäkra sig själva i någon arbetspensionsanstalt. (Det finska pensionssystemet u.d.) Till FPA kan man ansöka om folkpension ifall man med sin arbetspension inte överstiger inkomstgränsen för folkpension och garantipens-

ion eller om man inte alls tjänat in arbetspension (Folkpension, arbetspension eller båda? 2021). Garantipension innebär en minimipension på 885,63 euro/månad. Ifall ens minimipension är lägre än summan ovan så har man möjlighet att få en summa pengar från FPA så man kommer upp till minimipensionen. (Garantipension 2022) Utöver att man med sin arbetspension inte överstiger inkomstgränsen för folkpension behöver man ha bott i Finland i minst 3 år efter att man fyllt 16 år för att ha rätt till pension från FPA (Olika slag av folkpension 2020).

Sedan 2017 har deltidspensionering ändrats till partiell ålderspensionering. Som partiell ålderspensionerad begränsar inte arbetsmängden och lönen den mängd partiell pension man får. När man är partiellt ålderspensionerad får man välja ifall man tar ut 25 % eller 50 % av den intjänade pensionen, då sker en förtidsminskning på 0,4 % för alla månader som man tar ut pensionen i förtid. Minskningen av pensionen är permanent. Rätten till partiell ålderspension beror på personens födelseår. Personer födda 1949 eller senare har rätt till partiell ålderspension från och med 61 års ålder, personer födda 1964 har rätt till det vid 62-års ålder. Ifall man är född 1965 eller senare beror åldersgränsen på ändringar i den förväntade livslängden. (Partiell ålderspension u.d.)

2.2 Folkhälsan och Tredje Åldern konceptet

Folkhälsan är en social- och hälsovårdsorganisation som grundades år 1921 för att främja folkhälsan i Svenskfinland (Om Folkhälsan u.d.). Folkhälsans förbund består av fyra landskapsföreningar, Nyland, Åboland, Åland och Österbotten. Förbundet vill främja hälsa, livskvalitén och gemenskapen för personer i alla åldrar. I förbundets väsentliga kunskapsområden ingår livsstilsfrågor, frivilligverksamhet, familjearbete och sociala relationer samt hälsofrämjande närmiljöer. Förbundet ordnar olika verksamheter så som, simskola, familjegrupper, motionsgrupper för olika åldrar, grupper som handlar om kost och matvanor samt varierande grupper för äldre. (Folkhälsans Förbund rf u.d.)

I samarbete med Röda Korset i Vasa och Folkhälsans Förbund i Österbotten har det startats en preppkurs för nyblivna pensionärer. Konceptet startades av pensionärer som i sin tur utbildat nya pensionärer till ledare för att kunna möjliggöra en fortsättning till

kursen med utbildade och erfarna ledare. Många upplever tomhet och brist på mening efter pensioneringen men det går att förbereda sig på livet efter arbetslivet. (Startade preppkurs för pensionärer u.d.) Under träffarna får personerna som deltar diskutera med andra i liknande situationer och höra om varandras erfarenheter. Teman under träffarna är fysiskt och psykiskt välbefinnande, meningsfull tillvaro samt vilka nya möjligheter det finns i den nya livssituationen. (Tredje åldern – en diskussionsgrupp för nyblivna pensionärer u.d.) Vi samarbetade med Tredje åldern konceptet, via dem fick vi respondenter till vår enkät.

2.3 Aktivitet och hälsa

I ergoterapi utgår man bland annat ifrån grundantagandet att människan är en aktiv individ som ständigt utvecklas och att människans görande påverkar eller påverkas av upplevd hälsa. Ergoterapins syn på att ha hälsa är då en person kan och vill göra det som hen behöver på ett sätt som för hen känns meningsfullt. (Sveriges Arbetsterapeuter 2018a)

Inom ergoterapi fokuserar man på vardagens olika sysslor som ger möjlighet till olika typer av aktivitet, exempelvis fysiska och sociala aktiviteter. Dock kan det finnas utmaningar och begränsningar som kan försvåra utförandet av vardagens aktiviteter. Begränsningarna kan exempelvis handla om att den fysiska omgivningen inte tillåter aktivitet för alla eller att det krävs olika ekonomiska samt kulturella förutsättningar för att personen ska kunna delta i aktivitet. Med ergoterapi vill man stödja individer, grupper och befolkningen att uppnå en upplevd hälsa och välbefinnande. (Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter & Wagman 2022 s. 11)

2.4 Begrepp

Arbetet ska kunna läsas och förstås utan desto mera förhandsinformation, därför redogörs nedan termer som blir återkommande i arbetet.

2.4.1 Aktivitet

Begreppet *aktivitet* ett av de mest centrala inom ergoterapi. Internationellt talar man om *occupation* och *activity* som står för människans görande och aktivitet. Människans görande syftar på aktiviteter som utförs av en person i en specifik fysisk och sociokulturell miljö. I människans görande ingår det som en person behöver göra, vill göra, förväntas göra eller måste göra. Dessa saker kan utföras med olika mycket engagemang. Aktivitet däremot relaterar sig inte till en specifik person som utför aktiviteterna utan är en benämning av det som görs, till exempel laga mat och städa. En aktivitet kan få olika betydelse beroende på den sociokulturella miljön den utförs i. (Sveriges Arbetsterapeuter 2018b)

2.4.2 Aktivitetsrepertoar

Aktiviteter kan vara identitetsskapande, socialt värdefulla och glädjeskapande, men de kan även vara nödvändiga och krävande. Aktiviteter i vardagen bygger upp en *aktivitetsrepertoar* som är unik för varje enskild individ. Genom aktivitetsrepertoarer får man känsla av kontinuitet i vardagen även om aktiviteterna förändras under livets gång. Förändringarna i aktiviteter, och därmed aktivitetsrepertoarer, kan ske successivt eller komma plötsligt. Förändringarna kan exempelvis komma till följd av nya intressen, sjukdom eller en ny fas i livet. En aktivitetsrepertoar är det specifika sättet en person utför återkommande aktiviteter i hans vardag. (Sveriges Arbetsterapeuter 2018b)

2.4.3 Aktivitetsövergång

Aktivitetsövergång, det vill säga *occupational transition*, innebär en stor förändring i en persons aktivitetsrepertoar. Det kan innebära att aktiviteter försvinner, förändras eller övertas av andra aktiviteter. Det förekommer flera aktivitetsövergångar under en persons liv och de påverkar hans görande och allmänt det dagliga livet. Övergången kan vara en förväntad eller oförväntad förändring samt kan den vara önskad eller oönskad. Övergången handlar om att lämna något som är bekant för att påbörja något obekant och nytt, detta kan vara en utmaning att anpassa sig till och processen kan se ut olika för alla. Pensionering anses vara en av de större övergångarna. (Jonsson 2010 s. 212)

2.4.4 Aktivitetsanpassning

Åldrandet medför behov av anpassningar i aktiviteter. Många äldre personer upplever utmaningar på grund av sjukdom, begränsningar i kroppsfunction eller på grund av hinder från den fysiska, sociala och kulturella omgivningen. (Ekwall 2010 s. 105–108) *Aktivitetsanpassning* är en förändring i strukturen och/eller formen av aktiviteten. Anpassningar i aktivitet är en del av vardagen då man ständigt försöker hitta sätt att utföra aktiviteter mer effektivt. Det kan handla om att byta teknik för utförandet av aktiviteten i fråga eller ta hjälp av hjälpmedel för att göra aktiviteten utförbar utifrån individens föråga. Med ergoterapi vill man underlätta aktivitetsanpassningen hos klienterna för att främja hälsa och välbefinnande. (Lamport et al. 2001 s. 65–66)

2.5 Avgränsning

I det här arbetet kommer vi fokusera på åldersrelaterad pension och inte sjukpensionering eller invalidpension. Vi väljer att inte fokusera på sjukpensionering eller invalidpensionering som sker i ett tidigt skede av arbetslivet, från att man kommer upp i arbetsförbar ålder fram tills man är 60. Pensioneringen i dessa fall kommer inte till följd av ett naturligt åldrande utan en följd av arbetsoförmåga (Invalidpension, u.d.). Invalid- och sjukpensionering kan vi tänka oss innebär en annorlunda aktivitetsövergång och aktivitetsanpassning och därför väljer vi att inte fokusera på detta.

3 FOKUSERING OCH ARBETSLIVSRELEVANS

Som det nämnts tidigare har Finland och övriga Europa en åldrande befolkning, vilket innebär att allt fler blir pensionerade. Om övergången från arbetslivet till pensionärlivet inte blir fungerande på grund av exempelvis aktivitetsobalans eller passivitet, kan det resultera i att personerna utsätts för mera fysiska och psykiska utmaningar. Detta kommer i sin tur att belasta social- och hälsovården. Därför är det viktigt att stöda personerna vid förberedelserna inför pensioneringen samt vid övergången för att främja ett gott pensionärliv. (Sabri et al. 2021)

Resultatet i arbetet utvecklar våra och läsarnas förståelse om pensionärers upplevelser och kan användas som grund för att kunna stöda personer som går igenom övergången från arbetslivet till pensionering. Informationen kunde användas vid utvecklande av interventioner och program för personer i olika stadier av pensioneringsprocessen.

4 LITTERATURSÖKNING

Nedan presenteras hur litteratursökningen utförts för att hitta artiklarna som använts i kapitlet om tidigare forskning. Gemensamma sökkriterier för artiklarna var att de skulle vara skrivna på engelska och publicerade åren 2011–2021. Artiklarna skulle även vara forskningsartiklar, tillgängliga avgiftsfritt i sin helhet och vara peer reviewed. Nedan presenteras specifikare information över litteratursökningen i Tabell 1.

Tabell 1. Litteratursökning

Databaser	Sökord	Utgivningsår	Träffar	Antal valda artiklar	Titel på vald artikel
Taylor & Francis Online	Occupation* AND Retirement (i titeln)	2011–2021	5	1	“The motives of people who delay retirement: An occupational perspective”
Science direkt*	Transition AND Retirement	2011–2021	70	1	“Retirement – A transition to a healthier lifestyle?”
SAGE Journals	“Occupational transition” AND Retirement	2011–2021	11	3	“The influence of work on the transition to retirement: A qualitative study” “‘It’s a new way of life’: an exploration of the occupational transition of retirement” “The lived experience of Australian retirees: ‘I’m retired, what do I do now?’”

*= för att få ett mindre antal träffar har sökningen specificerats på ämnesområdet ”Medicine and Dentistry” enligt databasens kategorier.

4.1 Tidigare forskning

De flesta artiklar som använts i denna litteraturoversikt identifierar att pensioneringen är en process som innebär tre olika faser: förberedelse inför pensionering, själva övergången från arbetslivet till pension och att vara pensionerad. Första fasen syftar på att man börjar planera och göra val angående framtida pensioneringen. I första fasen ägnade sig många åt att gå ner i deltid eller gå på förberedande kurser inför pensioneringen. Vikten av att planera aktiviteter inför pensioneringen lyftes upp av många deltagare. Själva övergångsfasen kunde innehålla utförande av sådana aktiviteter man tidigare inte kunnat eller hunnit göra. Denna fas ansågs även påminna om en semesterperiod, alternativt kallat pensioneringens smekmånadsfas. Vid smekmånadsfasen av pensionering kan man först känna eufori angående den nya livssituationen. Efter det lugnar det ner sig och man börjar söka den nya vardagen och stabiliteten. I tredje fasen av pensioneringen hade personerna etablerat nya rutiner och ”gjort sig hemma” i den nya livssituationen. Deltagarna identifierade att engagering i meningsfulla aktiviteter var nödvändigt för att uppleva välbefinnande och hälsa. Det ansågs viktigt att kunna hitta aktiviteter som ersätter arbetslivets positiva aspekter och möjliggör uppfyllandet av kapabiliteter. Deltagarna ansåg att detta var en ny livsstadie som innebar betydande omförhandlingar inom roller, tidsstrukturer och aktiviteter. Det lyftes även fram att allas pensioneringsprocess är individuell. (Pettican & Prior 2011; Eagers et al. 2018) Det beskrevs att under processen väcks många olika känslor. Exempel på känslor var förväntan men också sorg över förlust av en del av sin identitet, aktiviteten betalt arbete men också sociala kontakter. (Eagers et al. 2018)

Ding et al. (2016) strävade med sin forskning att besvara ifall övergången från arbetslivet till pensionering bidrar till en mer hälsosammare livsstil. Forskningen utfördes som en longitudinell undersökningen där man ville undersöka sambandet mellan pension och olika riskbeteenden, som bland annat rökning, alkoholanvändning, fysisk aktivitet, dieter och sömn. Pensioneringen ger en möjlighet för personer att ta sig tiden att bryta vanor och skapa nya rutiner. Under uppföljningen av deltagarnas livsstilsbeteenden kunde man se att pensioneringen minskade oddsen för rökning, fysisk inaktivitet och dåliga sömnvanor. Överlag hade pensionärer en större minskning av riskbeteenden jämfört med icke-pensionärer. (Ding et al. 2016)

I artikeln skriven av Bratun och Zuruc (2020) tog de upp orsakerna till att många äldre väljer att stanna kvar i arbetslivet efter att ha uppnått pensionsåldern. Orsakerna identifierades att vara möjliggörandet av att behålla sina tidigare roller, rutiner och sociala relationer. Fördelar med att arbeta på äldre dagar är till exempel finansiell stabilitet, ökat oberoende, oavbrutna rutiner, självuppfyllelse och personlig utveckling. I undersökningen framkom det av deltagarna att man hellre drar ner på intensiteten eller mängden arbetsskiftet istället för att sluta helt och slippa vara orsaken till att arbetskraften dras ner. (Bratun & Zuruc 2020)

I en av artiklarna ansåg deltagarna av undersökningen att det lätt kan hända att övergången från arbetslivet till pension är en övergång från en aktivitetsobalans till en annan. Från att arbetet tar upp för mycket tid till att man inte har tillräckligt ansvar, struktur och innehåll i sina dagar. Undersökningens forskare tog upp hur ergoterapeuter kan vara involverade i identifiering, planering och genomförande av meningsfulla aktiviteter då en person ska anpassa sig till pensioneringen. Detta kan göras med hjälp av individuella och gruppbaseade metoder för att främja hälsa, välbefinnande och balans i personen liv. Deltagarna i forskningen påpekade behovet av att informera personer som närmar sig pensionsåldern om vikten att planera meningsfulla pensionsaktiviteter, som sedan har en påverkan på framtida hälsa och välbefinnande. (Eagers et al. 2018)

Pepin och Deutscher (2011) tar upp fem teman ur de intervjuade pensionärers svar. Dessa teman var: förberedelserna inför pensioneringen; emotionella anpassningen till pensioneringen; rollförändringar; tidsstruktur och meningsfulla aktiviteter; samt åldrande och utförande kapacitet. Deltagarna satte vikt på att en välutänkt plan inför pensioneringen fungerade som ett bra stöd i övergången, exempelvis att vara medveten om tillgängliga resurser och ekonomiska utmaningar. Efter att ha genomgått övergången till pensioneringen ansåg deltagarna att det skulle ha varit till nytta att delta i ett informationstillfälle, en kurs eller dylikt för att förbereda sig. Deltagarna i intervjun förmedlade att de till en början hade känt ånger och ångest över att ha pensionerat sig innan de hunnit anpassat sig emotionellt till den nya livssituationen. De intervjuade identifierade att pensioneringen förde med sig rollförändringar, här fanns en skillnad mellan manliga och

kvinnliga intervjuade. Männerna upplevde en större förändring än kvinnorna. Alla intervjuade identifierade att rollen som mor-/farförälder var en meningsfull roll som kändes som en stor del av deras pensionärsroll och identitet. Förändringen i tidsstrukturen var enligt de intervjuade det som mest påverkade det dagliga livet efter pensioneringen. Sista temat var att pensionärerna börjat mera reflektera över sitt åldrande och en möjlig försämring i utförandekapacitet, det resulterade i att upprätthållandet av hälsan och konditionen blev ett viktigt mål för dem. (Pepin & Deutscher 2011)

5 TEORETISKA REFERENSRAMAR

I arbetet utgår vi ur ett aktivitetsperspektiv. Som specifika teoretiska referensramar har vi använt Aktivitetsbalans och konceptet om Doing, Being, Becoming och Belonging. I följande kapitel kommer vi presentera dessa.

5.1 Aktivitetsbalans

Inom ergoterapi och aktivitetsvetenskapen ses *aktivitetsbalans* som ett centralt begrepp. Begreppet aktivitetsbalans är ett återkommande fenomen i en stor del av litteraturen och det finns empiriskt bevis på sambandet mellan hälsa och aktivitetsbalans. (Uhrmann et al. 2019) Måttlighet av allt leder till ett hälsosamt och lyckligt liv. Aktivitetsbalans uppnås då aktiviteterna i ens vardag är en kombination av aktiviteter som måste och vill göras samt att de inverkar harmoniskt på varandra. Aktivitetsbalans kan beskrivas som en individs uppfattning och tillfredsställelse av att ha rätt mängd meningsfulla aktiviteter och variation mellan dessa, till exempel arbete, fritid, själv-vård, vila och sömn. Aktivitetsbalans är ett av många balanskoncept som man använder i ergoterapi, till exempel livsbalans, livsstilsbalans och arbetslivsbalans. (Backman 2010 s. 232–233)

Aktivitetsoabalans, som är motsatsen till aktivitetsbalans, kommer till följd av att ha för mycket eller för lite att göra så att ens hälsan och livskvalité påverkas negativt. Det kan handla om att man gör för mycket av en viss typ av aktivitet, exempelvis arbete. Alternativt kan det handla om att man känner sig ha för mycket aktiviteter som man upplever som ett måste att utföra. (Backman 2010 s. 233–236)

Teorin om aktivitetsbalans blir en användbar referensram för vårt arbete. Eftersom förändringar i livet, så som pensionering, kräver en anpassning i vardagen samt att hitta en ny slags balans i vardagen och i ens nya roller. Våra frågor i enkäten tangerar den upplevda aktivitetsbalansen hos pensionärer.

5.2 Doing, Being, Becoming and Belonging

Doing, Being, Becoming and Belonging, eller som på svenska: *Görande, Varande, Blivande och Tillhörande*, är de fyra dimensionerna av aktivitet definierat av Ann Wilcock. Dessa dimensioner är i konstant interaktion med varandra. Med Görandet menas en persons engagemang och deltagande i en aktivitet. Upplevelsen av hälsa stöds när individen kan använda hens kapacitet för att göra olika typer av aktiviteter, alltså olika typer av Göranden. Hur man upplever sitt Görande, vem man tänker sig vara som en aktiv person inverkar på Varandet. Ofta kopplar man Varandet med olika roller som man har, till exempel att Vara arbetstagare, att Vara pensionär. Blivande har att göra med förändring och utveckling, det handlar om att man Gör något för att Bli det som man vill Vara, att ha en framtidsvision. Dimensionen om Tillhörighet handlar om att en person känner sig tillhöra till en grupp, ett sammanhang, att man är en del av något större än bara en själv, vilket påverkar känslan av hälsa och välbefinnande. (Hitch et al. 2014; Wilcock & Hocking 2015 s.147–149, 468)

Ett meningsfullt liv kommer till en följd av känslan av hanterbarhet av de olika situationerna man ställs inför, att man klarar av de utmaningar som kommer till följd av förändringarna. Ifall man inte känner att man kan hantera utmaningarna i sitt dagliga liv kommer det ha en negativ påverkan på känslan av hälsa och välbefinnande. Ett sätt att beskriva livsbalans är genom Doing, Being, Becoming and Belonging. (Wilcock & Hocking 2015 s. 468)

Vi anser att detta blir en relevant referensram då vår målgrupp för det här arbetet är i ett skede där de söker och kanske hittat sina olika Göranden, Varanden, för att Bli pensionärer och känna sig Tillhöra till ett nytt sammanhang. Som tidigare nämndes interagerar dimensionerna sinsemellan, exempelvis genom att en balans mellan Görandet och Va-

randet påverkar hälsan positivt, och då kan man bli det som man strävar till, vilket i sin tur påverkar och påverkas av känslan av Tillhörighet. (Hitch et al. 2014)

6 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR

Pensioneringen är en stor aktivitetsövergång i en persons liv som innebär en aktivitetsanpassning för att komma in i den nya livssituationen och upprätthålla/återskapa en aktivitetsbalans. I denna övergång kan individen behöva stöd, vägledning, kamratstöd samt kunde en ergoterapeuts insatser vara till nytta. På grund av detta anser vi att vårt arbete ger oss och läsaren en större förståelse ur nyligen pensionerades perspektiv om pensioneringsprocessen. Syftet med arbetet är att öka vårans och läsaren förståelse om vad som främjar en god övergång till pensioneringen och bredda vårt professionella perspektiv på denna specifika aktivitetsövergång och dess påverkan på aktivitetsbalansen. Denna information kunde användas i utvecklingen av olika interventioner för att stöda i övergången till att uppnå ett meningsfullt pensionärliv. Forskningsfrågorna för att uppnå syftet är:

- Hur upplever finlandssvenska pensionärer från Österbotten deras aktivitetsbalans och -repertoar vid övergång från arbetsliv till pensionärliv?
- Vilka faktorer främjar upprätthållandet eller återskapandet av aktivitetsbalansen samt den meningsfulla vardagen efter pensioneringen?

7 METOD

Vi valde att utföra en enkätstudie med en kombination av kvantitativa och kvalitativa metoder. Vi valde att använda oss av en kombination på grund av att dessa metoder kompletterar varandra och gör att den insamlade informationen är mer omfattande. Genom en kombination har man möjlighet att undersöka flera aspekter och använda sig av flera perspektiv för att förstå ämnet. (Jacobsen & Järvå 2007 s. 58–60; Grønmo 2019) Övergången till pensionärlivet är en såpass individuell upplevelse för alla så därför anser vi att en metoddesign enbart av den kvantitativa eller kvalitativa metoden inte skulle ge oss den omfattning av information vi önskade få. Vår valda metod har ett deduktivt förhållningsätt. (jfr Jacobsen & Järvå 2007 s. 53; Patel & Davidson 2019 s. 100). I föl-

jande underrubriker redogörs mera specifikt angående valda metodens datainsamling, urval och data-analys.

7.1 Datainsamling

Vår enkätstudie är webbaserad som är skapad med verktyget ”Office Forms” som är ett avgiftsfritt verktyg. Den genomsnittliga tiden att besvara enkäten blev att vara ca. 20 minuter. Fördelen med webbenkäter är att de är billiga och smidiga att genomföra (Plowright 2010; Patel & Davidsson 2019 s. 94–95). Valda metod anser vi att möjliggjorde mera autentiska svar av respondenterna på enkätfrågorna, då respondenterna besvarade enkäten anonymt. Vi var inte i kontakt med respondenterna under ifyllandet av enkäten vilket minimerar vårt inflytande på deras svar (jfr Patel & Davidson 2019 s. 95). Då våra respondenter är pensionärer var valet av att inte träffa respondenterna även delvis på grund av att de tillhört riskgruppen under Coronapandemin.

Enkätfrågorna har en hög standardiserings grad, det vill säga att alla respondenter svarar på lika utformade frågor och i samma ordning. Vi har strävat till en hög grad av strukturering gällande frågorna, det vill säga försökt undvika allt för mycket tolkningsmöjlighet i enkätfrågorna. Vanligtvis börjar man en enkät med neutrala frågor som handlar om bakgrundsvariabler. (jfr Patel & Davidson 2019 s. 98–99) Vår enkät är uppbyggd så att de 4 första frågorna tangerar respondenternas bakgrundsvariabler och har färdiga svarsalternativ. Frågorna handlar om kön, civilstånd, hur länge hen varit pensionerad samt en fråga som tangerar personens nuvarande situation i förhållande till arbetssituation.

I enkäten tangeras pensioneringens olika faser, som tidigare i arbetet blivit nämnda, med enskilda frågor om varje fas. Enkäten inkluderar 7 öppna frågor där respondenten får besvara frågorna skriftligt med egna ord. Frågorna tangerar respondenternas känslor, åsikter och upplevelser om övergången från arbetslivet till pensioneringen och hur deras vardag ser ut nu. I enkäten finns det förutom de frågor som tangerar bakgrundsvariablerna ytterligare 3 frågor med fasta svarsalternativ. I frågor som handlar om åsikter, attityder och känslor är det vanligt att inkludera ett neutralt ställningstagande som svarsalternativ, detta har både sina för- och nackdelar. (Jacobsen & Järvå 2007 s. 198). I vår enkät har vi valt att inkludera ett neutralt ställningstagande i flesta av flervälsfrågorna.

Detta på grund av etiska skäl samt ifall respondenten anser att de angivna svarsalternativen inte beskriver hen eller hens situation.

Enkäten inkluderar även en tabell med 13 påståenden om aktivitetsbalans där respondenterna får välja mellan 4 svarsalternativ, ”Jag instämmer inte alls” till ”Jag instämmer fullständigt”. Dessa påståenden är inspirerade av Wagman & Håkansson (2014) bedömningsinstrument Occupational Balance Questionnaire. Enkäten avslutas neutralt med en möjlighet till att tillägga något eller ge respons angående enkäten (jfr Patel & Davidson 2019 s. 98). Frågorna grundar sig i de använda teoretiska referensramarna och tidigare forskning. Enkäten presenteras i Bilaga 3.

7.2 Urval

Vi var i kontakt med en anställd inom Folkhälsans Förbund i Österbotten (Bilaga 1) efter att vi bekantat oss med ett av deras program för pensionärer, Tredje åldern diskussionsgruppen. Vi bad om att få samarbeta med dem för att få respondenter till enkätstudien. Ett samarbete blev till efter att vi ansökt (Bilaga 4) och blivit beviljade forskningslov från Folkhälsan. Personen vi varit i kontakt med skickade ut enkäten till respondenterna. I Bilaga 2 presenteras informationsbrevet som blev utskickad till respondenterna. Enkäten skickades ut till 80 personer, varav 36 personer svarade på enkäten. Ett samarbete med Folkhälsan möjliggjorde en avgränsning på vårt urval av respondenter till finlandssvenska pensionärer från Österbotten.

Urvalet av människor påverkar det slutgiltiga resultatet av undersökningen, därför är det viktigt att vara uppmärksam på vad man vill ha svar på med sin undersökning. (Jacobsen & Järvå 2007 s. 121, 127, 130) Som respondenter till enkätstudien har vi pensionärer, det vill säga förstahandskällor, som har egen erfarenhet och kunskap om studiens ämne. Genom att utföra en enkätstudie hade vi möjlighet att samla in ett större antal respondenter än om vi skulle använt oss av intervju som metod. (jfr Jacobsen & Järvå 2007 s. 46–60)

7.3 Dataanalys

Dataanalysen är en kombination av kvalitativ och kvantitativ analys på grund av att enkäten har frågor som samlar in både kvantitativ och kvalitativ data. Detta innebär att flervalfrågorna kommer bearbetas statistiskt och de öppna frågorna med en innehållsanalys. En del öppna frågor bearbetades statistiskt.

Innehållsanalysen innebär att utföra en kategorisering, ge kategorierna innehåll, beräkna hur många gånger ett tema nämns, jämföra svaren och leta efter likheter och skillnader samt möjliga förklaringar till dem. Analysen utfördes med ett deduktivt förhållningssätt. (Jacobsen & Järvå 2007 s. 53, 134–135, 139) Vi började med att analysera varje fråga för sig för att sedan koppla ihop samt söka likheter och skillnader mellan svaren. Redan då vi formulerade enkäten hade vi uttänkta huvudkategorier: före pensioneringen, övergången och efterpensionering. Från svaren identifierades det underkategorier till varje huvudkategori. Efter det gav vi kategorierna innehåll i form av citat samt räknades det ut hur ofta varje ett tema förekom i svaren. Härifrån sökte vi efter likheter och skillnader bland svaren.

Då det kommer till att statistiskt bearbeta de kvantitativa enkätfrågorna kommer vi göra det i olika sätt på grund av att vi har olika slags frågor och svarsalternativ, nominala, ordinala och intervallalternativ. När man ska analysera kvantitativ information behöver man omvandla frågesvaren till tabeller i valt statistikprogram. Office Forms gör dock en stor del av arbetet. Efter kodningen blir det dags för en univariat analys, där varje enskilda frågas svar blir analyserade. En univariat analys har tre undertyper, där man analyserar frekvensfördelningen, analys av centraltendens (det mest typiska svaret), och analys på variationen av svaren (spridningen). Typen av enkätfråga påverkar vilken information man får ut av den, det vill säga alla frågor kommer inte ge av alla ovan nämnda informationstyperna. (Jacobsen & Järvå 2007 s. 233, 235)

Fråga 9 i enkäten är en tabell med 13 påstående angående upplevd aktivitetsbalans, data från frågan analyseras statistiskt. För att analysera tabellen har poäng angett åt svarsalternativen: ”Jag instämmer inte alls” = 0 p, ”Jag instämmer delvis” = 1 p, ”Jag instämmer mestadels” = 2 p, ”Jag instämmer fullständigt” = 3 p. Maxpoäng som en respondent

kan få från tabellen är 39 poäng, detta ifall hen svarar ”Jag instämmer fullständigt” på alla 13 påståenden. Minimipoängen skulle då vara 0 poäng. Det antas att ju högre poäng en respondent får desto mer upplever hen ha en god aktivitetsbalans, och vice versa. Vi räknar ut ett medelvärde på respondenternas poängantal samt standardavvikelsen. Enkätresultaten kommer presenteras i form av text, tabeller och figurer i resultatkapitlet.

7.4 Etiska överväganden

I utförandet av arbetet har vi utgått ifrån Arcadas riktlinjer för god vetenskaplig praxis, bland annat att inte plagiera och att ange våra resultat sanningsenligt (Arcada 2019). Vi kommer att kritiskt granska arbetets reliabilitet och validitet. Den kvantitativa metoden har sin styrka i den externa validiteten och sin svaghet i den interna validiteten, medan det är tvärtom för den kvalitativa metoden. (jfr Jacobsen och Järvå 2007 s. 12–13, 58–60) Dessa aspekter kommer diskuteras i arbetets metoddiskussion.

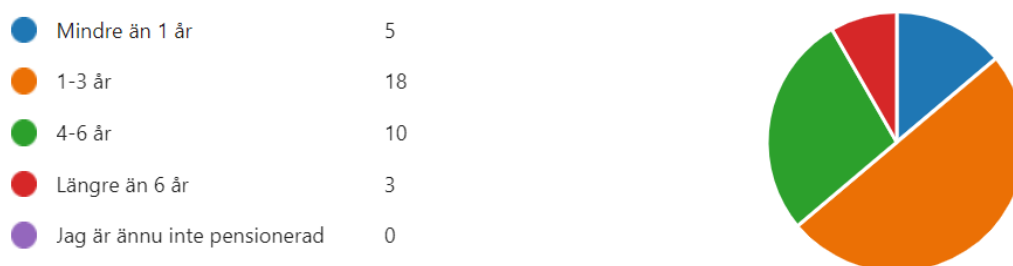
Vi har sökt samt blivit beviljade ett forskningslov från Folkhälsan för att få skicka ut enkäten till respondenterna. Arbetet följer principerna för informerat samtycke, det vill säga i brevet till respondenterna och i själva enkäten finns det tydligt skrivet om vad enkäten innebär. Det informeras om att deltagandet är frivilligt samt med en inlämnad enkät ger man som respondent lov till användning av ens svar i forskningssyfte. Respondenterna är även informerade om att deltagandet kan avbrytas när som helst innan inlämnad enkät. Eftersom enkäten är anonym kan inte vi koppla svaren till respondenten och därför kan inte deltagandet avbrytas efter inlämning av enkät. Förutom att deltagandet är anonymt kommer respondenternas integritet skyddades under hela processen. Detta samt information om enkätstudiens syfte, förvaringen och användningen av data har respondenterna blivit upplysta om. Enkäten som metod påverkar inte respondenternas fysiska integritet, de utsätts inte för exceptionellt kraftig stimulus eller för psykisk påfrestning. Deltagandet innebär inte ett hot mot individens eller hens anhörigas säkerhet. Enligt dessa grunder finns det inte behov för etiskprövning. (Forskningsetiska delegationen 2019) Vi har övervägt att frågorna och temat inte blir för personligt och känsligt för deltagarna. Det insamlade materialet bevaras säkert och utan att utomstående kommer åt det. Efter avslutat och godkänt arbete kommer materialet att förstöras.

8 RESULTAT

I den här delen av arbetet presenteras en sammanfattning av resultatet från enkäten. Eftersom enkätfrågorna kan delas in enligt: bakgrundsvariabler, tiden före pensioneringen, själva övergången och tiden efter pensioneringen, kommer resultatkapitlet delas in enligt dessa.

8.1 Bakgrundsinformation

Enkäten besvarades av 36 respondenter, av vilka 34 var kvinnor och 2 var män. Som sitt civilstånd identifierade 5 respondenter sig vara ensamstående, 8 i parförhållande, 16 gifta, 4 skilda och 3 änkor/änkemän. Figur 1. visar på hur längden respondenterna varit pensionerade. Majoriteten av respondenterna har varit pensionerade mellan 1 och 3 år.



Figur 1. Hur länge respondenterna varit pensionerade

Respondenterna blev förfrågade att välja det svarsalternativet som identifierade deras situation i förhållande till arbetslivet bäst (fråga 4 i enkäten). Svaren presenteras i Tabell 2. som finns nedan.

Tabell 2. Respondenternas situation i förhållande till arbetslivet

Svarsalternativ	Antal svar
”Jobbar på deltid”	7
”Deltar i volontärarbete i en organisation / förening”	4
”Fullständigt pensionerad/arbetar inte alls”	9
”Annan t.ex. skötsel av barnbarn, omsorg om en nära anhörig”	7
En kombination av ”Jobbar på deltid” och ”Deltar i volontärarbete i en organisation/förening”	1

En kombination av ” Deltar i volontärarbete i en organisation/förening” och ” Annan t.ex. skötsel av barnbarn, omsorg om en nära anhörig”	7
En kombination av ” Fullständigt pensionerad/arbetar inte alls” och ” Annan t.ex. skötsel av barnbarn, omsorg om en nära anhörig”	1

8.2 Före pensioneringen

I enkäten var det 4 frågor som tangerade tiden före pensioneringen, dessa var frågorna 5–8. Ur dessa frågors svar har följande underrubriker skapats.

8.2.1 Förberedelser och planer

I frågan angående förberedelser och planer inför den nya situationen (fråga 5 i enkäten) var det 11 respondenter som i sina svar nämner att de inte gjort något speciellt för att förbereda sig. De nämner att de inte hade några specifika planer inför pensioneringen. 6 respondenter nämner i sina svar att de ville ta det lugnt, vara lediga, själv bestämma över sin tid och njuta av livet. Respondenterna svarade:

”Jag längtade efter pensionärs tiden, eller ledig tid. Men förberedde mej inte.”

”...Ville sluta springa efter klockan och ta det med ro, så kände jag.”

Till skillnad från de ovannämnda respondenterna var det 10 respondenter som skrev i sina svar att de gått ner i deltid för att förbereda sig inför pensioneringen. Vissa gick ner i deltid för att arbetet blev för tungt och krävande. I 3 av svaren kom det upp att respondenterna aktivt sökt sig till frivillig arbete efter pensioneringen. Respondenterna skrev:

”Arbetade deltid de tre sista åren för att förbereda mig för pensioneringen...”

”Gick aktivt in för att skaffa mig frivilligarbete...”

Av respondenterna var det 8 som skrev att de planerade att motionera mera, ta hand om kroppen och ha en allmänt aktiv vardag under pensioneringen. Detta inkluderade promenader, deltagande i olika motionsgrupper, sova tillräckligt samt äta hälsosam och mångsidig kost. Exempel på respondenternas svar:

”...Jag planerade att sköta om min hälsa med att motionera regelbundet och vara aktiv...”

Det var 8 respondenter som identifierade att deras planer var att göra sådant som skjutits upp på grund av tidsbrist samt sådant som arbetslivet begränsat. Detta var till exempel att ta sig tiden till att läsa, resa, storstäda, renovera hus eller sommarstuga, sälja hus eller flytta till annan ort. Respondenterna skrev:

”En hel del saker att fixa som skjutits på framtiden i väntan på pensioneringen.”

”...Sålde huset, flyttade till annan ort.”

Det var 4 respondenter som konkret lyfte fram deras förväntan inför pensioneringen och att de hade en positiv förhållning till det. I motsats var det 4 respondenterna som nämnde att de inte skulle ha velat gå i pension när de hade pensionsåldern inne, men att de var ”tvungna” på grund av åldern eller i vissa fall sjukdom hos familjemedlem. Respondenterna svarade:

”Såg framemot att gå i pension. Var mentalt förberedd.”

”Ville inte alls gå i pension men måste gå vid 68 års ålder!”

4 respondenter nämnde i sina svar att de läst om pensionering samt sökt information om praktikaliteter angående pensioneringen, vilket kunde vara utmanande att hitta. Några svarade även att de anmält sig till olika kurser, att de redan deltagit i varierande kurser och en respondent hade börjat studera. Det var även 3 som nämnde att de hade mentalt försökt förbereda sig. Exempel på respondenterna svar:

”Var förvånad över hur svårt det var att på förhand få uppgifter angående pensioneringen, tider o den ekonomiska situationen då jag funderade på när jag skulle börja ta ut min pension...”

”Läste böcker om pensionering, samt anmälde mig till olika kurser...”

”Jag preppade mig länge med tankar på vad jag vill göra, vad kan jag göra och vilka är mina möjligheter. Mental förberedelse med andra ord. Jag tror det är viktigt.”

Förutom de tidigare nämnda förberedelserna eller planerna var det 2 av respondenterna som nämnde i sina svar att de ville vara mer socialt aktiva, så som umgås med gamla och nya vänner. 4 respondenter svarade att de planerade att sköta om och umgås med sina barnbarn.

8.2.2 Kurser

I enkäten tangerade sjätte frågan ifall respondenterna hade deltagit i någon förberedelsekurs inför pensioneringen, 27 respondenter svarade att de hade gjort det. Av respondenterna var det 21 som hade gått en Folkhälsan kurs utan att specificera vilken, 14 respondenter nämner specifikt att de gått Folkhälsans Tredje åldern diskussionsgrupp. 9 respondenter berättar att de inte deltagit i en förberedande kurs. Exempelvis svarade respondenterna:

”Det var just något sådant jag skulle velat ha. Men så tyst om detta på min arbetsplats. Jag talade med o försökte samla de som var i samma sits som jag... men som sagt saknade fakta o info från arbetsgivaren”

” En föreläsning om tredje åldern - sedan avbröts planerade aktiviteter på grund av corona”

Tabell 3. redovisar hur respondenterna svarade på frågan ifall de tror att en förberedelsekurs inför pensioneringen skulle vara eller har varit till nytta (fråga 7 i enkäten).

Tabell 3. Respondenternas åsikt angående ifall en förberedelsekurs vore till nytta

Svarsalternativ	Antal svar
Ja	21
Nej	3
Vet ej	12

8.2.3 Känslor och attityder

I frågan om respondenternas känslor, attityder och upplevelser angående att gå i pension (fråga 8 i enkäten), kunde man dela in svaren i positiva, negativa, blandade och neutrala svar.

Det var 20 av respondenterna svarade att de haft ett positivt perspektiv inför pensioneringen. De nämnde att de känt sig förväntansfulla inför det nya och att de var en lättnad som gav känsla av frihet. Exempel på respondenters svar:

”Jag såg fram emot pensioneringen, hade en kam att räkna dagarna på.”

” Lättnad över att slippa stressen, glädje över att få tid för intressen, släkt (speciellt barnbarnet) och vänner...”

” Jag tyckte det var jätteskönt att gå i pension. JOBBAT 44 ÅR. “

9 respondenter beskrev i sina svar mera negativa känslor om pensioneringen. Känslor som framkom var vemod, oro, besvikelse, sorg, tomhet och ensamhet. Flera nämner även att pensioneringen medföljt ekonomiska bekymmer och minskat socialt liv, vilka medfört negativa känslor och upplevelser. En av respondenterna skrev i sitt svar att hen anser att folk ibland kan skämmas för att gå i pension, det blir en abrupt slut på yrkeslivet. Denna individ hade dock fortsatt jobba lite efteråt vilket hen ansåg göra processen lättare. Flera nämner att de saknar en känsla av tillhörighet och att de söker en meningsfull sysselsättning, samt att de är rädda för att bli för passiva. Exempel på respondenternas svar:

” ...Det är skönt att gå i pension, men man är ganska ensam. Ingen som handleder eller informerar en om det nya livet. De som blir kvar på arbetsplatsen kan vara trötta, överbelastade o smått avundsjuka på en som får gå i pension. Ledningen har fullt upp att stötta dem som jobbar. Det finns inga informationstillfällen på jobbet för en som ska gå i pension.”

”... viss oro över ekonomi, förlorat inflytande, allt mindre kontakt med arbetskamrater”

” Var orolig för att bli deprimerad och att inte hitta mening i tillvaron”

Av respondenterna var det 4 som nämnde att de haft blandade känslor. 3 personer nämnde i sina svar att de hade en ganska neutral inställning inför pensioneringen och att de inte hade haft tid att känna efter under processen. Exempel på ett av respondenternas svar:

”Att gå i pension är en stor omställning i ens liv. Det gäller att mentalt förbereda sig för något helt nytt och okänt. Jag tror att ingen kan på förhand veta hur man reagerar då arbetslivet är slut och den sista etappen i livet börjar. Det är omvälvande och gället att hålla hårt i styrstången för att inte komma ur kurs i livet. Känslorna kan variera både positiva och negativa. En känsla av frihet efter dryga fyrtio år i arbetslivet som i nästa stund kan få en att kännas obehövlig och uttjänt. Det gäller att hålla huvudet kallt och is i magen för att hålla alla känslor och tankar i styr.”

I svaren anger majoriteten av respondenterna att en god förberedelse inför pensioneringen är av stor vikt. Dock är det en helt ny livssituation så man vet inte riktigt vad som väntar. Det kan hända att förväntningarna och verkligheten inte stämmer överens med varandra.

8.3 Övergången

Då respondenterna blev frågade om hur själva övergången till pensioneringen hade gått (fråga 10 i enkäten), upplevde majoriteten övergången som positiv. Faktorer som gjort upplevelsen positiv var exempelvis att personerna hade haft tid att förbereda sig före samt att de vid övergången kunde ägna sig till aktiviteter som kändes meningsfulla. Flera nämnde att de tidigare hade trappat ner sin arbetstid eller att de under pensioneringen fortsatt jobba lite eller höll på med frivilligverksamhet, detta underlättade övergången. Respondenterna lyfter fram att övergången gått bättre än de förväntat sig. En del ansåg att pensioneringen kom plötsligt, men tyckte ändå att övergången varit smidig. Respondenterna skrev:

”Förväntansfull, men det blev för mycket ledig tid. Började delta i olika ledda motionsformer, har alltid varit aktiv volontär och har handarbetat. Detta gjorde bättre balans i vardagen”

”Den var betydligt lättare än vad jag hade trott. Upplevde det som en befrielse att sluta jobba, det trodde jag inte att det skulle vara.”

Av respondenterna var det 7 som svarade att övergången varit utmanande. Orsakerna var bland annat att förändringen var för stor och för snabb samt minskad känsla av tillhörighet och meningsfullhet. Det nämndes även att de upplevde sig ha färre sociala kontakter i vardagen. Respondenterna svarade till exempel:

”Det tog ganska lång tid (flera år) att känna mig bekväm med pensionärlivet. En känsla av tomhet och utan uppgift i livet.”

”Oförberedd (fast jag försökt förbereda mig) En så stor livsförändring... Skulle vilja tillhöra ett sammanhang... söker, söker...”

”Aningen jobbig: jag är inte lika viktig mera, det blev tyst och mera ensamt. Å andra sidan finns det en massa som borde göras, men energin räcker inte till.”

I tidigare forskning talas det om övergången till pensioneringen kan kännas som en semesterperiod (Eagers et al. 2018; Pettican & Prior 2011). Några av respondenter nämnde om fenomen, ett exempel var:

”Det var som en dröm. Jullovet bara fortsatte, sen blev det sportlov... Jag var aldrig trött för jag sov så länge jag ville varje morgon.”

2 respondenter nämner att övergången gick bra, men att man i efterhand förstått hur stor förändringen egentligen var. Respondenterna poängterade att anpassningen tar sin tid och kan ibland vara en längre process, exempel på svar:

”Ganska bra. Men nu efter att ha varit pensionär i 3 år, inser jag att pensioneringen är en stor förändring som kräver tid att anpassa sig till.”

Aktivitetsövergången från arbetslivet till pensioneringen kräver anpassning och tid. Antingen kan det hända att man känner sig överväldigad av den nya situationen eller så kan det kännas som ett naturligt nästa steg i livet. För de som gått i pension under de senaste åren har Coronapandemin gjort tiden mer utmanande.

8.3.1 Corona

Flera respondenter lyfter upp Coronapandemins påverkan på övergången och pensionärlivet. Det sociala livet minskade samt att det inte fanns mycket man kunde göra utanför hemmet som att delta i kurser, kultur och resor. Oron över pandemi och världssituationen har begränsat och tagit mycket kraft. Att ha en partner, anhöriga och vänner man kunnat ha kontakt med upplevdes som en viktig faktor för att ta sig igenom denna period enligt respondenterna. Respondenterna svarade bland annat:

”De två första åren gick bra. Blev tråkigare när pandemin kom då man inte kunde resa eller träffas som tidigare.”

”Pandemin började snart efter att jag gått i pension, så kalendern blev tom.”

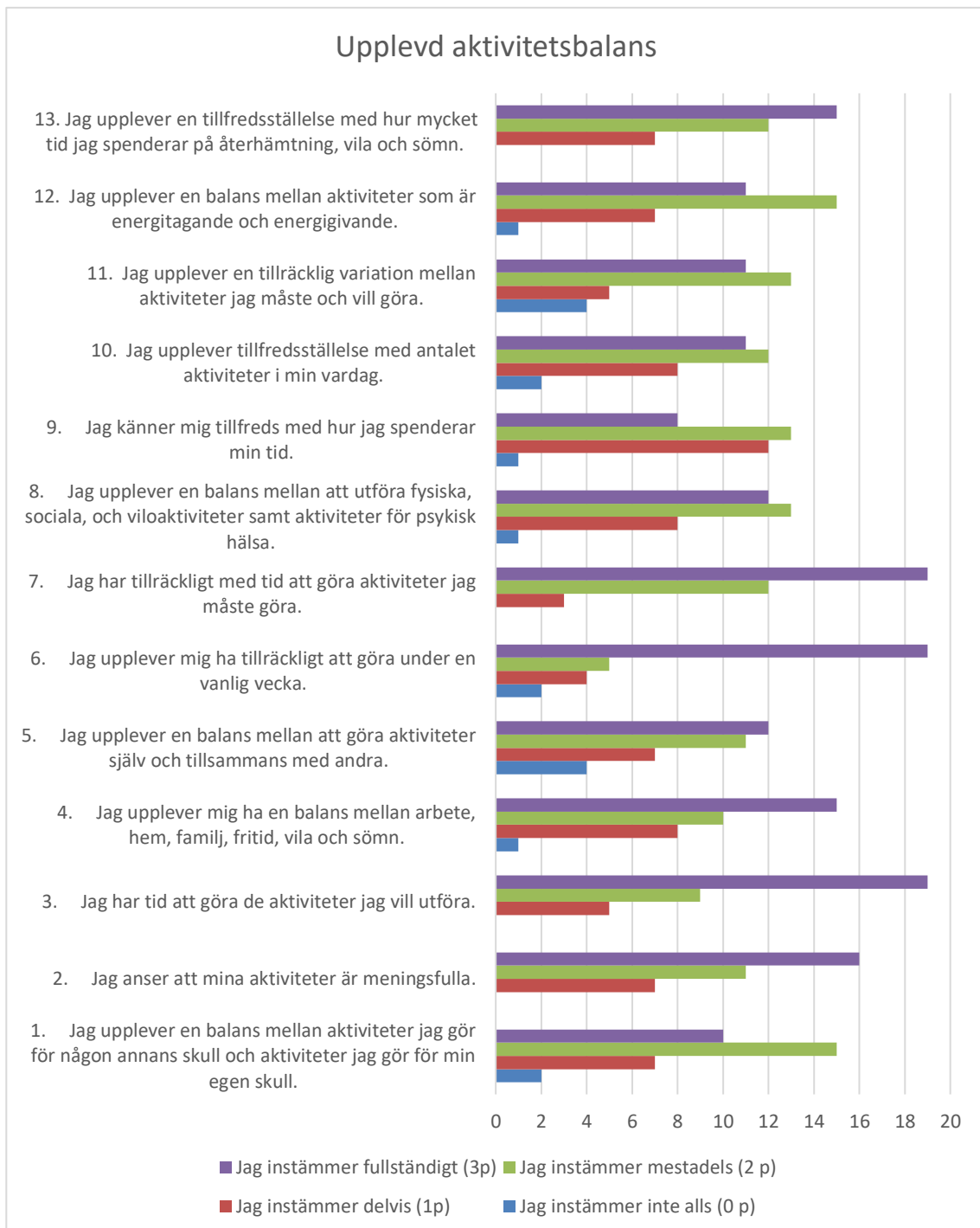
”Jag är trött på de begränsningar coronan innebär... Dessutom är kriget i Ukraina något som tar musten ur en...”

Vissa respondenter, som gått i pension under pandemin, ansåg att de inte kunde njuta av den nya livssituationen eller ordentligt komma in i den nya rollen som pensionär.

8.4 Efter pensioneringen

Angående påståenden om upplevd aktivitetsbalans (fråga 9 i enkäten) kunde 34 av 36 respondenters svar användas och analyseras. Analysmetoden för denna fråga beskrevs i dataanalyskapitlet. Bortfall var de svar som hade lämnat flera än ett påstående obesvarat. Enskilda respondenters poängantal varierade mellan 11 p och 39 p. Det var 2 re-

spondenter som fått 11 p och 5 som fått det 39 p. Ett medelvärde av respondentgruppens poängantal var ~27,3 p och en standardavvikelse på 8,5. Nedan finns Figur 2. som presenterar hur respondenternas svar fördelade sig angående påståenden om upplevd aktivitetsbalans.



Figur 2. Upplevd aktivitetsbalans

Det var 24 respondenter som kände sig nöjda med deras nuvarande situation som pensionärer medan 12 respondenter besvarade att det varierar, ingen svarade att de skulle vara missnöjda med sin nuvarande situation. (Fråga 11 i enkäten)

Det som respondenterna beskrev vara avgörande för att känna sig nöjd med pensionärlivet (fråga 12 i enkäten) var framför allt att ha ett socialt liv som man är nöjd med, exempelvis få vara med barnbarnen, partner, familj och vänner.

Förutom att ha ett gott socialt liv tog respondenterna upp vikten av att ha tillräckligt med sysselsättningar, god upplevd hälsa och ekonomisk situation som avgörande faktorer för att känna tillfredställelse i pensionärlivet. Den upplevda hälsan hade en påverkan på hur man upplevde sin situation, till exempel ifall man hade hälsoproblem upplevdes vardagen mer tung. Ifall man ansåg sig ha en god upplevd hälsa påverkade det positivt på tillvaron och man kände tacksamhet över det. Flera nämner att möjligheten och friheten att själv bestämma över sin tid påverkar positivt på hur nöjda de är med sin tillvaro. Ifall respondenten kände att de hade för lite tid eller ork att göra det som de ville, eller att de kände att de inte har tillräckligt med aktiviteter i sin vardag, påverkade det negativt på hur de upplevde pensionärlivet. Exempel på respondenternas svar:

” Nöjd över hälsa. Missnöjd över ekonomiska sit. efter pensionering. Inkomsten minskade med nästan hälften.”

” Att inte behöva vakna till ringklockan på morgnarna är en skön känsla. Man får själv disponera över sin tid. Jag är tacksam och glad så länge jag får vara frisk och tacksam varje morgon jag kan stiga upp ur sängen och röra på mig.”

Då respondenterna ombads att beskriva sin vardag som pensionär samt vilka aktiviteter den innehåller (fråga 13 i enkäten) framkom det en stor variation av aktiviteter. Nedan, i Tabell 4. redovisas vilka aktiviteter som framkommer i svaren samt hur många respondenter som nämnt dessa.

Tabell 4. Aktiviteter i vardagen som pensionär

Aktiviteter	Antal svar
Vardagssysslor (städa, laga mat, trädgårdsarbete, bakning, klädvård, handla mat, rasta hunden osv.)	19
Motionsaktiviteter	30

Sociala aktiviteter	30
Hobbyaktiviteter	22
Kurser	Leda kurser: 4 Delta i kurser: 5
Frivilligarbete	2
Annat (deltidsarbete, studera etc.)	5

Några exempel på respondenternas svar:

” Vanliga vardagssysslor, promenader, ibland promenad med en vän. Shoppa. Sticka. Låna böcker från bibban. Läsa. Se på filmer, serier. Hjälpa dottern med barnen x flera per vecka.”

”Gymnastiklektioner, promenader, sykurs, engelsk konversationskurs, umgänge med vänner, läsning eller att lösa Sudoku, kollar på youtube-klipp om ämnen som intresserar mig.”

Respondenterna blev frågade vad de anser om mängden aktiviteter i sin vardag (fråga 14 i enkäten). Svaren på frågan redovisas genom Tabell 5. som finns nedan.

Tabell 5. Upplevd mängd aktiviteter

Svarsalternativ	Antal svar
Jag skulle vilja ha mindre antal aktiviteter	2
Jag skulle vilja ha mera aktiviteter	9
Jag har en lämplig mängd aktiviteter	25

Då respondenterna blev tillfrågade vad de gjort för att uppnå en meningsfull vardag som pensionär (fråga 15 i enkäten) uppkom det mycket liknande svar som då det frågades om vilka aktiviteter vardagen innehöll (fråga 13 i enkäten). Utifrån svaren från båda frågorna kan det tolkas att en vardag fylld med aktiviteter, som för personen känns viktiga och tilltalande, ger en känsla av meningsfullhet. Respondenterna skrev:

” Har inte gjort några speciella saker åt det. Alla dagar är meningsfulla.”

”Jämn fördelning av aktivitet och återhämtning. Vänner att umgås med förutom min man. Umgås med barnbarn.”

Som man ser från Tabell 5. är majoriteten nöjd med mängden aktiviteter de har i sin vardag, samt kan man i svaren till fråga 15 se att respondenterna känner meningsfullhet då de har tillräckligt att göra, de får göra det som de själv vill och att de får ha en lugnare vardagsrytm.

Som avslut på enkäten fanns det en möjlighet för respondenterna att ge respons på enkäten eller tillägga valfri kommentar (fråga 16 i enkäten). Svaren och feedbacken vi fått kommer diskuteras i resultatdiskussionen.

8.5 Resultatanalys

Resultatet av enkäten kommer kopplas till teorin från den tidigare forskningen vi använt oss av samt utav använda teoretiska referensramar. Vi ville genom enkätstudien få reda på hur Finlandssvenska pensionärer upplever deras aktivitetsbalans och -repertoar vid övergång från arbetsliv till pensionärsliv. Dessutom ville vi få reda på vilka faktorer som främjar upprätthållandet eller återskapandet av aktivitetsbalansen samt den meningsfulla vardagen efter att man blivit pensionerad. Syftet med arbetet var att öka vårans och läsarens förståelse för vad som främjar en god övergång till pensioneringen och bredda det professionella perspektivet på denna specifika aktivitetsövergång och dess påverkan på aktivitetsbalansen.

8.5.1 Resultatet i förhållande till tidigare forskning

I tidigare forskning beskrevs att under pensioneringsprocessen väcks många olika känslor. Exempel på känslor var förväntan men också sorg över förlust av en del av sin identitet, aktiviteten betalt arbete men också sociala kontakter. (Eagers et al. 2018) I vårt resultat av undersökningen kan vi se att majoriteten skrev om positiva eller blandade känslor inför pensioneringen snarare än enbart negativa. Det här kan vi tänka oss hör samman med teorin om att pensioneringen kan ses utifrån olika faser och att faserna kan upplevas olika då processen är så individuell, därav kan det uppkomma flera känslor med tanke på övergången till pensioneringen.

Första fasen av pensioneringsprocessen är tiden före, där man oftast gör olika förberedelser. I tidigare forskning framkom det att en välutänkt plan inför pensioneringen hjälpte vid övergången. (Pepin & Deutscher 2011; Pettican och Prior 2011) Det uppkom varierande åsikter angående detta i svaren. Det var flera som angett att de inte förberett eller planerat inför pensioneringen något speciellt men att övergången ändå gått bra.

Dock var det vissa som i efterhand tyckte att det skulle ha varit bra att förbereda sig och planera inför pensioneringen. Många nämnde om mera vardagliga planer, så som att ta hand om sin hälsa och att vara socialt aktiv, medan andra kunde ha mera storstilade planer så som sälja hus, flytta till annan ort osv.

En annan förberedande åtgärd som framkom både i tidigare forskning och i enkätsvaren var att minska arbetstiden innan man fullständigt pensionerar sig (Pepin & Deutscher 2011; Pettican och Prior 2011). Denna typ av åtgärd kunde förknippas med de respondenter som kanske inte längtade till pensioneringen eller ville få en mjukstart på den mera lugnare livssituationen. De respondenter som hade gjort detta, verkade uppleva det som ett bra val. De fick fortsätta göra det som känns viktigt men med mindre utsträckning och ansvar, att man fick koncentrera sig på det som kändes viktigt. Det identifierades även i tidigare forskning (Bratun & Zuruc 2020) orsaker till att personer stannar kvar i arbetslivet en längre stund är att man vill behålla sina roller, sociala relationer, rutiner och ekonomisk stabilitet. Personerna verkade även känna självuppfyllelse och möjligheter att utvecklas genom att fortsätta jobba på deltid. Dessa aspekter kan även tolkas som orsaker till att en del av respondenterna fortsatt arbeta på deltid.

Angående deltagande i förberedande kurs uppkom som en nytta inför övergången i tidigare forskning (Pepin & Deutscher 2011; Pettican och Prior 2011). Respondenterna angav varierande svar där en del inte såg det som nödvändigt att gå en kurs. Däremot såg andra en nytta i det. Några förmedlade att de skulle ha velat gå en förberedande kurs innan pensioneringen men att det inte hade funnits någon.

Som tidigare nämnt i resultatkapitlet kunde vi se att respondenterna nämnt om att början av pensioneringen kändes som en förlängd semester, samma fenomen som Pettican & Priors (2011) och Eagers et al. (2018) nämner om. Respondenterna nämner om att de gått i pensionen efter en längre ledighet, exempelvis efter sommar- eller julleddigheten, vilket resulterade till att den lediga tiden fortsatte kännas som en semester.

Deltagarna i Eagers et al. (2018) studie ansåg att övergången från arbetslivet till pensionen kan vara en övergång från en aktivitetsobalans till en annan. Det kan vara svårt att hitta sina rutiner som tidigare blivit strukturerade utifrån arbetslivet (Jonsson 2010 s.

214–215). Det var många av våra respondenter som nämnde om att de hade sett fram emot att hinna göra saker de inte hade tid eller ork med vid sidan om arbetslivet, men ingen skrev konkret om att de upplevde att en liknande aktivitetsobalans följde med dem till pensionärlivet. Frågetabellen angående den upplevda aktivitetsbalansen i vår enkät hade majoriteten av respondenterna svarat ”Jag instämmer fullständigt” till påståenden om att hinna göra aktiviteter man måste och vill utföra samt att man har en lämpligt mängd aktiviteter under en vecka.

Deltagarna i Pepin & Deutscher (2011) studie förmedlade att de till en början hade känt ånger och ångest över att ha pensionerat sig, innan de sedan efter en tid anpassat sig emotionellt till den nya livssituationen. Det som kan tolkas ur vårt resultat var att övergången till pensionärlivet upplevdes lättare om man kände sig ha aktiviteter att fylla dagarna med. Dock fick vi svar som tydde på att övergången kunde kännas större när man varit pensionerad en stund och landat i den nya vardagen. Coronapandemins påverkan var närvarande bland svaren vi fått av respondenterna gällande livet som pensionär. Pensionärlivet kan tolkas som en utmanande tid genom våra respondenter då coronapandemin påverkat i hurdan mån man kunnat vara aktiv. Detta kan antas ha påverkat aktivitetsbalansen hos individerna varierande.

Den tredje fasen av pensioneringsprocessen har som sagt blivit identifierad som tiden efter pensioneringen. I både tidigare forskning och i enkätsvaren framkom det att en anpassning till den nya vardagen tar sin tid, ibland flera år. Man är tvungen att ändra eller hitta nya rutiner, aktiviteter och roller. Ur enkätsvaren kunde man tolka att rollen som mor-/farförälder var en viktig roll som respondenterna tänkte egna mera tid åt som pensionär (jfr Pepin & Deutscher 2011). Det var viktigt att hitta aktiviteter som ersätter de positiva aspekterna som man lämnade att sakna från arbetslivet. En känsla av frihet och möjligheten att själv få disponera sin tid nämndes i svaren och tidigare forskning (Pepin & Deutscher 2011; Pettican och Prior 2011), dock kunde man tolka från svaren att detta kunde man se både som en positiv och negativ sak.

Det som återkommer i flera frågors svar är respondenternas planer att motionera mera och allmänt ta hand om sin hälsa. Detta kan man koppla till tidigare forskningars resultat (Ding et al. 2016; Pepin & Deutscher 2011) om att i och med pensionering har per-

sonerna börjat mera reflektera om sitt åldrande, konditionen och hälsan vilket medfört bland annat att personerna börjat motionera mera och förbättrat sina sömnvanor. (Pepin & Deutscher 2011; Ding et al. 2016)

Vi upplever att vi ser stora likheter mellan tidigare forskning om aktivitetsövergången från arbetslivet till pensioneringen och respondenternas svar.

8.5.2 Resultatet i förhållande till teoretiska referensramarna

De teoretiska referensramarna för arbetet var teorin om Aktivitetsbalans samt teorin om Doing, Being, Becoming och Belonging.

Enligt tidigare forskning påverkar en god aktivitetsbalans positivt den upplevda hälsan och välbefinnandet (Uhrmann et al. 2019). Då det i enkäten fanns en tabell med påståenden angående upplevd aktivitetsbalans, kan man rakt koppla resultatet till den teoretiska referensramen. Från enkäten hade respondentgruppen ett medelvärde på 27,3 poäng, maxpoäng var 39 poäng. Man kan då anta att respondenterna har en hög upplevd aktivitetsbalans. Aktivitetsbalans är ett upplevt tillstånd av tillfredsställelse på grund av att man deltar i aktiviteter som man själv anser är meningsfulla (Backman 2010 s. 232). I enkäten var det 16 respondenter som instämde fullständigt på att deras aktiviteter är meningsfulla för dem. Aktivitetsbalans uppnås då de aktiviteterna i ens vardag är en bra kombination av aktiviteter som måste och vill göras (Backman 2010 s. 232). 13 av respondenterna svarade att de instämmer mestadels på att de har en tillräcklig variation mellan det hen anser att hen måste och vill göra, 11 respondenter instämde fullständigt. Aktivitetsbalans kan också innebära att individen anser sig ha rätt mängd aktiviteter och variation mellan arbete, fritid, själv-vård, vila och sömn (Backman 2010 s. 232–236). Det var 15 respondenter som instämde fullständigt på att ha en balans mellan ovanstående aktivitetskategorier, medan 10 instämde mestadels.

I påståendet om ifall personen upplever tillfredsställelse med hur hen spenderar sin tid, var svaren fördelade mera mot den nekande sidan eller neutralt. Detta var tillskillnad från de andra påståenden där svaren mera fördelat sig mot de jakande svaren. Detta indikerar på att fastän personerna är nöjda med mängden aktiviteter och variationen mel-

lan dessa, är de ändå inte helt nöjda med hur de tillfördelar sin tid aktiviteterna emellan eller kanske anser sig sakna någon aktivitet.

I enkätsvaren kan man se en koppling till respondenternas Görande, Varande, Blivande och Tillhörande (Doing, Being, Becoming and Belonging). Att kunna delta i olika typer av, för personen meningsfulla, aktiviteter (Göranden) lyfte respondenterna fram som något mycket viktigt (jfr Wilcock & Hocking 2015 s.147–149, 468). Respondenterna identifierade olika typer av aktiviteter som är närvarande för dem i vardagen, exempelvis nämnde majoriteten av respondenterna möjligheten till att ta det lugnt, möjlighet till Varande. När arbetslivet gått mot sitt slut är man på samma sätt inte längre Tillhörig till gruppen arbetare eller till kollegorna på jobbet. Därav är det ytterst viktigt, som även våra respondenter tagit upp, att ha andra i sin omgivning som man kan känna sig Tillhörig till, exempelvis pensionärskretsar. Att känna Tillhörighet är en viktig aspekt för att kunna känna välbefinnande (Wilcock & Hocking 2015 s. 211–212). Att ha en vision om pensionärslivet, en vision om Blivandet, är en viktig del av att uppleva välbefinnande (Wilcock & Hocking 2015 s. 239–240). Respondenterna för vår undersökning gav exempel på deras planer som de hade innan pensioneringen som de upplevde främja välbefinnandet. Något som tydligt lyftes fram i respondenternas svar var att så länge de hade meningsfulla aktiviteter i deras vardag upplevde de hälsa och välbefinnande.

8.5.3 Resultatet i förhållande till arbetets forskningsfrågor

Som svar på frågan angående finlandssvenska pensionärers upplevda aktivitetsbalans kan man i allmänhet säga att de upplever en hög aktivitetsbalans. Svar på frågan fick vi från tabell-delen av enkäten. Dock är den upplevda aktivitetsbalansen individuell för varje respondent och det fanns en ganska stor variation, från 11 p till 39 p då maxpoängen var 39 p. Man kunde se ett samband mellan hög upplevd aktivitetsbalans och en kort tid som pensionerad. Detta eftersom 6/7 respondenter som fått av de högsta poängantalen hade varit pensionerade i 1–3 år. En möjlig förklaring kunde vara den så kallade smekmånadsfasen (jfr Pettican & Prior 2011). Angående hur finlandssvenska pensionärer upplever sin aktivitetsrepertoar var det majoriteten som ansåg sig vara nöjda med mängden aktiviteter. De flesta angav en bred variation av aktiviteter i deras repertoar. Dock var det en ganska stor andel av respondenterna som inte var helt nöjda med hur de

spenderar sin tid. I det stora hela var det 2/3 av respondenterna som var nöjda med sitt nuvarande pensionärliv och för 1/3 av respondenter kunde det variera.

När det kommer till vad som främjar upprätthållandet eller återskapandet av aktivitetsbalansen samt vad som gör vardagen som pensionär meningsfull kan vi dra följande slutsatser. Att ha goda förberedelser i form av att ha en vision om med vilka aktiviteter man vill börja fylla sin vardag med under pensioneringen underlättade övergången. Att umgås med familj och vänner tog nästintill alla respondenter upp att de hade haft som plan före pensioneringen. Att få umgås med barnbarnen och avlasta ens egna barn med att hjälpa till med barnbarnen tillförde en känsla av mening till vardagen som pensionär. För att uppnå en känsla av mening i vardagen som pensionär fortsatte även många att jobba på deltid. Genom studien vi gjort framkommer det att respondenterna känner en variation mellan aktiviteter samt en balans mellan dessa. Meningsfullt för respondenterna var även det att man som pensionär har mycket frihet och möjlighet till vila efter alla år i arbetslivet.

9 DISKUSSION

I det här kapitlet kommer vi diskutera arbetets resultat och metod. Vi kommer reflektera ifall arbetet har nått sitt syfte och ifall forskningsfrågorna blivit besvarade. I kapitlet kommer reliabiliteten och validiteten att diskuteras utgående från metoden samt resultatet.

9.1 Resultatdiskussion

Genom vår enkätstudie har teorin om att meningsfulla aktiviteter i vardagen ökar känslan av hälsa och välbefinnande förstärkts. Som nämnt i resultatkapitlet fick respondenterna möjligheten att ge feedback på enkäten i sig eller tillägga valfri kommentar kring ämnet (fråga 16 i enkäten) där ett par respondenter utöver i de andra enkätfrågorna underströkte hur viktigt det är med meningsfulla aktiviteter.

Det som förvånade oss var att ingen av respondenterna nämnde att de fått stöd av arbetsgivaren så som HR-personal före pensioneringen. Respondenterna nämner att det nog funnits önskemål om att få mer stöd kring övergången, men att dessa inte blivit besvarade och man känt sig ensam i processen. Det här upplever vi som oroväckande. Med tanke på vilken påfrestande tid pensioneringen kan vara för vissa då den nya livsfasen kan vara mentalt utmanande känner vi att stöd i övergången vore viktigt. Folkhälsans tredje åldern diskussionsgrupp upplevdes som ett bra koncept av våra respondenter, vilket vi kan förstå då det ger en möjlighet till kamratstöd i den nya vardagen.

Från arbetsgivarens sida kan HR-personal stöda i varierande grad den som är på väg att pensionera sig. Det finns olika strategier på hur HR-personal kunde underlätta övergången från arbetslivet till pensioneringen, bland annat genom att diskutera om pensioneringen i en positiv ton och ta fram de olika möjligheterna. Med att minska tabun kring att lämna sitt jobb och gå i pension skulle det stödja arbetstagaren i övergången samt i förberedandet inför pensioneringen. Om det på arbetsplatsen finns en öppen kommunikation kring ämnet underlättar det även för arbetsgivaren att vara förberedd på när nya anställda borde börja för att fylla ut luckor i kollegiet efter att någon gått i pension. (How to Help Employees Transition to Retirement, u.d.)

Det sätts mycket fokus på arbetstagarna men en grupp som HR-personal verkar sätta till sidan enligt vår uppfattning från våra respondenter är just de personer som kommer pensionera sig inom snar framtid. HR-personalen kunde informera mera kring de ekonomiska aspekterna inför pensioneringen samt förmedla om olika grupper för pensionärer. Dessa delar av pensioneringsprocessen upplevde flera respondenter som överraskande då de inte hade fått mycket information om dem. Ifall personer som inom snar framtid kommer pensionera sig fick tillräckligt med information och stöd kring processen skulle det säkert minska ensamhet. Eftersom befolkningen Finland och resterande Europa blir allt äldre vore ett fungerande stöd av den äldre befolkningen viktigt för att behålla livskvaliteten för även den åldrande befolkningen.

Vi upplever att det resultatet vi fått från enkätstudien breddat vår synvinkel på hur pensionärerna kan uppleva deras vardag och vad som gör den meningsfull. Denna information är viktig för oss som kommande ergoterapeuter och kunde vara som en del av grun-

den vid utvecklandet av interventioner och program för målgruppen. Tack vare respondenterna för enkätstudien upplever vi oss nöjda med de svar vi fått för att kunna besvara forskningsfrågorna. I resultatkapitlet redogörs svaren på forskningsfrågorna.

9.2 Metoddiskussion

I detta kapitel diskuteras den valda metodens för- och nackdelar, ifall den passade in för att besvara arbetets syfte och forskningsfrågor samt resultatets/metodens reliabilitet och validitet. I detta kapitel diskuteras även respondenternas respons angående enkäten.

Den valda metoden är en sort av kombination av både kvantitativ och kvalitativ metod, en enkät med både öppna och flervalfrågor. Detta anser vi vara en passade metod då de kompletterar varandra (Jacobsen & Järvå 2007 s. 58). Vi fick både statistisk data men även mera djupgående, individuella svar som respondenterna fått skriva med egna ord, till skillnad från att bara ha en kvantitativ enkät (Grønmo 2019). Detta möjliggjorde att det insamlade data var mera utförligt och bredare, vilket påverkade besvarandet av arbetets syfte och forskningsfrågor positivt, detta stärker intern validitet.

Vi anser att valet av en webbenkät passande bra på grund av att respondenterna hade möjligheten att svara anonymt. Detta var viktigt eftersom vissa frågor kunde anses vara mer personliga och vi ville få ärliga svar. Anonymiteten stärkte reliabiliteten (jfr Jacobsen & Järvå 2007 s. 286). Då det handlade om en webbenkät var det inte möjligt att respondenternas svar påverkades av oss under ifyllandet av enkäten, till skillnad från ett intervjutillfälle, även detta ökar reliabiliteten. (jfr Jacobsen & Järvå 2007 s. 170)

Några nackdelar med anonyma enkäter kan vara att man inte kan begränsa att en respondent bara besvarar enkäten engång. Dessutom kan man inte heller vara helt säkra på att respondenterna hör till målgruppen. Dock indikerar de insamlade enkätsvaren på att alla respondenter hörde till målgruppen, det vill säga att de var förstahandkällor med egen erfarenhet och upplevelser om pensionering (jfr Jacobsen & Järvå 2007 s. 286). Enkäten var högt strukturerad, som kan ha sina för- och nackdelar. Å ena sidan besvarade alla respondenter samma frågor i samma ordning. Å andra sidan fanns det inte möjlighet att anpassa frågorna eller ställa följdfrågor enligt situation, så som i en mer ostrukturerad intervju. I och med den valda metoden möjliggjorde det att vi kunde kon-

takta ett större antal respondenter och analysera en större mängd data, detta var bra eftersom vi ville få en mer generaliserbar data. Metodvalet var även bra med tanke på att respondenterna hör mer eller mindre till riskgruppen under Coronapandemin och därför ville vi undgå att fysiskt träffa och till exempel intervju dem.

Vi strävade till att strukturera enkäten logiskt med frågor i kronologisk ordning angående de tre faserna av pensioneringen. Efter att ha utförligt genomtänkt frågeformuleringen samt konsulterat kontaktpersonen från Folkhälsan kom vi fram till de använda enkätfrågorna. Med enkätfrågor finns det risken att formuleringen på frågorna påverkar respondenternas svar, samt kan respondenterna tolka frågorna olika. Detta kan påverka reliabiliteten. (jfr Jacobsen & Järvå 2007 s. 285) I efterhand såg man tydligare vilka frågor som skulle ha behövts omformulerats, frågor som skulle ha varit bra att tillägga eller lämnats bort helt, eftersom de gav liknande svar som andra frågor. På så sätt skulle interna validiteten stärkts ytterligare. Detta fick vi även respons om och vi instämmer med respondenterna.

I enkäten hade vi en tabell med 13 påståenden angående aktivitetsbalans, inspirerade av Wagman & Håkansson (2014) bedömningsinstrument Occupational Balance Questionnaire. Vi anser i efterhand att en korrekt användning av en nyare version av instrumentet (OBQ11) som en del av enkäten skulle ha ökat reliabilitet.

Vi anser att interna validiteten och reliabiliteten på enkätstudiens resultat är relativt höga, eftersom det i stor utsträckning framkom liknande resultat som i tidigare forskning kring ämnet (jfr Jacobsen & Järvå 2007 s. 158–159).

Valda respondentgruppen var finlandssvenska pensionärer från Österbotten vilket kan ha en negativ effekt på externa validiteten, då det geografiskt är ett relativt litet område. För att få en större respondentgrupp, variation till geografiska läge, öka validiteten skulle man ha kunnat överväga att kontakta Folkhälsan även på andra ställen i Svenskfinland än bara i Österbotten. Vi fick in 36 svar vilket vi anser vara en bra mängd, dock var det bara 2 män och resterande 34 var kvinnor. Vi skulle ha önskat en mera jämn fördelning mellan könen för att få också en bredare blick på männens upplevda pens-

ionsövergång. Detta var även en orsak till att vi inte vidare analyserade svaren mellan könen, samt att pensionsprocessen är så pass individuell.

Angående respons om enkäten var det ett par respondenter som nämnde att frågorna var enformiga och att enkäten på så sätt kunde ha varit kortare eller ha mera varierande frågor. En respondent skrev att hen hade utmaningar med att öppna upp enkäten, men att det fungerat till slut. Flera nämner ändå att enkäten var bra samt att ämnet är viktigt och att det är fint att vi tar upp pensionärers upplevelser. Vi uppskattar stort denna respons.

9.3 Förslag på fortsatt forskning

I detta kapitel kommer vi presentera några preliminära idéer för fortsatt forskning angående övergången från arbetslivet till pensioneringen. Eftersom finlandssvenskar är en minoritetsgrupp i Finland finns även en stor gemenskap bland gruppen. Undersökningar påvisar att Finlandssvenskar är nöjdare med sitt liv än finskspråkiga. (Frisk 2019) Med tanke på detta vore en fortsatt forskningsidé att göra en undersökning på hur finska talande pensionärer upplever övergången från arbetslivet till pensioneringen. Då den sociala aspekten i vardagen som pensionär lyftes fram som mycket viktig av Finlandssvenska pensionärer vore det intressant att undersöka hur Finskspråkiga upplever. Alternativt skulle en studie om vad personer som redan gått i pension anse att vore bra att veta i förhand, exempelvis vad en förberedande kurs skulle kunna innehålla. Som tredje förslag på fortsatt forskning kring ämnet är att vinkla studien till specifikt hur pensionärer upplever ifall de fått stöd och i så fall hur de fått stöd ifrån arbetsgivaren/HR-personalen inför pensioneringen.

KÄLLOR

- Arcada, 2019, *God vetenskaplig praxis i studier vid Arcada*. Tillgänglig: https://start.arcada.fi/system/files/media/file/2019-06/god_vetenskaplig_praxis_i_studier_vid_arcada.pdf Hämtad: 18.3.2022
- Atwal, A. & McIntyre, A., 2013, *Occupational Therapy and Older People*. uppl. 2, Wiley. Tillgänglig: Perlego. Hämtad: 25.9.2021.
- Backman, C., 2010, Occupational Balance and Well-being. I: Christiansen, C. & Townsend, E. (red.), *Introduction to occupation: The art and science of living : new multidisciplinary perspectives for understanding human occupation as a central feature of individual experience and social organization*, uppl. 2, Upper Saddle River, N.J: Pearson.
- Bratun, U. & Zurc, J., 2020, The motives of people who delay retirement: An occupational perspective, *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, s. 1–13. DOI: 10.1080/11038128.2020.1832573
- Det finska pensionssystemet*, u.d., Nordisk Samarbete. Tillgänglig: <https://www.norden.org/sv/info-norden/det-finska-pensionssystemet> Hämtad: 30.11.2021.
- Ding, D., Grunseit, A., Chau, J., Vo, K., Byles, J. & Bauman, A., 2016, Retirement—a transition to a healthier lifestyle?: evidence from a large Australian study. *American journal of preventive medicine*, 51(2), s. 170–178. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2016.01.019>
- Eagers, J., Franklin, R., Broome, K. & Yau, M., 2018, ‘The influence of work on the transition to retirement: A qualitative study’, *British Journal of Occupational Therapy*, 81(11), s. 624–632. DOI: 10.1177/0308022618766244.
- Ekwall, A., 2010, *Äldres hälsa och ohälsa: En introduktion till geriatrisk omvårdnad*, Studentlitteratur AB, Lund.
- Eläketurvalaitos, 2021, *Eläkkeellesiirtymisikä työeläkejärjestelmässä*. Tillgänglig: <https://www.etk.fi/tutkimus-tilastot-ja-ennusteet/tilastot/elakkeellesiirtymisika/> Hämtad: 5.10.2021.
- Folkhälsans förbund rf, u.d., Folkhälsan. Tillgänglig: <https://www.folkhalsan.fi/om-folkhalsan/folkhalsans-forbund/> Hämtad: 1.3.2022
- Folkpension, arbetspension eller båda?*, 2021, FPA. Tillgänglig: <https://www.kela.fi/web/sv/folkpension-eller-arbetspension> Hämtad: 9.9.2022
- Forskningsetiska delegationen*, 2019, Etiska principer för humanforskning och etikprövning inom humanvetenskaperna i Finland: Forskningsetiska delegationens

- anvisningar 2019. Tillgänglig: https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Etikproving_inom_humanvetenskaperna_2020.pdf Hämtad: 18.3.2022
- Frisk, L., 2019, Svenska Yle, *Den finlandssvenska gemenskapen hemligheten bakom ett lyckligt liv? - en ny undersökning visar att svenskspråkiga i Finland är nöjdare*. Tillgänglig: <https://svenska.yle.fi/a/7-1370891> Hämtad: 28.9.2022
- Förbundet Sveriges arbetsterapeuter & Wagman, P. 2022. *Hälsa och aktivitet i vardagen: Ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv*. Tredje, reviderade och uppdaterade upplagan. Nacka: Sveriges Arbetsterapeuter.
- Garantipension, 2022, FPA. Tillgänglig: <https://www.kela.fi/garantipension> Hämtad: 9.9.2022
- Grønmo, S., 2019, *Social Research Methods*, uppl. 1, SAGE Publications. Tillgänglig: Perlego. Hämtad: 20.9.2022
- Hitch, D., Pépin, C. & Stagnitti, K., 2014, In the Footsteps of Wilcock, Part One: The Evolution of Doing, Being, Becoming, and Belonging, *Occupational Therapy In Health Care*, 28(3), s. 231–246. DOI=10.3109/07380577.2014.898114.
- How to Help Employees Transition to Retirement*, u.d., Human Resources Today. Tillgänglig: <https://www.humanresourcestoday.com/retirement/?open-article-id=20090791&article-title=how-to-help-employees-transition-to-retirement&blog-domain=cciconsulting.com&blog-title=cci-consulting-> Hämtad: 27.9.2022
- Invalidpension*, u.d., Pensionsskyddscentralen. Tillgänglig: <https://www.etk.fi/sv/arbetspensionssystemet-i-finland/pensionsskyddet/arbetspensionsformaner/invalidpension/> Hämtad: 10.9.2022
- Jacobsen, D. I. & Järvå, H., 2007, *Förståelse, beskrivning och förklaring: Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*. Studentlitteratur, Lund.
- Jonsson, H., 2010, Occupational Transitions: Work to Retirement. I: Christiansen, C. & Townsend, E. (red.), *Introduction to occupation: The art and science of living: new multidisciplinary perspectives for understanding human occupation as a central feature of individual experience and social organization*, uppl. 2, Upper Saddle River, N.J: Pearson.
- KEVA, 2019, Työ- ja virkasuhteiset vakuutetut 31.12.2019. Tillgänglig: <https://app.powerbi.com/view?r=eyJrIjoiY2I2NTA5ODItOGNhNS00NTNjLTkzNjQ0MjJhNmJjZjNjNmM2IiwidCI6IjZiYmE2ZjhmLTJjZDgtNGUxYi1iYTQ2LTc0YTE1NWQzN2M4NCIsImMiOiJ19> Hämtad: 3.4.2022

- Lag om pension för arbetstagare*, 19.5.2006/395, Finlex. Tillgänglig: <https://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2006/20060395#O2L3P11>
Hämtad: 25.10.2021
- Lampert, N., Coffey, M. & Hersch, G., 2001, *Activity analysis & application*, uppl. 4, Thorofare: Slack.
- Olika slag av folkpension*, 2020, FPA. Tillgänglig: <https://www.kela.fi/web/sv/folkpensioner> Hämtad: 12.9.2022
- Om Folkhälsan*, u.d., Folkhälsan. Tillgänglig: <https://www.folkhalsan.fi/om-folkhalsan/>
Hämtad: 1.3.2022.
- Partiell ålderspension*, u.d., Pensionsskyddscentralen. Tillgänglig: <https://www.etk.fi/sv/arbetspensionssystemet-i-finland/pensionsskyddet/arbetspensionsformaner/partiell-alderspension/>
Hämtad: 6.9.2022
- Patel, R. & Davidson, B., 2019, *Forskningsmetodikens grunder: Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*, uppl. 5, Studentlitteratur AB, Lund.
- Pepin, G. & Deutscher, B., 2011. The lived experience of Australian retirees: 'I'm retired, what do I do now?'. *British Journal of Occupational Therapy*, 74(9), s.419-426.
- Pettican, A. & Prior, S., 2011, 'It' s a new way of life': an exploration of the occupational transition of retirement, *British Journal of Occupational Therapy*, 74(1), s. 12–19.
- Plowright, D., 2010, *Using Mixed Methods*, uppl. 1, SAGE Publications. Tillgänglig: <https://www.perlego.com/book/861468/using-mixed-methods-pdf> Hämtad: 19.9.2022.
- Sabri, M., Dahlan, A., Thurasamy, R., & Daud, A., 2021, The Concept of Occupational Balance Following Retirement: a Scoping Review, *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 17(3), s. 298–306. Tillgänglig: https://medic.upm.edu.my/upload/dokumen/2021060914430041_2020_1216.pdf
Hämtad: 30.11.2021.
- Startade preppkurs för pensionärer*, u.d., Folkhälsan. Tillgänglig: <https://www.folkhalsan.fi/tidningen-folkhalsan/artiklar/prepkurs/>
Hämtad: 1.3.2022
- Sveriges Arbetsterapeuter, 2018a, *Etisk kod för arbetsterapeuter*, Nacka: Sveriges Arbetsterapeuter. Tillgänglig: https://www.arbetsterapeuterna.se/media/1461/etisk_kod_2018_webbversion.pdf
Hämtad: 24.10.2021.

- Sveriges Arbetsterapeuter, 2018b, *Vad heter det på svenska? Grundläggande begrepp och perspektiv inom arbetsterapi*, Nacka: Sveriges Arbetsterapeuter. Tillgänglig: <https://www.arbetsterapeuterna.se/foerbundet/webbutik-och-gratismaterial/vad-heter-det-paa-svenska-2018/> Hämtad: 26.10.2021.
- Tredje åldern – en diskussionsgrupp för nyblivna pensionärer*, u.d., Folkhälsan. Tillgänglig: <https://www.folkhalsan.fi/kurser/seniorverksamhet/nybliven-pensionar-tredje-alderns-diskussionsgrupp/> Hämtad: 1.3.2022
- Uhrmann, L., Hovengen, I., Wagman, P., Håkansson, C. & Bonsaksen, T., 2019, The Norwegian Occupational Balance Questionnaire (OBQ11-N)–development and pilot study. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 26(7), s. 546–551. doi.org/10.1080/11038128.2018.1523458.
- Väestöennusteet*, 2019, Kuntaliitto. Tillgänglig: <https://www.kuntaliitto.fi/tietotuotteet-ja-palvelut/analyysit-ja-tietoaineistot/kuntakuvaajat/vaestoennusteet> Hämtad: 25.10.2021
- Väestörakenne*, 2019, Kuntaliitto. Tillgänglig: <https://www.kuntaliitto.fi/tietotuotteet-ja-palvelut/analyysit-ja-tietoaineistot/kuntakuvaajat/vaesto> Hämtad: 25.10.2021.
- Wagman, P., Håkansson, C. & Björklund, A., 2011, Occupational balance as used in occupational therapy: A concept analysis, *Scandinavian journal of occupational therapy*, 19(4), s. 322–327. DOI: 10.3109/11038128.2011.596219.
- Wagman, P. & Håkansson, C., 2014, Introducing the Occupational Balance Questionnaire (OBQ), *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 21(3), s. 227–231. DOI: 10.3109/11038128.2014.900571.
- Wilcock, A. & Hocking, C., 2015, *An occupational perspective of health*, uppl. 3, Thorofare, NJ: SLACK Incorporated.

BILAGOR

Bilaga 1. Brev till Folkhälsans kontaktperson

Bästa ...,

Vi är Mathilda Stenberg och Elisabeth Dahlbacka och är tredje årets ergoterapistuderande på yrkeshögskolan Arcada. För tillfället skriver vi vårt lärdomsprov på lägre yrkeshögskolenivå (Bachelor's Degree) som har arbetsrubriken "finlandssvenska pensionärers upplevda aktivitetsövergång vid pensionering". Frågorna kommer att handla om hur personerna upplevt övergången från arbetslivet till pensionering och hur förändringarna i vardagen sett ut, vi kommer ha ett aktivitetsperspektiv. Våra forskningsfrågor är:

- Hur upplever finlandssvenska pensionärer från Österbotten deras aktivitetsbalans och -repertoar vid övergång från arbetsliv till pensionärliv?
- Vilka faktorer främjar upprätthållandet eller återskapandet av aktivitetsbalansen samt den meningsfulla vardagen efter pensioneringen?

Datinsamlingen kommer att ske via en enkät, där respondenterna får svara på frågor med svarsalternativ samt öppna frågor. Det insamlade materialet kommer behandlas anonymt och bevaras på ett säkert ställe och är bara till förfogande för oss två. Deltagandet är fullständigt frivilligt och kan avbrytas i vilket skede som helst före man lämnat in svaren till enkätfrågorna. I vilket skede som helst av processen. Vi önskar att vi kunde få via er kontakt med respondenter till vår enkätstudie, deras svar skulle ge mervärde till vårt lärdomsprov. Vi skulle föredra ifall deltagarna skulle ha pensionerat sig inom de senaste fem åren, men svaren från en person som varit pensionerad längre än det går även utmärkt och uppskattas stort. Efter att vi avslutat lärdomsprovet kunde vi möjligtvis komma och redovisa resultaten av studie i form av presentation eller diskussion, ifall det finns intresse för det.

Ifall ni har några frågor ta gärna kontakt med oss via e-post:
stenbmat@arcada.fi eller dahlbace@arcada.fi

Tack på förhand!

Med vänlig hälsning,
Mathilda Stenberg & Elisabeth Dahlbacka

Våra handledare vid Arcada:

Maria Forss, Prefekt för institutionen för vård

Annika Niemi, Lektor i vård

Bilaga 2. Brev till respondenter

Bästa respondenter,

Vi är Mathilda Stenberg och Elisabeth Dahlbacka och är tredje årets ergoterapistuderande vid Yrkeshögskolan Arcada. För tillfället skriver vi vårt lärdomsprov på lägre yrkeshögskolenivå som har arbetsrubriken ”Finlandssvenska pensionärers upplevda aktivitetsövergång vid pensionering”. Frågorna kommer att handla om hur ni upplevt övergången från arbetslivet till pensionering, hur övergången påverkat balansen i vardagen och hur den nya livssituationen känns. Enkäten är riktad till alla som pensionerat sig. Det går även att besvara frågorna fastän man inte ännu blivit pensionerad, men kommer att göra det inom snar framtid, då svarar man på frågorna utifrån sina egna förväntningar.

Datainsamlingen kommer att ske via en elektronisk enkät, där ni dels får svara på frågor med givna svarsalternativ, dels svara på öppna frågor. Det insamlade materialet kommer behandlas anonymt och respondenternas integritet skyddas. Materialet bevaras på ett säkert ställe och är bara till förfogande för oss två. Efter att lärdomsprovet är färdigt och godkänt kommer enkät-svaren förstöras. Deltagandet är fullständigt frivilligt och kan avbrytas i vilket skede som helst före man lämnat in svaren till enkätfrågorna. **Då ni skickat in er besvarade enkät ger ni oss rätten att använda informationen i forskningssyfte och deltagandet kan inte avbrytas efter det.** Eftersom enkäten är anonym kan inte vi koppla svaren till respondenten och därför kan inte deltagandet avbrytas efter inlämning av enkät. Enkäten utförs i samarbete med Folkhälsans Tredje ålderns diskussionsgrupp. Vi önskar att ni kunde delta i enkätstudien eftersom det skulle ge mervärde till vårt lärdomsprov.

Ifall ni har några frågor ta gärna kontakt med oss via e-post:
stenbmat@arcada.fi eller dahlbace@arcada.fi

Tack på förhand!

Med vänlig hälsning,
Mathilda Stenberg & Elisabeth Dahlbacka

Våra handledare vid Arcada:

Maria Forss, Prefekt för institutionen för vård
Annika Niemi, Lektor i vård

Bilaga 3. Enkätfrågorna om aktivitetsövergången vid pensionering

Detta är enkät om finlandssvenska pensionärens upplevda aktivitetsövergång från arbetslivet till pensioneringen. Enkätstudien är en del av vårt lärdomsprov. Vi är Mathilda Stenberg och Elisabeth Dahlbacka och studerar till ergoterapeuter vid Yrkeshögskolan Arcada. Deltagandet är frivilligt, anonymt och integritetens skyddas. Deltagandet kan avbrytas när som helst innan man skickat in sin enkät. **I och med inskickad enkät ger du oss samtycke att använda svaren i forskningssyfte.** Enkäten utförs i samarbete med Folkhälsans Förbund i Österbotten, inom ramen för Tredje åldern konceptet.

1. Vilken könstillhörighet har du?

Man

Kvinna

Annan könstillhörighet

2. Vilket civilstånd har du?

Ensamstående

I parförhållande

Gift

Skild

Änka/Änkeman

Annat

3. Hur länge har du varit pensionerad? *

Mindre än 1 år

1–3 år

4–6 år

Längre än 6 år

Jag är ännu inte pensionerad

4. Välj det svar som beskriver din nuvarande situation bäst.

Jobbar på deltid

Deltar i volontärarbete i en organisation/förening

Är fullständigt pensionerad/arbetar inte alls

Annat t.ex. skötsel av barnbarn, omsorg om en nära anhörig

Svara skriftligt på frågorna

5. Vilka var dina förberedelser och planer inför pensioneringen? *

6. Har du deltagit i någon förberedelsekurs inför pensioneringen, exempelvis Folkhälsans och Röda Korsets Tredje åldern diskussionsgrupp eller annan?*

7. Tror du att en förberedelsekurs inför pensioneringen skulle vara till nytta? *

Ja

Nej

Vet ej

8. Beskriv vilka dina känslor, attityder och upplevelser var inför pensioneringen

9. Kryssa i till vilken grad du instämmer med påståendet.

Påstående	Jag instämmer inte alls	Jag instämmer delvis	Jag instämmer mestadels	Jag instämmer fullständigt
Jag upplever en balans mellan aktiviteter jag gör för någon annans skull och aktiviteter jag gör för min egen skull.				
Jag anser att mina aktiviteter är meningsfulla.				
Jag har tid att göra de aktiviteter jag vill utföra.				
Jag upplever mig ha en balans mellan arbete, hem, familj, fritid, vila och sömn.				
Jag upplever en balans mellan att göra aktiviteter själv och tillsammans med andra.				
Jag upplever mig ha tillräckligt att göra under en vanlig vecka.				
Jag har tillräckligt med tid att göra aktiviteter jag måste göra.				
Jag upplever en balans mellan att utföra fysiska, sociala, och				

viloaktiviteter samt aktiviteter för psykisk hälsa.				
Jag känner mig tillfreds med hur jag spenderar min tid.				
Jag upplever tillfredsställelse med antalet aktiviteter i min vardag.				
Jag upplever en tillräcklig variation mellan aktiviteter jag måste och vill göra.				
Jag upplever en balans mellan aktiviteter som är energitagande och energigivande.				
Jag upplever tillfredsställelse med hur mycket tid jag spenderar på återhämtning, vila och sömn.				

Tabellen är inspirerad av Occupational Balance Questionnaire.
 Källa: Wagman, P. & Håkansson, C., 2014, Introducing the Occupational Balance Questionnaire (OBQ), *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 21(3), s. 227–231.
 DOI: 10.3109/11038128.2014.900571.

10. Hur upplevde du övergången från arbetslivet till pensioneringen? *

11. Är du i det stora hela nöjd med din nuvarande situation och pensionärliv?

Ja

Nej

Det varierar

12. Kan du identifiera vilka faktorer som är avgörande för att du är nöjd eller missnöjd med din situation och pensionärliv? *

13. Berätta om din vardag, vilka aktiviteter innehåller den?

14. Skulle du vilja ha mer eller mindre aktiviteter i din vardag? *

Mer

Mindre

Jag har en lämplig mängd med aktiviteter

15. Vad är saker du gjort för att uppnå en meningsfull vardag efter pensioneringen? *

16. Vill du ännu tillägga något eller ge respons angående enkäten? *

Tack för dina svar!

Bilaga 4 Ansökan om forskningslov

Ansökan om lov för examensarbete och motsvarande

Studerande *

Mathilda Stenberg
stenbmat@arcada.fi

Typ av arbete *

- praktikperiod uppsats/förstudie
 YH examen, lägre YH examen, högre
 kandidatavhandling magisteravhandling
 Annat

Projektnamn/titel *

Upplagd aktivitetsövergång vid pensionering - En enkätstudie

Namn på examen

Ergoterapi YH

Fysioterapi YH, pol.kand, ped.mag.

Studerande *

Lägg till namn med +

Elisabeth Dahlbacka
dahlbace@arcada.fi

+

Studieinrättning: *

Yrkeshögskolan Arcada

Studieinrättningens handledare: *

Maria Forss (maria.forss@arcada.fi) och Annika Niei

Enhet inom förbundet där arbetet genomförs *

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> Livsstilsfrågor | <input type="radio"/> Familjer och relationer |
| <input type="radio"/> Regionalt arbete Nyland | <input type="radio"/> Regionalt arbete Åboland |
| <input checked="" type="radio"/> Regionalt arbete Österbotten | <input type="radio"/> Administration |

Folkhälsans kontaktperson *

<input type="text" value="Pia"/>	<input type="text" value="Nabb"/>
Förnamn	Efternamn

Epost adress för kontaktperson *

example@example.com

Sammandrag av planen för arbetet *

Lärdomsprovet kommer vara en enkätstudie om pensionärens upplevda övergång från arbetslivet till pensioneringen och hur detta påverkar personernas upplevda aktivitetsbalans. Vi önskar få respondenter till vår enkät via Folkhälsans verksamhet exempelvis "Tredje åldern - diskussionsgrupp för nyblivna pensionärer" samt andra grupper och pensionärer som fungerar som volontärer.

Våra preliminära frågeställningar i lärdomsprovet är: "Hur upplever pensionärer deras aktivitetsbalans och -repertoar vid övergång från arbetsliv till pensionärsliv?" och "Vilka metoder använder personen för att upprätthålla eller återskapa aktivitetsbalansen vid övergången från arbetslivet till pension?"

Enkäten består av både frågor som är öppna och frågor med svarsalternativ, tillsammans 14 stycken av vilka en är en tabell med olika påståenden om personens upplevda aktivitetsbalans. Frågorna tangerar tiden före och efter pensioneringen. Enkäten är skapad med Office Forms verktyget och är en elektronisk enkät, som även går att printa ut i pappersform vid behov. Deltagandet är anonymt och frivilligt samt kan avbrytas innan personen skickat in sin enkät. Kontaktpersonen från Folkhälsan kommer skicka ut enkäten till eventuella respondenter under våren.

Urvalet på respondenterna är att de varit pensionerade 0-10 år eller kommer pensionera sig i snarframtid. Även en begränsning på endast finlandssvenska pensionärer har gjorts. Vi tänker att antalet respondenter kunde vara kring 20-30 stycken.

Enkäten kommer att koda och statistiskt bearbetas samt kommer de öppna svaren att kategoriseras och analyseras.

Enkätstudiens resultat kommer att presenteras i ett skriftligt lärdomsprov om finlandssvenska pensionärens upplevda aktivitetsövergång vid pensioneringen. Resultaten kunde vara till nytta för till exempel arbetsgivare för att kunna stöda kommande pensionering eller för ergoterapeuter och andra yrkesgrupper som arbetar med nyligen pensionerade för att stöda den nya meningsfulla vardagen som pensionär. Ifall intresse finns kunde vi även presentera våra resultat i form av muntligpresentation, workshop, diskussion för grupper som Folkhälsan ordnar eller anställda.]

Nedan finns bilaga på en förkortad forskningsplan, med bilagor av brev till respondenter, brev till Folkhälsans kontaktperson och enkäten.

Gå igenom detta med Folkhälsans kontaktperson i förväg!

Planerad
starttidpunkt:

21-02-2022



När färdigt:

26-09-2022



Bifogad forskningsplan *

Browse Files

Forskni...ov.docx

66.4KB

Skicka in