

# **Fritids aktiviteter för personer med intellektuell funktionsvariation**

Jessica Meyer

Examensarbete

Ergoterapi

2018

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Ergoterapi
Identifikationsnummer:	25040
Författare:	Jessica Meyer
Arbetets namn:	Meningsfulla aktiviteter för personer med funktionsvariation
Handledare (Arcada):	Marina Arell-Sundberg
Uppdragsgivare:	RinneKoti säätiö, Paljerinne boende
<p>Sammandrag:</p> <p>Meningsfull aktivitet är kopplat till livsnjutning och välmående och förväntas främja känslor av glädje, spontanitet, kreativitet och självuttryck. När dessa domäner uppfylls i aktiviteten, så förstärks det känslomässiga och fysiska välmående hos personen. Personer med funktionsnedsättningar behöver ofta hjälp i att uppleva meningsfull aktivitet. Syftet med detta examensarbete är att kartlägga vilka aktiviteter forskningen beskriver som värdefulla och vilka som främjar delaktighet med personer med funktionsvariation. Frågeställningen i arbetet var följande: Hurudana aktiviteter kan ses som aktiviteter med ett konkret-, ett symboliskt och/eller ett självbelönande värde för personer med funktionsvariation? Och hurudana aktiviteter främjar delaktighet för personer med funktionsvariation? Arbetet är ett beställningsarbete för Paljerinne boende, Rinnekoti föreningen. Arbetet genomfördes som en forskningsöversikt enligt Forsberg &amp; Wengströms (2013) direktiv för en systematisk litteraturstudie. Databasen som använts i sökningen är Academic Search Elite (EBESCO). Tolv artiklar inkluderades. Kraven för artiklarna var att de berörde personer med liknande kultur som i Finland och att de var publicerade efter år 2006. Artiklarna omfattar information om betydelsen av meningsfull aktivitet och fritidsintressen för personer med funktionsvariation. Resultaten visar att personer med olika grader av funktionsvariation upplever samma känslor av njutning i samband med en meningsfull aktivitet. Samtidigt bemöter dessa personer flera hinder. En utmaning är att aktiviteten inte bemöter det individuella intresset, vilket kan göra upplevelsen ointressant. För att skapa en meningsfull upplevelse i aktiviteten bör den ha en subjektiv betydelse. När dessa krav är bemötta blir aktiviteten hälsofrämjande för utföraren, vilket är grundtanken bakom att erbjuda meningsfull aktivitet. Att vara delaktig i meningsfull aktivitet är betydelsefullt för välmående och personer med funktionsvariation behöver mångsidig assistans för att känna delaktigheten i det. Utan känslor av delaktighet, så förloras hälsofrämjande egenskaperna av aktiviteten. Saker att beakta är social inkludering, kommunikation och anpassning av omgivningen i samband med det individuella behovet. Bästa resultat skapas genom att vara förberedd och skapa aktiviteten enligt utförarens behov.</p>	
Nyckelord:	Meningsfull aktivitet, Funktionsnedsättningar, Delaktighet, Fritid
Sidantal:	70
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Occupational Therapy
Identification number:	25040
Author:	Jessica Meyer
Title:	Meaningful activities for people with functional disabilities
Supervisor (Arcada):	Marina Arell-Sundberg
Commissioned by:	Rinnekoti säätiö, Paljerinne boende
Abstract:	
<p>Meaningful activity is linked to the enjoyment and prosperity of life and is expected to promote feelings of happiness, spontaneity, creativity and self-expression. When these domains are met in the activity, it enhances the emotional and physical well-being of the person. People with disabilities often need help in experiencing meaningful activity.</p> <p>The purpose of this thesis is to identify which activities the research describes as valuable and which activities promote participation for people with functional disabilities. The framing of the question in the thesis was: What activities can be seen as activities with a concrete symbolic and / or self-worth value for people with functional variations? And what activities promote participation for people with functional variations. The thesis was a commissioned order for Paljerinne accommodation, the Rinnekoti association. The work was conducted as a research overview according to Forsberg &amp; Wengströms (2013) directive for a systematic literature study. The database used was Academic Search Elite (EBESCO). Twelve articles were included. The requirements for the articles were that they concerned people of similar culture to Finland and that they were published after 2006. The articles include information on the significance of meaningful activity and hobbies for persons with functional variations. The results show that people with different degrees of function variation experience the same feelings of pleasure in connection with meaningful activity. Meanwhile, these people face more obstacles. One challenge is that the activity does not address the individual interest, which can make the experience uninteresting. In order to create a meaningful experience in the activity, it should have a subjective meaning. When these demands are met, the activity becomes health promotion for the performer, which is the reason behind offering meaningful activity. Taking part in meaningful activity is important to the well-being, and people with functional variations need versatile assistance in order to feel involved in it. Without feelings of participation in connection to the activity, health-promoting properties are lost. Things to consider are; social inclusion, communication and adaptation of the environment in connection with individual needs. The best results are created by being prepared and creating the activity according to the performer's needs.</p>	
Keywords:	Meaningful activity, participation, intellectual disability
Number of pages:	70
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

# INNEHÅLL

<b>1</b>	<b>INLEDNING</b> .....	<b>7</b>
<b>2</b>	<b>BAKGRUND</b> .....	<b>8</b>
2.1	Rinne koti säätiö – Stiftelsen Rinnehemmet .....	9
2.2	Paljerinne boende.....	9
2.3	Att leva med intellektuell funktionsvariation .....	9
2.4	Lagen om självbestämmande rätt .....	11
2.5	Personlig aktivitet främjar hälsa och välbefinnande .....	11
2.6	Att ha balans i sina aktiviteter.....	13
2.7	att vara engagerad i aktivitet .....	13
2.8	Tidigare forskning .....	14
2.9	Sammanfattning av bakgrund och tidigare forskning .....	17
<b>3</b>	<b>TEORETISK REFERENS RAM</b> .....	<b>19</b>
3.1	Delaktighet i aktivitet.....	19
3.2	Aktivitetens värde .....	22
3.2.1	<i>Aktivitets triaden</i> .....	23
3.2.2	<i>Konkret värde</i> .....	23
3.2.3	<i>Socio symbolisk värde</i> .....	24
3.2.4	<i>Självbelönande värde</i> .....	25
<b>4</b>	<b>SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR</b> .....	<b>25</b>
<b>5</b>	<b>METOD</b> .....	<b>26</b>
5.1	Det etiska övervägandet.....	27
5.2	Urval .....	28
5.3	Kvalitetsgranskning .....	29
5.4	Analys .....	30
<b>6</b>	<b>RESULTAT</b> .....	<b>32</b>
6.1	Hur ser fritiden ut för personer med funktionsnedsättningar .....	32
6.2	Strukturerad hjälp i att uppleva meningsfull aktivitet .....	33
6.3	Åsikter om fritidsaktivitet och strukturerat program .....	35
6.4	Sociala talangens betydelse i samband med aktivitet.....	36
6.5	Utmaningar med meningsfull aktivitet och familjens roll .....	37
6.6	Sammanfattning av resultaten.....	38
6.7	DISKUSSION .....	41
6.8	Resultatdiskussion.....	41

6.9	Metoddiskussion.....	46
6.10	Slutsatser.....	48
<b>7</b>	<b>KÄLLOR.....</b>	<b>52</b>
<b>8</b>	<b>BILAGOR.....</b>	<b>55</b>
8.1	BILAGA. Checklistor för kvalitetsgranskning.....	55
8.2	BILAGA. Databassökning.....	61
8.3	BILAGA. Inkluderade artiklar.....	63
8.4	BILAGA. Kodgrupper.....	68

## **FÖRORD**

Jag vill ge ett stort och varmt tack till min handledare Marina Arell-Sundberg som hjälpt mig under denna process. Jag vill även tacka alla andra fina vänner som stött mig under denna tid. Tack massor till er alla! Utan er skulle jag inte ha blivit färdig.

# 1 INLEDNING

Inom ergoterapi arbetar vi med aktivitet. Detta innebär att ergoterapeuter är ofta synliga på fler olika arenor, vilket skiljer sig från det traditionella hälso- och sjukvården. Vi hoppas på olika fält och arbetar med vår kunnsighet inom aktivitetsvetenskap. Vi är experter i olika problem som berör ämnet och genom att ha förståelse i meningen som en aktivitet har för en individ, kan vi arbeta med att anpassa dess möjligheter beroende på behov. Människor är menade för att röra på sig och vara aktiva. Detta i sig bildar ett behov för att engagera sig i olika former av aktivitet. Personligheten och intresset styr det individuella görandet i aktivitet. Hur personen uppfattar sin kunnsighet av att göra en aktivitet har också betydelse (Kielhofner 2008 s. 11-13, Erlandsson et al. 2014 s. 27–30).

Syftet med detta arbete är att kartlägga hur forskningen beskriver meningsfull aktivitet i samband med fritiden för personer med funktionsnedsättning eller autismspektrum tillstånd. Betydelsen av meningsfull aktivitet i detta sammanhang är forskningsområdet i mitt arbete i form av en allmän litteraturstudie genomförd som en forskningsöversikt. Informationen kan utnyttjas vid liknande frågor i framtiden. Materialet är nyttigt för ergoterapeuter och andra inom hälso- och sjukvården som arbetar med att aktivera personer med funktionsvariation. Arbetets beställare Asumispalvelut Paljerinne hör till Rinnekoti föreningen som är ett finskt privat företag. Paljerinne är ett nytt boende som öppnat sommaren 2016. Hemmet är menat för personer med olika grader av funktionsnedsättningar och autismspektrum diagnos. Invånarna på boendet lider till en grad av aktivitetsdeprivation vilket är orsaken för detta arbete. Beställaren önskar att deras invånare på Paljerinne skulle bli mer självständigt aktiva utomhus på gården med någon meningsfull aktivitet. En meningsfull fritid skapar välmående (Rinnekoti-säätiö 2017).

Betydelsefullt i detta sammanhang är att erbjuda information om värdet i att uppleva meningsfull aktivitet och hur denna känsla skapas hos en person. Genom denna kunnsighet kan man arbeta med att sträva efter att väcka motivation emot att vara aktiv på sin fritid med en meningsfull aktivitet. Spelreglerna för hur motivation emot aktivitet skapas är densamma oberoende situation eller ställe, vilket betyder att en förklaring om hur dessa känslor skapas för personer med funktionsnedsättning eller autismspektrum till-

stånd har betydelse. Viktigt är att beställaren får ett mångsidigt sammandrag om hur denna känsla skapas och vad de eventuella utmaningarna är i samband med ändamålet. I materialet beaktas hur fritidsintressen, motivation och utmaningar ser ut i samband med meningsfull aktivitet för personer med funktionsnedsättning eller autismspektrum diagnos.

Resultatet av mitt examensarbete har betydelse för det berör ett aktuellt ämne gällande rättigheterna för personer med intellektuell funktionsvariation att uppleva känslan av meningsfull aktivitet. Dessa frågor har först under senaste tiderna blivit beaktade som en del av rättigheterna som tillhör en person med intellektuell funktionsvariation. Dessa personer bör ha samma möjlighet som alla andra när det gäller beslut som berör dem. Tack vare Stadsrådets principbeslut från år 2010 är det nu ett begär att det sker en förändring i hur man beaktar personer med intellektuell funktionsvariation i Finland (social- och hälsovårdsministeriet 2012).

## **2 BAKGRUND**

Målet i bakgrunden var att bygga upp en vetenskaplig bas av information om de hälsofrämjande egenskaperna som förekommer i samband med meningsfull aktivitet.

I bakgrunden kommer jag att presentera arbetets beställare Rinnekoti-säätiö/Stiftelsen Rinnehemmet och inom dem boende enheten Paljerinne vilket bjuder boendeservice till personer med mental ohälsa samt autism/olika variationer på autism. Självbestämmanderätten har betydelse inom detta ämne och berör friheten av att bestämma över sina ärenden. I kapitlet diskuteras det om betydelsen av meningsfull aktivitet, aktivitetsbalans och känslan av engagemang i aktivitet, var efter ett kapitel om tidigare forskning presenteras. Meningen med den insamlade informationen är att stöda forskningsområdet i arbetet.



## **2.1 Rinnekoti säätiö – Stiftelsen Rinnehemmet**

Rinnekoti är ett av Finlands mest mångsidiga privata företag som står för rättigheterna och andra ärenden för personer med någon form av intellektuell funktionsvariation.

Företaget erbjuder handledning och hjälp med vardagliga ärenden. Tjänsterna är menade för personer med långsiktiga sjukdomar, funktionshinder och andra som har särskilda behov. Företaget assisterar även familjer och deras närmaste. Målet i verksamheten är att stöda människor i vardagen och främja välmående. Rinnekoti föreningen är specialiserad i att stöda personer med särskilda behov i hemmet och i omgivningen. Föreningen har även olika former av boenden att erbjuda, anpassade till det individuella behovet. Du har möjlighet att välja mellan att bo i ett strukturerat grupphem eller på egenhand (Rinnekoti-säätiö 2017).

## **2.2 Paljerinne boende**

Paljerinne är ett litet höghus med 11 lägenheter. Bostäderna är menade för personer med någon form av intellektuell funktionsvariation. Boendet undergick en renovering 2016 för att bemöta de olika behov som kan förekomma med personer som har funktionsnedsättningar. Paljerinne finns i södra Haga. Huset består av tre våningar med olika bostadsalternativ. På tredje våningen och första våningen finns 4 ettor. På andra våningen finns tre grupphem. Lägenheterna är 25-32m<sup>2</sup>. Det finns tillgång till hjälpmedel vid behov och en hiss i huset. När en person flyttar in, gör Rinnekoti-säätiö en kartläggning av det individuella behovet av stöd. Om personen behöver assistans finns det vårdpersonal att utnyttja. Syftet med deras närvaro är att stöda det individuella och praktiska behovet (Rinnekoti-säätiö 2017).

## **2.3 Att leva med intellektuell funktionsvariation**

Att en person föds med en intellektuell funktionsnedsättning eller annan typ av funktionsvariation har fler olika orsaker. Oftast beror det på ärftlighet. Problem under förlossningen eller graviditeten kan även påverka resultaten. Droger, mediciner eller alko-

hol kan också påverka fostrets utveckling. Hurudan funktionsnedsättning fostret får har mycket att göra med var i hjärnan skadan förekommer, också om skadan är neurologisk eller genetisk har betydelse. Somliga skador kan synas redan under fosterstadiet (Larsson & Holmbom 2017). Fraglit-x är en av den vanligaste ärftliga genen som skapar utvecklingsstörning. Mamman och pappan bör vara bärare av genen för att barnet kan få en dubbel mängd av genen. Andra relativt normala problem under fosterstadiet är celldelningen. Downs syndrom beror på kromosomavvikelse (Larsson & Holmbom 2017).

En intellektuell funktionsnedsättning kan vara mild eller grov. I en mild form klarar man sig ensam och behöver lite stöd med olika saker så som att betala räkningar. I situationer var det förekommer mera skada behöver man hjälp av en assistent. I grov utvecklingsstörning är man beroende av utomstående stöd och hjälpmedel dygnet runt (Vårdguiden 2016a). Att ha en intellektuell funktionsnedsättning påverkar hela ens liv. Utmaningar som förekommer har att göra med vardagliga färdigheter och intelligensen. Dessa personer har ofta svårigheter med att utbilda sig och de har även svårigheter i sociala situationer. Andra problem förekommer i samband med praktiska uppgifter. Utmaningar i inläringen handlar om svårigheter i att lära sig att räkna, skriva och läsa. I ett socialt sammanhang förekommer det problem i att kunna förstå vad andra betyder i olika sammanhang. Det kan även kännas obekvämt eller värdelöst att umgås med andra personer. Ofta är dessa personer i fara att bli utnyttjade i olika sammanhang på grund av att de inte förstår helheter i situationer och är dåliga på att läsa andra människor (Larsson & Holmbom 2017).

De praktiska problemen som förekommer handlar om vardagliga saker så som personlig hygien. En utvecklingsstörd person kan bland annat eventuellt inte känna lukten av svett eller klarar inte av känslan av vatten på deras hud. Dessa utmaningar beror på rubbningar i sinnesutvecklingen. Det förekommer även motoriska utmaningar om gör tvättandet i duschen svårt. Av samma orsaker förblir matlagning och städning även svåra att utföra. Problem med förflyttning är mycket vanligt och att använda kollektiv trafik är något som personer med funktionsvariation får kämpa med. Oftast underlättas vardagen med hjälp av en personlig assistent. Inläring av rutiner i vardagen hjälper också (Larsson & Holmbom 2017).

## **2.4 Lagen om självbestämmanderätt**

Självbestämmanderätten är skapad för att försäkra att alla skall ha samma frihet gällande ärenden som har att göra med beslut om deras liv. Alla människor bör behandlas rättvist och alla skall bli rättvist behandlade. Ifall en person inte själv klarar av att begära denna frihet finns det assistans menat för att denna persons önskemål skall respekteras (Institutionen för hälsa och välfärd 2018).

Inom socialvården behöver en klient uppleva att hens önskemål beaktas och att hen har friheten att delta i planeringen av sina ärenden. I en särskild position, inom dessa ärenden, är personer som inte själv kan uttrycka sig (Institutionen för hälsa och välfärd 2018).

Självbestämmanderätten handlar om att man inte skall avskära en persons frihet. Detta betyder att endast med lagliga orsaker är det skäligt att ta ställning emot dessa individuella rättigheter. Specialomsorgen arbetar med dessa ärenden och skyddar personer med intellektuell funktionsvariation (Institutionen för hälsa och välfärd 2018).

## **2.5 Personlig aktivitet främjar hälsa och välbefinnande**

Aktivitet har positiva kopplingar till hälsa vilket kommit fram i fler olika forskningar. Resultaten visar att aktivitet är ett fenomen som består av en process där personlig identitet och välmående skapas. Att ha förståelse av den personliga betydelsen i en aktivitet och det välbefinnande som förekommer med aktiviteten, har betydelse i detta sammanhang. De personliga faktorerna och meningen i aktiviteten har en terapeutisk inverkan, vilka är basen i känslan av välbefinnande. Känslan av värde har också stor betydelse i aktivitet och är en grundläggande aspekt för att skapa betydelse och mening för en person (Bejerholm 2010 s. 19–23). När man undersöker ämnet aktivitet inriktar man sig på frågor om hur aktiviteten kan skapa välmående. Information om en persons intresse för aktivitet tar fram betydelsen och meningsfullheten i densamma. Genom att finna, för personen, betydelsefulla samt meningsfulla aktiviteter kan man utnyttja dem i ett hälsofrämjande syfte (Bejerholm 2010 s. 23–24).

Personerna med funktionsvariation behöver uppleva meningsfulla aktiviteter i sin vardag för att de skall stöda deras hälsa och välmående. En upplevd känsla av välmående innebär också att det bör finnas en balans mellan de olika aktiviteterna som existerar i en persons liv. Att må bra är ett samarbete mellan det fysiska, sociala och de psykiska egenskaperna hos en människa. En känsla av välmående uppstår genom att alla dessa delar är i balans. Utöver behovet av att må fysiskt bra bör även den psykiska och sociala delen bli bemött på ett hälsosamt sett. Den personliga kapaciteten påverkar dimensionen av uppfattning och kunnighet inför en aktivitet. Värde- och intressedimensionen i en aktivitet handlar om känslan av upplevd mening för görandet. Hos en person är dessa dimensioner konstant synliga i varandra. Intresse emot aktivitet är en pågående process som kan ändras och har stor inverkan på alla dimensioner som sätter i gång aktivitet (Kielhofner 2008 s.12-15).

Erfarenhet är alltid närvarande när vi deltar i en aktivitet. En känsla av självsäkerhet, okunnighet, nöje eller rädsla inför en aktivitet påverkar oss. Erfarenhet är kopplat till de direkta känsloupplevelserna och det styr oss när vi väljer aktiviteten. Om aktiviteten är behaglig finns det oftast intresse att upprepa den. Den egna uppfattningen av aktivitet är även ett begrepp som har betydelse. När vi genomför en aktivitet påverkas vi på något sett. Hur en person uppfattar en aktivitet inverkar på genomförandet (Kielhofner 2008 s. 12-15). Förväntningar spelar även roll i samband med aktivitet. Omgivningen ger oss konstant input om hur vi uppfattar aktiviteter och vilka våra förväntningar inför genomförandet är. Förväntan är ett begrepp som påverkar en person direkt i stunden av genomförande och i den nära framtiden. Hur vi uppfattar denna förväntan beror på vår personlighet. Mycket hör samman med hur en person upplever sin kapacitet att genomföra aktiviteten. Vad vi väljer att göra i samband med aktivitet har också betydelse och det påverkar vårt liv direkt och i framtiden (Kielhofner 2008 s. 12-15).

## **2.6 Att ha balans i sina aktiviteter**

Aktivitetsbalans är ett centralt begrepp inom aktivitet. Aktiviteten bör innehålla en viss utmaning som är lämplig för personen som utför. Den kan inte vara för lätt eller för svår. Det handlar också om att få rätt mängd av social interaktion, vila, arbete och meningsfull fritid. Alla dimensioner kan erbjuda mening för den som utför och det handlar om individuellt intresse. Om en person har obalans i sina aktiviteter kan det skapa ohälsa och stress. Hos personer med funktionsnedsättningar förekommer det ofta obalans i aktivitetsutförande. Bland annat är det ganska normalt att obalansen förekommer i samband med brist av meningsfullhet i aktivitet i vardagen. Ämnet aktivitetsbalans handlar om en optimal dynamik mellan biologisk hälsa, känslan av trygghet, känslan av utmaning, sociala kontakter och känslan av att bli positiv bemött. Man bör även känna sig intresserad och uppleva känslor av personlig förnyelse. När dessa dimensioner samarbetar med varandra och är i balans kan man tala om att en människa mår bra med sig själv (Bejerholm 2010 s. 29).

Ett grundantagande i ergoterapi är att en person kan påverka sitt välmående genom aktivitet och delaktighet. Välmående är bland annat en balans mellan aktivitet och vila. Uppgifter som en ergoterapeut arbetar med är att hjälpa en annan person i att hitta en sund balans med sina olika aktiviteter. Av betydelse är att finna ett hälsosamt aktivitetsmönster som består av en mängd olika aktiviteter som har betydelse för utföraren. Detta mönster är individuellt och blir hälsofrämjande när man har personens intresse i huvudfokus. Aktivitetsbalans har även betydelse inom socialstyrelsens riktlinjer. Målet ur detta perspektiv är att förebygga sjukdom genom att stöda hälsosamma levnadsvanor. En persons levnadsvanor kan vara ohälsosamma om han saknar rätt mängd av fysisk aktivitet, vila och upplevelser av meningsfull aktivitet (Kroksmark 2014 s. 16–18).

## **2.7 Att vara engagerad i aktivitet**

Aktivitetsengagemang är ett naturligt behov hos människor. Begreppet handlar om mening, personlig betydelse och intresse emot en aktivitet. Människan har ett naturligt behov av att få uppleva en djupare betydelse i stunden när de genomför och är aktiva med

en aktivitet. Personligheten bestämmer över hur upplevelsen förekommer och har mycket att göra med personligt intresse. När en person är engagerad i en aktivitet kan han uppleva tillfällig njutning, vilket i sig kan ge paus från en annars utmanande vardag. Känslan av att vara engagerad höjer på självförtroende när man tillsammans med aktiviteten upplever en känsla av delaktighet. Ergoterapeuter arbetar med att skapa aktivitetsengagemang (Bejerholm 2010 s. 28-29). Begreppet står även för hur en person upplever och uppfattar sin omgivning. Viktigt är att det finns en grad av medvetenhet om sig själv och sin omgivning. Betydelsefullt är även att kunna klara av att reflektera händelserna som förekommer. När dessa mål är uppfyllda kan man tala om att det skapas mening för en person inför aktiviteten. Inom ergoterapi har det stor betydelse att kunna känna till de olika graderna en person har i samband med engagemang. Genom att känna till dessa egenskaper hos en annan person blir det lättare att finna en aktivitet som känns lämplig och personlig (Bejerholm 2010 s. 133-134). En engagemangprocess uppstår när en person är medveten, analytisk och närvarande i dagliga händelser som berör dem. När alla dessa delar är aktiva kan man tala om att man sätter igång en aktivitetspiral. Dessa händelser frambringar även olika känslor och reflektioner som uppstår samtidigt med aktivitetsutförandet. Dessa varierande känslor som eventuellt består av glädje gör att en händelse förblir betydelsefull. När detta uppstår framstiger även subjektiva känslor och föreställningar. När en känsla av betydelse uppstår, finns det en förutsättning för delaktighet och engagemang. En process av engagemang kan uppstå hos vem som helst oavsett nivån de fungerar på. Allt handlar om omstrukturering av en persons kunnighet och motivation. Detta betyder att processen även skapar en upplevelse av identitet. När en person är aktiv i en meningsfull aktivitet förblir det även en metod att finna en känsla av en själv (Bejerholm 2010 s.141-142).

## **2.8 Tidigare forskning**

Föräldrar till personer med funktionsnedsättning är ofta mycket involverade i att möjliggöra delaktigheten i olika aktiviteter på fritiden. Till ex. finns det bevis över betydelsen av fysisk aktivitet och hälsa i samband med autismspektrum. Buchana et al. (2017) tar fram i sina resultat fyra teman relaterade till föräldrarnas uppfattningar av fysisk ak-

tivitet. När det gällde stöd för att vara fysiskt aktivt var det föräldrarnas åsikt att det gynnade deras autistiska barn att vara aktiva. Det gav dem mening i vardagen, höll dem i bra fysisk kondition och hjälpte med stresshantering. Alla föräldrar samtyckte att deras barn även njöt av att få delta i olika fysiska program och vara aktiva enligt sitt intresse. Resultaten kring kunnigheten att engagera sig själv i fysisk aktivitet visade att det fanns stort intresse att vara aktiva ensamma. Det fanns stor motivation emot att vara aktiv och hjälp behövdes då det handlade om att förflytta sig till aktiviteten osv., rent praktiska handledningar var även aktuella. Resultaten kring konkreta nyttan hade fler goda egenskaper enligt föräldrarna. Att simma stimulerade det sensoriska behovet. Målgruppen njöt enormt av att komma i kontakt med vatten. Även vikten var en fråga för de flesta föräldrarna. De ansåg att deras barn mår bättre genom att de tappat vikt genom fysisk aktivitet. Annat betydelsefullt som nämndes var att fysisk aktivitet hade en direkt koppling till ett bättre välmående och koncentrationsförmåga. När det gällde hinder för fysisk aktivitet handlade det ofta om att det fattades motivation. Bland annat kunde en väns åsikt eller frånvaro påverka intresset att delta i aktiviteten (Buchana et al. 2017).

Eklund et al. (2003) tar fram värdet i aktivitet hos personer med en långvarig mental sjukdom. Resultaten visade att ålder inte hade någon större betydelse inom dessa undersökningar. Hur en person arbetade eller studerade samt levde gjorde inte heller någon större ändring i resultaten, men vad som kom fram var att kvinnor i större drag upplevde mer symboliskt värde i aktivitet än män. Individer med familj visade sig känna mer av de olika dimensionerna av värde. Det förekom ingen större skillnad mellan erfarenheter av konkreta, symboliska, självbelönade eller övergripande mening av värde mellan personer med eller utan mental ohälsa. Känslorna var oberoende de samma, behovet skapades på samma sätt. Hos arbetslösa personer förekommer det ofta långvarig mental problematik och känslorna emot aktivitet skapades av konkret värde. Resultaten påvisade att familj och andra meningsfulla sociala kontakter har betydelse för upplevelsen av meningsfull aktivitet. Av betydelse är att beakta det individuella behovet när man söker efter meningsfull aktivitet (Eklund et al. 2003).

Erlandsson et al. (2011) beskriver värdet i en aktivitet och dess relation till hälsa. Resultaten tar fram betydelsen av värde och mening inom begreppet. Resultaten visade högt samband mellan aktivitetsvärde och upplevelsen av mening i aktiviteten. När en person kände hög känsla av samhörighet och betydelse i aktiviteten förblev den betydelsefull

för genomföraren. Resultaten tog fram att livsstil, till exempel ett betydelsefullt parförhållande fördubblade sannolikheten av känsla av mening i tillvaron. Arbetstider och möjlighet att gå på arbete var en annan aspekt som hade stor betydelse för tillvaron (Erlandsson et al. 2011)

Peterson et al. (2008) påpekar att nyttan i att engagera sig regelbundet i fysisk aktivitet har direkta kopplingar till bra hälsa. Personer med funktionsnedsättningar kan ha olika grader av försämringar med sina sinnen som påverkar bl.a. balansen och kapaciteten att tolerera stress. Vanliga sjukdomar hos dessa personer är till ex. en försämrad hjärtfunktion. Att vara fysiskt aktiv på fritiden förbättrar möjligheterna att hålla sig frisk med dessa konditioner. Det förbättrar även individens kapacitet att förstå olika sociala situationer i samband med aktiviteten. Det skapar hälsosam interaktion och struktur i vardagen och meningsfullt innehåll. Ö andra sidan har det även påvisats att en livsstil med lite möjlighet för fysisk aktivitet är direkt kopplat till olika kroniska sjukdomar med denna målgrupp. Detta betyder att aktiviteter som främjar fysisk aktivitet har stor betydelse och bör tas i beaktan i situationer var man strävar efter bra hälsa för personer med olika funktionsnedsättningar. Problemet är tyvärr att personer med funktionsnedsättningar bevisligen är mindre aktiva på fritiden då det gäller fysiska aktivitet. Detta betyder att det är viktigt att känna till de olika möjliggörande faktorerna för hälsofrämjande aktivitet för att möjliggöra delaktighet inom detta område. De starkaste byggstenarna emot att skapa en meningsfull och nöjsam fritid med fysisk aktivitet baserar sig på fler saker. Att en individ var självständig var givetvis en stark indikator för att möjliggöra delaktigheten och annan betydelsefull aspekt för positiva framsteg var stödet från familjen. Stödet från andra sociala kontakter var även meningsfullt. Socialisering förstärkte en känsla av självständighet, vilket i sig gjorde deltagandet mer sannolikt för när en individ var självständig var det säkrare att personen lyckades engagera sig i meningsfull aktivitet. Ålder spelade även en roll. Som ung är det mest familjens stöd som har betydelse för ändamålet men oberoende var det betydelsefullt att ha sociala kontakter i olika former, för det förstärkte självständighet och självständigt agerande i meningsfull fysisk aktivitet (Peterson et al. 2008).

Caton et al. (2012) tar fram betydelsen av att beakta åsikterna hos de funktionsnedsatta personerna. Dessa personer lider ofta av aktivitetsdeprivation, dåliga kostvanor och övervikt. Även andra problem med hälsan, så som sjukdomar, är mer vanliga med denna



målgrupp. I frågeställningen kommer det upp att de flesta intervjuade är medvetna om att deras hälsa inte är den bästa, men att det förekom en aning okunnighet inom vad allt begreppet hälsa betyder. De flest kände till att fysisk aktivitet, diet, kost och vikt var definitionen för begreppet, men variationer förekom. Oberoende existerade det ett intresse emot ämnet att vara hälsosam, men att till stor del behövde man assistans för att lyckas med detta. Det kom fram att det fanns mer kunnighet om vad hälsa är när man talade om sambandet mellan bra kost och diet. Vad man äter hade stor betydelse för att vara hälsosam. Varför just diet är i huvudfokus förklaras vara ett ämne som vårdpersonalen värdesätter. Enligt vårdpersonalen är diet den viktigaste indikatorn för att en person med funktionsnedsättning skall vara hälsosam. Detta i sig är ett ifrågasättbart argument för på andra sidan är ämnet mer komplex. Bl.a. förklarar WHO (World Health Organization) att hälsa är ett stadie var fysisk, mental och social välmående bör existera i balans med varandra. Detta betyder att det inte räcker med att åskåda ämnet vålmande bara som en sak som uppstår om personen inte är sjuk. Andra forskningar har även påvisat att det finns stark evidens av att de viktigaste indikatorerna för bra hälsa med denna målgrupp är att vara regelbundet fysisk aktiv (Caton et al.2012).

## **2.9 Sammanfattning av bakgrund och tidigare forskning**

Bakgrunder består av begrepp som hör samman med meningsfull aktivitet, vilket har att göra med syftet i arbetet. Av betydelse är att påvisa varför det är viktigt att uppleva meningsfull aktivitet. Delvis har det att göra med invånarnas rättigheter som självbestämmanderätten står för. Lagen är skapad för att försäkra att alla människor skall ha samma beslutsfrihet i ärenden som har att göra med deras liv. (Institutionen för hälsa och välfärd 2018) Detta innebär att en person med funktionsnedsättningar bör ha friheten att själv kunna påverka i hur dennes fritid ser ut och valet av deltagande i en aktivitet baserar sig på individuellt intresse. Genom att erbjuda frihet i valet av att engagera sig i sina egna intressen, stöder man skapandet av en hälsosam aktivitetsbalans, som i sig förebygger uppkomst av ohälsosamma levnadsvanor. I sig är begreppet brett och bakgrunden i detta arbete byggs upp av olika aspekter som en person behöver för att uppleva meningsfull aktivitet. Bland annat skapas personlig identitet och välmående av en pro-

cess i aktivitet. Känslan av värde har också stor betydelse i samband med en aktivitet och är grundläggande för att skapa betydelse för en person. Ett annat naturligt behov är känslan aktivitetsengagemang. Begreppet berör ämnen om mening, personlig betydelse och intresse emot en aktivitet (Bejerholm 2010 s. 28-29).

Syftet i min forskning är att kartlägga vilka aktiviteter forskningen beskriver som värdefulla och som främjare av delaktighet hos personer med funktionsnedsättning. De inkluderade forskningarna till bakgrunden valdes för materialet stöder syftet och handleder läsaren in i aktuella ämnen som berör frågor om meningsfull aktivitet för personer med funktionsvariation.

En meningsfull fritid har betydelse för välmåendet. Fysisk aktivitet tillhör en hälsosam aktivitetsbalans och en person behöver vara engagerad i olika meningsfulla aktiviteter, bland annat också av fysisk art, för att må bra. Välmående är en individuell upplevelse och den fysiska aktiviteten bör anpassas enligt intresset. Det konkreta värdet i samband med fysisk aktivitet är att den minskar på känslor av stress, hjärtsjukdomar och övervikt vilket är relativt normalt hos personer med funktionsvariation och skapar hälsokomplikationer för dessa personer, vilket diskuteras i Buchans et al. (2017) och Peterson et al. (2008) forskningarna. Resultaten tar fram betydelsen av fysisk aktivitet för välmåendet, som stöder mitt syfte som fokuserar på hur meningsfull aktivitet skapas. Viktigt är att känna till vilka aktiviteter som främjar välmående och hur det skapas. Denna information i sig är bristfällig, så som Caton et al. (2012) tar upp i sin forskning. En aktivitet bör kännas betydelsefull för utföraren. Betydelse i aktiviteten skapas genom att aktiviteten har ett värde för utföraren. En person deltar i en nöjsam aktivitet för deltagandet erbjuder en upplevelse av njutning. Inom dessa ämnen har begreppet delaktighet betydelse. När en person är delaktig i aktiviteten och upplever hög känsla av samhörighet och betydelse i aktiviteten skapades det mening i görandet som är hälsofrämjande. Dessa begrepp diskuteras i Eklund et al. (2003) och Erlandsson et al. (2011) forskningarna. I samband med mitt syfte är det betydelsefullt att känna till hälsofrämjande effekten i sambandet mellan delaktighet och känslan av mening i görandet (Caton et al. 2012, Buchana et al. 2017, Peterson et al. 2008, Eklund et al. 2003, Erlandsson et al. 2011).

### **3 TEORETISK REFERENS RAM**

Aktivitetsvetenskap handlar om studier om aktivitet med människor. Vetenskapen är grunden för ergoterapi. I vetenskapen söker man efter förståelse för människors intressen och aktivitet engagemang. Inom forskningen talar man om att aktivitet står som grund för vissa antaganden. Utan färdighet kan man inte genomföra en aktivitet och en människa behöver se sig som kompetent inför en aktivitet för att kunna uppleva mening i aktiviteten. En annan aspekt om aktivitet inom ergoterapi handlar om delaktighet i aktivitet. Personen behöver känna att hen har kontroll över det hen gör och en känsla av att hen är en del av aktiviteten (Bejerholm 2010 s. 45).

Utifrån dessa argument behöver den teoretiska referensramen i detta arbete omfatta två perspektiv på aktivitet: Meningsfull aktivitet men också delaktighet i aktivitet.

#### **3.1 Delaktighet i aktivitet**

Att känna sig delaktig i olika aktiviteter är ett naturligt behov hos människor. När en människa upplever delaktighet får personen en känsla av social samhörighet. Inom ergoterapi strävar man för att skapa välmående med hjälp av aktivitet. Inom yrket fokuseras det bland annat på att skapa delaktighet i olika aktiviteter. Målet är att erbjuda en känsla av välmående. Det finns studier som påpekar att det är ohälsosamt om en person inte upplever känslor av delaktighet och välmående i en aktivitet (Law 2002 s. 640-646). Människor behöver få kontakt med varandra och uppleva en känsla av betydelse. Som ergoterapeut är det väsentligt att känna till olika fenomen som påverkar delaktighet och vad som minskar dess förekomst. Betydelsen i detta är att kunna erbjuda en handledning på ett djupare plan. Personer som kämpar med dessa ärenden är bland annat arbetslösa, personer med olika funktionsnedsättningar, handikappade och flyktingar (Law 2002 s. 640-646).

Molin (2004) talar om att begreppet delaktighet beskriver förhållandet mellan individuell kapacitet och engagemang i olika livs situationer. Delaktighet omfattar den sociala samverkan i en persons liv. Som exempel är en person delaktig i en aktivitet när han är

medveten om aktiviteten, har möjlighet att delta i aktiviteten och har ett personligt intresse emot aktiviteten. Viktigt inom detta ämne är medvetenheten om att det finns olika grader av engagemang i delaktighet. Bland annat är resurser, medvetenhet och personlig kapacitet saker som kan möjliggöra eller hindra delaktighet. Subjektivt intresse är en stor del som behövs i känslor av delaktighet men ensam skapar den inte själva begreppet. Delaktighet har fler former som är bra att känna till. Den grundligaste delen av delaktighet är formell delaktighet. Denna dimension berör ämnen så som att delta i en undervisning eller vara inskriven i en organisation. Denna form berättar inget om den sociala aspekten eller känslor av acceptans. Informell tillhörighet däremot berör samma situation men omfattar en persons behov av att känna sig accepterad och betydelsefull i olika sammanhang (Molin 2004 s. 53-54).

Inom dessa frågor är det viktigt att tänka på följande aspekter. Vad behöver en person egentligen för att en upplevelse av tillgänglighet förvandlas till delaktighet? Ur deltagarens perspektiv bör det finnas en känsla av engagemang och intresse. En förutsättning är att det bör finnas vilja vilket tar fram betydelsen av självbestämmanderätt. En person behöver uppleva friheten att kunna bestämma över sina ärenden och intressen. Han bör kunna välja hur och när han engagerar sig i en situation. Färdighet hos en person skapas genom att alla dessa aspekter samarbetar. Stark betydelse inom detta ämne är att det finns en självbestämmandeprocess. Denna utveckling är nödvändig för att stöda en individs kapacitet att väska som person i att uppfylla sin maximala kapacitet. Personer med funktionsnedsättningar är beroende av denna aspekt för det möjliggör personlig utveckling. Viktigt i detta sammanhang är att personen har makten att ta besluten över sina ärenden. Detta ger rum för personlig förbättring. När man har möjligheten att vara autonom och uttrycka sig över sina ärenden förstärks personligheten. Bland annat är det betydelsefullt att ha makt över att kunna välja att inte delta. Att kunna säga upp sig och vara frånvarande i en aktivitet är en aspekt som förstärker identiteten. Ut över detta är interaktion nödvändigt (Molin 2004 s. 55-57).

Att vara accepterad och engagerad berättar inget om hur samspelet ser ut i en social situation vilket är en viktig del. Då talas det om intrapersonellt perspektiv som handlar om hur individen deltar i en aktivitet. Ämnet berör frågor om hur personen känner sig engagerad och hur en känsla av att kunna bestämma självständigt över sina ärenden exi-

sterar i delaktigheten. Mycket har och göra med känslorna av makt i de olika situationerna. Personen behöver känna att hen har makt i situationen och känner en känsla av social samhörighet (Molin 2004 s. 55-58).

Delaktighet är ett begrepp som har en viktig position bland annat i lagliga ärenden. Ämnet kan fungera som ett basargument i ett politiskt ämne var man söker efter jämlikhet. En persons intressen, ålder och livssituation inverkar på hur behovet förekommer. Oberoende är ämnet ett fenomen som är väsentligt i en persons liv och har större betydelse när en person inte själv kan stå för sin rätt att uppleva delaktighet. Personer med olika funktionsnedsättningar kämpar med ärenden som berör delaktighet. På samma sett som alla andra har de en rätt att känna sig involverade i samhället utan diskriminering (Molin 2004 s. 14-16). Integritet är ett fenomen som har liknande betydelse som delaktighet. Integrationsproblematiken som förekommer har bearbetats bland annat i normaliseringsprincipen från 1960-talet. Argument om att alla personer oberoende funktionsnedsättningar bör ha rätt att delta i ärenden som berörde samhället var provocerande och annorlunda (Molin 2004 s. 14-16). Dessa tankar tog fram behovet för jämlikhet. Viktigt är att se alla som likvärdiga och kapabla att bestämma över sina liv. Det är väsentligt att erbjuda personer med funktionsnedsättningar stöd och rättvisa möjlighet för att uppleva delaktighet. Detta betyder att man bör lägga extra uppmärksamhet på olika situationer som kan vara ett hinder inom dessa ärenden (Molin 2004 s. 18-19).

Delaktighets begreppet har bekräftat som ett betydelsefullt fenomen för människors välmående. Begreppet har en viktig position i ICF klassifikationssystemet av Världshälsoorganisationens (WHO). Inom ICF talar man om att delaktighet omfattar olika begrepp i omgivningen. Meningen är skriva ut alla delar som berör mänskligt görande och handikapp. Inom ICF betyder delaktighet engagemang i olika situationer som har att göra med livet. Begreppet berör en persons olika sociala dimensioner och funktionstillstånd (Molin 2004 s. 43-51).

## 3.2 Aktivitetens värde

Den teoretiska referensramen består av fenomenet som förklaras i värdetriaden från The Value and Meaning in Occupations -modellen. Modellen är en aktivitetsbaserad begreppsmodell som kallas VALMO-modellen. Modellen är ett verktyg menat för att ge betydelse i att förstå, förklara och analysera den mänskliga aktiviteten (Erlandsson et al. 2014 s. 1).

Teorin i VALMO-modellen stöder mitt arbete för inom modellen finner man svar på olika frågor gällande aktivitetens värde och dess betydelse för en person. Ergoterapeuten har sitt fokus inom vad människor behöver i samband med meningsfull aktivitet på ett arbetsområde som är stort och fler dimensionellt. Detta betyder att man kan arbeta på olika arenor var det förekommer aktivitets deprivation. Till ex. kan ergoterapeutens uppgift förbli att försäkra tillgång till en betydelsefull aktivitet. Ergoterapeuten kan komma in och bedöma behovet och erbjuda lösningar som är individuellt anpassade för den unika situationen. VALMO-modellen är ett verktyg menat för detta ändamål (Erlandsson et al. 2014 s. 18–23). Med modellen finner man svar på vad som är den personliga meningen i en aktivitet för en person. Genom att ha kännedom om meningen i aktiviteten förblir det möjligt att utnyttja det i ett hälsofrämjande perspektiv. Genom modellen får man ett brett perspektiv av en persons aktivitets historia som i sig är ett fler dimensionellt fenomen som bör betraktas från olika perspektiv. I VALMO-modellen har detta fenomen delats upp i tre triader: Värdetriaden, socio-symboliskt värde, självbelönande värde. Dessa begrepp är invävda i varandra och tillsammans ger ett noggrannare förståelse av aktivitet hos människor (Erlandsson et al. 2014 s. 29–31). Det finns även en tidsperspektivtriad i modellen. Dessa triader förklarar en persons aktivitets historia genom livet och beskrivs på följande sätt. Makroperspektivet berör tidsperspektivet som handlar om aktivitet som varit närvarande genom en persons livs historia. Denna dimension omfattar all aktivitet en person varit aktiv med ända sen barndomen. Mesoperspektivet handlar om aktivitet som sker i vardagen. Mikroperspektivet berör olika enskilda händelser i en aktivitet (Erlandsson et al. 2014 s. 47–60).

### **3.2.1 Aktivitets triaden**

Inom Aktivitetsvetenskap kan aktivitet förklaras genom dynamisk systemteori. Dessa begrepp berör omgivningen, aktiviteten och personen. En persons liv består av olika aktiviteter och om man utnyttjar en systemteoretisk syn, betyder det att en individs görande påverkas av ett samspel mellan intressen, kunnsighet, erfarenhet och personlighet. Omgivningen påverkar också samspelet och erbjuder nya möjligheter för förnyelse och upplevelser eller utmaningar. Detta samarbete ger individen erfarenhet och påverkar omgivningen till en viss grad. Allt är i ett konstant samarbete som utvecklas. I VALMO-modellen beskriver man detta fenomen med olika uppgifter. Det finns olika aktiviteter beroende på miljön man befinner sig i. I köket lagar man mat och på toaletten tar man hand om sin ADL. Beroende på behovet varierar aktiviteter från person till person i dessa omgivningar. Det är när valet till en aktivitet blir gjord som aktiviteten blir personlig. Då spelar mål, intresse och behov roll i avgörandet (Erlandsson et al. 2014 s. 35-38).

I en aktivitets triad finns det ett samspel var personen, omgivningen, miljön och uppgiften transformerar det opersonliga till en personlig upplevelse. Detta betyder att en aktivitet värderas som sådan först när en person valt att genomföra den på grund av individuella skäl. Aktivitet formar ett mönster av olika situationer och händelser. Aktivitet genomförs inte endast för att göra en viss sak utan det finns alltid en bit av personens individualitet och livshistoria som påverkar genomförandet. En viktig gnista i genomförandet av aktivitet är värdedimensionen. VALMO modellen beskriver denna dimension av värde genom en triad som består av olika betydelse. Dessa är konkret värde, socio-symboliskt värde och självbelönade värde som tillsammans skapar grunden till aktivitet (Erlandsson et al. 2014 s. 35-38).

### **3.2.2 Konkret värde**

Denna helhet förklarar begrepp som blir synliga, påtagliga och verkliga i aktiviteten Detta betyder att om en aktivitet har en dimension av konkret värde förblir resultatet en produkt. Städandet är ett exempel på konkret värde, aktiviteten ger ett synligt resultat; ett rent hem. I sport kan känslan av bra motion och fysiskt välmående även beskrivas

som konkret värde. Det sker i stunden och ger välmående. Detta innebär att det också berör förmågan och kapaciteten hos personen. Vilket bör tas i beaktande när man söker efter konkret värde. Personer kan välja att undvika en aktivitet om det inte finns en upplevelse av konkret värde ( Erlandsson et al. 2014 s. 39-40).

### **3.2.3 Socio-symboliskvärde**

Aktivitet har även ett indirekt socio-symbolisk värde. Denna dimension omfattas av tre olika dimensioner på värde: personlig, sociokulturell och universell dimension. Den symboliska delen berör det personliga och unika hos personen. Det handlar alltså om historia och unika upplevelser. Den socio-symboliska dimensionen berör bland annat kulturen. Kultur skiljer sig från land till land vilket betyder att socio-symboliskt värde upplevs på fler olika sett beroende var man befinner sig i världen. Det finns stora skillnader i hur en aktivitet upplevs och genomförs. Även subkultur beaktas som en viktig aspekt. Den tredje delen handlar om universella aspekter vilket omfattar ämnen av värde som upplevs på samma sett oberoende kultur. Känslor av kärlek har ett universellt värde och betyder samma oberoende var man föds. Liknande känslor existerar över allt och värderas på samma sett (Erlandsson et al. 2014 s. 41-44).

Den socio-symboliska värdedimensionen berör även det som sker i omgivningen. Genom vald omgivning och känsla i situationen skapas det en upplevelse som upplevs och förmedlas icke verbalt till varandra i samma situation. Genom att utföra aktivitet kan individen dela med sig av sin personlighet och visa vad hen har för värden. Detta betyder också att valet av aktivitet och kunnigheten att genomföra den delar upp personer på olika nivåer. En aktivitet beskriver alltså ens värden och personlighet. Valet av att göra en sak ger indikta av ens värden och personlighet. Att vara aktiv i en viss aktivitet är ett medium med vilket du kan förmedla saker till din omgivning (Erlandsson et al. 2014 s. 41-44).



### **3.2.4 Självelöande värde**

Denna dimension berör det direkta som upplevs i en aktivitet, belöningen i aktiviteten. Detta berör händelser som upprepas för det sker välmående i stunden. Detta betyder att denna dimension har en stark koppling till känslan av flow vilket har att göra med välmående i stunden. Personligheten spelar roll i denna aspekt för individen bestämmer vad som ger välmående. Oftast kan kreativa verksamheter ha starkt självbelöande värde (Erlandsson et al. 2014 s. 43-45).

## **4 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR**

Syftet med detta examensarbete är att kartlägga vilka aktiviteter forskningen beskriver som värdefulla och härigenom som främjare av delaktighet hos personer med funktionsnedsättning.

Frågeställningarna är:

1. Hurdana aktiviteter kan ses som aktiviteter med ett konkret-, ett symboliskt- och/eller ett självbelöande värde för personer med funktionsnedsättning?
2. Hurdana aktiviteter främjar delaktighet i aktiviteter för personer med funktionsnedsättning?

## 5 METOD

Metoden för mitt arbete är litteraturöversikt i form av en forskningsöversikt. I metoden överförs meningsfull information från ett utvalt område till ett annat. Arbetsprocessen sker genom att man hittar relevant information, granskar informationen och skriver ihop det samlade materialet i ett nytt dokument. Idén med förfarandet är att skapa en sammanställning av information från andra vetenskapliga arbeten. Arbetet som görs i metoden bör koncentrera sig på material som är aktuellt. Mängden insamlad material är inte noggrant avgränsat men som grundregel bör man sträva till att samla ihop betydelsefull information om det utvalda området. Fast på grund av funktionella eller finansiella orsaker kan denna bit bli till en del bristfällig (Forsberg & Wengström 2013 s. 30-32).

En litteraturstudie genomförs med hjälp av följande steg. Det första steget handlar om att skapa en ordentlig bas för sitt arbete. Man bör kunna argumentera för betydelsen i varför arbetet görs. Efter att denna bit är avklarad övergår man till att skapa forskningsfrågor. Forskningsfrågorna bör vara tydliga och möjliga att finna svar på. Efter att frågorna skapats blir det aktuellt att finna en idé för att genomföra litteraturstudien. Detta betyder att man oftast först letar efter forskningsartiklarna och sedan sätter i gång med planen. Eftersom det hade kommit en beställning om att en litteraturstudie torde göras för att skapa en grund för aktiviteterna på Rinnehemmets boende Paljerinne, kunde arbetet med planen starta genast. Efter att det finns en plan blir det aktuellt att ta beslut över sökord och vilken taktik man vill använda. När sökningsstrategin är vald börjar man och leta efter lämplig forskningslitteratur och kvalitetsbedöma materialet. De sista stegen går ut på att man analyserar det insamlade materialet och resonerar kring vad man funnit. Efter resonemangen gör man en skriftlig slutsats av det samlade materialet (Forsberg & Wengström 2013 s. 30-32).

I denna examensarbetsprocess har de ovan presenterade aspekterna utifrån Forsberg och Wengström (2013) följts noggrant för att skapa en solid bas för processen och för att kunna presentera ett så hållbart resultat som möjligt.

## 5.1 Det etiska övervägandet

Enligt det finländska vetenskapssamfundet bör följande etiska riktlinjer följas i vetenskaplig praxis. Bland annat är det viktigt att vara ärlig i sin forskningsprocess och resultatpresentation. Det är även viktigt att andras undersökningar respekteras. Etisk hållbarhet är ett krav och man skall följa de riktlinjerna för forskning gällande bedömningsmetoder, undersökning och dataanskaffning som krävs i vetenskaplig praxis. All publicering skall ske ärligt med den akademiska verksamheten som referens. Viktigt är att arbeta och överföra forskningen på ett sätt som vetenskapliga metoder kräver. Av betydelse i samband med inledning är att undersökningen är dokumenterad. Till detta hör att en öppen presentation av alla arbetsfraser bör uppvisas. Förrän undersökningen tar plats behöver arbetet dokumenteras. Av betydelse är att det finns information om ansvarsuppgifter som tillhör varje forskare. Grundliga rättigheter för forskningen samt resultat bör övervägas enligt vetenskaplig praxis. Ansvaret som berör varje forskare omfattar en plikt att beakta upphovsrätten, information av finansieringskällor och bevarande av resultat. Ut över detta behöver yrkesetikett beaktas respektfullt (Arcada 2017).

Vetenskapsrådet tar fram att det förekommer opålitliga undersökningar. Opålitlighet märks bland annat av att det fattas källa till materialet. Det förekommer också falska sett att inkludera information. Även opålitlig analysering förekommer. Följande punkter bör tas i beaktan för att hålla sig på den ärliga sidan. Välj helst en undersökning med utgivet lov till ex. av en kommitté. Rapportera alla använda forskningsartiklar i ditt arbete. Fokusera på det väsentliga i arbetet och inte i hypotesen. Var mån över att inte hålla din egna åsikt i huvudfokus. Satsa på att vara ärlig och ge ut all information som du finner om ämnet. Efter att du funnit passlig forskning börja du värderingen (Forsberg & Wengström 2013 s. 69-70).

Under examensarbetsprocessens gång har de etiska aspekterna varit närvarande hela tiden. Viktigt var att följa riktlinjerna från Arcada, var assistans i hur god vetenskaplig praxis genomförs (Arcada 2017). Speciell uppmärksamhet har satts på att ta hänsyn till andra forskares arbete och resultat. I samband med detta har hänvisningar använts systematiskt. Ut över Arcadas vägledning gällande god vetenskaplig praxis har kvalitetsgranskandet gjorts enligt Forsberg & Wengströms checklistor. Alla forskningar som använts i detta arbete är av tillräckligt hög kvalitet och uppfyller kvalitetskriterierna. Alla

forskningar finns att se i en skild tabell i slutet av arbetet. Noggrannare förklaring av denna fas i arbetet ges i kapitlet kvalitetsgranskning.

## 5.2 Urval

Forskningar har samlats in via databasen EBESCO som finns att använda via Arcadas bibliotek. Alla artiklar till denna studie söktes och valdes från samma databas EBESCO. Sökningen genomfördes under januari och februari månad år 2018. Sökorden som användes var: Recreational activity, leisure activity, free time, leisure participation, depression, autism, intellectually disability, physical activity, physical disability, participation in free time activity, quality of life, individuals whit ASD, Quality of Life.

Forsberg och Wengström (2013) anser att det är viktigt att man söker efter lämpliga forskningar med forskningsfrågorna i baktankarna för att komma in på rätt ämne. Av betydelse i detta sammanhang är även att avgöra hur gamla forskningar som godkänns i arbetet. Det är även bra att vara klar över hurudana forsknings typer kommer att samlas in (Forsberg & Wengström 2013 s. 79-80). Databassökningen finns i en skild tabell i bilaga 8.2. Alla artiklar som inkluderats i forskningen hittas i bilaga 8.3.

Då man gick igenom över vilka forskningar som skulle inkluderas, följdes Forsberg & Wengström (2013 s. 82–84) instruktioner. Utifrån dessa skapades inklusion- och exklusionskriterier vilka styrde valet av de artiklar som gick vidare till kvalitetsgranskning.

Följande kriterier för inklusion samt exklusion användes:

### *Inklusionskriterier:*

1 ) Intresseområdet. Artiklarna skall innefatta: Meningsfull aktivitet. Intresset i aktiviteten. Betydelsen i aktiviteten för utföraren och eventuella åtgärder för att skapa meningsfull fritidsaktivitet. (olika forskningar med dessa ämnen är passande)

2 ) Språk: engelska, svenska, finska. Från År 2005-2018

3 ) Artiklarna bör ha samma kulturella utgångspunkt som Finland.

*Exklusionskriterier:*

1 ) Artiklar som är publicerade före 2002

2 ) Artiklar som forskat människor i Afrika och Asien

3 ) Artiklar som berör åldringar

### **5.3 Kvalitetsgranskning**

När man börjar poängsätta det totala värdet i en forskning är det viktigt att kunna identifiera och analysera det relevanta i studien. Det finns fler sätt att göra denna process och det är gynnsamt att använda sig av lämpliga metoder som underlättar det systematiska arbetet. Kvalitén i forskningen bör specificeras. I detta arbete har kvantitativa och kvalitativa forskningar inkluderats och granskandet av dessa forskningar har gjorts med hjälp av modifierade checklistor från Forsbergs & Wengströms listor menade för att granska bevisvärdet i forskningar (Forsberg & Wengström 2013 s. 115–116).

De modifierade checklistorna är omvandlade så att det går att poängsätta en artikel genom att kunna svara ja eller nej. Av ett ja svar få artikeln ett poäng. Varje ja svar ger ett poäng som höjer på värdet av forskningen. Efter att forskningen poängsatts räknas dessa poäng ihop och sedan ändras slutliga antalet till procent. Vilket blir evidensvärdet för forskningen. Skalan av värde är uppdelat i tre delar. 50–69 % är låg bevisvärde, 70–79% är medel bra bevisvärde, 80–100% är högt bevisvärde (Forsberg & Wengström 2013 s. 116–117).

Checklistorna finns i slutet av arbetet. Listorna förblev tre som hittas under Bilaga 8.1. Där finns checklista på Kvalitativa studier med 26 frågor, Kvantitativa RCT- randomiserade kontrollerade studier 30 frågor, kvantitativa kvasi-experimentella studier med 22 frågor. Dessa listor har blivit fritt modifierade av skribenten med mall från Forsberg & Wenströms (2013) listor. Idén med modifierandet var att få ja och nej svar. Alla inkluderade artiklar i denna studie har endera ett bevisvärde på medel- eller hög nivå.

## 5.4 Analys

När man gör en vetenskaplig analys handlar det om att dela upp materialet i mindre delar och överväga informationen enskilt. Efter att de uppdelade materialet undersökts i mindre grupper gör man en syntes. Denna process handlar om att man sammansätter de olika delarna till ett ny större helhet med nya kategorier som beskriver resultaten. Analysmetoden som utnyttjats i detta arbete är innehållsanalys som genomförts enligt Forsberg & Wengström (2013) instruktioner för metoden (Forsberg & Wengström 2013 s.166–167).

Direktiv för arbetandet presenterats i detta stycke. Första steget var att läsa forskningarna igenom noggrant ett par gånger för att verkligen få en förståelse om vad det lästa materialet handlade om. Läsandet gavs tillräckligt lång tid för det lades extra uppmärksamhet i att uppfatta innehållet i materialet. Efter att en säkerhet skapats om innehållet i forskningarna påbörjades nästa steg. I denna fas delades informationen upp och kodades upp informationen i koder. Detta betyder att all information som har liknande innehåll går under samma kod. Slutresultatet av denna fas består av att det skapats olika grupper med information.

Till nästa presenteras kodandet mer detaljerat som steg 1 och steg 2.

I steg 1 delas informationen upp koder per forskning. Detta betyder att varje forskning kodades först skilt för sig på ett nytt dokument. Information på andra dokumentet bestod av namnet på forskningen och under namnet samlades betydelsefull information som förblev en kod. Från en forskning kunde man finna en varierande mängd koder. Informationen i en kod var direkt kopierat från den engelska forskningen. Översättning av in-

formationen förblev väsentligt i nästa steg då alla koder samman sätts in i större helheter som förblir resultaten i detta arbete.

Nedan exempel på hur en kodgrupp såg ut från två olika forskningar. Artiklarna numreras för att skilja dem från varandra.

Namn och nummer på forskningen:

nr. 1. Enjoyment, Barriers, and Beliefs About Physical Activity in Adolescents With and Without Autism Spectrum Disorder. (Stanish et.al 2015)

Koderna ur artikel nr.1 var följande: Autism och sport, Åsikter om sport, Nöje i icke fysisk aktivitet, Organiserad grupprogram, autistiska personen tycker. Den understreckade kodens innehåll presenteras noggrannare i bilaga 6.

namn och nummer på forskningen:

nr. 2 Obtaining the views of children and young people with autism spectrum disorders about their experience of daily life and social care support. (Preece et al. 2010)

Koderna ur artikel nr.2 var följande: familjen som ger positiv stöd, intresse emot aktivitet, barn säger. Den understreckade kodens innehåll presenteras noggrannare i bilaga 4.

All relevant information som hade att göra med en kod kopierades rakt ut ur artikelns resultat och in under koden. Hela meningar på engelska kopierades så som de var i artikeln. Materialet översattes eller ändrades inte. I detta skede förblev det meningsfullt att samla ihop betydelsefullt resultat under bestämd kod i det andra dokumentet. Exempel på hur en kod såg ut under bearbetning i artikel nr. 1 och nr.2 presenteras noggrannare i bilaga 6. Den understreckade koden presenteras i bilagan.

I steg 2, efter att all relevant information i forskningarna delats upp i mindre koder, skrevs de samman med forskningens syfte i baktankarna. De nya hopsamlade helheterna bestod av fem rubriker. Rubrikerna skapades med forskningens forskningsfrågor i baktankarna. Iden var att resultaten skulle kunna användas för att besvara forskningsfrågorna i arbetet. Till ex. rubriker så som: hur ser fritiden ut hos en person med intellektuell funktionsnedsättning, fritidsprogram har positiv inverkan för att uppleva meningsfull

aktivitet, åsikter om fritidsaktivitet och strukturerat program är ämnen som berör mina forskningsfrågor.

## **6 RESULTAT**

Resultaten av litteraturstudien presenteras nedan. Stycket består av fem rubriker som berör betydelsen av meningsfull aktivitet och hur den skapas samt vad som behövs i samband med dessa frågor. Kapitlet börjar med information om hur fritiden ser ut hos en person med intellektuell funktionsnedsättning var efter ett stycke om strukturering och dess nytta i att uppleva meningsfull aktivitet presenteras. Sedan diskuteras det om åsikterna emot fritidsaktivitet och ett strukturerat program i samband med ämnet meningsfull aktivitet. Där efter tas det upp betydelsen av sociala talanger, utmaningar och familjens roll i samband med meningsfull aktivitet. Kapitlet avslutas med en sammanfattning av resultaten.

### **6.1 Hur ser fritiden ut för personer med funktionsnedsättningar**

Det finns brister i hur personer med intellektuell funktionsnedsättning är aktiva på fritiden och åldern spelar en roll i hur aktiva dessa personer är. En annan utmaning är diskriminering och ekonomin. Att en person med intellektuell funktionsnedsättning har sociala kontakter och är aktiv på fritiden betyder inte att denna person är i kontakt med sin kommun eller samhället. Detta har att göra med att aktiviteten som erbjuds pågår oftast endast med andra personer som har intellektuella nedsättningar. Det är bara en bråkdel som lyckats integrera sig med samhället. (Dusseljee J.C.E 2011, Baida et al. 2013)

Personer med intellektuell nedsättning som hade deltagit i en allmän eller särskild gymnasieskola ansågs ha bättre sociala kontakter och möjligheter för arbete. Personer med grov intellektuell nedsättning hade färre möjligheter inom dessa områden. Dessa be-



gränsningar hade en negativ inverkan på välmående och extra uppmärksamhet vid det individuella behovet behövs med dessa personer. Familjen hade större betydelse inom nöjsam fritidsaktivitet om personen hade gravare nedsättningar. Att få ordentlig handledning är oerhört viktigt. En utmaning inom området är graden av okunnighet att bemöta personer med grova problem i aktivitetsutföring. Generellt är det ett problem att det fattas en subjektiv koppling till aktiviteten. Endast när det finns en personlig koppling till aktiviteten förblir det njutbar för personen. Ett annat problem var den äldre befolkninge,. individerna som var över femtio år hade färre möjligheter att delta i sociala aktiviteter, arbete eller träffa familj. Detta gjorde dem en minoritet som var i fara av aktivitetsdeprivation. (Dusseljee J.C.E 2011, Baida et al. 2013, King et al. 2014, Baida et al. 2012)

I allmänhet finns det lite information om det individuella intresset och upplevelserna av nöje i samband med fritidsaktivitet hos personer med funktionsnedsättningar. En utmaning förblir att erbjuda lämpligt stöd och beakta det individuella intresset. Inom dessa frågor finns det ett samband mellan ekonomi och delaktighet. Individer som hade sämre ekonomi hade färre möjligheter och var mindre intresserade att delta i aktivitet. Denna målgrupp upplevde även mer begränsningar i deras möjligheter att vara aktiv, delvis för deltagandet var mer beroende av att få hjälp av andra. ( Baida et al 2013, King et al. 2014)

## **6.2 Strukturering hjälper i att uppleva meningsfull aktivitet**

Ett strukturerat fritidsprogram minskar på känslor av stress och uppmärksamhet, detta bör sättas in i utvecklandet av tjänster som stöder dessa upplevelser. Om man är länge utan meningsfullt program insjuknar man oftast i depression, vilket gör en person passiv. Viktigt är att beakta det individuella behovet. En autistisk person upplever njutning i fritidsaktivitet men ofta bör omgivningen och aktiviteten anpassas enligt hans intressen. Att erbjuda fler alternativ att välja vad man vill syssla med har positiv inverkan. Det självständiga besluttandet förstärks och ett genuint intresse emot en aktivitet bil-

das. Detta nedhämtar känslor av självsäkerhet speciellt i sin kapacitet att ta beslut självständigt om sina intressen. Att stöda denna utveckling är viktigt för personligheten. (Palmen et al. 2011, Stancliffer et al. 2010, Garcia-villiamisar et al. 2010, Baida et al. 2013)

Problem i sociala situationer och känslor av ensamhet förekommer. Ett strukturerat program har betydelse och genom detta förbättras självförtroende, sociala kapacitet och självständigt agerande. Ett stödprogram så som "active support" menat för grupphem hjälper personer med olika grader av intellektuell funktionsnedsättning att bli mer självständiga och aktiva med sina intressen. Genom programmet förbättrades de motoriska färdigheten och känslor av depression och dåligt beteende minskade. Andra meningsfulla resultat var att kommunikation och socialisering förbättrade. I "Active support" skapas ett individuellt stödprogram. I programmet beaktas personens behov och individuella intressen och planerade program för dagen. Det kommer även upp noggrann information om hur man assisterar personen. Målet är att förstärka självförtroendet inom olika aktivitetsområden vilket bygger på självständigt agerande. (Stancliffer et al. 2010, Garcia-villiamisar et al. 2010, Baida et al. 2013)

I allmänhet finns det orättvisa i samband med att kunna välja själv sin aktivitet. Personer med grova funktionsnedsättningar saknar rättighet att bestämma över sin fritid. Aktiviteten som sker handlar oftast om ADL i hemmet, vilket tyder på att det finns ett stort behov för att fokusera på de individuella behoven och det egentliga intresset hos dessa individer. Ekonomin hade betydelse i samband med fritidsaktivitet. Personer med en bättre ekonomisk bakgrund var aktivare på fritiden gällande social och fysisk aktivitet. Att ha det ekonomiskt bra gav frihet att kunna välja vad man ville vara aktiv med. (Baida et al. 2013, King et al. 2014)

### 6.3 Åsikter om fritidsaktivitet och strukturerat program

De flesta autistiska ungdomarna njuter av att vara engagerade i en aktivitet. Ett tydligt intresse emot aktivitet utanför hemmet var synligt. En promenad eller trädgårdsarbete ansågs intressant. Aktiviteterna som fick lägre poäng var matlagning och städning vilket berodde på att det fanns sämre kapacitet att behärska dessa aktiviteter. När det handlade om att vara aktiv på egenhand ansågs de lugnare aktiviteter mer intressanta. Att titta på tv eller att spela videospel hade stor betydelse. Andra meningsfulla aktiviteter var handarbete, läsning och konst. Att spendera tid ensam kändes viktigt och det finns ett stort behov att stöda denna egenskap. (Stanish et al. 2015, Garcia-villiamisar et al. 2010, Preece et al. 2010, Baida M et al. 2013)

Populära aktiviteter på vårdhem för autistiska personer är det sensoriska rummet. Ljusen i rummet är vackra att se på och det kändes avkopplande. De flesta autistiska barn gillar att slippa utomhus och ser fram emot att kunna delta i en aktivitet som har en sensorisk effekt. Att gunga i gungan är mycket populärt. Personer med grova funktionsnedsättningar är oftast intresserade att delta i aktivitet som har ett högt själv förstärkande värde (self-improvement) även aktivitet som möjliggör tillfällen för socialisering och utvecklandet av sociala talanger var intressant. Av betydelse var att kunna välja sällskapet som aktiviteten gjordes med. De flesta valde att spendera tid med en äldre perso, så som en förälder. ( King et al. 2014, Preece et al. 2010, Stanish et al. 2015)

När en fritid var strukturerad för att stöda personligt intresse upplevdes den meningsfull., vilket betyder att en autistisk person har ett behov att vara aktiv på fritiden, men behöver ofta hjälp av andra att finna meningsfull aktivitet. Att erbjuda tillräckligt mycket variation på alternativ är lösningen. Inom gruppaktivitet behöver man fokusera på handledandet, speciellt i de olika sociala situationerna. En fysisk aktivitet kan förbli ointressant om den saknar en positiv och belönande effekt. Att anpassa aktiviteten så att den passar utföraren är lösningen. Skolans gymnastiktimme upplevs ofta ointressant och detta är ett bra exempel på att det fattas alternativ i programmet, vilket skapat en negativ upplevelse. (Stanish et al. 2015, Garcia-villiamisar et al. 2010, Preece et al. 2010, Palmen et al. 2011)

## 6.4 Sociala talangens betydelse i samband med aktivitet

Unga personer med hög fungerande autism eller aspergers diagnos har ett behov för att vara sociala och upplever känslor av ensamhet i sociala situationer. En lösning är skapandet av sociala historier. Detta handlar om att man gör en berättelse om den autistiska personen till alla som kommer i kontakt med personen under olika meningsfulla fritidsintressen och andra evenemang. Dessa sociala historier innehåller information om personens intressen och hur personen klarar av att fungera i olika sociala situationer, detta underlättar planerande av meningsfull aktivitet. Viktigt är att skapa en positiv upplevelse emot varandra och aktiviteten. Ofta är handledning i att påbörja konversationer nödvändiga för att försäkra en njutbar upplevelse. Sociala kontakter är en viktig aspekt och det är väsentligt att man lägger extra uppmärksamhet vid kommunikationen. En person med mild funktionsnedsättning kan uttrycka sina behov självständigt, men en person med gravare funktionshinder eller autism är beroende av andra när han vill uttrycka sig om sina intressen. Ifall denna bit inte beaktas noggrant skapar man känslor av stress för deltagarna vilket gör upplevelsen negativ. (Stanish et al. 2015, Garcia-villiamisar et al. 2010, Kamstra et al. 2014, Cordier et al. 2016)

Bilder kan fungera som ett bra stöd i kommunikationen och det kan förstärka möjligheten för delaktighet i en aktivitet hos en autistisk person. Bland annat hjälper bilderna den autistiska personen att förstå vad som skall göras i de olika situationerna för ibland kan det vara svårt att förstå vad den andra säger. En autistisk person är mycket selektiv i vad hen vill komma ihåg från en inlärningsituation eller diskussion. Mycket har att göra med att hen fokuserar på annat. Med hjälp av bilder kan personen få en större helhetsbild från en situation, bilder hjälper i att förstå och komma ihåg situationen bättre. På samma sett kan den autistiska personen utnyttja bilder för att förmedla sitt ärende till andra. En autistisk person har ofta svårt att uttrycka sig och det bör tas i beaktan. Ofta uttalar sig en autistisk person bara kort med ett par meningar vilket kan göra samarbetet svårt under en aktivitet med andra människor. Att ta med syskon eller andra familjemedlemmar har betydelse i samarbetet. De känner deltagaren bäst och förstår hans val av bilder och sätt att kommunicera. Deras närvaro minskar även på känslor av stress och underlätta kontaktskapandet med andra unga i en gemensam aktivitet. Att göra en aktivitet njutbar kräver ett kreativt tänkande. Ett virtuellt spel var man rör på sig samtidigt kunde vara en lösning på hur man kunde öka på samarbete mellan deltagarna. Genom

att lära in ett roligt spel kunde man skapa en gemensam hobby för fler personer och öva på social samvaro. (Cordier et al. 2016, Preece et al. 2010)

## **6.5 Utmaningar med meningsfull aktivitet och familjens roll**

Fler undersökningar som syftar till att mäta effekterna av olika fritidsaktiviteter och hjälpmedelstekniker för att minska stress och öka välmående hos personer med autismspektrum diagnos behövs. Bland annat är det ett problem att en autistisk person sällan lyckas avslappna under en terapeutisk session eller annan organiserad aktivitet. Detta gör honom frånvarande och svår att assistera i olika gruppaktiviteter eller sociala situationer. Bland annat kan små saker som temperaturen påverka deltagandet. Ofta har fler individer skador i sina sinnen vilket påverkar hur omgivningen känns. Om det till ex. är för kallt kan det skapa en negativ upplevelse som påverkar humöret och deltagandet i aktivitet. Ut över temperaturen bör extra uppmärksamhet sättas i hur invånarna existerar tillsammans med varandra bland annat på grupphem. En autistisk person kan lätt bli mycket obekvämt av en annans handlingssätt, ljud och beteende. Detta i sig kan skapa negativa uppfattningar vilket gör deltagandet en utmaning. Ofta löser den autistiska personen problemet genom att förbli på sitt rum vilket i längden är ohälsosamt. I dessa situationer skapas det aktivitetsdeprivation vilket är ett normalt problem på grupphem. Personalen har ett stort ansvar inom dessa frågor och det bör höras till deras arbetsuppgifter att bygga upp en vardag som förblir meningsfull. Extra uppmärksamhet bör ges åt den äldre populationen som är beroende av vårdpersonalen när det gäller upplevelsen av meningsfull aktivitet och sociala kontakter. (Dusseljee et al. 2011, Kamstra et al. 2014, Garcia-villiamisar et al. 2010, Preece et al. 2010, Stanish et al. 2011)

Familjers roll i samband med fritidsintressen och upplevelsen av meningsfull aktivitet har stor betydelse. Familjen är närmast för personer med autism eller funktionsnedsättningar och känns tryggast för dessa personer. Oftast behöver familjen vara aktiv med att skapa strukturer hemma för att försäkra att den autistiska personen förblir aktiv och deltar i alla de olika organiserade aktiviteter utanför hemmet. Att delta i en gruppaktivitet borde bli en del av de dagliga rutinerna som följs hemma. En autistisk person behöver hjälp i att förstå iden med att delta i en ny aktivitet. Det kan förekomma intresse emot

aktiviteten samtidigt som osäkerhet och stress står som hinder i deltagandet. Samma strukturering som skapas hemma bör även följas på grupphem. Ifall man vill att en autistisk person skall uppleva njutning vid en ny aktivitet skall det övas in som en del av de dagliga rutinerna för att skapa positiv upplevelse. Vänner utanför familjen har stor betydelse för unga personer med autism. Att ha en vän att umgås med ansågs mycket meningsfullt. Utmaning är att finna och uppehålla vänskaper. Bland annat är det svårt att finna en bra vän och påbörja en diskussion. Familjens roll i dessa sammanhang har betydelse för de hjälper att ta kontakt med andra personer, organisera träffar och uppehålla kontakten. De ser även till att vänskapen är genuint och att man inte råkar ut för utnyttning. När det inte finns familjemedlemmar stiger grupphemets betydelse fram inom samma ärenden. (Cordier et al. 2016, Stanish et al. 2015, Garcia-villiamisar et al. 2010, Preece et al. 2010, Kamstra et al. 2014)

## **6.6 Sammanfattning av resultaten**

Att vara aktiv på fritiden är inte en självklarhet för alla människor. När det handlar om personer med olika grader av funktionsnedsättningar blir dessa frågor aktuella. Personer med denna typ av utmaning är ofta beroende av andra när det handlar om att uppleva meningsfull aktivitet på fritiden. Vilket tar upp en hel del valida frågor om aktivitetens betydelse för dessa personer. Resultaten i denna studie tar fram att personer med olika grader av funktionsnedsättningar har samma behov som alla andra gällande behovet för att uppleva njutning i på fritiden. Samtidigt finns det en hel del oklarhet i hur man skapar meningsfull aktivitet med dessa personer.

Fler studier inom hälsovården har gjorts om personer med olika grader av funktionsnedsättningar och deras välmående men färre forskningar finns om deras intressen gällande meningsfull fritidsaktivitet. Eventuellt är detta ett nyare begrepp som stigit fram i sambandet med andra förnyelser gällande rätterna och bemötandet av personer med olika grader av funktionsnedsättningar. I resultaten av de insamlade forskningarna kommer det fram att det finns ett starkt samband mellan välmående och fritidsaktivitet. Att vara aktivt på fritiden med ett nöjsamt intresse förbättrar stresstoleransen och minskar på känslor av depression och dåligt beteende.

En nöjsam hobby höjer på självkänslan och gör en person mer självständig. Att delta i en fritidsaktivitet tillsammans med andra människor övar upp sociala färdigheter och ger en möjlighet för att skapa meningsfulla kontakter. Genom att vara fysiskt aktiv förbättras även de motoriska färdigheterna som underlättar självständigt fungerande bland annat i hemmet. Utmaningarna som förekommer i samband med fritidsaktivitet och personen med olika grader av funktionsnedsättning är mångsidiga och det är först under de senaste tiderna som dessa frågor verkligen har börjat ha större betydelse i samhället. Många länder har bland annat genomfört politiska förändringar som syftar till att främja den individuella friheten för dessa personer att kunna bestämma över sina ärenden. Inom dessa frågor stiger betydelsen av fritiden fram. (Cordier et al. 2016, Stanish et al. 2015, Garcia-villiamisar et al. 2010, Preece et al. 2010, Kamstra et al. 2014, Dusseljee et al. 2011)

Om en aktivitet skall upplevas meningsfull behövs en känsla av subjektiv betydelse inför aktiviteten. Inom detta ämne har individuellt intresse stor betydelse om man vill att en genuin upplevelse av njutning och nöje skall uppstå i samband med aktiviteten. Samma krav finns även när man söker efter långvariga förbindelser med en aktivitet. Om man vill skapa innehåll i fritiden för en annan person behöver man finna aktiviteter som känns meningsfulla intressanta för personen. I resultaten kommer det fram att dessa krav kan bli bemötta på ett rättvist sett genom att vara förbered och medveten om de eventuella hinder som står emellan uttryckandet av individuellt intresse. Kännedom av diagnostik har betydelse. Bland annat har personer med autismspektrum diagnos ofta svårt att formulera talat språk och finner det också utmanande att förstå innehållet i en diskussion med andra människor. Mycket har att göra med att dessa personer använder en hel del av deras energi i att betrakta omgivningen och har svårt att koncentrera sig. (Cordier et al. 2016, Stanish et al. 2015, Garcia-villiamisar et al. 2010, Preece et al. 2010, Kamstra et al. 2014)

Ut över generell kännedom av diagnostik har kunskap av personlighet större betydelse. Genom att veta hur personen känner sig bekväm och vad framkallar stress har betydelse för samarbetet i olika situationer. Andra utmaningar som tydligt hade betydelse i resultaten av de insamlade forskningarna var erbjudandet av alternativ i samband med aktivitet. När en person får välja själv en aktivitet som känns intressantast förblir upplevelsen i samband med aktiviteten positiv. Genom alternativen lär sig deltagaren också känna

sig själv bättre och det underlättar självkännedomen i samband med vad man är intresserad av. Fysisk aktivitet upplevdes intressant för de flesta enligt forskningsresultaten men gruppporter och skolgymnastik ansågs ointressant, vilket tyder på att det fattats alternativ i aktivitetserbjudan och handledningen varit bristfällig. (Cordier et al. 2016, Stanish et al. 2015, Garcia-villamisar et al. 2010, Preece et al. 2010, Kamstra et al. 2014)

Det finns behov att forska vidare i ämnen som berör en persons arbetssätt i aktivitet. Av betydelse är att få mer information om stresstolerans och utveckla kännedom om hur man skapar intresse emot aktivitet. Av betydelse är även information som utvecklar en person i att känna till sina begränsningar och färdigheter i samband med aktivitet. Vidare utredning behövs också för att ytterligare känna till faktorer som kan hindra eller underlätta deltagande i fysisk aktivitet. Förhållandet mellan föräldrar och barn i samband med deltagande i fysisk aktivitet behövs. Ett annat område som bör vidare forskas är äldre personer med funktionsnedsättningar och deras möjligheter att uppleva meningsfull aktivitet på grupp hem. Resultaten påvisar att familj besöken minskar an efter att åldern stiger, vilket gör att dessa personer är beroende av vårdpersonalen för att uppleva meningsfull fritid. Hur detta förhållande mellan alla parter ser ut bör vidare forskas. Värdefull information om de subjektiva åsikterna emot meningsfull aktivitet behövs. (Satnish et al. 2015, García-Villamisar et al. 2010, Kamstra et al. 2015)

Fast den utgivna informationen har evidensbaserad betydelse är väsentligt att hålla sig kritisk emot resultaten. Ofta är materialet i forsknings artiklarna insamlade med en liten grupp deltagare vilket gör att informationen inte kan stå som aktuell fakta för alla med samma diagnos. Mångsidigheten av deltagare är tyvärr ofta bristfälligt vilket gör resultaten ensidiga. Åsikter emot aktivitet och preferenser är bundna till tid, plats och kultur. Ett djupare forskande på ett större plan behövs för att få en bättre förståelse om ämnet. (Satnish et al. 2015, García-Villamisar et al. 2010)



## 6.7 DISKUSSION

I detta kapitel diskuteras syftet och frågeställningarna samt teorin och tidigare forskning i samband med resultaten av denna studie. kapitlet kommer också att omfatta en metod-diskussion som berör åsikter om litteratursökningen. Till sist presenteras tankar om hur forskningen kan fortsättas. (Forsberg & Wengström 2013 s. 170–171)

## 6.8 Resultatdiskussion

Syftet med detta examensarbete var att kartlägga vilka aktiviteter litteraturen beskriver som meningsfulla och som främjare av delaktighet hos personer med funktionsnedsättning. I resultaten kommer det fram att dessa frågor blir besvarade genom att beakta aktivitetsutförarens intressen och kapacitet i samband med omgivningen. Å ena sidan påverkar det individuella intresset upplevelsen av mening i aktiviteten men å andra sidan är dessa aktivitetsutförare beroende av andras handledning för att kunna uppleva meningsfulla känslor i aktiviteten. Familjen, vänner, lärare och annan vårdpersonal har ett ansvar över att erbjuda möjlighet för meningsfull aktivitet och ta det individuella intresset i beaktan. Åldern har betydelse inom dessa frågor och den äldre generationen är i en större fara av aktivitetsdeprivation. Brister på alternativ förekommer också i samband med aktivitetens utförandet i olika sammanhang oberoende ålder. Ofta är den erbjudna aktiviteten kopplad till ett rehabiliterande syfte vilket inte alltid betyder att aktiviteten intresserar utföraren. Detta kan göra att aktiviteten blir en negativ upplevelse. Anpassandet förblir ett viktigt fenomen i dessa situationer och kräver att organiseraren anstränger sig för att bemöta aktivitetsutföraren på hans villkor för att skapa större mening i görandet. (King et al. 2014, Kamstra et al. 2015, Garcia-Villiamasar et al. 2010)

Den första forskningsfrågan söker svar på vilka aktiviteter kan ses som aktivitet med konkret- ett symboliskt- och/eller ett självbelönande värde för personer med funktionsnedsättning. Att uppleva konkret värde har stor betydelse för upplevelsen av meningsfull aktivitet och är starkt synligt i resultaten av detta arbete. Ett strukturerat fritidsprogram minskar på känslor av stress och ökar på direkta känslor av självständighet. Bland

annat skapar strukturen ordning i vardagen och hjälper personen att bli mer aktiv med olika aktiviteter. Bland annat blir personen mer aktiv och klarar av att genomföra uppgifter på egenhand. Beteendet i grupphem har varit positivare och deltagandet i dagliga uppgifter så som städning, hygien och matlagning lyckats bättre. En strukturerad fritidsaktivitet har gjort deltagandet lättare och det har skapat känslor av fysiskt välmående och sociala kontakter. Genom strukturen lär man sig att diskutera med andra personer i gruppaktivitet och kommer i gång med att gå på gymmet eller annan meningsfull aktivitet. (King et al. 2014, Garcia-Villiamasar et al. 2010)

De ovan beskrivna upplevelserna är saker som sker i stunder och skapar direkta känslor av välmående och positiva upplevelser. Till ex. via sport får man bättre kondition. Genom gruppaktivitet får man vänner och hemma blir saker avklarade för strukturen hjälper med att komma i gång. Dessa saker är påtagliga och synliga, vilka tillhör dimensionen av konkret värde. Bland annat kan en person välja att undvika en aktivitet om den inte har en dimension av konkret värde. ( Erlandsson et al. 2014 s. 39-40)

Socio-symboliskt värde kan ses indirekt i alla de olika situationerna var aktivitet erbjuds. Det handlar om betydelsen aktiviteten skapar för utföraren. Denna dimension kan uppfatta som tre nivåer: personlig, sociokulturell och universell dimension. När en person har friheten att välja sin aktivitet förstärks hans personlighet i samband med vad han finner meningsfullt. Aktiviteten stöder personligheten och förstärker de indirekta dimensionerna av betydelse i aktiviteten. Utföraren kan tillexempel ses som en musikanter eller en konstnär med hjälp av aktiviteten vilket blir en del av hans identitet och roll i samhället. I programmet ”active support” skolas personalen i att bli mer medvetna om den vårdade personens individuella historia, värden och aktivitetens intressen. Genom att handleda på ett individuellt sätt, var man beaktar alla dessa dimensioner, förstärker man det indirekta känslorna av mening för personen som tillhör dimensionen socio-symboliskt värde. Mycket av det positiva i resultaten hade att göra med att personalen visste mera om personligheten och värden hos den vårdade personerna. Samarbetet stödde det individuella utvecklandet och byggde på bildandet av personlighet och mening i sin omgivning. (Stancliffe et al. 2010, Erlandsson et al. 2014 s. 41-44)

Självbelönande värde är kopplat till de direkta känslorna av belöningen som upplevs i en aktivitet som är meningsfull för utföraren. Detta i sig har diskuterats i olika samman-

hang inom detta arbete. En aktivitet skall innehålla självbelönande värde för att upplevas meningsfull. Fritiden är en livsdomän som har lika viktig värde som familjen, arbete eller utbildningen., vilket betyder att aktiviteten som pågår på fritiden skall ha en betydelse som understöder värdet som fritiden har. Aktiviteten är kopplat till livsnjutning och välmående och förväntas främja känslor av glädje, lycka, spontanitet, kreativitet och självuttryck. När dessa domäner uppfylls i aktiviteten förstärks det känslomässiga och fysiska välmående som har att göra med dimensionen av konkret värde. Personer med Autism spektrumdiagnos behöver ofta assistans i att uppleva självbelönande värde i en aktivitet. Oberoende utmaningar hör det till deras rätt att uppleva meningsfulla känslor i samband med en nöjsam aktivitet. I resultaten kommer det upp att problemen förekommer i omgivningen och handledning. Ofta uppstår det problem i uppfattandet av uppgifter, sociala situationer samt fördomar baserat på minnen av obekväma situationer i samband med aktivitet. Allt detta har att göra med att deltagandet inte varit väl planerat och brister i handledningen förekommit. En autistisk person upplever njutning i aktivitet bara man tar i beaktan de individuella egenskaperna som påverkar deltagandet och känslorna av njutning. (Cordier et al. 2016, Erlandsson et al. 2014, Baida et al. 2012)

I den andra forsknings frågan söktes det svar på hurdana aktiviteter främjar delaktighet i aktiviteter för personer med funktionsnedsättning. Bland annat är dessa personer beroende av individuell handledning i samband med delaktighet. En meningsfull upplevelse i en aktivitet begär oftast att aktiviteten är planerad och anpassad för att bemöta den individuella kapaciteten. Detta i sig skapar en känsla av delaktighet. Betydelsen av handledning är att underlätta upplevelsen av delaktighet. Genom att anpassa aktiviteten och element i omgivningen och beakta åsikterna hos deltagaren skapar man delaktighet. Öppen kommunikation har betydelse. Aktivitetsutförares åsikt bör vara i huvudfokus och om han inte kan kommunicera bör han få assistans. I en gruppaktivitet bör social inkludering tas i beaktan. Det är inte en självklarhet att en person med olika grader av funktionsnedsättning klarar av detta utan handledning. Personer med autism har känt sig bekvämare när denna aspekt är beaktad och assisterad. Viktigt är att vara förbered i att kunna bemöta och anpassa de olika behoven. (Stanish et al. 2015, Kamstra et al. 2014)

Bilder fungerar som ett bra stöd i kommunikationen och förstärker möjlighet för delaktighet i olika sammanhang. Bland annat hjälper bilderna den autistiska personen att förstå vad som skall göras i en aktivitet. En familjmedlem kan också ha betydelse i skap-

andet av delaktighet. Att inkludera en familjemedlem i en gruppaktivitet hjälper den autistiska personen att skapa kontakt med andra deltagare och förstå aktiviteten bättre. Familjmedlemmen känner den autistiska personen bäst och kan hjälpa med att förmedla information och underlätta samarbetet i aktiviteten. (Cordier et al. 2016, Preece et al. 2010)

I kapitlet om tidigare forskning kommer det upp att föräldrar tycker deras autistiska barn skall vara fysiskt aktiva. Aktiviteten stimulerar det sensoriska sinnet vilket känns njutbart för deltagarna. Utöver de hälsofrämjande fördelarna så upplevde föräldrarna att aktiviteten gav innehåll i dagen. Problem i deltagandet var bland annat att motivation plötsligt försvann. Även syskons åsikter hade betydelse i deltagandet. Om systemen tycker att det var roligt hade det en positiv effekt. Andra viktiga argument emot meningsfull aktivitet var att den bör ha en betydelse för utföraren. Om det inte finns ett internt intresse emot aktiviteten tappar deltagaren motivationen och aktiviteten kan bli motbjudande. Detta betyder att aktiviteten bör kännas betydelsefull för utföraren för att den skall ha mening och hälsofrämjande inverkan. En person med funktionsnedsättningar är medveten om aktiviteter som känns bra men behöver assistans. Bland annat finns det intresse emot att vara aktiv med fler olika aktiviteter men okunnighet står som hinder. Bland annat fanns det intresse emot att ta hand om sin hälsa, men hur det skall göras är osäkert och assistans behövs. (Buchana et al. 2017, Eklund et al. 2003, Erlandsson et al. 2011, Peterson et al. 2008, Caton et al. 2012)

Resultaten i arbetet stöder den tidigare forskningen i bakgrunden. En röd tråd gällande innehåll är synlig i alla forskningar som använts i detta arbete och resultaten gynnar syftet i arbetet. Familjen har stor betydelse och bör beaktas i framtiden som en viktig aspekt gällande frågor av delaktighet och meningsfull aktivitet. Viktigt blir att fokusera på individuellt intresse. En aktivitet förblir meningsfull när man beaktar vad utföraren är intresserad av. Fysisk aktivitet är bra för hälsan men extra uppmärksamhet bör läggas vid intresset emot aktiviteten. Annars blir görandet motbjudande. Det finns fler sett att vara fysiskt aktiv. Genom att stöda personligheten finner individen nya hobbyer att delta i. När personligheten och självförtroendet är starkt, personlig kapacitet understött och eventuella hinder i omgivningen minimerade är det möjligt att njuta i samband med fler olika aktiviteter, sociala eller fysiska, i grupp eller ensam. En stor del av upplevd njut-

ning och delaktighet kan vara möjligt bara man använder tid i planerandet och anpassandet i aktiviteten. (Stanish et al. 2015, Kamstra et al. 2014, Baida et al. 2012)

I teoridelen inom detta arbete diskuterades det bland annat om aktivitetsvetenskapens egenskaper. Inom dessa områden talar man om omgivningen, aktiviteten och personen. En persons liv består av kunnighet, erfarenhet och personlighet. Inom teorin talar man om att omgivningen är i ett samspel som erbjuder möjligheter för nya utmaningar och förnyelse. Detta samarbete skapar erfarenhet hos en person. ( Erlandsson et al. 2014 s. 35-38)

När vi överväger resultaten kan man konstatera att en person med funktionsnedsättningar behöver hjälp för att kunna uppleva de olika områdena som berör aktivitetsvetenskap. En person med olika grader av funktionsnedsättningar har individuella intressen, kunnigheter, erfarenheter och personlighet men på grund av sina funktionsnedsättningar har han utmaningar att uttrycka sig och leva till sin fulla potential. Dessa personer behöver mångsidig assistans så som diskuterats i resultaten av detta arbete. Omgivningskomponenten är också konstant i samspel med dessa individer och för att en person med funktionsnedsättningar kan gynna av möjligheten av förnyelse och utmaningar behöver de ofta andras assistering. Personen, omgivningen, miljön och uppgiften transformerar det opersonliga till en personlig upplevelse inom teorin som berör aktivitets triaden. Detta betyder att en aktivitet får mening först när den blivit vald av en person. Det individuella intresset skapar mening i aktiviteten. Inom denna process i beslutagande behöver en person med funktionsnedsättningar hjälp. Genom att beakta personligt intresse och eventuella hinder i samband med aktiviteten kan man försäkra att en meningsfull upplevelse är närvarande vilket i sig höjer på livsvärdet hos aktivitets utföraren. ( Baida et al. 2012, Erlandsson et al. 2014 s. 35-38)

## 6.9 Metoddiskussion

Efter övervägande förblev forskningsöversikt det passande valet för detta arbetet. Metoden är inte så intensiv och ger forskaren friheter att arbeta självständigt på ett lättare plan inom forskningsarbete. Bland annat finns det frihet i mängden insamlad material som inkluderas i arbetet. Enligt skolans instruktioner är minimum kravet tio forskningar. I detta arbete inkluderades tolv. Forsberg & Wengström talar om att det inte är noggrant avgränsat men som grundregel bör man sträva till att samla ihop aktuell information om det utvalda området. (Forsberg & Wengström 2013 s. 30-32)

Inom de tolv inkluderade forskningar fann jag tillräcklig information för att besvara mina forskningsfrågor vilket jag upplevde tillräckligt för detta examensarbete. Inom metoden talas det om att arbetet behöver en ordentlig bas. Man bör kunna argumentera för betydelsen i varför arbetet görs. Efter att denna bit är klar övergår man till att skapa forskningsfrågor. (Forsberg & Wengström 2013 s. 30-32) Mitt arbete baserar sig på en beställning. I beställningen fanns det som ett alternativ att genomföra arbetet i form av en litteraturstudie. Vilket gav en tydlig riktning och mening i arbetet. Beställaren önskar sig ett arbete som baserar sig på information ur tidigare forskningar vilket gav forskningen en bra orsak att genomföras enligt Forsberg & Wengströms (2013) kriterier.

Trovärdigheten i detta arbetet lider bland annat av att det endast funnits en forskare. Detta påverkar mångsidigheten i tolkandet av informationen. Arbetet har också genomförts under en ganska sträng tidtabell och tidsbrist var en orsak som påverkade beslutet att inte inkorporera fler forskningar. Detta gör att arbetet inte är så heltäckande inom ämnet.

Trovärdigheten lider också av att metoden forskningsöversikt ger friheten att fokusera huvudsakligen på syftet och sökandet efter information som stöder dess argument. Detta betyder att annan viktig information uteblir från resultatet. Andra svagheter i arbetet är att sökningarna gjorts endast i databasen EBESCO. Det fanns säkert bra forskningar i de andra databaserna också. Samtidigt fanns det redan en hel del bra material i EBESCO vilket fick mig att tänka på avgränsandet.

Forskningsområdet meningsfull aktivitet är ett stort område och med mer tid kunde detta arbete utvecklas till en mångsidigare helhet. Dessa brister i informationssökandet

accepteras i metoden forskningsöversikt vilket gör det en svagare forskningsmetod. Trovärdigheten har annars strävat efter att följa systematiska litteraturstudiens struktur och arbetsordning för att uppehålla en nivå av kvalitet i forskningen. (Forsberg & Wengström 2013 s. 25-27)

En annan svaghet i arbetet är kvalitetsbedömningen. Den interna validiteten lider av att bara en person har samlat in informationen, läst artiklarna och gjort granskandet av validitet. Problem som förekommer är bland annat att det insamlade materialet var på ett språk som inte var granskarens modersmål, vilket gjorde att en del av informationen förblev svår att förstå. Forsberg & Wengström talar om att det är viktigt att välja material var du finner information om hur mätninginstrumentet i undersökningen använts. (Forsberg & Wengström 2013 s. 106-107) Detta i sig var en utmaning. Speciellt de kvantitativa metoderna var svåra att förstå. Detta gjorde att eventuella poäng uteblev från validitetgranskandet. Som regel bestämde sig granskaren att inte ge poäng som skulle ha höjt på värdet i forskningen om det fanns oklarhet i uppfattandet av informationen i forskningen.

Andra aspekter som påverkar resultaten i denna forskning är att de insamlade materialet består av resultat som berör personer med olika diagnoser. Sex av forskningarna berör personer med Aspergers och Autism spektrumdiagnos. Fem forskningarna berörde personer med olika grader av intellektuell, psykisk och fysisk funktionsnedsättning och en forskning berörde arbetslöshet, fritidsaktivitet och depression. I somliga situationer talades det om funktionsnedsättningar generellt och personer med intellektuell funktionsnedsättning eller autismspektrum diagnostik diskuterades under samma betydelse. I andra sammanhang skilde man på autismspektrum diagnostik och aspergers diagnos och forskningarna berörde endast dem. I andra forskningarna talade man endast om autismspektrum diagnos. Detta betyder att resultaten i mitt arbete berör ett brett område på ett relativt ytligt sett. Noggrannare forskning behövs var man specifikt fokuserar på en diagnos. Oberoende har alla inkluderade forskningarna ett gemensamt ämne vilket var betydelsen av meningsfull aktivitet på fritiden med olika typer av funktions nedsättningar vilket berörde mitt forskningsområde och därför valde jag att inkludera de utvalda forskningarna med i arbetet.

## 6.10 Slutsatser

Detta arbete gjordes för att besvara på en beställning för Stiftelsen Rinnehemmet som är samarbetskumpan med Arcada. Målet var att finna svar på hur gården och omgivningen på boendet kunde göras mer lockande för att skapa självständig och meningsfull aktivitet.

Mitt arbete genomfördes som en litteraturstudie. I arbetet sökte jag efter forskningar som berört liknande ämnen som fanns i beställningen. Beställaren diskuterar om meningsfull aktivitet på gården vilket är associerat med fritidsaktivitet. Detta betyder att sökandet jag gjort berörde artiklar som hade att göra med fritidsintressen för personer med funktionsnedsättningar. Som utgångspunkt förblev det viktigt att finna allmän information över vad som är meningsfull aktivitet för dessa personer och hur man skapar denna upplevelse. Med denna information ansåg jag att det var möjligt att arbeta emot att skapa meningsfull aktivitet på gården av Paljerinne.

Genom att koppla resultaten ur detta arbete med en kartläggning av de inneboendes önskemål får man en helhet som bättre ger svar på hur man skapar meningsfull aktivitet ute på gården av Paljerinne. I mina resultat kommer det upp att en av de viktigaste aspekterna i skapandet av meningsfull aktivitet är det subjektiva förhållandet emot aktiviteten. Det räcker inte att en person med funktionsnedsättningar endast deltar i aktiviteten. Utan ett personligt intresse skapas det inte mening i aktiviteten för utföraren och betydelsen i görandet försvinner, vilket betyder att man misslyckas i försöket att skapa meningsfull aktivitet. Detta betyder att informationen i mitt arbete kan iakttas som ett verktyg inom dessa frågor. Om man söker efter meningsfull aktivitet för personer med funktionsnedsättningar ger detta arbete information om olika aspekter som kan tas i beaktan. Önskansvärt är att arbetet kan assistera i att finna en mer klientcentrerat sätt att bemöta skapandet av meningsfull aktivitet på Paljerinne gård.

Funderingar kring hur dessa personer upplever meningsfull aktivitet. Hur de har möjlighet att vara delaktiga och vad är de eventuella hindren som förekommer i dessa sammanhang har jag försökt besvara i mitt arbete. Intressant var att nästan all litteratur som jag bekantade mig med diskuterar om existerande brister som finns i kunskapen om nöjsamma fritidsintressen för personer med funktionsnedsättningar. Enligt litteraturen är forskningsområdet relativt nytt och det är först under de senaste tiderna som man börjat



noggrannare överväga hur det individuella intresset ser ut hos dessa personer i samband med fritid. I litteraturen tas det upp att personer med funktionsnedsättningar är aktiva på fritiden men upplever en massa hinder i deltagandet och känslan av njutning. Dessa personer är ofta dåliga på att vara sociala och delta i gruppaktiviteter. Ofta föredrar de passiva aktivitet som de kan göra ensamma och gärna i tryggheten av det egna hemmet. Familjemedlemmarna känner dem bäst och i deras sällskap spenderar de mest tid ifall de har möjlighet. I resultaten tas det upp att dessa utmaningar bearbetas genom att se på individen, intressena och begränsningarna. Viktigt är att planera aktiviteten omkring utförarens intressen var man tar i beaktan hans behov och handleder honom enligt situationen. Bland annat kommer det upp att en autistisk person inte är duktig på att förnya sig själv och prova på olika nya aktiviteter på sin fritid. Rutiner skapar trygghet och som ett förslag kom det upp att om en autistisk person skall förbli aktiv med en hobby på fritiden behöver detta görande övas in som en del av de dagliga rutinerna.

Genom att fokusera på det individuella i personen och handleda honom enligt personligheten kan det skapas njutning i samband med aktivitet. En stor del av problemen som förekommit beror på att man kombinerat en aktivitet med utföraren utan att ta i beaktan det individuella intresset vilket gjort att aktiviteten lätt kopplas till en negativ upplevelse. Skolans gymnastiktimmar fick relativt negativ respons av personer med funktionsnedsättningar vilket tyder på att det individuella anpassandet inte tagits i beaktan, för i samma diskussion kommer det upp att det finns intresse emot fysisk aktivitet.

När man tänker på personerna som bor på Paljerinne och beställningens syfte behöver man överväga informationen som kommer fram i detta arbete. Utan ett personligt intresse skapas inte ett individuellt deltagande i aktivitet. Ett sätt att utveckla detta område kunde vara användandet av sociala historier. Detta handlar om att man gör en berättelse om den autistiska personens fritidsintressen och personlighet som finns på boendet och går att utnyttja i situationer var man arbetar med möjliggörandet av fritidsintressen. En resursfråga är att en person med funktionsnedsättningar ofta behöver handledning i att vara aktiv på fritiden. Vid en situation var det finns intressanta saker att göra behöver deltagandet i aktiviteten övas in rutinmässigt och eventuellt anpassas speciellt om målet är att göra deltagandet självständigt. Saker att ta i beaktan är motorisk svaghet, försämrat minne, selektiv hörsel och koncentrationssvårigheter. Dessa egenskaper begär extra uppmärksamhet oftast i form av stöd given av en annan person. Konceptet ”Active sup-

port” som diskuterades kunde fungera som arbetsmetod tillsammans med användandet av sociala historier. Genom att skola personalen enligt konceptet och göra dem mer aktiva i att assistera enligt personlighet och intressen kan ett självständigare deltagande i aktivitet skapas. De positiva resultaten som rapporterades i samband med ” Active Support” på grupphem är bland annat att dåligt beteende och känslor av depression minskade. Framsteg i självständigt deltagande i olika aktiviteter var synliga. Invånarna självförtroende höjdes och de kände sig gladare.

Ett viktigt begrep inom detta ämne är känslan av gott självförtroende. Genom att fokusera på att förstärka denna egenskap hos aktivitetsutföraren och bygga på positiva upplevelser i samband med aktiviteten kan ett mer självständigt deltagande i meningsfull aktivitet ske. En ide för Paljerinne grupp hem kunde vara skapandet av individuella fritidsprogram ute på gården för invånarna. I programmen kunde det finnas färdiga beslut av vad invånaren kommer att delta i ute på gården. Med hjälp av bilder vet invånaren vad han skall sätta i gång med när han kommer ut på gården. Om vistandet på gården är menat att ske tre gånger om dan bör det finnas en plan byggt upp med bilder. Deltagandet bör övervakas och assistans bör erbjudas vid behov. Aktivitetsutförandet skall övas in gradvis för att förstärka självständigt deltagande. Aktiviteten behöver också vara anpassad enligt individuellt intresse och kapacitet. Att utnyttja bilder i samband med görandet förbättra uppfattandet av aktiviteten. Genom att strukturera fritidsaktiviteten på gården minskas eventuella konflikter.

Vidare forskning behövs i form av en intervju med Paljerinne invånarna för att få information om det subjektiva intresset emot aktivitet som kan ske ute på gården. Hur aktiviteten skall anpassas med omgivningen och utföraren har betydelse. Att intervjua personalen kunde även vara givande. Deras syn om meningsfull aktivitet för invånarna har betydelse. De har säkert även information om eventuella hinder som förekommer inom ämnet.

Av betydelse är även att överväga olika interventionsmetoder som finns menade för att skapa delaktighet i aktiviteten. Inom dessa frågor kunde en metod som skolade personalen i att bli mer uppmärksam i stödandet av personlighet och intresse vara gynnsamt. Viktigt är att skapa förståelse emot att självständigt deltagande i meningsfull aktivitet kan behöva handledning och upprepad övning. Detta betyder grupphemmet behöver en

arbetsmetod som hjälper dessa egenskaper att utvecklas. Vilket i sig innebär att personalen bör få mer handledning i hur man stöder utvecklandet av självförtroende och personlighet i samband med meningsfull aktivitet. Målet i utvecklingen skall vara att höja på invånarnas kapacitet att delta i olika aktiviteter.

## 7 KÄLLOR

- Arcada. 2017, God vetenskaplig praxis i studier vid Arcada. Tillgänglig: [https://start.arcada.fi/sites/default/files/dokument/ovriga%20dokument/god\\_vetenskaplig\\_praxis\\_i\\_studier\\_vid\\_arcada.pdf](https://start.arcada.fi/sites/default/files/dokument/ovriga%20dokument/god_vetenskaplig_praxis_i_studier_vid_arcada.pdf) Hämtad: 2.5.2018
- Buchana, Alice; Miedema, Benjamin. 2017 Parents' Perspectives of Physical Activity in Their Adult Children With Autism Spectrum Disorder: A Social-Ecological Approach, *Adapted Physical Activity Quarterly*, nr.34 s. 401–420
- Badia, Marta; Begona Orgaz, Marta; Verdugo, Miguel, A; Ullan, Ana, M; Martinez, Magdalena. 2012 Relationships between Leisure Participation and Quality of Life of People with Developmental Disabilities, *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, vol. 26 s. 533–545
- Badia, M; Orgaz, M,B; Verdugo1, M,A; Ullán, A,M. 2013 Patterns and determinants of leisure participation of youth and adults with developmental disabilities, *Journal of Intellectual Disability Research*, vol. 57 (4) s. 319–332
- Bejerholm, Ulrika, 2010, Aktivitetsengagemang. I: Eklund, Mona; Gunnarsson, Birgitta & Leufstadius, Christel (red.), Aktivitet och relation. Mål och medel inom psykosocial rehabilitering, Studentlitteratur, Lund, s. 131-150
- Caton, Sue; Chawik, Darren; Chapman, Melanie; Turnbull, Sue; Mitchell, Duncan; Stanfield, Jois. 2012 Healthy lifestyles for adults with intellectual disability: Knowledge, barriers, and facilitators, *Journal of Intellectual & Developmental Disability*, nr. 37 s. 248-259
- Cordier, Reinie; Brown, Nicole; Chen, Yu-Wei; Wilkes-Gillan, Sarah; Falkmer, Torbjorn. 2016 Piloting the use of experience sampling method to investigate the everyday social experiences of children with Asperger syndrome/ high functioning autism, *Developmental Neurorehabilitation*, vol.19 (2) s.103–110
- Dusseljee, J.C.E; Rikjen, P.M; Cardol, M; Curfs, L.M.G; Groenewegen, P.P. 2011 Participation in daytime activities among people with mild or moderate intellectual disability, *Journal of Intellectual Disability Research*. vol. 55 (1) s. 4–18

- Eklund, Mona; Erlandsson, Lena-Karin; Persson, Dennis. 2003 Occupational value among individuals with long-term mental illness. *Revue canadienne D'ergotherapie*, nr 5, s. 276-284.
- Erlandsson, Leena-Karin 2011, Occupational value and relationships to meaning and health: Elaborations of the ValMO-model, *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*. Nr 18, ss 72–80
- Erlandsson, Lena-Karin. & Persson, Dennis. 2014 *VALMO-modellen: Ett redskap för aktivitetsbaserad arbetsterapi*, Lund: Studentlitteratur, 125 s.
- Forsberg, Christina & Wengström, Yvonne. 2013 *Att göra systematiska litteraturstudier*, 3 uppl. Stockholm: Natur & Kultur, 219 s
- Garcia-Villamizar , D.A & Dattilo, J. 2010 Effects of a leisure programme on quality of life and stress of individuals with ASD, *Journal of Intellectual Disability Research*, vol. 54 (7) s.611-619
- Institutionen för hälsa och välfärd. 2018 *Handbok för handikapps-service, självbestämmanderätt*. Tillgänglig: <https://www.thl.fi/fi/web/handbok-for-handikapps-service/pa-svenska/startsidan/stod-till-ett-sjalvstandigt-liv/sjalvbestammanderatt/> Hämtad: 20.1.2018
- Kamstra, A; J. van der Putten, A; Vlaskamp, C. 2014 The Structure of Informal Social Networks of Persons with Profound Intellectual and Multiple Disabilities, *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, vol. 28. s.249–256
- King, Gillian; Batorowicz, Beata; Rigby, Patty; Pinto, Madhu; Thompson, Laura; Goh, Fedra. 2014 The leisure activity settings and experiences of youth with severe disabilities, *Developmental Neurorehabilitation*, vol. 17 (4) s.259–269
- Kielhofner, Garry. 2008 *Model of human occupation. Theory and application. Fourth edition*. Baltimore, MD. Philadelphia, 565 s.
- Kroksmark, Ulla 2014, *Hälsa och aktivitet i vardagen. Ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv*. Förbundet Sveriges arbetsterapeuter. 96 s.
- Larsson, Anna-Stina & Holmbom, Agneta. 2017 *Vad är utvecklingsstörning? Infoteket om funktionshinder*, Tillgänglig: <http://www.lul.se/sv/Kampanjwebbar/Infoteket/Funktionsnedsattningar/Utvecklingsstoring1/Vad-ar-utvecklingsstoring/> Hämtad 20.1.2018
- Law, Mary 2002, Participation in the Occupations of Everyday Life, *American Journal of Occupational Therapy*, nr.56 s. 640–649.

- Molin, Martin. 2004 *Att vara i särklass – om delaktighet och utanförskap i gymnasie-särskolan*, Institutet för handikappvetenskap, IHV. Linköpings universitet Linköping/ Örebro. 235 s.
- Palmen, Annemiek; Didden, Robert; Korzilius. 2011 An outpatient group training programme for improving leisure lifestyle in high-functioning young adults with ASD: A pilot study, *Hubert Developmental Neurorehabilitation*, Vol. 14 (5) s.297-309
- Preece, David; Jordan, Rita. 2010 Obtaining the views of children and young people with autism spectrum disorders about their experience of daily life and social care support, *British Journal of Learning Disabilities*. vol. 38 (1). s.10-20.
- Peterson, Jana, MPH, PhD: John B. Lowe, DrPH. FAHPA, FAAHB; N. Andrew Peterson. PhD: Faryle K. Nothwehr, MPH. PhD: Kathleen F. Janz. EdD; Jeffrey G. Lobas; MD, MPA. 2008, Paths to Leisure Physical Activity Among Adults With Intellectual Disabilities: Self-Efficacy and Social Support, *American journal of health promotion*, vol. 23 (1) s.35-42
- Rinnekti-säätiö. 2017 *Tukea hyvään elämään*. Tillgänglig: <https://www.rinnekti.fi//> hämtad 13.2.2018
- Social- och hälsovårdsministeriet. 2012 *Statsrådets principbeslut om tryggande av individuellt boende och tjänster för personer med utvecklingsstörning*, Tillgänglig: file:///C:/Users/Jessica/Desktop/starsrådet%20och%20boende.pdf / hämtad: 20.1.2018
- Stanish, Heidi; Curtin, Carol; Must, Aviv; Phillips, Sarah; Maslin, Melissa; Bandini, Linda. 2015 Enjoyment, Barriers, and Beliefs About Physical Activity in Adolescents With and Without Autism Spectrum Disorder, *Adapted Physical Activity Quarterly*, vol.32 (4) s. 302-317
- Stancliffe, Roger, J; McVilly, Keith, R; Radler, Gary; Mountford, Louise; Tomaszewski, Paul. 2010 Active Support, Participation and Depression, *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, vol. 23 s. 312–321
- Vårdguiden. 2016a *Intellektuell funktionsförmåga – Utvecklingsstörning*, Tillgänglig: <http://www.1177.se/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Utvecklingsstoring/> Hämtad 20.1.2018

## 8 BILAGOR

Nedan finns bilagor av listorna på kvantitativa och kvalitativa checklistor modifierade av Forsberg & Wengström (2013). Sedan presenteras det en tabell på databassökningen som gjort i detta arbete och en tabell på inkluderade artiklar som använts i analysen. Till sist finns det ett stycke som omfattar exempel på en kodgrupp av två analyserade artiklar.

### 8.1 BILAGA. Checklistor för kvalitetsgranskning

Checklista för kvalitativa artiklar

Syftet i studien

1. Är syftet tydligt beskrivet i studien?
2. Förklaras det vilken kvalitativ metod som har använts?
3. Är designet i studien aktuellt för att besvara frågeställningen?

Undersökningsgrupp i studien

4. Beskrivs urvalskriterier för undersökningsgruppen tydligt? (Inklusions- och

Exklusions kriterier skall finnas)

5. Finns det tydlig information om var studien genomfördes?
6. Urval – finns det en förklaring om var, hur och när undersökningsgruppen blev kontaktad av forskare?
7. Finns det en tydlig förklaring på vilken urvalsmetod som blivit använd?
8. Finns det en beskrivning på undersökningsgruppen?
9. Var undersökningsgruppen lämplig för det utvalda ändamålet?

Metod för data insamling

10. Finns det en klar förklaring om fältarbetet? (Av vem och var samt i vilket sammanhang är datainsamlingen genomförd)?
11. Finns det tydlig information om metoderna för datainsamling (Hurudana sorts frågor blev använda i studien etc.)?
12. Finns det tydlig förklaring på datainsamlingsmetod (Går det att finna intervjuguide eller studieprotokoll)?

Dataanalys

13. Finns det förklaring på hur begrepp, kategorier och teman tolkades och utvecklades?
14. Finns det en klar tolkning och analysering på resultaten. Uppvisas det en diskussion av resultaten ?
15. Finns det källor på resultaten och är resultaten trovärdiga?
16. Upplevs resultaten pålitliga (forskarens och undersökningens pålitlighet)?
17. Exsisterar det stabilitet och överensstämmelse (är allt konsekvent beskrivet)?
18. Finns det information om resultaten är återförda och diskuterade med forskningsgruppen?



19. Är teorierna och tolkningar som uppvisas grundade på insamlat data (exsisterar det citat från originaldata, summering av data medtagna som evidens av utförda tolkningar)?

#### Utvärdering

20. Är det möjligt att återkoppla forskningsresultat med den ursprungliga frågan i forskningen ?

21. Är det insamlade materialet stödande emot resultaten som gjordes av forskaren?

22. Finns det kliniskt relevans i resultaten?

23. Finns det en diskussion om risker gällande bias och metodologiska brister?

24. Exsisterar det risker för bias?

25. Exsisterar det en förklaring på författarens slutsatser?

26. Är du av samma åsikt med slutsatserna?

(Forsberg & Wengström 2013, s. 206-210)

### Checklista för kvantitativa RCT- randomiserade kontrollerade studier

#### Syfte

1. Finns det en tydlig beskrivning på syftet med studien?

2. Finns det en tydlig förklaring av frågeställningarna i studien?

3. Är designen passande utifrån syftet i studien?

#### Undersökningsgruppen

4. Finns det en förklaring på vad var inklusionskriterierna för undersökningsgruppen?

5. Finns det en förklaring på exklusionskriterierna för undersökningsgruppen?
6. Finns det information om undersökningsgruppen är representativ?
7. Förklaras det var undersökningen tog plats?
8. Beskrivs det när undersökningen genomfördes?
9. Finns det en Power beräkning utgiven ?
10. Finns det en förklaring på antalet som inkluderades i experimentgruppen (EG) och kontrollgruppen (KG)?
11. Var den informerade gruppstorleken adekvata?

#### Interventionen

12. Finns det en förklaring på målet med interventionen?
13. Finns det en beskrivning på innehållet av interventionen?
14. Beskrivs det vem som utförde interventionen?
15. Finns det en förklaring på hur ofta interventionen genomfördes?
16. Finns det ut information om hur kontrollgruppen behandlades?

#### Mätmetoder

17. Beskrivs det hurdana mätmetoder som har blivit använda?
18. Finns det en beräkning på reabiliteten?
19. Finns det en diskussion av validiteten?

#### Analys

20. Finns det information om den demografiska data motsvarande i EG och KG?
21. Finns det en förklaring på bortfallet?
22. Kan det bestämda bortfallet accepteras?
23. Var den statistiska analysen passande?

24. Finns det en beskrivning på huvudresultaten?
25. Erhölls det betydliga skillnader mellan EG och KG?
26. Finns det en information på författarens slutsatser?
27. Är du av samma åsikt (instämmer du) med resultaten?

#### Värdering

28. Kan slutresultaten allmänt generaliseras med en annan population?
29. Kan resultaten vara kliniskt betydelsefullt?
30. Överväger eventuella risker nyttan av interventionen?

(Forsberg & Wengström 2013, s. 197-201)

### Checklista för kvantitativa kvasi-experimentella studier

#### Syfte

1. Är syftet med studien tydligt beskrivet?
2. Finns det en tydlig beskrivning på frågeställningarna?
3. Är designen i studien lämplig med tanke på syftet?

#### Undersökningsgruppen

4. Finns det en förklaring på inklusionskriterierna?
5. Finns det en förklaring på exklusionskriterierna?
6. Finns det en förklaring på hur urvalsmetoden genomfördes?
7. Finns det en representation på undersökningsgruppen?

8. Finns det en beskrivning på var undersökningen gjordes?
9. Finns det en förklaring på hur många deltagare som inkluderades i studien?

#### Mätmetoder

10. Förklaras mätmetoderna i den gjorda studien?
11. Finns det en utgiven beräkning på reliabilitet?
12. Finns det en diskussion om validiteten?

#### Analys

13. Blev den demografiska datan motsvarande i jämförelsegrupperna?
14. Finns det en utredning av bortfallen i studien?
15. Finns det en analysering av bortfallet ?
16. Passade den statistiska analysen i arbetet?
17. Förklaras huvudresultaten i studien?
18. Uppstod det signifikanta skillnader?
19. Finns det en förklaring på författarens slutsatser?
20. Är du av samma åsikt med studien?

#### Värdering

21. Är det möjligt att generalisera resultaten till annan population?
22. Finns det klinisk betydelse?

(Forsberg & Wengström 2013, s. 202-205)

## 8.2 BILAGA. Databassökning

Tabell 1. Databas sökning

Databas	Sökord	Antal Träffar	Lästa ab- strakt	Inkluderade Artiklar
EBESCO	leisure participation, youth and adults, developmental disabilities	4	1	1
EBESCO	Participation in physical activity, people with physical disabilities	63	2	1
EBESCO	leisure programme, quality of life, individuals whit ASD	1	1	1
EBESCO	Active Support, Participation, Depression	14	2	1
EBESCO	leisure activity settings, experiences of youth, severe disabilities	4	1	1

EBESCO	Enhancing the physical and social self, recreational activity	11	2	1
EBESCO	Quality of Life of, Developmental Disabilities, Leisure Participation	13	1	1
EBESCO	Leisure activities, Depressive Symptoms, Unemployed Individuals	1	1	1
EBESCO	daytime activities, Participation, intellectual disability	4	1	1
EBESCO	intellectual disability, daytime activities, participation	4	1	1
EBESCO	training programme, improving leisure lifestyle, young adults with ASD	3	2	1
EBESCO	training programme, improving leisure lifestyle, young adults with ASD	3	2	1

## 8.3 BILAGA. Inkluderade artiklar

1.2 Tabell över inkluderade artiklar

Författare	titel	Syfte	Metod	Resultat	Bevisvärde
D.A.García-Villamisar & J. Dattilo 2010	Effects of a leisure programme on quality of life and stress of individuals with ASD	Syftet med denna undersökning var att kartlägga effekterna av ett fritidsprogram för livskvalitet i fritiden och stresshantering hos individer med Autism spektrumdiagnos.	Intervju med en experimentell design. Deltagarna bestod av två grupper, en som deltog i interventionen och en som inte deltog. Intervju instrumenten: (QOL), (SSS).	Resultatet stöder påståendet att fritidsaktiviteter har positiv inverkan på stresshantering, livskvalité för vuxna med Autism spektrum diagnos. I en anpassad miljö upplevs njutbarhet och det minskar på stress.	Checklista för kvalitativa studier 20/26 77%
M. Badia, M.B. Orgaz; M.Á. Verdugo1 & A.M. Ullán 2013	Patterns and determinants of leisure participation of youth and adults with developmental disabilities	Syftet med denna studie var att undersöka fenomen som berör deltagandet och intresset för fritidsaktiviteter när det gäller unga vuxna med intellektuell funktionsnedsättning.	Intervjun gjordes med 237 personer i åldern 17–65. Deltagarna var från olika servicecentraler. Deltagande i fritidsaktivitet, preferens och intresse mättes med den spanska: Leisure Assessment Inventory (LAI)	Fritidsaktiviteter tog plats hemma. Respondenterna var mest ensamma och passivt engagerade i aktiviteterna. Preferens för mer fysisk och social kontakt önskades. Skolning, åldern hade betydelse.	Checklista för kvalitativa studier 21/26 81%

King, Gillian; Batorowicz, Beata; Rigby, Patty; Madhu, Pinto; Thompson, Laura; Goh, Freda 2014	The leisure activity settings and experiences of youth with severe disabilities	Syftet var att forska kring fritidsaktivitet och dess upplevda mening. De främsta målen var att beskriva inställningarna emot fritidsaktiviteter. Andra målet var att granska miljön och det sista målet var att evaluera erfarenheter.	26 ungdomar i åldern 14–22 deltog. Det fanns två studiefaser. Fas 1 beskrivs i denna forskning. Del 1 genomfördes med enkäten Children's Assessment of Participation and Enjoyment (CAPE) och reliability and validity testing study of our youth self-report measure (the SEAS).	Resultaten visade att största sociala kontakten sker med familjen. Bara en bråkdel med andra. En del är beroende av vårdpersonal för nöjsamma upplevelser. Äldre personer ansågs mer nöjsamma att spendera tid med. Kommunikation hjälp behövs.	Checklista för kvantitativa kvasi-experimentella studier  17/22  77%
Stancliffe, Roger, J; McVilly, Keith R; Radler, Garry; Mountford, Louise; Tomaszewski, Paul. 2009	Active Support, Participation and Depression	Syftet med studien var att evaluera resultaten av programmet Active Support i ett antal grupphem. Målet med programmet är att skapa en känsla av meningsfull aktivitet i vardagen hos invånarna i grupphemmen.	27 män och 14 kvinnor i åldern 25 - 63 deltog. Invånarna från grupphemmen besvarade enkäter i ett pretest-post test design. Målet var att finna svar på hur programmet fungerat.	Resultaten var positiva. Känslan av ångest och depression minskade. Deltagarna blev mer aktiva speciellt med sysselsättning i hemmet. Motoriska funktionen förbättrades och även det sociala beteendet.	Checklista för kvantitativa kvasi-experimentella studier  16/22  73%
Stanisch, Heidi;	Enjoyment, Barriers,	Syftet med studien var att eva-	Forskningen genomfördes i	De flesta ungdomar, obero-	Checklista för kvalitativa



Curtin, Carol; Must, Aviva; Phillips, Shara; Maslin, Melissa; Bandini, Linda. 2015	and Beliefs About Physical Activity in Adolescents With and Without Autism Spectrum Disorder	luera upplevda känslor av nöje i samband med fysisk aktivitet bland ungdomar med atomspektrum diagnos och ungdomar utan autismspektrum diagnos.	form av intervju med 35 autistiska ungdomar och 60 ungdomar utan autism. Intervju instrumentet var en sammansättning av olika frågor menat för att mäta känslor av nöje i fysisk aktivitet.	ende diagnos, gillar deltagande i fysisk aktivitet. Ungdomar med autism fick färre poäng i samband med njutning. Detta berodde på att aktiviteten var för svår. Anpassning skapar nöje i fysisk aktivitet.	tiva studier 20/26 77%
Cordier, Reinie; Nicole Brown; Chen, Yuwei; Wilkes-Gillan, Sarah; Falkmer, Torbjorn 2016	Piloting the use of experience sampling method to investigate the everyday social experiences of children with Asperger syndrome/high functioning autism	Denna studie forskar naturen och kvaliteten av sociala erfarenheter hos barn med Asperger-syndrom och autismspektrum syndrom. Fokuset är på information från deltagande i vardagliga aktiviteter.	Conners Comprehensive Behavior Rating Scales (CCBRS) användes som en screenings verktyg för att datera resultat. Sex deltagare med Aspergers diagnos och hög fungerande autism rekryterades. Alla deltagare var män mellan 8 och 12 år.	Resultaten påvisar att deltagarna upplevde sig uttråkade vilket tyder på att de saknar andras sällskap men njuter också av att vara ensamma. Familjemedlemmar var de mest frekventa sociala kontakter. Annan social kontakt var litet men upplevdes högst njutning.	Checklista för kvantitativa kvasi-experimentella studier 16/22 73%
Dusseljee, J.C.E; Rikjen, P.M; Cardol, M; Curfs, L.M.G; Groenewegen,	Participation in daytime activities among people with mild or moderate intellectual	Syftet med denna studie var att beskriva den nuvarande situationen för deltagande i områdena arbete eller annan aktivitet på dagtid, soci-	Intervju med 653 deltagare. 55% var män och 45% var kvinnor. Mer än en tredjedel var personer i åldern 50 år och äldre. Ge-	De flesta personer med mild eller måttligt intellektuell nedsättning i Nederländerna har jobb eller annat dagtidprogram som hobby och	Checklista för kvalitativa studier 21/26 81%

P,P.  2011	disability	ala kontakter och fritidsaktiviteter genom att använda en nationellt representativ panel av personer med mild eller måttligt intelligent nedsättning i Nederländerna.	nomsnittsåldern för det totala studietalet var 43 år.	sociala kontakter. Däremot deltar personer över 50 år mindre i dessa olika aktivitets domäner. Personer med intellektuell nedsättning umgås inte just heller med andra utan liknande handikapp.	
Badia, Marta; Begona Orgaz, Maria; Verdugo, Miguel A; Ullan, Ana M; Martinez, Magdalena.  2012	Relationships between Leisure Participation and Quality of Life of People with Developmental Disabilities	Syftet med denna studie var att undersöka sambandet mellan objektiv och subjektiv livskvalitet och fritidsperspektiv hos vuxna med utvecklingshinder.	125 personer i åldrarna 17–65. Deltagarna intervjuades individuellt med Integral Quality Scale och Leisure Assessment Inventory. Personal slutförde GENCAT-skalan.	Resultaten skapar ett samband mellan fritidsdeltagande, emotionellt och fysiskt välbefinnande. Dessa fakta tyder på att vissa aspekter av fritidsintresse kan bidra till livskvalitet med utvecklingshindrade som bor i samhället.	Checklista för kvalitativa studier  20/26  77%
Kamstra, A, Van der Putten, A; A, J, Vlas-kamp, C.  2014	The Structure of Informal Social Networks of Persons with Profound Intellectual and Multiple Disabilities	Syftet med denna studie är att forska betydelsen av informella sociala nätverk hos personer med grova intellektuella funktionshinder. Forskningen erbjuder information om sociala nätverk av personer med funktionshinder. Studien berör domänerna: per-	En semi strukturerad Intervju genomförd med hjälp av assistent. 90 män och 115 kvinnor. Mellanåldern hos deltagarna var 48. Intervjun samlade in information av den sociala sammansättningen hos de olika delta-	Resultaten visade att i högsta grad kommer sociala kontakterna från familjen eller andra personer med samma livssituation. Vilket betyder att andra involverade professioner har en viktig roll i fritiden. Även åldern påverkar sociala kontakten. Efter att den grovt in-	Checklista för kvalitativa studier  21/26  81%

		sonal, familjemedlemmar och andra personer med intellektuell funktionsnedsättning	garna.	tellektuellt handikappade personen blir äldre minskar sociala kontakterna med familjen.	
Preece, David; Jordan, Rita.  2010	Obtaining the views of children and young people with autism spectrum disorders about their experience of daily life and social care support	Syftet med denna studie var att göra en intervju med barn åldern 7–18 år. Målet var att finna information av att bo hemma och på vård hem. Att erhålla deras erfarenhet av det dagliga livet var målet.	Deltagare bestod av 10 pojkar och 4 tjejer i åldrarna 7 till 18 år. I intervjun sökte man efter svar på erfarenheter och attityder om vardagen och kortvariga vård hem ”short break”.	Resultaten visade att målgruppen trivdes bäst med aktivitet som genomfördes med familjen. Aktiviteter genomförda under tiden på kortvariga vård hem var i hög grad ensamma. Sinnes rummet kändes bra.	Checklista för kvalitativa studier  21/26  81%
Palmen, Annemiek; Didden, Rober; Korzilius, Huber  2011	An outpatient group training programme for improving leisure lifestyle in high-functioning young adults with ASD: A pilot study	Syftet med denna studie var att undersöka effektiviteten av ett polikliniskt program på fritidslivsstilen för högfungerande autistiska unga vuxna som bor självständigt eller hemma med familjen.	Metoden som utnyttjades var en pre-test-post-test kontrollgrupps design. De 12 deltagarna fyllde i rapporter före och efter deltagandet under 6 månaders tid.	Resultaten tyder på att ett träningsprogram för öppenvårdspersonal som består av klientstödda strategier och kognitiva beteendekomponenter är effektiv för att förbättra fritidslivsstil för högfunktionella unga vuxna med Autism spektrumdiagnos.	Checklista för kvantitativa studier. RCT-randomiserade kontrollerade studier  21/30  70%

## 8.4 BILAGA. Kodgrupper

Artikel nr.1 exempel på en kodgrupp:

### Autistiska personen tycker

“ Several significant group differences on the items that queried adolescents about their beliefs about physical activity emerged (Table 3). Adolescents with ASD were less likely to report that sports and exercise is “a way to make friends” (68% vs. 97%,  $p < .001$ ). Adolescents with ASD were somewhat less likely to think that “sports and exercise will make them feel good” (81% vs. 95%,  $p = .06$ ).” (Stanish et.al 2015)

Adolescents with ASD were more likely to report that they were “afraid of getting hurt during sports and exercise” (54% vs. 33%). Among those who indicated a fear

of getting hurt, a much higher percentage of adolescents with ASD indicated that this would stop them from participating in sports and exercise than in TD adolescents (73% ASD vs. 10% ). (Stanish et.al 2015 )

” Among those who were bothered by how they look, more adolescents with ASD reported that this negatively affected their participation (56% vs. 13%) ” (Stanish et.al 2015 )

”Equal percentages of TD adolescents and adolescents with ASD reported that it was sometimes too hot or cold (outside) to do sports and exercise (52% each,  $p = .99$ ). However, among those who responded positively, significantly more adolescents with ASD indicated that it stopped their participation (94% vs. 39%,  $p > .001$ ).” (Stanish et.al 2015)

.”the current study, 75% of adolescents with ASD indicated that they would prefer to do something other than physical activity in their free time. It is reasonable to assume that at least some of those adolescents would prefer to watch television. Engaging in these sedentary activities has been identified as a barrier to physical activity in previous work on children with ASD.” (Stanish et.al 2015 )

Artikel nr.2 exempel på en kodgrupp:

#### barn säger

“The best thing is that you get...if it's a nice day then you get to go out.” (Preece et.al 2010)

“They also spoke positively of activities on offer within the short breaks settings. Again, many preferred leisure activities were solitary, including playing on the computer, PlayStation, watching TV and videos, and listening to music.” (Preece et.al 2010)

“Physical and sensory activities were also described in positive terms.” (Preece et.al 2010)

“ I like the swing. I tend to go on the swing nearly all the time.” (Preece et.al 2010)

“ The sensory room is very relaxing and pretty, 'cos it's got all sorts of pretty lights.” (Preece et.al 2010)

Efter att alla koder från alla forskningar var uppdelade var nästa steget att sätta ihop materialet till en större helhet med en gemensam ny rubrik som presenteras i resultaten. Som exempel består de två ovan nämnda koderna av liknande information för de tar fram autistiska personers åsikter emot aktivitet. Detta betyder att denna information sats

in i samma nya helhet som presenteras i resultaten. När koderna satts ihop för resultaten översattes det engelska materialet till egen text och till svenska.

