



Erfarenheter från Folkhälsans kurser för nyblivna pensionärer

Christina Lökström

Maria Qvickström

Lärdomsprov

Ergoterapi

2023

Lärdomsprov

Christina Lökström & Maria Qvickström

Erfarenheter från Folkhälsans kurser för nyblivna pensionärer

Yrkeshögskolan Arcada: Ergoterapi 2023

Identifikationsnummer:

8973 & 8974

Uppdragsgivare:

Folkhälsan

Sammandrag:

Detta lärdomsprov utgör ett samarbete med Folkhälsan i Nyland. Genom en kvalitativ ansats och intervjumetod utreds hur personer som deltagit i Folkhälsans kurser för nyblivna pensionärer upplever kursens aktiviteter. Som teoretisk referensram används aktivitets-, värde- och perspektivtriaden i The Value and Meaning in Occupations-modellen (ValMO). Enligt ValMO bidrar värdeupplevelser i aktiviteter till känslor av mening, vilka i sin tur bidrar till hälsa och välbefinnande. Tidigare forskning visar att välbefinnande under pensionsprocessen och inför åldrandet beror på aktiv anpassning. Att göra små justeringar i livsstilen samt att hitta meningsfulla aktiviteter, såväl fysiska som sociala, kan bidra till en positiv pensionsprocess. Lärdomsprovets frågeställningar är: Hur syns skillnaden mellan aktivitet och görande i informanternas berättelser om de erbjudna kursaktiviteterna? Hur finns värdedimensionerna representerade i de erbjudna kursaktiviteterna? Vilka kursaktiviteter upplevde deltagarna vara särskilt givande i deras dåvarande livssituation? Tre telefonintervjuer genomfördes utgående från en intervjubotten baserad på OVal-9, som mäter värde i aktivitet. Deduktiv innehållsanalys utfördes på det transkriberade intervjumaterialet med ValMO:s triadkomponenter som överkategorier. Informantantalet är litet, men undersökningen ger en djup insikt i deltagarnas upplevelser av kursaktiviteterna. Resultaten antyder att de erbjudna neutrala

aktiviteterna omvandlas till unika och personliga göranden då kursen inleds. Kursens fysiska, sociala och kulturella miljö verkar ha en stor betydelse för omvandlingen. Kursaktiviteterna tillskrivs mest självbelönande eller konkret värde, det sociosymboliska värdet tillskrivs klart färre aktiviteter. Starkast betonas betydelsen av det sociala umgänget och kamrattstödet som främst diskussionsaktiviteter gav.

Nyckelord: Pensionsprocessen, Folkhälsans kurser för nyblivna pensionärer, ValMO, aktivitet och görande

Degree Thesis

Christina Lökström & Maria Qvickström

Experiences from Folkhälsan's courses for recently retired persons

Arcada University of Applied Sciences: Occupational therapy 2023

Identification number:

8973 & 8974

Commissioned by:

Folkhälsan

Abstract:

This degree thesis is a result of a collaboration with Folkhälsan i Nyland, which offers courses for recently retired persons. The qualitative study uses interviews as a method to explore the participants' experiences of the offered activities during the courses. The theoretical frame of reference is the Value and Meaning in Occupations Model (ValMO), in specific the Occupation triad, the Value triad and the Perspective triad. According to ValMO, experiences of value in activities contribute to experiences of meaning, which contribute to health and wellbeing. Research shows that wellbeing during the retirement process and ageing, is dependent of then active adaptation. Making small adjustments in lifestyle and finding both physically and socially meaningful activities, may contribute to a positive retirement process. The research questions are: How are the differences between activity and occupation made visible in the informants' narrative of the offered course activities? How are the dimensions of the Value triad represented in the course activities? Which of the course activities did the participants find particularly rewarding in their situation in life at the time? Three phone interviews were performed using a template based on OVal-9, an instrument for measuring value in activity. Deductive content analysis, using the triad components of ValMO as main categories, was performed on the transcribed interview material. The informants were few, but the study presents a deep insight into the participants'

experiences. The results of the study suggest that the offered neutral activities convert to personal occupations as the course starts. The physical, social, and cultural environments seem to have a significant impact on the conversion. The course activities are given mostly self-reward value or concrete value, the sociosymbolic value is associated with fewer activities. The greatest emphasis is placed on social interaction and peer support, particularly during discussion activities.

Keywords: Retirement process, Folkhälsan's courses for recently retired persons, ValMO, activity and occupation

Opinnäyte

Christina Lökström & Maria Qvickström

Kokemuksia Folkhälsanin järjestämiltä kursseilta uusille eläkeläisille

Ammattikorkeakoulu Arcada: Toimintaterapia 2023

Tunnistenumero:

8973 & 8974

Toimeksiantaja:

Folkhälsan

Tiivistelmä:

Tämä opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Folkhälsan i Nyland:n kanssa, joka järjestää kursseja uusille eläkeläisille. Laadullista lähestymistapaa ja haastatteluja käyttäen selvitetään miten kursseille osallistuneet ovat kokeneet kurssiaktiiviteetit. Teoreettisena viitekehyksenä toimii The Value and Meaning in Occupations-mallin (ValMO) toiminta-, arvo- ja perspektiivikolmikko. ValMON mukaan arvokokemukset tekemisessä johtavat merkityksellisyyden tunteeseen, joka osaltaan johtaa terveyden ja hyvinvoinnin tunteisiin. Aiempi tutkimus osoittaa, että hyvinvointi eläkeprosessin ja ikääntymisen aikana liittyy aktiiviseen sopeutumiseen. Pienet elämäntapojen sopeuttamiset sekä uusien merkityksellisten toimintojen löytäminen, niin fyysisten kuin sosiaalisten, voivat johtaa myönteiseen eläkeprosessiin. Opinnäytetyön kysymykset ovat: Miten ero toiminnan ja tekemisen välillä näkyy haastateltujen kertomuksissa tarjotuista kurssiaktiiviteeteistä? Miten arvoulottuvuudet esiintyvät tarjotuissa kurssiaktiiviteeteissä? Mitkä kurssiaktiiviteetit koettiin erityisen palkitsevina heidän silloisessa elämäntilanteessaan? Kolme puhelinhaastattelua tehtiin käyttäen haastattelupohjaa, joka perustuu OVal-9-mittariin, millä mitataan toiminnan arvoa. Litteroitu aineisto analysoitiin deduktiivista sisältöanalyysiä ja ValMON kolmikkokomponentteja pääkategorioina käyttäen. Haastateltujen lukumäärä on alhainen, mutta tutkimus antaa syvällisen näemyksen osallistujien kokemuksista. Tulokset osoittavat, että tarjotut neutraalit aktiviteetit muuttuvat ainutlaatuisiksi ja henkilökohtaisiksi toiminnoiksi kurssin alkaessa. Kurssin fyysinen, sosiaalinen sekä kulttuurinen ympäristö

näyttäisi vaikuttavan muutokseen. Kurssin aikana tapahtuvaan toimintaan liitetään pääsääntöisesti itseään palkitsevaa tai konkreettista arvoa, sosiosymbolista arvoa esiintyy vähemmän. Vahvimmin korostuu sosiaalisen kanssakäymisen ja vertaistuen merkitykset, joita keskustelutoiminta mahdollistaa.

Avainsanat: Eläkeprosessi, Folkhälsanin järjestämät kurssit uusille eläkeläisille, ValMO, tekeminen ja toiminta

Innehåll

1	Inledning.....	4
2	Bakgrund.....	5
2.1	Aktivitet och görande.....	5
2.2	Åldrandeprocessen och aktiviteter i vardagen.....	6
2.3	Pensionsålder och pensionering i Finland.....	6
3	FOLKHÄLSANS KURSER I NYLAND FÖR NYBLIVNA PENSIONÄRER	7
3.1	Bakgrund till pensionärskurserna.....	8
3.2	Syfte och upplägg för kurserna	8
4	TIDIGARE FORSKNING.....	9
4.1	Litteratursökning	9
4.2	Pensioneringsprocessen.....	10
4.3	Kris eller välbefinnande.....	11
4.3.1	Aktivitetsengagemang och pensionering.....	11
4.3.2	Aktivitetsbalans och pensionering.....	12
4.3.3	Förberedelse, medvetna val och livsstil.....	12
5	TEORETISK REFERENS RAM	14
5.1	ValMO-modellen	14
5.1.1	Aktivitetstriaden	16
5.1.2	Värdetriaden.....	16
5.1.3	Perspektivtriaden.....	18
6	SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR	19
7	METOD.....	20
7.1	Design.....	20
7.2	Urval	21
7.3	Datainsamling.....	21
7.3.1	OVal-9	22
7.3.2	Intervjuguide.....	23
7.4	Etiska överväganden	23
7.5	Bearbetning och analys	25
8	RESULTATREDOVISNING	27

8.1	Konkret värde i kursaktiviteterna	28
8.2	Sociosymboliskt värde i kursaktiviteterna	29
8.3	Självbelönande värde i kursaktiviteterna	29
8.4	Personkomponenten i intervjusvaren	29
8.5	Omgivningskomponenten i intervjusvaren	30
8.6	Kursens aktiviteter i intervjusvaren.....	31
8.7	Meso- och makroperspektiv i intervjusvaren	32
9	RESULTATDISKUSSION	32
9.1	Hur syns skillnaden mellan aktivitet och görande i informanternas berättelser om de erbjudna kursaktiviteterna?	33
9.2	Hur finns värdedimensionerna representerade i de erbjudna kursaktiviteterna? .	34
9.3	Vilka kursaktiviteter upplevde deltagarna vara särskilt givande i deras dåvarande livssituation?	35
10	METODDISKUSSION	36
11	FÖRSLAG FÖR KOMMANDE KURSVERKSAMHET OCH VIDARE FORSKNING.....	38
	Källor	40
	BILAGA 1: FÖLJEBREV TILL KONTAKTPERSONERNA.....	45
	BILAGA 2: INFORMATIONSBREV TILL KURSDELTAGARE	47
	BILAGA 3: SAMTYCKE TILL ATT DELTA I STUDIE OM VÄLBEFINNANDE UNDER PENSIONSPROCESSEN	49
	BILAGA 4: VÄRDE OCH BALANS I KURSAKTIVITETERNA (ENLIGT OVAL-9), INFORMANTERNAS EXEMPLAR	50

1 Inledning

Globalt sett lever människor allt längre och därmed växer antalet äldre i accelererande takt (World Health Organization 2021). Utvecklingen är densamma i Finland och Social- och hälsovårdsministeriet (2020 s. 14) estimerar att andelen personer som fyllt 65 år ökar från cirka 20 procent år 2018, till 26 procent år 2030. År 2030 beräknas minst var fjärde invånare i flera av våra kommuner vara 75 år eller äldre. Dessa höga siffror antyder konsekvenser för samhället.

Ur ett samhällsperspektiv är det av betydelse att den sena vuxenåldern och pensionärlivet inleds med välmående, vilket stöder ett fortsatt aktivt åldrande med hälsan i behåll. Enligt World Health Organization (2021):

Evidence suggests that the proportion of life in good health has remained broadly constant, implying that the additional years are in poor health. If people can experience these extra years of life in good health and if they live in a supportive environment, their ability to do the things they value will be little different from that of a younger person. If these added years are dominated by declines in physical and mental capacity, the implications for older people and for society are more negative.

I artikel av Pepin & Deutscher (2011) anses att ergoterapeuter med sitt kunnande kan stöda meningsfullhet och välmående genom att handleda blivande pensionärer under pensioneringsprocessen. Förberedelse inför och anpassning till pensionärlivet kan underlättas bland annat genom att personen får hjälp i att hitta sina styrkor. Personen uppmuntras till att utveckla sina intressen och färdigheter samt förändra/anpassa livsstilen då hen avstått från sin yrkesroll. (American Occupational Therapy Association 2020 s. 34) Detta lärdomsprov utgör resultatet av vårt samarbete med Folkhälsan, som i Nyland och Österbotten ordnar kurser för nyblivna pensionärer. Samarbetet gäller de tre kurser som ordnats i Helsingfors under åren 2019–2022 och våra kontaktpersoner är Malin Grönros och Nina Hongell-Ekholm, vilka har fungerat som ledare under dessa. Kursdeltagarnas erfarenheter, önskemål och behov är av värde då nya verksamhetsformer planeras och redan existerande uppdateras. Meningsfullt känns att vi genom intervjuer får göra dessa personers röster hörda.

I detta arbete vill vi utifrån ett görandeperspektiv undersöka hur deltagare i kurserna för nyblivna pensionärer har upplevt kursaktiviteterna. Därmed har vårt val av referensram

fallit på begreppsmodellen Value and Meaning in Occupations (ValMO) som granskar värde och mening i görande, vilka kan anses utgöra en förutsättning för välbefinnande.

2 Bakgrund

I bakgrundskapitlet förklarar vi för detta lärdomsprov relevanta begrepp gällande aktivitetsvetenskap och pensionsprocess.

2.1 Aktivitet och görande

Enligt ergoterapins grundantaganden är människan av sin natur en aktiv varelse, som utvecklas och vars liv får mening genom aktivitet och görande. Vi kan påverka vår hälsa och vårt välmående genom engagemang i för oss meningsfull aktivitet. Genom aktivitet och görande kan vi organisera vår tid och få struktur i tillvaron (Polatajko et al. 2013 s. 21). Inom aktivitetsvetenskapen anses människan kunna påverka sin hälsa genom aktivitet i interaktion med och anpassning av omgivningen (Creek 2002 s. 34–35).

Sveriges arbetsterapeuter definierar begreppen aktivitet (“activity”) och görande (“occupation”) enligt följande: Aktivitet är inte beroende av personen, utan är benämningen på det som görs. Även aktiviteter har olika innebörd beroende av den sociokulturella kontexten. (Vad heter det på svenska? 2018 s. 6)

Med begreppet görande avses däremot det en person konkret gör, vill göra, tvingas eller förväntas göra. Görandet sker och påverkas av den fysiska och sociokulturella miljö en person befinner sig i. Görandet är centralt för ergoterapeuters yrkesutövning både vad gäller personens egna fysiska, psykologiska och sociala förmåga till görande, såväl som omgivningsfaktorers inverkan på personens görande. Ur görandeperspektivet granskas dels det i vardagen integrerade görandet, dels det roliga, utvecklande och engagerande görandet som bidrar till hälsa, utveckling och tillhörighetskänsla. Tack vare detta perspektiv kan man upptäcka de göranden som upplevs positiva och engagerande och därmed leder till en känsla av hälsa eller alternativ upptäcka risker för ohälsa. (Vad heter det på svenska? 2018 s. 6–8)

2.2 Åldrandeprocessen och aktiviteter i vardagen

Åldrandeprocessen är individuell och mångfacetterad. Det biologiska åldrandet omfattar de fysiologiska funktionerna i kroppen, det psykologiska åldrandet gäller intelligens och minne – främst i förhållande till omgivningsrelaterade krav. Det sociala åldrandet inbegriper personens sociala funktioner och hur rollerna förändras. (Kristensson & Jakobsson 2010 s. 18–19)

Åldrandet inverkar på personens förmåga till olika aktiviteter, framför allt produktiva och fysiska aktiviteter faller stegvis bort med ökande ålder. Förändringen i personens aktivitetsmönster inleds i och med pensioneringen och utvidgas till att så småningom omfatta förändringar i sociala aktiviteter. (Adams et al. 2011 s. 6) Äldre anpassar stegvis sina aktiviteter till en nivå som överensstämmer med den fysiska och psykiska funktionsförmågan. De aktiviteter som personen vill och behöver ha kvar anpassas genom olika strategier: miljön, själva aktiviteten och sättet att utföra aktiviteten justeras eller ändras. Oftast väljer äldre vid något skede att avstå från alltför komplexa eller energikrävande aktiviteter, som exempelvis förflyttningar utomhus. (Fänge & Carlsson 2010 s. 108–109)

I en intervju-undersökning av Larsson et al. (2009 s. 103) framkommer äldres oro över att inte klara av vardagliga göromål och att förlora sin självständighet i takt med en sjunkande fysisk funktionsförmåga. Vardagen beskrivs av en del som tämligen monoton, livet som mer vardagligt jämfört med tidigare. I en annan studie om äldre framgår att meningsfulla aktiviteter samt socialt umgänge med familj och vänner är viktiga för hälsa och välbefinnande. Viktig anses vara även förmågan att kunna agera enligt vardagens oförutsebarhet på ett ändamålsenligt sätt, trots funktionsnedsättningar och motgångar. (Bryant et al. 2001)

2.3 Pensionsålder och pensionering i Finland

I Lag om stödande av den äldre befolkningens funktionsförmåga och om social- och hälsovårdstjänster för äldre (28.12.2012/980) används benämningen "äldre" för att beskriva personer i en ålder som berättigar till ålderspension. Alla åldras på olika sätt, beroende på genetiska förutsättningar, de omgivande fysiska och sociala miljöerna samt personliga särdrag som kön, etnicitet eller socioekonomisk status (World Health

Organization 2021). Äldre i en ålder runt pensioneringen bildar alltså en befolkningsgrupp präglad av diversitet och bestående av individer med varierande behov.

I Finland omfattas alla som förvärvsarbetat, som anställda eller som företagare, av arbetspensionssystemet. Arbetspensionen är en lagstadgad social trygghet och tillväxer av arbete i åldern 17–67 år. Arbetspensionen samlas in genom försäkringsavgifter som betalas på inkomsten. Folkpensionssystemet däremot omfattar alla som uppfyller minimikraven på bosättningstid i Finland. Folkpensionen består av ålderspension, sjukpension, familjepension och rehabiliteringsförmåner. Arbetspension och folkpension kommer sammanlagt att utgöra en persons hela pension. (Pensionsskyddscentralen 2023a)

Arbetspensionssystemet ger personer möjlighet att flexibelt gå i pension från och med minimiåldern inom åldersgruppen till och med den övre gränsen för försäkringsskyldigheten, det vill säga 67 år. I och med reformen år 2017 kommer den nedre gränsen för ålderspension att successivt stiga från 63 till 65 år. År 2022 gick 71 500 personer i arbetspension, varav 54 000 gick i ålderspension. Den förväntade pensionsåldern var 62,2 år inom arbetspensionssystemet. (Pensionsskyddscentralen 2023a, 2023b)

3 FOLKHÄLSANS KURSER I NYLAND FÖR NYBLIVNA PENSIONÄRER

Folkhälsan är en 100-årig social- och hälsovårdsorganisation, vars verksamhet bedrivs i form av föreningar och icke-vinstdrivna bolag genom evidensbaserade metoder. Folkhälsan agerar inom den tredje sektorn och verkar på svenska i Finland och på Åland. (Folkhälsan 2020)

I strategin för 2025 nämns bland annat organisationens insatser för en hälsofrämjande och hållbar livsstil samt livskvalitet hos en åldrande befolkning. I Folkhälsans arbete förenas livsstilsfrågor, hälsa och miljö med ett generationsöverskridande livscykelperspektiv. (Folkhälsan 2020) Arbetet utförs med ett salutogent angreppssätt och koncentreras följaktligen på stödjande av hälsobringande faktorer, framom dem som orsakar sjukdom. (Dahlberg n.d. s. 391–392)

3.1 Bakgrund till pensionärskurserna

Innehållet i kursverksamheten i Nyland för nyblivna pensionärer, eller för personer som snart skall gå i pension, baserar sig på av Äldreinstitutet framarbetat finskspråkigt material (Ikäinstituutti n.d. b) för verksamhet som kallas Elämäni eläkevuodet-valmennus. (Grönros 2022)

Elämäni eläkevuodet-verksamhetens målsättning är att stöda och uppmuntra deltagarna till fysisk aktivitet såväl som att ge stöd i det psykiska välbefinnandet. Genom verksamheten vill man ge deltagarna verktyg så att de kan forma sina pensionsår och skapa en vardag som motsvarar deras intressen. Verksamheten leds dels av kamratinstruktörer, dels av professionella inom motion samt social- och hälsovård. (Ikäinstituutti n.d. a, b)

Den första kursen anordnades av Folkhälsan i Nyland under våren 2019 som en pilotkurs på sex gånger, med syftet att samla feedback och utvecklingsförslag. Bland deltagarna fanns ett tydligt behov av att träffa andra i samma livsfas och deltagarna upplevde att konceptet med inslag av både fysisk aktivitet och diskussioner fungerade bra. Inför följande kurser minskades antalet träffar till fem och i stället gavs mera tid för diskussioner. (Grönros 2022)

3.2 Syfte och upplägg för kurserna

Syftet med Folkhälsans hälsofrämjande pensionärskursverksamhet är att väcka deltagarnas intresse för sitt eget välmående och att ge kunskap om faktorer som påverkar detta. Kursinnehållet ska även ge deltagarna inspiration till rörelseglädje samt kreativitet. Fysisk aktivitet och naturens välgörande effekt på hälsan genomsyrar kursprogrammet, men eftersom fokus även ligger på personernas egna styrkor och resurser, kan innehållet formas enligt gruppens behov och önskemål. (Grönros 2022)

Under kurserna har Äldreinstitutets Meningspacke (Mielipakka) använts som verktyg och underlag för frågor som rör det psykiska välbefinnandet, livsvärderingar och vad som är viktigt i livet. Diskussionsunderlaget och frågorna på korten ger deltagarna möjligheter att upptäcka och använda sina resurser för att exempelvis bearbeta känslor och finna mening. (Meningspacken 2018)

Kursdeltagarna betraktas som experter i sina egna liv och formulerar sina egna mål under kursen. De provar på nya fysiska aktiviteter, får ny kunskap och träffar andra som befinner sig i samma livsskede. Kursen erbjuder deltagarna möjligheter till kamratstöd samt utbyte av erfarenheter och diskussioner kring olika teman utgående från intresse. (Grönros 2022)

Deltagarna gör självvärderingar om eget mående; syn på livet; aktiviteter i vardagen; fysisk aktivitet; kost; vila och sociala relationer. Kursdeltagarna får också göra upp varsin rollkarta som beskriver de egna rollerna i livet samt tillhörande personliga styrkor. Deltagarna kartlägger sin fysiska aktivitet genom att fundera över vad som får dem att röra på sig, vad de redan gör eller vad de skulle vilja prova på. (Grönros 2022)

De fem kursträffarna är 2,5 h långa och ordnas en gång i veckan. Under varje kursträff får deltagarna en hemuppgift, som görs individuellt, och diskuteras under följande träff. Teman för träffarna är: Välbefinnande för mig, Pensionsåren – en ny fas i livet, Psykiskt välbefinnande och livserfarenhet (livskunskap), Nyttan av att röra på sig, Källor till energi och välbefinnande – Kost & Återhämtning. (Grönros 2022)

4 TIDIGARE FORSKNING

I detta kapitel redogör vi för våra litteratursökningar samt för evidensbaserad kunskap vilken är relevant för vår undersökning.

4.1 Litteratursökning

I Google Scholar och ScienceDirect gjordes sökningar med olika kombinationer av sökorden "elderly", "elderly people", "seniors", "greencare", "nature-based activities", "well-being", "mental health" och "occupational therapy". Begränsningar som Review och Research articles användes på ScienceDirect. Båda databasernas sökresultat begränsades till artiklar som utgivits under år 2016 och senare, samt fanns tillgängliga som full text. Artiklar som uteslutande fokuserade på äldre som vårdades på anstalt eller sammankopplades med diagnoser uteslöts. Artiklarna som valdes har genomgått referentgranskning.

I databasen Academic Search Complete (EBSCO) gjordes en sökning med sökorden "retirement" och "well-being or happiness or life satisfaction or quality of life". Kriterier för båda sökningarna var full text och peer reviewed, samt utgivningsår 2010 eller senare. Artiklar med en specifik inriktning på en diagnos, befolknings- eller åldersgrupp gällades bort.

En litteratursökning gjordes på British Journal of Occupational Therapy hemsida med sökorden; "retirement", "occupational transition", "occupational balance" och "occupational therapy" i olika kombinationer. Artiklar och forskningsrapporter som hänvisats till i artiklar eller av Ikäinstituutti söktes även upp manuellt.

4.2 Pensioneringsprocessen

Pensioneringsprocessen kan enligt Eagers et al. (2018) indelas i tre stadier: förberedelse, övergång och pension.

Under förberedelsestadiet mognar beslutet att gå i pension antingen frivilligt, eller ibland på grund av tvingande omständigheter (hot om uppsägning eller oförmåga att arbeta). Man vidtar också åtgärder som att meddela arbetsgivare, kollegor, avsluta eventuella pågående arbetsuppgifter samt annan byråkrati som krävs. Redan under denna fas kan nya aktiviteter inledas som avses bli viktiga under pensionslivet. (Eagers et al. 2018)

Övergången till pension kan ske gradvis eller abrupt, beroende på arbetets art eller personlig preferens. I denna fas uppger många att de börjar känna sig "pensionerade". (Eagers et al. 2018) Övergången till pensionslivet gör ofta personen mer medveten om sitt eget åldrande och vissa aktiviteter upptas för att upprätthålla fysiskt och psykiskt välmående (Pepin & Deutscher 2011).

Under själva pensionsfasen tar vissa personer medvetet distans till arbetet och avstår från sin yrkesidentitet. Andra personer behöver mera tid för att bygga upp en ny identitet då de identifierat sig starkt med sin yrkesroll. Vissa bygger upp en annorlunda yrkesroll som pensionärer och fortsätter delvis att vara yrkesaktiva även under pensioneringen. (Eagers et al. 2018) I undersökning av Jonsson et al. (2001) framkommer sambandet mellan

känslan av välbefinnande och betydelsen av arbetslivets sociala kontakter samt det mål-
inriktade umgänget som förknippas med dessa.

4.3 Kris eller välbefinnande

Pensioneringen kan utlösa en kris, under vilken personens liv präglas av känslor av me-
ningslöshet. Pirhonen et al. (2019) hävdar dock i sin studie att pensioneringen kan öppna
upp för nya möjligheter till meningsfullt görande.

4.3.1 Aktivitetsengagemang och pensionering

I forskning av Jonsson et al. (2001) konstateras att pensionärer som engagerar sig i me-
ningsfulla aktiviteter upplever sitt pensionärliv som positivt, medan de som har svårig-
heter att anpassa sig till pensionärlivet saknar äkta engagemang.

I deltagarnas narrativ framträder sex olika egenskaper som utmärker aktivitetsengage-
mang: en positiv innebörd i aktiviteten vilken verkar i samklang med viljekraft, intressen,
uppfattning om den egna förmågan samt värderingar; en intensitet i form av långvarigt
och regelbundet deltagande i aktiviteterna; utvidgning av engagemanget som kan komma
att omfatta flera samstämmiga eller sammanhängande aktiviteter; engagemanget sträcker
sig utöver personligt nöje och övergår i förpliktelser och ansvar; engagemanget innebär
någon form av kontakt med andra personer som delar intresset samt engagemanget kan
anta arbetsliknande karaktär och aktiviteterna utförs seriöst och dedikerat. (Jonsson et al.
2001)

Jonsson (2010) återkommer till ämnet engagerande aktiviteter i en sammanfattning av sitt
tioåriga forskningsprojekt om pensionsprocessen. Under projektet kunde urskiljas flera
olika sorters göranden av varierande viktighetsgrad för individen. I deltagarnas narrativ
framträder en specifik sort av göranden – engagerande aktiviteter. Jonsson menar att en-
gagerande aktiviteter förekommer inom många olika aktivitetsarenor, inom såväl arbete
som fritid samt i familjesammanhang.

4.3.2 Aktivitetsbalans och pensionering

Med aktivitetsbalans avses individens subjektiva upplevelse av att ha ett aktivitetsmönster som består av såväl rätt mängd som rätt variation av aktiviteter. Aktivitetsbalans är därmed en personlig upplevelse och är olika för olika individer. (Wagman et al. 2012) Aktivitetsbalans är ett starkt kulturellt betingat fenomen eftersom en aktivitetsrepertoar som motsvarar personens värderingar ger en känsla av tillfredställelse och meningsfullhet som hör nära ihop med aktivitetsbalans. (Eklund et al. 2017)

Enligt Jonsson (2010) kan pensioneringens underförstådda löfte om frihet innebära en paradox. Obalans kan uppstå i en tillvaro präglad av såväl för många krav, som avsaknad av krav. Motsägelsefullt nog kan en pensionerad persons tillvaro i total frihet, resultera i en form av aktivitetsdeprivation (tillvaro utan meningsfulla aktiviteter samt utan delaktighet i samhället). Personens förmåga att finna en balans mellan aktivitetsdeprivation och aktivitetsengagemang är avgörande för hens fortsatta utveckling och välmående.

Aktivitetsbalans under övergången till pensionsliv beror på om personen kan hitta nya meningsfulla aktiviteter där personen kan delta beroende på eget intresse och tid. Aktivitetsbalansen uppnås inte bara genom att omstrukturera sin tidsanvändning utan genom att personen har tillgång till ett urval av meningsfulla aktiviteter att delta i, efter eget tycke, som tillåter utnyttjande och utvecklande av kapabilitet. Då de faktorer som leder till en ny tillfredsställande vardagsrutin är högst personliga, är ergoterapins individualiserade närmandesätt att föredra. (Pettican & Prior 2011)

4.3.3 Förberedelse, medvetna val och livsstil

Under pensionsprocessen förbereder sig många inför åldrandet genom att exempelvis renovera eller att flytta till ny lägenhet. Andra vidgar sitt sociala nätverk via hobbyer. Man kan även känna ett behov av att förbereda sig inför döden på ett psykiskt plan eller genom praktiska arrangemang. Allmänt anses att äldre personers välbefinnande till en stor del beror på hur de förhåller sig till åldersrelaterade förändringar – välbefinnandet ökar då man aktivt anpassar sig till förändringarna, i stället för att passivt foga sig. (Pirhonen et al. 2019)

För att kunna bibehålla en känsla av välbefinnande betonar de äldre i en studie av Gillsjö et al. (2021) vikten av att medvetet se situationen ur en positiv synvinkel. Viktigt är att bygga upp ett liv som motsvarar det man värdesätter och det som känns meningsfullt. Intressen, både sedan tidigare bekanta och nya sådana, uppfattas välgörande. I studien framkommer även de äldres behov att undvika situationer som medför en känsla av obehag/ohälsa. Somliga vill undvika aktiviteter förknippade med livets slut, medan andra inte uppfattar döden som skrämmande, utan finner mening och trygghet genom sin tro. För att erfara välbefinnande behöver äldre socialt umgänge samt känna sig nyttiga, eftersökta, uppskattade och bekräftade. Ibland kan även ett medvetet beslut att spendera tid i eget sällskap erfaras välgörande. Viktigaste för de äldres upplevelse av hälsa och välmående är att ha möjlighet att styra sina egna liv. Flera av studiens deltagare har själva varit aktiva för att hitta aktiviteter, både fysiska och sociala, för att uppnå en hälsosam livsstil.

Finnish Retirement and Aging-undersökningen (FIREA) granskar hur personers livsstil och hälsa påverkas i och med pensioneringen. Undersökningen påvisar både positiva och negativa förändringar ifråga om sömn, psykisk belastning, fysisk aktivitet, aktivitetsgrad och rökning. Resultaten antyder att även små justeringar i livsstilen, exempelvis gällande fysisk aktivitet och sömnvanor, kan ge positiva effekter på hur pensionslivet förlöper. Pensionsprocessen erbjuder en gynnsam möjlighet för individen att anamma en hälsosammare livsstil genom förebyggande och upprätthållande åtgärder. (Turun yliopisto 2021)

I och med pensioneringen förändras personens sociala nätverk. En studie av Kauppi et al. (2021) visade att en persons närmaste sociala kontakter inte förändras i samband med pensioneringen, då dessa främst består av familjemedlemmar och nära vänner. Däremot minskar mera avlägsna kontakter avsevärt på grund av att dessa sannolikt består av arbetskamrater och andra kontakter i arbetslivet. Dessa mera avlägsna relationer har dock en stor inverkan på upplevd hälsa och välmående då de i allmänhet är frivilliga och mindre krävande.

Pasanen et al. (2022) undersöker motionsvanor och fysisk aktivitet hos nyblivna pensionärer i olika kontext. Studien visar att en stor del av pensionärernas fysiska aktivitet sker i hemmiljö och att resor speciellt i områden som är fotgängarvänliga står för en stor del av

aktiviteten. Personer som bor i miljöer med många grönområden är också mera fysiskt aktiva, vilket tyder på att naturen uppmuntrar till rörelse.

Aktiviteter i naturomgivning ger äldre möjlighet att uppleva meningsfullhet och att få utlopp för sin kreativitet (Sia et al. 2021). Natur och andlighet kan vara förenliga, då personen erfar känslor av att vara ett med natur och mark (Orr et al. 2016). Naturbaserade aktiviteter förknippas med salutogenes och möjliggör positiva erfarenheter, vilket stöder äldres hälsa och välbefinnande (Sia et al. 2021) Både den psykiska och fysiska hälsan främjas genom naturens sinnesstimulerande effekt (Sia et al. 2021, Gagliardi & Piccinini 2019). Höjd självkänsla och upplevd egenmakt möjliggör den äldre nya färdigheter samt delaktighet, bland annat i samhället. (Santini et al. 2019, Gagliardi & Piccinini 2019)

5 TEORETISK REFERENSRAM

Den teoretiska ansatsen i vårt arbete belyses härnäst genom den aktivitetsbaserade begreppsmodellen The Value and Meaning in Occupations (ValMO), utvecklad av Lena-Karin Erlandsson (professor i arbetsterapi) och Dennis Persson (senior docent i arbetsterapi). I utvecklingen av modellen har dessutom medverkat verksamma arbetsterapeuter, forskare och studerande. Modellen är till sin natur följsam och har fortgående bearbetats sedan år 1992 för att vara à jour med förändringar i omvärld och ergoterapi. ValMO anses idag ha en stadig empirisk grund och syftar till att beskriva flera aspekter och tydliggöra olika resonemang kring det komplexa begreppet aktivitet med hjälp tre olika triader i samspel: aktivitets-, värde-, och perspektivtriaden. Utöver dessa existerar även en fjärde triad som introducerar ett ekoetiskt hållbarhetsperspektiv. (Erlandsson & Persson 2020 s. 9, 11–15, 33–40) ValMO:s ekoetiska perspektiv innefattas inte i syftet för detta lärdomsprov.

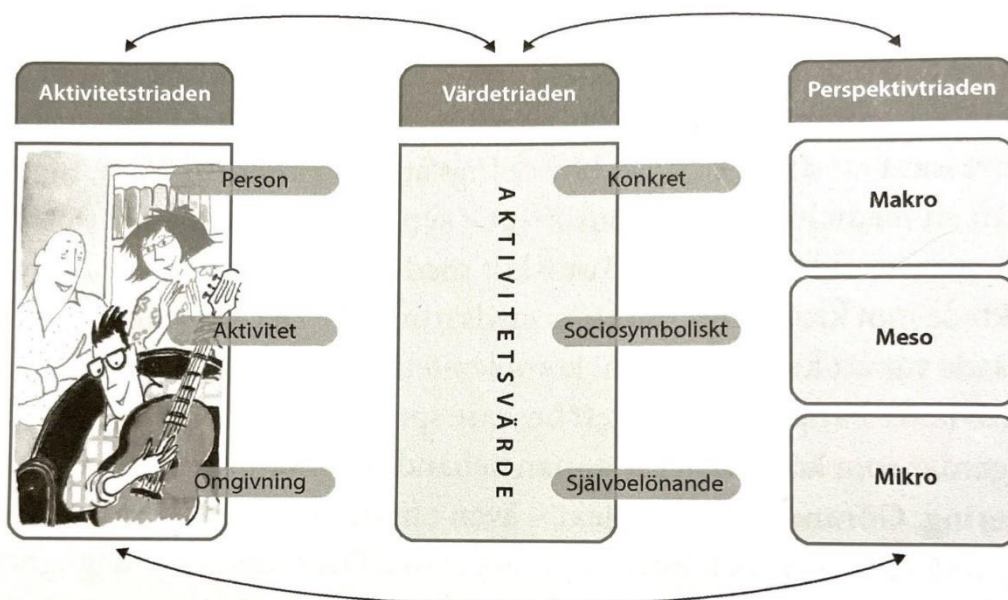
5.1 ValMO-modellen

Enligt Persson et al. (2001) har man med ValMO-modellen strävat till att presentera en struktur för att beskriva aktiviteter ur flera olika perspektiv och som även innehåller personens upplevelse av mening både i enskilda aktiviteter och under hela livsförloppet. Modellen utgår ifrån antagandet att mening uppstår genom att individen har möjlighet att

välja aktiviteter vilka upplevs som värdefulla. Därtill hävdar Erlandsson & Persson (2020 s. 87–88) att värdeupplevelser i vardagliga aktiviteter bidrar till en känsla av mening vilket är viktigt för att uppleva hälsa och välbefinnande.

I tidigare ValMO-litteratur används begreppen uppgift och aktivitet för att beskriva skillnaden mellan det neutrala och det unika utförandet (Erlandsson & Persson 2014, Persson et al. 2001). I den nyaste versionen av ValMO tas däremot fasta på terminologi publicerad år 2018 av Sveriges Arbetsterapeuter (se kapitel 2.1). För att även på svenska klargöra skillnaden mellan engelskans “activity” och “occupation” använder ValMO från år 2020 begreppet aktivitet i allmänna sammanhang – då något görs i odefinierat sammanhang och av odefinierad person (Erlandsson & Persson 2020 s. 43). Görande-begreppet används i personliga sammanhang då något “görs av någon, någonstans, vid ett tillfälle.” (Erlandsson & Persson 2020 s. 44)

I figur 1 beskrivs samspelet mellan ValMO-modellens aktivitets-, värde- och perspektivtriad. Dessa står i relation till varandra och har det gemensamma syftet att åskådliggöra det mänskliga görandet – hur detta är uppbyggt och hur det kan upplevas. (Erlandsson & Persson 2020 s. 40)



Figur 1. De tre triaderna i ValMO-modellen. Illustratör Ursula Wilby, Erlandsson & Persson (2020 s. 40).

5.1.1 Aktivitetstriaden

Inom dynamisk systemteori beskrivs aktivitet som ett samspel mellan människa, miljö och utförande av aktiviteter. Genom samspelet mellan dessa tre delar i aktivitetstriaden omvandlas aktiviteter till göranden. Personens görande styrs dynamiskt av hens förutsättningar, preferenser, erfarenheter samt beteende. Samtidigt reagerar omgivningen på görandet och erbjuder fortgående nya möjligheter, krav, begränsningar samt utmaningar. (Erlandsson & Persson 2020 s. 43–46).

Enligt ValMO existerar i vår omgivning olika, för alla i kontexten bekanta, neutrala aktiviteter. När vi väljer att göra en neutral aktivitet förvandlas den till ett görande som är både unikt och personligt. Det är alltså samspelet mellan person, omgivning och en vald aktivitet som resulterar i görandet och varje enskilt görande ger också upphov till en unik upplevelse av värde. (Erlandsson & Persson 2020 s. 43–44)

5.1.2 Värdeatriaden

ValMO-modellens värdeatriad beskriver tre dimensioner av aktivitetsvärde; konkret, sociosymbolisk och självbelönande. Dessa är potentiellt närvarande i allt görande, men i olika intensitet och grad. I vissa göranden kan en värdedimension vara dominant, men alla tre kan också förekomma jämsides i ett och samma görande. På samma sätt kan ett görande ge en värdeupplevelse som är låg i samtliga dimensioner. (Erlandsson & Persson 2020 s. 47) ValMO-modellens utgångspunkt är att värde innebär något positivt. Det finns dock omständigheter där individen av någon orsak utför aktiviteter vars värdeupplevelse upplevs obefintlig, det vill säga värdelös. Detta gäller exempelvis påtvingande aktiviteter. Då en person själv har möjlighet att välja kommer “värdelösa” aktiviteter att väljas bort eller alternativt kan deras utförande anpassas så att det tillför värde. (Erlandsson & Persson 2020 s. 46–48)

Aktivitetens konkreta värde är påtagligt och kan bestå av eller resultera i produkter, kapaciteter och förmågor vilka utgör utfallet av görandet. Rutinmässiga aktiviteter har ofta ett konkret värde. En mera indirekt vinkling på den konkreta värdedimensionen kan också bestå i att en person genom att utföra en aktivitet undviker den negativa konsekvensen av att utföra en annan. Här kan dock på lång sikt uppstå något som Erlandsson & Persson

(2020 s. 49) kallar “falskt värde”, ifall den konkreta verkan av att man just nu undviker något obehagligt, leder till negativa följder i framtiden.

Den sociosymboliska dimensionen innefattar göranden med mer indirekt eller svårfångat värde. Dimensionen kan utgöra ett medium för non-verbal kommunikation med omgivningen, då människan genom sitt görande ger uttryck för den egna personen och värderingarna. Då omgivningen reagerar på dessa aktiviteter genom acceptans leder det till en upplevelse av tillhörighet och identifikation. Den sociala omgivningens reaktioner kan ha en dämpande eller sporrande verkan på görandet. Göranden med starkt sociosymboliskt aktivitetsvärde kan fungera kanalisering så att känslor som annars kan kännas svåra att uttrycka får utlopp. I den sociosymboliska värdedimensionen samspelar en personlig, en sociokulturell och en universell nivå. En symbolisk upplevelse på personlig nivå uppstår utifrån personens individuella bakgrund och erfarenheter, och är följaktligen unik för var och en. En aktivitets betydelse i ett visst socialt sammanhang, som exempelvis kultur eller subkultur, beskrivs av den sociokulturella nivån. Den universella nivån sträcker sig över kulturella och nationella gränser och anknyter till gemensamma sociosymboliska värden med samma innebörd runtom i världen, exempelvis i fråga om aktiviteter som sång och dans. (Erlandsson & Persson 2020 s. 50–51, 53)

Göranden med självbelönande värde leder till omedelbara upplevelser av tillfredsställelse och glädje, vilket kan motivera till att personer väljer att återkomma till aktiviteten i fråga. Genom positiva upplevelser som hänger ihop med göranden med självbelönande värde kan man känna engagemang, känna att man lever här och nu eller att man reser sig över vardagens bekymmer. I optimala fall kan göranden med starkt självbelönande värde ge upphov till att personen glömmet både tid och rum, det vill säga flow. Självbelönande aktivitetsvärde kan innebära att hög utmaning möter höga förmågor vilket kan ge upphov till flow, men också att lägre utmaning kräver mindre grad av förmågor i avkopplande sammanhang. Göranden som ger starka flow-upplevelser, kan i vissa fall ge upphov till beroende/missbruk och därmed obalans i aktivitetsrepertoaren. En vardag som innehåller för få aktiviteter som ger självbelönande värde kan också innebära en ökad risk för ohälsa. (Erlandsson & Persson 2020 s. 54)

5.1.3 Perspektivtriaden

Det centrala i perspektivtriaden är tid. Triaden granskar utifrån aktivitet tre olika samtidigt existerande tidsperspektiv; makro-, meso- och mikroperspektivet. (Erlandsson & Persson 2020 s. 60) Makroperspektivet granskar hela livsförloppet och alla aktiviteter som ingår där. Under livets gång söker personen sig till eller avslutar aktiviteter beroende på vad som upplevs värdefullt just då och skapar därmed en dynamisk och unik aktivitetsrepertoar. (Erlandsson & Persson 2014 s. 47, 50) I mesoperspektivet granskas aktivitetsrepertoaren däremot inom en kortare tidsperiod det vill säga i vardagen, medan mikroperspektivet beskriver handlingars skeende inom enskilda aktiviteter (Erlandsson & Persson 2020 s. 59).

Makroperspektivet beskriver personens hela livsförlopp. Genom unika göranden och de värdeupplevelser dessa ger skapas en persons aktivitetsrepertoar. Aktivitetsrepertoaren i ValMO-modellen delas in i fyra olika aktivitetskategorier; skötsel-, arbets-, lek- och rekreativa aktiviteter. Skötselaktiviteter innebär de grundläggande behov och rutiner som en människa måste tillfredsställa för att kunna fungera i vardagen och upprätthålla för sin hälsa och sitt välbefinnande. Grovt kategoriserat kan påstås att skötselaktiviteter för det mesta ger konkreta värdeupplevelser. Arbetsaktiviteter är sådana som direkt eller indirekt bidrar till människans uppehälle såsom arbete eller till exempel studier. I västvärlden förknippas arbete starkt med personens upplevelse av identitet. Värdeupplevelsen kan vara av konkret, sociosymbolisk eller till och med självbelönande art (flow). I lekkategorien ingår aktiviteter som i sig själv är tillfredsställande och som ger fantasin utlopp. I vuxen ålder ingår olika fritidssysselsättningar i denna kategori. Leken är nära kopplad till personlig utveckling och har både ett självbelönande och sociosymboliskt värde. Rekreativa aktiviteter skiljer sig från lekaktiviteter genom sin avslappnande funktion. Dessa aktiviteter ger oss möjlighet att samla krafter och är därför viktiga för vardags- och livsbalansen. Rekreativa aktiviteter tillför nya utmaningar och är viktiga för den psykosociala hälsan. Dessa aktiviteter styrs av våra intentioner och utesluter därför sömn. Precis om leken har de rekreativa aktiviteterna både ett självbelönande och sociosymboliskt värde. (Erlandsson & Persson 2014 s. 50–55; Erlandsson & Persson 2020 s. 62–67)

De fyra aktivitetskategorierna förekommer med olika frekvens under människans livsförlopp. Alla fyra aktivitetskategorier förekommer inte hela tiden, det samma gäller

värdeupplevelserna. För människans välbefinnande är det dock viktigt att kunna uppleva en variation av aktiviteter ur alla kategorier och därmed även en variation av värdeupplevelser. Vilken kategori av aktiviteter som dominerar en persons aktivitetsrepertoar är beroende av vilken fas av livet personen befinner sig i. Barns aktivitetsrepertoar domineras av lekaktiviteter, medan arbete dominerar i arbetsför ålder. I takt med att människors livslängd och hälsa ökat på olika håll i världen har man kunnat se att en stor variation i vardagen kan upprätthållas av äldre personer allt längre upp i åren. Aktivitetsrepertoaren påverkas även av miljön och samhällsliga aspekter samt kulturen och de roller som hör ihop med till exempel könsroller. (Erlandsson & Persson 2020 s. 70–72)

Vardagens aktiviteter granskas genom mesoperspektivet. Vissa aktiviteter i vardagen utförs för att de är nödvändiga, medan andra känns mera värdefulla. (Erlandsson & Persson 2014 s. 47–49) En persons vardag består av komplexa aktivitetsmönster där olika och ibland parallella aktiviteter varierar. Vad som ingår i en persons aktivitetsrepertoar i vardagen (mesonivå) beror på i vilken livsperiod personen befinner sig i (makronivå), men också på i vilken miljö eller kultur individen lever i. (Erlandsson & Persson 2020 s. 74) Aktivitetsmönster avgör hur vi upplever hälsa, men vad som upplevs vara ett balanserat och hälsosamt mönster avgörs av individens preferenser. Den känslan av mening som uppstår genom aktiviteter som upplevs som värdefulla har enligt ValMO-modellen stor betydelse för hälsan. (Erlandsson & Persson 2014 s. 65–69)

Mikroperspektivet vars minsta beståndsdelar består av operation och handling, beskriver ett enskilt görande i sitt vardagliga unika sammanhang. Samma görande kan ta sig uttryck på olika sätt på grund av exempelvis den fysiska miljön eller den sociala. (Erlandsson & Persson 2020 s. 74–76) Mikroperspektivets aktiviteter, göranden, har ett värde enbart då de ställs i förhållande till makro- eller mesoperspektivet. (Erlandsson & Persson 2014 s. 60)

6 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR

Syftet med vårt lärdomsprov är att utgående från ValMO-modellens tre första triader utreda hur personer som deltagit i Folkhälsans kurser för pensionärer upplever kursens aktiviteter.

1. Hur syns skillnaden mellan aktivitet och görande i informanternas berättelser om de erbjudna kursaktiviteterna?
2. Hur finns värdedimensionerna representerade i de erbjudna kursaktiviteterna?
3. Vilka kursaktiviteter upplevde deltagarna vara särskilt givande i deras dåvarande livssituation?

7 METOD

I detta kapitel redogör vi för forskningsdesign och -metod i vår undersökning, samt motiverar för de val vi gjorde under arbetsprocessen. Analysen av vårt intervjumaterial utfördes genom innehållsanalysens tre olika faser: förberedelse, organisering och rapportering. Förberedelsefasen innefattade val av datainsamlingsmetod och genomförande av denna. Informanter och analysenheter fastslogs av vårt val av samarbetspart och deras kursverksamhet. Under organisationsfasen tog vi ställning till kategorisering i deduktiv innehållsanalys av det insamlade materialet. För rapporteringsfasen redovisas i kapitel 8 Resultatredovisning. (jmf Elo & Kyngäs 2008, Elo et al. 2014)

7.1 Design

Eftersom undersökningens syfte och forskningsfrågor är av utforskande natur valde vi en design med ett kvalitativt angreppssätt. Med undersökningen vill vi tolka kursdeltagarnas upplevelser och handlingar, genom den förförståelse vi i lärdomsprovets teoridel har skaffat oss. (jmf Patel & Davidson 2019 s. 54–59) Vi har arbetat deduktivt utgående från ValMo-modellen, vilken löper som en röd tråd genom hela lärdomsprovet (jmf Henricson & Billhult 2017 s. 114–115).

Intervjun som metod är flexibel och tillåter fokus på både motiv och känslor, därför valde vi denna framom enkäter. Intervjuerna gjordes utgående från en intervjuguide (bilaga 5) som består av två delar. Del 1 är strukturerad eftersom informanten väljer mellan på förhand bestämda svarsalternativ (jmf Patel & Davidson 2019 s. 98–99). Del 2 fungerar som ett komplement och består av öppna frågor.

7.2 Urval

Upplägget i och innehållet för Folkhälsans Helsingforsbaserade kursverksamhet för nyblivna pensionärer samt vår teoretiska referensram ValMO utgör naturliga ramar för vår undersökning.

I en kvalitativ undersökning väljs deltagarna eller informanterna inte slumpmässigt (jmf Henricson & Billhult 2017 s. 115). I detta fall gjorde våra kontaktpersoner vid Folkhälsan ett ändamålsenligt val att kontakta alla tidigare kursdeltagare. Eftersom Folkhälsan inte hittills har ordnat många kurser för nyblivna pensionärer, fanns få möjliga informanter. I detta skede av processen hoppades vi på att få intervjua 5–10 personer, det vill säga en stor del av det sammanlagda antalet deltagare i hittills genomförda kurser.

Enligt Henricson & Billhult (2017 s. 115–116) är det inför kvalitativa intervjuer viktigt att hitta färre personer med olika erfarenheter för att få en rik beskrivning av ett fenomen. Danielson (2017 s. 289) varnar dock för risken att erhållen data, av för få informanter, blir begränsad. Varken vi eller vår samarbetspart har för avsikt att få fram ett överförbart undersökningsresultat. Följaktligen kunde antas att även ett fåtaligt antal informanter kan ge värdefull information i detta sammanhang. Informanternas erfarenheter är av betydelse inför fortsatt kursverksamhet.

7.3 Datainsamling

Inledningsvis kontaktades informanterna per e-post av våra kontaktpersoner på Folkhälsan. Bifogat till e-posten fick de möjliga informanterna vårt informationsbrev, en digital blankett för informerat samtycke samt information angående hur tid för intervju bokas och om strukturen för intervjun.

Intervjusamtalen bandades in, vilket informanterna fick ge sitt godkännande till i blankett för informerat samtycke (bilaga 3). Informationsbrevet (bilaga 2) innehåller alla detaljer kring syfte för undersökningen, utförande av intervjuerna, konfidentialitet och nyttjande av materialet. Informanterna informerades även om att de när som helst har rätt att avbryta sitt deltagande.

Folkhälsans inledande kontakt med informanterna resulterade i två intervjuer. Efter att en påminnelse skickades ut, gjordes en intervju till. Tillvägagångssättet var att de informanterna som givit sitt samtycke till att delta i undersökning kontaktas av oss för att boka tid för intervjun. Intervjuerna utfördes per telefon på grund av Covid-pandemin med avsikt att minska bortfall. Även det faktum att informanterna i förväg fått bekanta sig med intervjumaterialen (bilaga 4), hoppades vi fungera som en tröskelsänkare.

Intervjuerna gjordes utgående från en intervjuguide, formad utgående från värdebeskrivningarna i bedömningsinstrumentet OVal-9, utvalda kursaktiviteter och undersökningens frågeställningar.

7.3.1 OVal-9

OVal-9 grundar sig på ValMO-modellens syn på värde i aktivitet. Instrumentet belyser olika aktivitetsvärden i en persons vardagliga aktiviteter, vilka påverkar hens upplevelse av aktivitetsbalans, hälsa och välbefinnande. OVal-9 kan även granska en persons unika aktivitetsrepertoar. Enligt Persson & Erlandsson (2010) har instrumentet i studier konstaterats ha innehållsvaliditet.

I OVal-9-blanketten finns nio påståenden, gällande en vald aktivitet. Alla påståenden har försetts med svarsalternativ enligt en 7-gradig Likertskala, som sträcker sig från "I väldigt låg grad" till "I mycket hög grad". Varje av ValMO:s tre aktivitetsvärden representeras av tre påståenden vilka beskriver hur aktiviteten kan upplevas:

- En aktivitet som representerar ett konkret värde beskrivs av upplevelserna: "När jag gör denna aktivitet utför jag något som känns nödvändigt/blir jag bättre på något eller lär mig något nytt/får jag uppskattning".
- Aktiviteter som står för ett sociosymboliskt värde beskrivs med: "När jag gör denna aktivitet ger jag olika känslor utlopp/uttrycker jag en viktig del av mig själv/gör jag något som är tradition i min familj eller kultur".
- Självbelönande värde beskrivs i aktiviteter med fraserna: "När jag gör denna aktivitet kopplar jag av/känner jag glädje och/eller njutning/blir jag så engagerad att jag glömmer mig själv och tid och rum". (Persson & Erlandsson 2010)

7.3.2 Intervjuguide

Genom att vi i vår intervjuguide använde oss av OVal-9:s nio påståenden, försäkrade vi oss om att vi definierar värdedimensionerna på rätt sätt. Vi ville inte i detta lärdomsprov mäta graden av värdeupplevelsen och har därför utelämnat OVal-9:s Likertskala. Vi ville endast få veta hur de olika värdedimensionerna finns representerade i kursverksamheten.

I intervjuguiden finns inledande steg för intervjun dokumenterade. Guiden innehåller även en kort introduktionstext för vad värde i aktivitet är, vilken läses upp åt varje informant. Mening är inte att informanten ska behöva förstå på djupet eller minnas de tre värdedimensionerna, utan endast välja mellan givna svarsalternativ som representerar dessa. De åtta aktiviteter som, i samförstånd med våra kontaktpersoner vid Folkhälsan, har valts ut ur kursprogrammet och granskas under intervjun är: promenader utomhus; utomhusspel; Asahi Health utomhus; naturupplevelser; diskussioner; att ta del av information/få kunskap (om aktivitetsbalans, fysisk aktivitet, kost, sömn); göra hemuppgifter; valfri aktivitet.

Den strukturerad delen av intervjun, med färdiga svarsalternativ att välja mellan, kompletteras med fem öppna frågor. Bell & Waters (2016 s. 189–190) framhåller att intervju-metoden ger intervjuaren möjlighet till att ställa följdfrågor och därmed få ett djup i svaren.

7.4 Etiska överväganden

Som studerande vid Arcada förbinder har vi förbundit oss till att följa de etiska riktlinjerna utfärdade av Forskningsetiska delegationen (2012) och har därmed också följt riktlinjer angivna i dokumentet för God vetenskaplig praxis i studier vid Arcada (n.d.). I roll av ergoterapistuderande, följer vi även det egna yrkesområdets etiska föreskrifter (Suomen toimintaterapeuttiliitto r.y. n.d.). Härnäst beskrivs vad ovanstående innebär i praktiken gällande detta lärdomsprov.

I enlighet med etiska principer, god vetenskaplig praxis har vi ansökt vi om tillstånd att få tillgång till forskningsfältet. I detta fall innebar det inledningsvis att vi inlämnade en forskningsplan till Folkhälsan, för godkännande. Vår plan för lärdomsprovet måste även bli godkänt vid ett planseminarium vid Arcada innan vi kunde gå vidare i processen.

Vi gjorde upp arbets- och ansvarsfördelning mellan oss och vår samarbetspart innan undersökningen inleddes (bilaga 1). Förutom att vi hade informerat om studien, hade vi även beskrivit överenskommet tillvägagångssätt gällande den inledande kontakten med informanterna samt de returnerade digitala samtyckesblanketternas trygga förvaring.

Ledarna för kursverksamheten hade tidigare erhållit skriftligt lov att kontakta kursdeltagare, och skötte därför den inledande kontakten med möjliga informanter. De kontaktade pensionärerna fick per e-post ett informationsbrev om undersökningens syfte, tillvägagångssätt samt om att deltagandet i undersökningen är frivilligt och kan avbrytas när som helst, även under intervjusituationen. I informationsbrevet angavs att samtyckesblanketter samt intervjumaterial, både bandat och skriftligt, behandlas och förvaras som sekretessbelagda data. Bifogad fanns även en intervjubotten för att stödja informanterna under intervjun. De digitala samtyckesblanketterna returnerades till Folkhälsan och vi fick endast telefonnummer till kursdeltagare som ville delta i vår undersökning.

Vid inledningen av varje intervju kontrollerade vi ytterligen en gång att informanterna ville delta och gav lov att vi bandar intervjun. Under intervjuerna var vi noggranna med att undvika känsliga teman för att skydda våra undersökningsdeltagare mot skada. Vi var måna om att skriva lärdomsprovets text så att intervjudeltagarnas identitet inte går att identifiera i studiens resultatredovisning. Informanterna fick veta att det färdiga lärdomsprovet som kommer att publiceras på Theseus, inte avslöjar deras identitet. Vi behövde inte tillgång till informanternas namn, utan varje intervjuad person gavs en egen ”pseudonym”: P1, P2 och P3. Vi var medvetna om att det under telefonsamtalen skedde en presentation och såg till att den inte bandades in. Informanternas namn dokumenterades därmed inte.

Audiofilerna, som innehöll de bandade intervjuerna och samtyckesblanketterna med informanternas telefonnummer, förvarades på Arcadas server, vilken kräver speciell inloggning och endast nås av oss och våra handledare. Detta gällde även den transkriberade texten. Då lärdomsprovet hade granskats och godkänts raderades alla insamlade data.

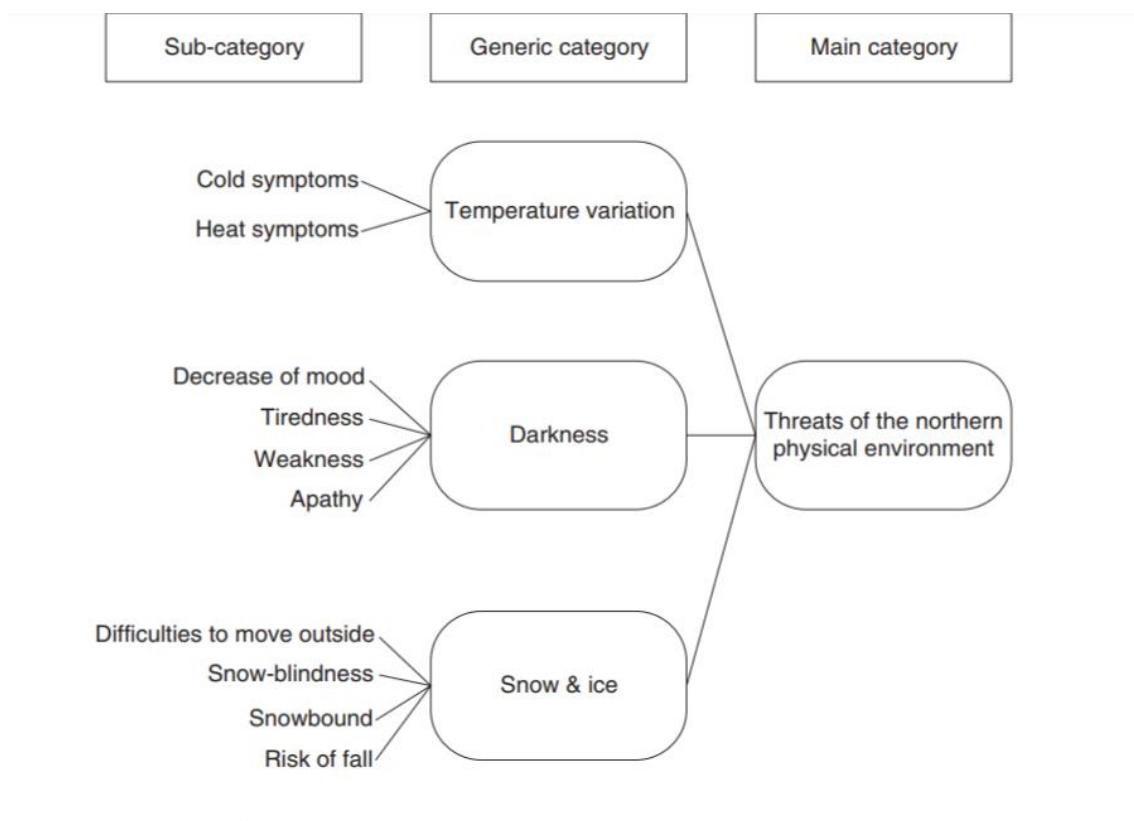
Vi kommunicerade fortgående med representanterna vid Folkhälsan, för att upprätthålla ett gott samarbete under processen och kolla upp exempelvis riktigheten i det vi skrivit om Folkhälsans verksamhet samt kurserna. Vi fick handledning av lärare vid Arcada

under lärdomsprovsprocessens olika faser, dock byttes handledarna under höstterminen 2022.

I vår text använda undersökningar, bedömningsinstrument och resultat har angivits och hänvisats till korrekt. Även de olika skedena i vår undersökning och dessas resultat har vi redogjort noggrant för i lärdomsprovet.

7.5 Bearbetning och analys

Materialet som erhållits via intervjuerna transkriberade vi i detalj, beaktande även pauser och eventuella känslouttryck (jmf Henricson & Billhult 2017 s. 116). Vår avsikt var att fördela intervjuerna jämnt mellan oss, men då antalet intervjuer endast blev tre, blev fördelningen 2:1. Vi analyserade våra transkriberade texter tillsammans enligt modell för deduktiv innehållsanalys av Elo & Kyngäs (2008).



Figur 2. Deduktiv innehållsanalys enligt Elo & Kyngäs (2008).

Del 1 av intervjusvaren sammanställdes i en Excel-tabell (tabell 1), i vilken framgår vilka av värdedimensionerna som informanterna (P1, P2, P3) tillskrivit de olika kursaktiviteterna. Informanterna hade möjlighet att välja en eller flera OVal-9-påståenden som beskrev deras upplevelse. I vår undersökning innebär alltså ett högt värde att informanterna valt flera påståenden inom samma värdedimension. I exemplet nedan har två av tre personer upplevt att promenader har ett konkret värde, vilket ger den konkreta värdedimensionen ett högt värde.

Tabell 1. Värdedimensionerna i kursaktiviteterna

När jag gjorde promenader utomhus under kursen	P1	P2	P3
Gjorde jag något som kändes nödvändigt (konkret)			x
Blev jag bättre på något eller lärde mig något nytt (konkret)		x	
Kopplade jag av (självelösnande)	x		
Gav jag olika känslor utlopp (socio-symboliskt)			
Fick jag uppskattning (konkret)			
Uttryckte jag en viktig del av mig själv (socio-symboliskt)			
Kände jag glädje och/eller njutning (självelösnande)			
Gjorde jag något som är tradition i in familj eller kultur (socio-symboliskt)		x	
Blev jag så engagerad att jag glömde mig själv och tid och rum (självelösnande)			

Innehållsanalys utfördes på intervjuerna i sin helhet, det vill säga både på diskussionerna kring del 1 samt svaren på de öppna frågorna i del 2. Vi arbetade deduktivt med syfte att hitta ValMO-modellens värdedimensioner representerade i intervjusvaren. Vi sökte påståenden i intervjusvaren genom vilka informanten gav uttryck för någon slags värdeupplevelse i aktivitet. Aktiviteterna, som utgjorde underkategorier, var klart definierade som de sju på förhand utvalda kursaktiviteterna och en valfri kursaktivitet. Värdeupplevelser grupperades enligt OVal-9:s svarsalternativ vilka utgjorde de generella kategorierna. Därefter kunde vi urskilja de olika överkategorierna. För exempel på vår analys se tabell 2.

Tabell 2. Matris för deduktiv innehållsanalys – Värdeatriaden

<i>Underkategori</i>	<i>Generell kategori</i>	<i>Överkategori</i>
Hemuppgifter	Blev jag bättre på eller lärde mig något nytt	Konkret värde

I detta skede av analysen kunde vi även urskilja fenomen som inte direkt verkade platsa inom de generella kategorierna. Eftersom dessa fenomen inte tycktes falla inom ValMO:s värde-triads ramar, vände vi vår uppmärksamhet mot de övriga två triaderna för att möjligen få en förklaring till detta.

Analysen utvidgades härefter till att även omfatta kategorier som baserar sig på aktivitetstriadens person-, aktivitets- och omgivningskomponenter, för att fånga de unika upplevelser som uppstått under kursen. Följaktligen plockade vi ur intervju svaren kommentarer som på något sätt kunde kopplas till alla dessa komponenter. Bland alla utplockade kommentarer (underkategorier) kunde helheter skönjas vilka bildade generella kategorier som i sin tur kunde tillskrivas överkategorin. För exempel på vår analys se tabell 3.

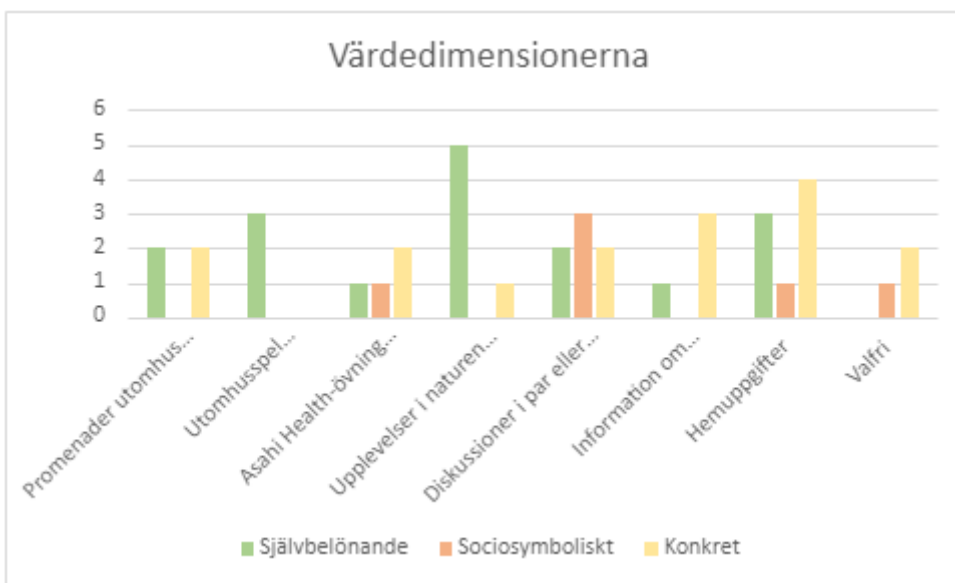
Tabell 3. Matris för deduktiv innehållsanalys – Aktivitetstriaden

<i>Underkategori</i>	<i>Generell kategori</i>	<i>Överkategori</i>
Erfarenheter från arbetslivets evenemang	Tidigare erfarenheter	Person
Man mår bättre när man är nära naturen	Fysisk miljö	Miljö
Kunde behandla svårare ämnen	Diskussion	Aktivitet

Ett försök till analys utgående från perspektivtriadens mikro-, meso- och makroperspektiv gjordes. Här kunde vi dock konstatera att endast ett mesoperspektiv och möjligen ett makroperspektiv är relevanta för vår undersökning. Syftet är att undersöka kursdeltagarnas vardag under deras pensionsprocess, inte att granska mikroperspektivets operation och handling.

8 RESULTATREDOVISNING

Resultatet av analysen angående hur värddimensionerna finns representerade i de olika kursaktiviteterna enligt OVal-9 presenteras i figur 3.



Figur 3. Värdedimensionerna i de erbjudna kursaktiviteterna enligt OVal-9

Som diagrammet visar (figur 3), tillskriver informanterna självbelönande och konkret värde för de flesta undersökta kursaktiviteter. Båda dessa värden finns oftast representerade i samma aktivitet. I fråga om den valfria aktiviteten, valde informanterna att bedöma aktiviteter som för dem representerar konkreta och sociosymboliska värden.

Utgående från den innehållsanalys som gjordes på svaren till intervjuerna (tabell 2) gällande värdetriaden, kunde svarsgrupper urskiljas vilka tillskrivs sociosymboliskt, självbelönande och konkret värde. Hela värdetriaden finns alltså representerad.

8.1 Konkret värde i kursaktiviteterna

Enligt svaren i OVal-9 tillskrivs konkret värde alla aktiviteter utom utomhusspel. Det allra högsta konkreta värdet har information och hemuppgifter. Promenader, Asahi och diskussioner har även upplevts ha konkret värde. Det konkreta värdet är kopplat till aktiviteter som har att göra med fysisk aktivitet och hälsa och finns också representerat bland de valfria aktiviteterna.

8.2 Sociosymboliskt värde i kursaktiviteterna

Sociosymboliskt värde tillskrivs tre av de förutbestämda aktiviteterna i del 1 av intervjun; Asahi Health, diskussioner och hemuppgifter. Även i fråga om den valfria aktiviteten valde informanterna att lyfta fram aktiviteter med sociosymboliskt värde. Kursdeltagarna benämner som särskilt värdefulla de vänskapsband som knöts och de sociala kontakter som uppstod under kursens gång. Dessa kan inte direkt definieras som aktiviteter, men de har enligt analysen ett samband till sociosymboliskt värde.

8.3 Självbelönande värde i kursaktiviteterna

Aktiviteter som erbjuder naturupplevelser, promenader i naturen och diskussioner uppgavs av informanterna ha högt självbelönande värde. Av alla kursaktiviteter är utomhus-spel den enda aktivitet vars värde upplevs enbart självbelönande. Enligt analysen är värdeupplevelsen i aktiviteten större/högre då den försiggår i naturen. De tidigare nämnda vänskapsband och sociala kontakter förknippas också med självbelönande värde i intervjuvaren. Det självbelönande värdet syns i de flesta aktiviteter. Enbart vad gäller de valfria aktiviteterna hade ingen informant valt en aktivitet med självbelönande värde.

8.4 Personkomponenten i intervjuvaren

Olika personkomponenter påverkar hur aktiviteterna upplevdes. Deltagarnas aktuella livssituation, deras fysiska funktionsförmåga och kondition påverkade upplevelsen av kursen och dess aktiviteter.

Den deduktiva analysen visar att deltagarna hämtade med sig sina egna personlighetsdrag, samt förväntningar på kursen, utgående från sina preferenser. Informanterna hade både positiva och negativa erfarenheter av tidigare kursverksamhet inom arbetsliv och fritid. Även dessa påverkade informanternas förväntningar på kursen.

“[...] nog har jag ju deltagit i kurs [...] typ navigering eller handarbete eller något annat, men där är det ju ett speciellt ämne som man koncentrerar sig på...”

Motiven för att delta i kursen var olika och därmed även förväntningarna på vad deltagandet skulle föra med sig. Vissa informanter önskade sig mera diskussions betonat

innehåll och möjligheter att behandla även svårare ämnen, medan andra informanter upplevde att den fysiska konditionen var det område de behövde mest stöd med.

“kanske sku´ jag ha önskat att vi sku´ ha vågat... eller haft möjlighet att gå ännu mera in på svåra frågor. De här frågorna om sömn och kost och sådant... det känns liksom inte så jätteviktigt att det sku´ vara viktigare att fundera frågor som... om åldrande och om sjukdom [...] och varför inte döden till och med.”

8.5 Omgivningskomponenten i intervjusvaren

Under en intervju omtalas Covid-pandemin som en omgivningsfaktor som påverkade vardagen. Andra omgivningsfaktorer som informanterna nämner, gällande den fysiska miljön, är naturen och utomhusmiljön de mest förekommande. I ett intervjusvar kopplas naturen ihop med en subjektiv upplevelse av välmående:

“[...] man mår bättre då man är nära naturen...”

Även tillgängligheten spelar en viss roll för att naturen ska uppfattas mera välgörande. Otillgängliga rutter och exempelvis halt underlag kan utgöra hinder eller ge upphov till känslor av otrygghet. Detta kan påverka upplevelsen av utomhusvistelsen negativt.

Bland de omgivningsfaktorer som omslöt alla kursaktiviteter, omnämns som speciellt positivt det finlandssvenska sammanhanget och här medföljande möjlighet att uttrycka sig på svenska.

“[...] det var min första, den starkaste känslan... att tänk, faktiskt alla talar svenska och jag får uttrycka mig på svenska.”

Samtliga intervjusvar innehåller utsagor om gruppens positiva betydelse både under och efter kursen.

“det som blev kvar av den här kursen eller som den har lett till är ju då en gemenskap med de andra kursdeltagarna, vi har blivit en grupp... som är väldigt viktig i min vardag

[...] som en av kursdeltagarna sade att det är så roligt att träffas och vi är så olika att vi pratar om helt olika saker än med sina gamla kära bekanta (skrattar).”

“[...] man måste nog säga att de här aktiviteterna sammansvetsade oss.”

“[...] här var det ju så att vi koncentrerade oss på varandra.”

En informant lyfter fram ledarnas betydelse, för att skapa en stödande social omgivning.

“[...] och kommunikation mellan kursdeltagarna... och, och ledarna... kursledarna inspirerade ju oss till att kommunicera [...] att det är så annorlunda än att gå på kurs på Arbis, till exempel...”

8.6 Kursens aktiviteter i intervjusvaren

Alla informanter har under del två av intervjun behandlat samma aktiviteter som erbjöds under kursen och som behandlades i del ett av intervjun (promenader utomhus; utomhus-spel; Asahi Health utomhus; naturupplevelser; diskussioner; att ta del av information/få kunskap; göra hemuppgifter; valfri aktivitet). I ett intervjusvar framkommer att ett deltagande kan erfaras även om inte ett regelrätt aktivitetsutförande sker. En informant har behandlat själva kursdeltagandet som en aktivitet i sig.

“men faktum var att jag deltog ganska lite i någø’ av dom där spelena [...] men jag var ganska mycket ändå med och det var hemskt roligt (skratt).”

“[...] så att hela kursen var för mig en aktivitet... som gav mig oerhört mycket.”

I samtliga fall beskriver informanterna aktiviteterna utgående från sin person och/eller utgående från den miljö där de sker, det vill säga som ett görande.

8.7 Meso- och makroperspektiv i intervjustvaren

Informanterna beskriver kursen ur deras dåvarande mesoperspektiv, eftersom kursen förgick i deras vardag. Beslutet att delta har tagits med utgångspunkt i ett behov av att fylla vardagen med något:

“jag hade inte riktigt någon vardag”

Även då det gäller frågor om vad kursen fört med sig, talar informanterna om hur erfarenheter de fått under kursen finns kvar i deras nuvarande vardag. Det handlar om vänskapsband som knutits och som fortfarande upprätthålls, rutiner i vardagen eller insikter som ger en känsla av välmående.

“det som blev kvar av den här kursen eller som den har lett till är ju då en gemenskap med de andra kursdeltagarna, vi har blivit en grupp... som är väldigt viktig i min vardag”

“Det kom ju in det här med konditionssalens värde ... att det blev till en vana”

Makroperspektivet syns i svaren eftersom alla informanter befinner sig i ett livsskede då yrkeslivet och den roll man haft där inte mera finns. Istället pågår övergången till pension och en ny livsfas och -situation.

Mikroperspektivet syns inte i våra intervjustvar eftersom det inneburit att vi hade granskat utförandet av olika aktiviteter inom kursen i detalj. Detta utgör inte syftet för denna undersökning.

9 RESULTATDISKUSSION

Härnäst sammanfattas resultaten enligt de tre forskningsfrågorna. Vi granskar och diskuterar våra resultat samt drar slutsatser utgående från den teori och de källor som vi presenterat i kapitlet gällande bakgrund- och tidigare forskning samt utgående från vår teoretiska referensram.

9.1 Hur syns skillnaden mellan aktivitet och görande i informanternas berättelser om de erbjudna kursaktiviteterna?

De aktiviteter som erbjuds inom ramen för Folkhälsans kurser representerar valda neutrala aktiviteter. Deltagarna har visserligen valt att delta i kursen, men själva innehållet och dess utformning har de inte i större grad kunnat påverka. Huruvida enskilda aktiviteter omformas till göranden beror på tidigare nämnda omgivnings- och personfaktorer.

Ett finlandssvenskt sammanhang och möjligheten att tala sitt modersmål understryks som främjande omgivningsfaktorer. Det finlandssvenska sammanhanget, motsvarande den sociokulturella nivån, verkar vara en viktig kulturfaktor som medverkar i omvandlingen av aktiviteten, att föra diskussioner, till ett görande. (jmf Erlandsson & Persson 2020 s. 50)

Alla kurser har letts av samma personer, medan gruppen har varit ny för varje kurs. I samtliga intervjuer framkommer gruppens betydelse som en främjande omgivningsfaktor vilken erbjuder bland annat möjlighet till personkontakt och bekräftelse, något som också omnämns av Gillsjö et al. (2021). Betydelsen av gruppen som främjande omgivning syns exempelvis i fråga om utomhusspelen, vilka enbart tillskrivs högt självbelönande värde. I de öppna frågornas svar framgår tydligt att denna värdeupplevelse uppstår genom det gemensamma görandet – finns det möjligen ett samband mellan självbelönande värde och gruppen som omgivningsfaktor? Dock kan gruppens främjande verkan ej tolkas som gällande alla kurser, då antalet informanter i undersökningen är så fåtaligt. Vi kan inte utgå ifrån att våra informanter representerar alla de genomförda pensionärskurserna.

Naturen som välgörande omgivning nämns av ett flertal författare (jmf Sia et al. 2021; Orr et al. 2016; Santini et al. 2019; Gagliardi & Piccinini 2019) Även Folkhälsan har tagit fasta på detta och naturen och utomhusmiljön är en viktig del av kursverksamheten. Informanternas svar bekräftar naturens välgörande effekt, men här spelar tillgängligheten en viss roll. Pasanen et al. (2022) lyfter fram att grönområden i närmiljön uppmuntrar till fysisk aktivitet, men precis som informanterna, betonar Pasanen att fotgängarvänlighet, det vill säga tillgänglighet, är viktig.

Flera olika personkomponenter påverkade informanternas förväntningar på kursen. Motiv för och förväntningar på kursinnehållet varierar. Å ena sidan efterlyses mera diskussioner, även gällande svårare ämnen, å andra sidan önskas innehåll med fysisk aktivitet. (jmf Pirhonen et al. 2019; Gillsjö et al. (2021) Även om en person inte är förmögen att till fullo

utföra en aktivitet kan den trots allt upplevas som ett görande då personen är involverad och engagerad i den (jmf Polatajko et al. 2013 s. 24). Utan gruppens främjande verkan samt gruppledarnas likasinnade involvering, skulle denna upplevelse inte uppstå. Eftersom informanterna kunnat tillskriva värde för alla undersökta kursaktiviteter, kan även andra aktiviteter än de som förväntas vara givande, potentiellt omvandlas till göranden. Det är välgörande att bygga upp sin vardag så att den motsvarar det man värdesätter och känner vara meningsfullt. (jmf Erlandsson & Persson 2014 s. 65–69; Erlandsson & Persson 2020 s. 87–88; Gillsjö et al. 2021)

För att sammanfatta ett svar på vår första forskningsfråga kan sägas att det verkar som att de i kursverksamheten erbjudna neutrala aktiviteterna omvandlas till unika göranden så fort som kursen inleds. Då hämtar deltagarna med sig sina personkomponenter, det vill säga deltagandet blir personligt. Omgivningskomponenten verkar ha en stark påverkan på huruvida aktiviteten upplevs som görande i kursen och innehåller både en fysisk, social och kulturell miljö. Dessa har använts väl och på ett mångsidigt sätt i kursupplägg och av ledarna.

9.2 Hur finns värdedimensionerna representerade i de erbjudna kursaktiviteterna?

Som förväntat finns alla tre värdedimensioner representerade (jmf Erlandsson & Persson 2020 s. 47) i olika kombinationer i kursaktiviteterna. Det sociosymboliska värdet tillskrivs färre aktiviteter än konkret och självbelönande värde.

Enligt ValMO-modellen ger aktiviteter som upplevs som värdefulla en känsla av mening som in sin tur har stor betydelse för hälsan. En variation av aktiviteter och därmed värdeupplevelser är också viktiga för meningsfullhet och upplevt välbefinnande. Då hälsofrämjandet är en av Folkhälsans målsättningar är det viktigt att de på förhand valda kursaktiviteterna ger deltagarna varierande värdeupplevelser. (jmf Erlandsson & Persson 2014 s. 65–69; Eklund et al. 2017) Kurserna ger även deltagarna möjlighet till att finna nya meningsfulla aktiviteter för sin vardag, vilket kan ha en positiv effekt på upplevd aktivitetsbalans (jmf Pettican & Prior 2011).

Frågeformuleringen i OVal-9 är sådan att den styr respondenten att bedöma enskilda aktiviteter och deras utförande enbart ur ett individuellt perspektiv och de fenomen som

uppstår i samspelet mellan människor fångas eventuellt inte upp. Detta kan vara orsaken till att de konkreta och självbelönande värdeupplevelserna dominerar. Den spontana feedbacken från informanterna är även att frågeställningen upplevdes egocentrisk och inte beaktade den sociala biten.

Svaret på vår andra forskningsfråga är på basen av våra analyssvar att kursaktiviteterna främst tillskrivs högt självbelönande eller konkret värde, medan det sociosymboliska värdet tillskrivs klart färre aktiviteter.

9.3 Vilka kursaktiviteter upplevde deltagarna vara särskilt givande i deras dåvarande livssituation?

Granskat ur ett makroperspektiv, har kursdeltagarnas livssituation och sociala umgänge förändrats i och med att arbetet fallit bort ur den vardagliga aktivitetsrepertoaren. (jmf Erlandsson & Persson 2020 s. 60–64). I ett mesoperspektiv har Covid-pandemin eventuellt påverkat vissa deltagares vardag. Beslutet att delta i pensionärskursen kan ses som ett aktivt agerande för att göra det bästa av sin livssituation och åldersförändringar, något som Pirhonen et al. (2019) samt Gillsjö et al. (2021) menar öka välbefinnandet. I en del intervjusvar kan skönjas en viss skepticism gällande vissa kursaktiviteter, men trots detta är den övergripande känslan bland informanterna att kursdeltagandet varit meningsfullt. Genom samspelet mellan deltagarna i en stödande omgivning, omvandlas även aktiviteter med “lågt” värde till göranden (jmf Erlandsson & Persson 2020).

I vår undersökning framträder betydelsen av de kursaktiviteter som erbjuder möjlighet till social samvaro i form av meningsutbyte, kamratstöd och bekräftelse. Detta överensstämmer med undersökning av Gillsjö et al. (2021). Jonsson et al. (2001) menar att den gemenskap som uppstår då personer samlas kring en gemensam aktivitet skiljer sig från den gemenskap som upplevs tillsammans med vänner, därtill hävdar Kauppi et al. (2021) att arbetskamrater och andra kontakter i arbetslivet är viktiga för hälsan på grund av sin frivilliga och mindre krävande karaktär. Gemenskapen som uppstått mellan kursdeltagarna kan i bästa fall uppfylla båda dessa behov.

Om man granskar värdetriaden, i del 1 av intervjun, finner man att deltagarna främst lyfter upp det konkreta värdet i och med att de lärt sig något nytt, samt det självbelönande värdet i flera aktiviteter. Detta kan tolkas som att ny information och rekreativa aktiviteter skulle

vara det mest stödjande under pensionsprocessen. Intressant är dock att deltagarna i del 2 av intervjun lägger mest tyngd på den sociala gemenskap som uppstått, vilken kan anses tillhöra det sociosymboliska värdet. Vi kan endast sluta oss till att detta beror på att vi använt OVal-9 som grund för del 1 och följaktligen inte fångat upp den sociala biten här.

Som svar på vår sista forskningsfråga tolkar vi ändå att informanterna starkast betonar betydelsen av det sociala umgänget och stödet som aktiviteterna erbjöd – främst nämns dessa i samband med diskussioner i par eller grupp. Även möjlighet till djupare diskussioner i grupp om svåra ämnen gällande åldrande, sjukdom och död efterlyses.

Deltagarnas uttalade behov uppfylls av att Folkhälsan i sin kursverksamhet betonar vikten av kamratstöd och möjlighet att umgås med personer som befinner sig i samma livs-skede.

10 METODDISKUSSION

Efter vårt planseminarium under våren 2022 stannade lärdomsprovsprocessen upp. Kontakten till våra handledare fick ett uppehåll på fyra månader, vilket inträffade i ett för oss kritiskt skede i processen. Detta ledde till byte av handledare och i och med det första handledningstillfället i ny grupp inleddes en lyckad omstart. En god kontakt till Folkhälsan har hållits under hela den förlängda processen.

Det faktum att vår lärdomsprovsprocess har varit lång betyder att bakgrundskapitlet och kapitlet med tidigare forskning har skrivits långt innan detta arbete blev färdigt. Dock anser vi att evidensbasen i vårt lärdomsprov är tillräckligt färsk och relevant för ämnet. Under processen omformade vi även undersökningens syfte genom att bortlämna begreppen aktivitetsbalans och välbefinnande.

För att få så många informanter som möjligt försökte vi sänka tröskeln för att delta i undersökningen. Därför utfördes intervjuerna per telefon och deltagarna fick själva bestämma tiden för samtalet. (jmf Wide & Hakenberg 2021 s. 89) Det slutliga antalet blev endast tre informanter, vilket ändå bedömdes räcka för denna undersökning (jmf Henricson & Billhult 2017 s. 115–116).

För att så mångsidigt som möjligt tillvarata informanternas erfarenheter och feedback gjordes ett beslut att utvidga undersökningen till att behandla ValMO:s tre triader: aktivitets-, värde- och perspektivtriaden. Tidigare hade vi endast tänkt koncentrera oss på värdetriaden. Vi behövde sålunda komplettera och bearbeta både bakgrundskapitlet och den teoretiska referensramen. Även forskningsfrågorna omarbetades. Dessvärre kunde vi i detta skede inte längre justera intervjufrågorna så att dessa på ett bättre sätt hade täckt forskningsområdet. Intervjuguiden är utformad för att fokusera undersökningen på värdetriaden och har därför en stor betoning på OVal-9. De öppna frågorna i del 2 av guiden var formulerade så att de tangerar även de andra två triaderna, vilket gav oss möjligheten att utvidga forskningsfrågorna. Men med facit på hand inser vi att det faktum att vi under intervjun koncentrerade oss på värdetriaden, gjorde att vi som intervjuare inte var tillräckligt lyhörda. Om intervjuerna hade planerats belysa även de två andra triaderna hade vi kunnat ställa följdfrågor för att få mera information. Genom riktade följdfrågor hade vi kunnat fått ett bredare analysmaterial.

Den deduktiva analysen visade sig vara utmanande då antalet informanter var så litet. Att urskilja tillräckligt många och tydliga underkategorier och sedan generella kategorier för att möta de redan förutbestämda huvudkategorierna var svårt. Särskilt utmanande var det gällande aktivitets- och perspektivtriaderna då dessa inte hade varit teman för intervjuerna. Det var även svårt att ur den teoretiska referensramen exakt tyda vad personkomponent består av. Här fick vi använda oss av tidigare kunskap om Person-Environment-Occupation modellen (jmf Polatajko et al. 2013 s. 31).

I och med att vi valt en deduktiv analysmetod i vårt arbete, har vi försökt bekräfta många av de antaganden som presenteras i ValMO. Vi kunde dock konstatera att perspektivtriadens mikroperspektiv inte var relevant för vår undersökning. Genom en kvalitativ ansats och intervju som metod (jmf Wide & Hakenberg 2021 s. 82) har vi hittat och lyft fram fenomen som omnämns i bakgrund och evidens eller som beskriver kursdeltagarnas dåvarande livssituation. Intervjusvaren gav oss rika beskrivningar av informanternas erfarenheter, vilka i resultatredovisningen belyses med citat. Men eftersom vi ville säkerställa att personerna inte går att identifiera var vi tyvärr tvungna att utelämna vissa beskrivande utsagor.

För en ökad transparens och tillförlitlighet i undersökningen har vi strävat till att beskriva de olika momenten, inklusive justeringar, så detaljerat som möjligt. Vi har även bifogat informationsbrev och intervjuguide i lärdomsprovet. Enligt Wide & Hakenberg (2021 s. 89) ger detta “möjlighet för liknande studier att kunna replikera samma metod”. Men i detta fall kan detta kanske hjälpa andra att undvika de misstag vi gjort. Dessutom vore det etiskt inkorrekt att inte nämna att det syfte vi anger i informationsbrevet har omarbetats under processen. Ett större antal informanter hade definitivt avgörande påverkat tillförlitligheten i studien.

Att använda ValMO som teoretisk referensram visade sig vara mera utmanande än vi hade förväntat oss. Som bas för vårt val av ValMO fungerade ursprungligen tesen om att värde ger mening vilket i sin tur ger hälsa (jmf Erlandsson & Persson 2020 s. 88–89). Men vi fann att vi enbart genom att undersöka värde i aktivitet inte kan förklara hur mening och hälsa uppstår. Vi kom vidare i processen tack vare att vi fick tipset om att inkludera ValMO:s två andra triader i analysen. Det hade kanske dock varit fördelaktigt att komplettera ValMO med en annan teoretisk referensram.

Som tidigare har nämnts är Oval-9 ej optimal som mätinstrument gällande gruppaktiviteter, även om man kan mäta det sociosymboliska värdet i en aktivitet. Detta trots att den sociosymboliska värddimensionen har utvecklats utifrån den ursprungliga symboliska värddimensionen för att belysa även den sociala betydelsen av att göra. (Erlandsson & Persson 2020 s. 49–51) Dock framkom under vår undersökning att de fenomen som under görandet uppstår i samspelet mellan människor inte tycks fångas upp av instrumentet. Det förefaller att det viktiga i detta sammanhang inte är värdet i de enskilda kursaktiviteterna, utan det värde som uppstår för kursen som helhet.

11 FÖRSLAG FÖR KOMMANDE KURSVERKSAMHET OCH VIDARE FORSKNING

En bärande tanke för vår undersökning har varit att göra kursdeltagarnas röster hörda. Även om informanternas antal blev litet, har vi ändå fått ta del av värdefulla åsikter och erfarenheter. Undersökningen antyder att ledarnas tidigare beslut att utvidga diskussionsdelen i programmet varit rätt. Vi föreslår att deltagarna under kommande kurser kunde

erbjudas möjlighet till diskussioner om svåra saker som förknippas med åldrandeprocessen, kanske till och med under ledning av en professionell. Dock behövs sensitivitet gällande detta eftersom ämnet kan vara viktigt för någon grupp, medan andra grupper kanske medvetet drar sig undan. Dessa kan gagnas av mera konkreta tips gällande vardagen och kanske finna "pröva på"-aktiviteter mera meningsfulla. Genom implementering av ett medvetet görandeperspektiv under kurserna kan man lättare hitta det som av deltagarna upplevs meningsfullt. Eftersom gruppen upplevs vara av stor betydelse för deltagarna, kunde Folkhälsan eventuellt utveckla ett koncept som på kamratstödsbasis skulle möjliggöra fortsätta träffar efter kursens slut.

Vår undersökning antyder att ett samband existerar mellan självbelönande värde i kursaktiviteterna och det sociala sammanhanget för kursen. Intressant vore att undersöka hur värdeupplevelsen i fråga uppstår – framför allt med fokus på den sociala omgivningen. Vi anser att här kunde finnas ett område för vidare forskning.

Källor

- Adams, K. B., Roberts, A. R. & Cole, M. B., 2011, Changes in activity and interest in the third and fourth age: associations with health, functioning and depressive symptoms, *Occupational Therapy International*, 18(1), s. 4–17. Tillgänglig: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/oti.304> Hämtad: 12.10.2021.
- American Occupational Therapy Association, 2020, Occupational Therapy Practice Framework: Domain and Process – Fourth Edition, *The American Journal of Occupational Therapy*, Vol. 74, Supplement 2, s. 1–87.
- Bell, J. & Waters, S., 2016, *Introduktion i forskningsmetodik*, Studentlitteratur, Lund.
- Bryant, L. L., Corbett, K. K. & Kutner J. S., 2001, In their own words: a model of healthy aging, *Social Science & Medicine*, nr. 53, s. 927–941.
- Creek, J., 2002, The knowledge base of occupational therapy I: Creek, J. (red.), *Occupational Therapy and Mental Health*, 3 uppl., Elsevier Limited, s. 29–50.
- Dahlberg, J., n.d., *Mitt i samhället, nära människan – Samfundet Folkhälsan i svenska Finland 1921–2021*, Svenska litteratursällskapet i Finland och Samfundet Folkhälsan. Tillgänglig: <https://www.sls.fi/sites/default/files/publications/pdf/2685.pdf> Hämtad: 14.1.2023.
- Danielson, E., 2017, Kvalitativ innehållsanalys I: Henricson, M. (red.), *Vetenskaplig teori och metod – från idé till examination inom omvårdnad*, Studentlitteratur, Lund, s. 285–299.
- Eagers, J., Franklin, R. C., Broome, K. & Yau, M. K., 2018, The influence of work on the transition to retirement: A qualitative study, *British Journal of Occupational Therapy*, 81(11), s. 624–632.
- Eklund, M., Orban, K., Argentzell, E., Bejerholm, U., Tjörnstrand, C., Erlandsson, L-K. & Håkansson, C., 2017, The linkage between patterns of daily occupations and occupational balance – Applications within occupational science and occupational therapy practice, *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 24(1), s. 41–56. Tillgänglig: EBSCO Hämtad: 19.2.2022.
- Elo, S. & Kyngäs, H., 2008, The qualitative content analysis process, *Journal of Advanced Nursing*, 62(1), s. 107–115.
- Elo, S., Kääriäinen, M., Kanste, O., Pölkki, T., Utriainen, K. & Kyngäs., H., 2014, Qualitative Content Analysis – A Focus on Trustworthiness, *SAGE Open*, 4(1), p. 1–10. Tillgänglig: SAGE Journals Hämtad: 14.2.2022
- Erlandsson, L-K. & Persson, D., 2014, *ValMO-modellen: Ett redskap för aktivitetsbaserad arbetsterapi*, Studentlitteratur, Lund.

- Erlandsson, L-K. & Persson, D., 2020, *ValMO-modellen – Arbetsterapi för hälsa genom görande*, Studentlitteratur, Lund.
- Folkhälsan 2020, *Strategi 2025 – Mitt i samhället, nära människan, Strategi för de kommande fem åren*, Folkhälsan. Tillgänglig: <https://www.folkhalsan.fi/tryckta-publikationer/verksamhetsdokument/strategi-2025/> Hämtad: 14.1.2023.
- Forskningsetiska delegationen, 2012, *God vetenskaplig praxis och handläggning av miss-tankar om avvikelser från den i Finland*, Helsingfors. Tillgänglig: [HTK_ohje_2012.pdf \(tenk.fi\)](https://www.tenk.fi/HTK_ohje_2012.pdf) Hämtad: 29.10.2021.
- Fänge, A. & Carlsson, G., 2010, Aktivitet och delaktighet I: Ekwall, A. (red.), *Äldres hälsa och ohälsa – en introduktion till geriatrisk omvårdnad*, Studentlitteratur, Lund, s. 105–115.
- Gagliardi, C. & Piccinini, F., 2019, The use of nature – based activities for the well-being of older people : An integrative literature review, *Archives of Gerontology and Geriatrics*, nr. 83, s. 315–327. Tillgänglig: ScienceDirect Hämtad: 7.11.2021.
- Gillsjö, C., Nyström, M., Palmér, L., Carlsson, G., Dalheim-Englund, A-C. & Eriksson, I., 2021, Balance in life as a prerequisite for community-dwelling older adults' sense of health and well-being after retirement – an interview-based study, *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, (16)1, s. 1–12. Tillgänglig: Academic Search Complete (EBSCO) Hämtad: 19.2.2022.
- God vetenskaplig praxis i studier vid Arcada*, n.d. Tillgänglig: https://start.arcada.fi/system/files/media/file/2019-06/god_vetenskaplig_praxis_i_studier_vid_arcada.pdf Hämtad: 28.1.2022.
- Grönros, M., 2022, *Informationsmöte om Folkhälsans kurser för nypensionerade* [muntl.], Teams-möte: 8.12.2022.
- Henricson, M. & Billhult, A., 2017, Kvalitativ metod I: Henricson, M. (red.), *Vetenskaplig teori och metod – från idé till examination inom omvårdnad*, Studentlitteratur, Lund, s. 111–119.
- Ikäinstituutti n.d. a, *Ajankohtaista* Tillgänglig: <https://www.ikainstituutti.fi/elakevalmennus/ajankohtaista/> Hämtad: 10.12.2022.
- Ikäinstituutti n.d. b, *Eläkkeelle jääminen – Elämäni eläkevuodet -valmennus* Tillgänglig: <https://www.ikainstituutti.fi/elakevalmennus/> Hämtad: 1.12.2022.
- Jonsson, H., 2010, The first steps into the third age – the retirement process from a Swedish perspective, *Occupational Therapy International*, 18(1), March 2011, s. 32–38. Tillgänglig: Google Scholar Hämtad: 21.11.2021.
- Jonsson, H., Josephsson, S. & Kielhofner, G., 2001, Narratives and experience in an occupational transition – A longitudinal study of the retirement process, *American Journal of Occupational Therapy*, 55(4), 424–432.

- Kauppi, M., Virtanen, M., Pentti, J., Aalto, V., Kivimäki, M., Vahtera, J. & Stenholm, S., 2021, Social network ties before and after retirement – a cohort study, *European Journal of Ageing*, 18, 503–512. Tillgänglig: [Social network ties before and after retirement: a cohort study | SpringerLink](#) Hämtad: 4.2.2023.
- Kristensson, J. & Jakobsson, U., 2010, Olika perspektiv på åldrandet I: Ekwall, A. (red.), *Äldres hälsa och ohälsa – en introduktion till geriatrisk omvårdnad*, Studentlitteratur, Lund, s. 15–27.
- Lag om stödjande av den äldre befolkningens funktionsförmåga och om social- och hälsovårdstjänster för äldre 28.12.2012/980*, Finlands författningssamling. Tillgänglig: <https://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2012/20120980> Hämtad: 17.11.2021.
- Larsson, A., Haglund, L. & Hagberg, J. E., 2009, Doing everyday life – experiences of the oldest old, *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 16(2) s. 99–109 (Pubmed) Hämtad: 24.9.2021.
- Meningspacken 2018, Ikäinstituutti Tillgänglig: https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2018/01/Meningspacken_text.pdf Hämtad: 11.12.2022.
- Orr, N., Wagstaffe, A., Briscoe, S. & Garside, R., 2016, How do older people describe their sensory experiences of the natural world? A systematic review of the qualitative evidence, *BMC Geriatrics*, 16, 116 Tillgänglig: Google Scholar Hämtad: 7.11.2021
- Pasanen, S., Halonen, J.I., Gonzales-Inca, C., Pentti, J., Vahtera, J., Kestens, Y., Thierry, B., Brondeel, R., Leskinen, T. & Stenholm, S., 2022, Changes in physical activity by context and residential greenness among recent retirees – Longitudinal GPS and accelerometer study, *Health & Place*, 73, s. 1–6. Tillgänglig: [Health Place 2022](#) Hämtad: 15.2.2022.
- Patel, R. & Davidson, B., 2019, *Forskningsmetodikens grunder – Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*, 5 uppl. Studentlitteratur, Lund.
- Pensionsskyddscentralen, 2023a, *Beskrivning av pensionssystemet*. Tillgänglig: [Beskrivning av pensionssystemet - Pensionsskyddscentralen \(etk.fi\)](#) Hämtad: 18.3.2023.
- Pensionsskyddscentralen, 2023b, *Faktisk pensionsålder*. Tillgänglig: [Faktisk pensionsålder - Pensionsskyddscentralen \(etk.fi\)](#) Hämtad: 18.3.2023.
- 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.
- Persson, D. & Erlandsson L-K., 2010, Evaluating OVal-9, An Instrument for Detecting Experiences of Value in Daily Occupations, *Occupational Therapy in Mental Health*, 26(1). Tillgänglig:

https://www.researchgate.net/profile/LenaKarin_Erlandsson/publication/233286399_Evaluating_OVal9_An_Instrument_for_Detecting_Experiences_of_Value_in_Daily_Occupations/links/584aca1708aeb9892519acc9/Evaluating-OVal-9-An-Instrument-for-Detecting-Experiences-of-Value-in-Daily-Occupations.pdf?origin=publication_detail Hämtad: 29.1.2022.

- Persson, D., Erlandsson, L-K., Eklund, M. & Iwarsson, S., 2001, Value Dimensions, Meaning, and Complexity in Human Occupation – A Tentative Structure for Analysis, *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 8, s. 7–18. Tillgänglig: Google Scholar Hämtad: 1.1.2023.
- 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.
- Pirhonen, J., Tuominen, K., Jolanki, O. & Jylhä, M., 2019, Hyvinvointi vanhuudessa : valmistautumista, sopeutumista, luopumista ja hyväksymistä, *Gerontologia* 33(3), s. 105–120. Tillgänglig: <https://journal.fi/gerontologia/article/view/79424/48384> Hämtad: 25.2.2022.
- Polatajko, H. J., Davis, J., Stewart, D., Cantin, N., Amoroso, B., Purdie, L., & Zimmerman, D., 2013, Specifying the domain of concern: Occupation as a core I: Townsend, E. A., Polatajko, H. J., *Enabling Occupation II : Advancing an Occupational Therapy Vision for Health, Well-being, & Justice through Occupation*, uppl. 2, CAOT Publications ACE, Ottawa, Ontario, s. 13–36.
- Santini, S., Piccinini, F. & Gagliardi, C., 2019, Can Green Care Informal Learning Program Foster Active Aging in Older Adults? Results from a Qualitative Pilot Study in Central Italy, *Journal of Applied Gerontology*. Tillgänglig: Google Scholar Hämtad: 7.11.2021.
- Sia, A., Tam, W., Fogel, A., Kua, E. H., Khoo, K., & Ho, R., 2021, Nature-based activities improve the well-being of older adults, *Scientific Reports*, Aug 16, 11(1), s. 169–171. Tillgänglig: Google Scholar Hämtad: 7.11.2021.
- Social- och hälsovårdsministeriet, 2020, *Kvalitetsrekommendation för att trygga ett bra åldrande och förbättra servicen 2020–2023: Målet är ett äldrevänligt Finland*, Social- och hälsovårdsministeriets publikationer 2020:30, Helsingfors 2020 Tillgänglig: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162456/STM_2020_30_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y Hämtad: 17.11.2021.
- Suomen toimintaterapeuttiliitto r.y., n.d., *Toimintaterapeuttien ammattieettiset ohjeet*. Tillgänglig: <https://wiki.metropolia.fi/download/attachments/149655596/TTn%20Ammattieettisetohjeet-1.p'df?version=2&m> Hämtad: 18.2.2022.
- Turun yliopisto, 2021, *Eläkkeelle siirtyminen – mahdollisuus terveempään elämään*. Tillgänglig: [Eläkkeelle siirtyminen – mahdollisuus terveempään elämään -opus by Turun yliopisto - Issuu](#) Hämtad: 20.2.2022.

- Vad heter det på svenska? Grundläggande begrepp och perspektiv inom arbetsterapi, 2018, Sveriges arbetsterapeuter, Tillgänglig: [vad-heter-det-paa-svenska_webb.pdf \(arbetsterapeuterna.se\)](#) Hämtad: 10.2.2022.
- Wagman, P., Håkansson, C. & Björklund, A., 2012, Occupational balance as used in occupational therapy – A concept analysis, *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 19(4), s. 322–327. Tillgänglig: EBSCO Hämtad: 19.2.2022.
- Wide, U. & Hakenberg, M., 2021, Individuella intervjuer I: Klingberg, G., Hallberg, U. (red.), *Kvalitativa metoder : helt enkelt!* Studentlitteratur AB, Lund, s. 77–93.
- World Health Organization, 2021, *Aging and health* Tillgänglig: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health> Hämtad: 17.11.2021.

BILAGA 1: FÖLJEBREV TILL KONTAKTPERSONERNA

Helsingfors 14.3.2022

Bästa Malin Grönros och Nina Hongell-Ekholm,

Vi är två ergoterapistuderande, Maria Qvickström och Christina Lökström, vid Yrkes-
högskolan Arcada. Vi skriver vårt lärdomsprov om välbefinnande under pensionsproces-
sen. Syftet med studien är att utreda om deltagare i Folkhälsans kurser för nyblivna pens-
ionärer, upplever att kursens innehåll/aktiviteter har stött välbefinnandet under pensions-
processen genom att undersöka vilka värdeupplevelser de olika aktiviteterna gett delta-
garna, samt hur detta påverkat deras upplevelse av aktivitetsbalans.

Deltagandet i undersökningen är frivilligt och kan avbrytas när som helst, även under
intervjusituationen. Alla uppgifter som erhålls under intervjun behandlas konfidentiellt
och det inspelade materialet används enbart i vårt lärdomsprov. Behandling av person-
uppgifter i undersökningen utförs i enlighet med EU:s dataskyddsförordning (2016/679),
endast Ni, Malin och Nina har tillgång till dessa. Vi har tillgång endast till deltagarnas
telefonnummer som tillsammans med bandat material och transkriberad text förvaras i
digital form i Arcadas server. Materialet är tillgängligt bara för oss, Maria och Christina,
och våra handledare vid Arcada, och raderas efter att lärdomsprovet blivit godkänt. Lär-
domsprovets text skrivs så att intervjudeltagarnas identitet inte går att identifiera. Lär-
domsprovet publiceras i digital form på Theseus som är en plattform för yrkeshögskolor-
nas examensarbeten och nätpublikationer.

Vi hoppas att Ni kan hjälpa oss att skicka ut information om undersökningen till de tidi-
gare deltagare Ni sedan tidigare har lov att kontakta. Bifogad i detta brev finns ett inform-
ationsbrev till deltagare, en blankett om informerat samtycke till att delta i intervjustudien
samt en skriftlig botten till informanterna för intervjusituationen. Intervjun består av två
delar. Del 1 baserar sig på ett bedömningsinstrument som heter OVal-9 och del 2 består
av öppna frågor. Vi önskar att de som väljer att delta kryssar för sitt samtycke i blanketten,
som returneras till er (Folkhälsan) senast **25.3.2022**. I samma blankett får informanterna
skriva sitt telefonnummer. Vi ringer upp dem under **28.3–1.4.2022 kl. 17–19** för boka en
tid för intervjun som sker under lämpligt tillfälle under de följande två veckorna (datum

kan ännu ändras). De returnerade samtyckesblanketterna vidarebefordras till oss i ett lösenordskyddat e-postmeddelande.

Ta gärna kontakt med oss om Ni önskar få mera information om studien eller arbetsfördelning.

Våra kontaktuppgifter är:

Maria Qvickström e-post: xxx tel: xxx

Christina Lökström e-post: xxx tel: xxx

Lärdomsprovet handleds av:

Xxx

e-post: xxx tel: xxx

Xxx

e-post: xxx tel: xxx

Med önskan om gott samarbete,

Maria Qvickström och Christina Lökström

BILAGA 2: INFORMATIONSBREV TILL KURSDELTAGARE

Helsingfors 14.3.2022

Bästa mottagare,

Vi är två ergoterapistuderande, Maria Qvickström och Christina Lökström, vid Yrkes högskolan Arcada. Vi skriver vårt lärdomsprov om välbefinnande under pensionsprocessen. Syftet med studien är att utreda om deltagare i Folkhälsans kurser för nyblivna pensionärer, upplever att kursens innehåll/aktiviteter har stött välbefinnandet under pensionsprocessen. Vi undersöker vilka värdeupplevelser de olika aktiviteterna har givit, samt hur detta påverkat upplevelsen av aktivitetsbalans i vardagen.

Vi har glädjen att samarbeta med Malin Grönros och Nina Hongell-Ekholm, vilka leder Folkhälsans kurser för nyblivna pensionärer i Helsingfors. De har å våra vägnar förmedlat detta informationsbrev till dig, som har deltagit i ifrågavarande kurs.

Vi skulle vilja intervjua dig för att ta del av dina erfarenheter av kursverksamheten, dessa är också viktiga för Folkhälsan eftersom utvärdering och utveckling av kursinnehållet sker fortlöpande. Intervjun sker per telefon och bandas in samt transkriberas (renskrivs).

Deltagandet i undersökningen är frivilligt och kan avbrytas när som helst, även under intervjusituationen. Alla uppgifter som erhålls under intervjun behandlas konfidentiellt och det inspelade materialet används enbart i vårt lärdomsprov. Behandling av personuppgifter i undersökningen utförs i enlighet med EU:s dataskyddsförordning (2016/679), endast Malin och Nina har tillgång till dessa. Vi har tillgång endast till intervjudeltagarnas telefonnummer som tillsammans med bandat material och transkriberad text förvaras i digital form i Arcadas server. Materialet är tillgängligt bara för oss, Maria och Christina, och våra handledare vid Arcada, och raderas efter att lärdomsprovet blivit godkänt. Lärdomsprovets text skrivs så att intervjudeltagarnas identitet inte går att identifiera. Lärdomsprovet publiceras i digital form på Theseus som är en plattform för yrkeshögskolornas examensarbeten och nätpublikationer.

Bifogad i detta brev finns en blankett om informerat samtycke till att delta i intervjustudien. Om Du väljer att delta, önskar vi att Du kryssar för ditt samtycke i blanketten, som returneras till sändaren (Folkhälsan) senast **25.3.2022**. I samma blankett får Du skriva ditt telefonnummer. Vi ringer upp dig under tiden **28.3–1.4.2022 kl. 17–19** för boka en tid för intervjun, som sker under lämpligt tillfälle under de följande två veckorna.

Intervjun uppskattas ta cirka 30 minuter. Bifogad i detta brev finns en skriftlig botten för intervjun, vilken Du kan ha som stöd under intervjusituationen. Du behöver inte fylla i svar på de olika punkterna i förväg, vi antecknar dina svar under intervjun. Del 1 av intervjun baserar sig på ett bedömningsinstrument som heter OVal-9, del 2 består av öppna frågor.

Ta gärna kontakt med oss om Du önskar få mera information om studien, sekretessarrangemang eller hur intervjusituationen genomförs.

Våra kontaktuppgifter är:

Maria Qvickström e-post: xxx tel: xxx

Christina Lökström e-post: xxx tel: xxx

Lärdomsprovet handleds av:

Xxx

e-post: xxx tel: xxx

Xxx

e-post: xxx tel: xxx

Dina erfarenheter och åsikter är värdefulla både för oss, Maria och Christina, och för Folkhälsan!

Med vänliga hälsningar,

Maria Qvickström och Christina Lökström

BILAGA 3: SAMTYCKE TILL ATT DELTA I STUDIE OM VÄLBEFINNANDE UNDER PENSIONSPROCESSEN

Jag har läst och tagit del av den information som finns presenterad i brevet gällande undersökningens syfte och tillvägagångssätt, det vill säga att intervjun bandas in och innehållet behandlas såsom det beskrivits i informationsbrevet. Jag är medveten om att deltagandet är frivilligt och kan avbrytas när som helst, även under intervjusituationen.

Jag ger mitt samtycke till att delta i studie om välbefinnande under pensionsprocessen. Jag ger Maria Qvickström och Christina Lökström lov att under tiden 28.3–1.4.2022 kl. 17–19 ringa mig på telefonnumret: _____

BILAGA 4: VÄRDE OCH BALANS I KURSAKTIVITETERNÄ (ENLIGT OVAL-9), INFORMANTERNAS EXEMPLAR

Om aktiviteter i vår vardag

Vår vardag består av olika sysslor och handlingar. Vi sköter vår hygien, städar, handlar, sysslar i trädgården/på balkongen, reser, motionerar, går på kulturella evenemang, sysslar med en hobby, är aktiva inom föreningsverksamhet, ser på TV, sköter om varandra, umgås och mycket mer. Alla dessa sysslor och handlingar bildar olika slags aktiviteter, som ger olika upplevelser och värden. Varje människa uppfattar aktiviteterna på sitt sätt och strävar till att bygga upp en balanserad vardag av dem.

Intervjun har följande upplägg:

Del 1. Intervjun inleds med en diskussion kring dina värdeupplevelser gällande vissa av aktiviteterna under kurs för nyblivna pensionärer. (De 8 punkterna utgör en tillämpning av ett bedömningsinstrument som heter OVal-9)

Del 2. Du får svara på 5 frågor gällande kursen och aktiviteter i din vardag.

Del 1.

Fundera på värde i aktiviteterna under Folkhälsans kurs. Vilken/vilka av de 9 alternativa påståenden tycker Du att stämmer överens med dina upplevelser av aktiviteterna. Du får välja ett eller flera alternativ, vilka känns rätt för dig.

1. När jag gjorde promenader utomhus under kursen...

- ...gjorde jag något som kändes nödvändigt
- ...blev jag bättre på något eller lärde mig något nytt
- ...kopplade jag av
- ...gav jag olika känslor utlopp
- ...fick jag uppskattning
- ...uttryckte jag en viktig del av mig själv
- ...kände jag glädje och/eller njutning
- ...gjorde jag något som är tradition i min familj eller kultur
- ...blev jag så engagerad att jag glömde mig själv och tid och rum

2. När jag under kursen deltog i utomhusspel (ex. Memory, frisbeegolf) ...

- ...gjorde jag något som kändes nödvändigt
- ...blev jag bättre på något eller lärde mig något nytt

- ...kopplade jag av
- ...gav jag olika känslor utlopp
- ...fick jag uppskattning
- ...uttryckte jag en viktig del av mig själv
- ...kände jag glädje och/eller njutning
- ...gjorde jag något som är tradition i min familj eller kultur
- ...blev jag så engagerad att jag glömde mig själv och tid och rum

3. När jag under kursen deltog i Asahi Health-övning utomhus...

- ...gjorde jag något som kändes nödvändigt
- ...blev jag bättre på något eller lärde mig något nytt
- ...kopplade jag av
- ...gav jag olika känslor utlopp
- ...fick jag uppskattning
- ...uttryckte jag en viktig del av mig själv
- ...kände jag glädje och/eller njutning
- ...gjorde jag något som är tradition i min familj eller kultur
- ...blev jag så engagerad att jag glömde mig själv och tid och rum

4. När jag under kursen tog del av upplevelser i naturen (ex. fotografering, välja en vy för ram av kvistar) ...

- ...gjorde jag något som kändes nödvändigt
- ...blev jag bättre på något eller lärde mig något nytt
- ...kopplade jag av
- ...gav jag olika känslor utlopp
- ...fick jag uppskattning
- ...uttryckte jag en viktig del av mig själv
- ...kände jag glädje och/eller njutning
- ...gjorde jag något som är tradition i min familj eller kultur
- ...blev jag så engagerad att jag glömde mig själv och tid och rum

5. När jag under kursen tog del av diskussioner i par eller grupp...

- ...gjorde jag något som kändes nödvändigt
- ...blev jag bättre på något eller lärde mig något nytt
- ...kopplade jag av
- ...gav jag olika känslor utlopp
- ...fick jag uppskattning
- ...uttryckte jag en viktig del av mig själv
- ...kände jag glädje och/eller njutning
- ...gjorde jag något som är tradition i min familj eller kultur
- ...blev jag så engagerad att jag glömde mig själv och tid och rum

6. När jag under kursen tog del av information om aktivitetsbalans, fysisk aktivitet, kost, sömn osv...

- ...gjorde jag något som kändes nödvändigt
- ...blev jag bättre på något eller lärde mig något nytt
- ...kopplade jag av
- ...gav jag olika känslor utlopp
- ...fick jag uppskattning

- ...uttryckte jag en viktig del av mig själv
- ...kände jag glädje och/eller njutning
- ...gjorde jag något som är tradition i min familj eller kultur
- ...blev jag så engagerad att jag glömde mig själv och tid och rum

7. När jag gjorde de olika hemuppgifterna under kursen...

- ...gjorde jag något som kändes nödvändigt
- ...blev jag bättre på något eller lärde mig något nytt
- ...kopplade jag av
- ...gav jag olika känslor utlopp
- ...fick jag uppskattning
- ...uttryckte jag en viktig del av mig själv
- ...kände jag glädje och/eller njutning
- ...gjorde jag något som är tradition i min familj eller kultur
- ...blev jag så engagerad att jag glömde mig själv och tid och rum

8. Valfri: Under kursen deltog jag även i följande aktivitet, som inte nämns här ovan: _____

- ...när jag gjorde aktiviteten kändes den nödvändig
- ...när jag gjorde aktiviteten blev jag bättre på något eller lärde mig något nytt
- ...när jag gjorde aktiviteten kopplade jag av
- ...när jag gjorde aktiviteten gav jag olika känslor utlopp
- ...när jag gjorde aktiviteten fick jag uppskattning
- ...när jag gjorde aktiviteten uttryckte jag en viktig del av mig själv
- ...när jag gjorde aktiviteten kände jag glädje och/eller njutning
- ...när jag gjorde aktiviteten gjorde jag något som är tradition i min familj eller kultur
- ...när jag gjorde aktiviteten blev jag så engagerad att jag glömde mig själv och tid och rum

Del 2. Frågor om aktiviteter och kursen:

1. När Du ser tillbaka på tiden innan Du deltog i kursen: var Du nöjd med hur din vardag såg ut eller kändes?
2. Hade Du någon speciell förväntning gällande kursens innehåll?
3. Var det någon/några kursaktiviteter som kändes extra viktig/viktiga för dig? (Varför?)
4. Var det någon kursaktivitet, som efter kursen kändes viktig att få in i din vardag? (Varför?)
5. Vad har kursen som helhet givit dig?