

# Ensamhet bland unga vuxna med intellektuell funktionsnedsättning

Jennie Eklund & Patricia Toppar

Examensarbete för YH-examen inom social- och hälsovård

Utbildning: Socionom (YH)

Vasa 2021



## EXAMENSARBETE

Författare: Jennie Eklund & Patricia Toppar

Utbildning och ort: Det sociala området, Vasa

Inriktning: Ungdomsarbete och metodik

Handledare: Pia Höglund-Ingo & Ralf Lillbacka

Titel: Ensamhet bland unga vuxna med intellektuell funktionsnedsättning

---

Datum: 23.04.2021

Sidantal: 46

Bilagor: 3

---

### Abstrakt

Syftet med vårt examensarbete var att granska hur unga vuxna med intellektuell funktionsnedsättning upplever ensamhet. Vi ville få fram vilka faktorer som bidrar till upplevelsen av ensamhet, vad som förebygger ensamhet samt om unga vuxna med intellektuell funktionsnedsättning upplever ensamhet.

Undersökningen gjordes genom kvalitativa intervjuer med unga vuxna med intellektuell funktionsnedsättning. I vår intervju använde vi oss av bildstöd och lättförståeliga frågor. Vi var intresserade av att få reda på intervjupersonernas egna upplevelser av ensamhet.

I teoretiska delen beskriver vi begrepp som intellektuell funktionsnedsättning, unga vuxna och ensamhet. Vi beskriver också faktorer som kan påverka upplevelsen av ensamhet så som utanförskap och delaktighet.

Resultatet av våra intervjuer visade att unga vuxna med intellektuell funktionsnedsättning upplever ensamhet och orsakerna kan vara brist på vänskap, partner eller andra relationer utöver familjen. En annan faktor som bidrog till upplevelsen av ensamhet var brist på fritidssysselsättning. Förebyggande faktorer var arbete, anhöriga och att de hade en meningsfull fritidssysselsättning.

---

Språk: Svenska

Nyckelord: ensamhet, unga vuxna, intellektuell funktionsnedsättning, egna upplevelser

# OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Jennie Eklund & Patricia Toppar

Koulutus ja paikkakunta: Sosiaalialan koulutusohjelma, Vaasa

Suuntautumisvaihtoehto: Nuorisotyö ja metodologia

Ohjaaja(t): Pia Höglund-Ingo & Ralf Lillbacka

Nimike: Yksinäisyys kehitysvammaisten nuorten aikuisten joukossa

---

Päivämäärä: 23.04.2021

Sivumäärä: 46

Liitteet: 3

---

## Tiivistelmä

Opinnäytetyömme tarkoitus oli tutkia kuinka nuoret älyllisesti vammaiset aikuiset kokevat yksinäisyyden. Halusimme saada esille mitkä tekijät vaikuttavat ihmisen yksinäisyyden kokemiseen, miten voi ehkäistä yksinäisyyttä ja jos nuoret älyllisesti vammaiset ihmiset kokevat yksinäisyyttä.

Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisilla haastatteluilla nuorten aikuisten keskuudessa, joilla on älyllinen vamma. Haastatteluissa käytimme apuvälineinä kuvia sekä helposti ymmärrettäviä kysymyksiä. Meitä kiinnosti saada tietää haastateltavien ihmisten omat kokemukset yksinäisyydestä.

Teoria osiossa kerrotaan käsitteistä kuten älyllinen vamma, nuorista aikuisista sekä yksinäisyydestä. Kerromme myös mitkä tekijät vaikuttavat yksinäisyyden kokemiseen, kuten sosiaalinen hylkäys ja osallistuminen.

Haastatteluista saatu tulos näytti, että nuoret aikuiset, joilla on älyllinen vamma kokevat yksinäisyyttä ja syynä voi olla puutteita ystävyydestä, kumppanista tai muista suhteista perheen ulkopuolella. Toinen tekijä, joka vaikutti yksinäisyyden tunteeseen, oli puute harrastuksista. Ehkäiseviä tekijöitä olivat työ, läheiset ja että löytäisi merkityksellisen harrastuksen.

---

Kieli: Ruotsi

Avainsanat: yksinäisyys, nuoret aikuiset, kehitysvamma, omia kokemuksia

## **BACHELOR'S THESIS**

Author: Jennie Eklund & Patricia Toppar

Degree Programme: Social Welfare, Vasa

Specialisation: Youth work & methodology

Supervisor(s): Pia Höglund-Ingo & Ralf Lillbacka

Title: Loneliness among young adults with intellectual disability

---

Date: 23.04.2021

Number of pages: 46

Appendices: 3

---

### **Abstract**

The purpose of our thesis was to review how young adults with an intellectual disability experience loneliness. We wanted to identify which factors contribute to the experience of loneliness, what prevents loneliness and whether young adults with an intellectual disability experience loneliness.

The study was made through qualitative interviews with young adults with an intellectual disability. During our interviews we used visual aids and questions that were easy to understand. We were interested to identify the interviewees' personal experiences with loneliness.

In the theoretical discussion we described terms that can be influencing the feeling of loneliness, such as exclusion and participation.

The result of our interviews showed that young adults with an intellectual disability experience loneliness and the reasons can be lack of friendship, lack of a partner or other relationships other than family. Another factor that contributed to the experience of loneliness was a lack of hobbies. Preventative factors were work and family, as well as a meaningful hobby.

---

Language: Swedish

Key words: loneliness, young adults, intellectual disability, own experiences

# Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Bakgrund .....	2
2.1	Intellektuell funktionsnedsättning.....	2
2.1.1	Att använda rätt begrepp.....	3
2.1.2	Flerfunktionshinder .....	4
2.1.3	Ett gott liv .....	5
2.1.4	FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning .....	6
2.2	Unga vuxna .....	6
2.2.1	Fysisk utveckling.....	6
2.2.2	Psykisk utveckling.....	7
2.2.3	Social utveckling .....	7
2.2.4	Ung vuxen och funktionsnedsättning .....	8
2.3	Ensamhet.....	9
2.3.1	Olika former av ensamhet .....	10
2.3.2	Negativa effekter av ensamhet .....	11
3	Faktorer som kan påverka upplevelsen av ensamhet.....	12
3.1	Utanförskap.....	12
3.1.1	Samhällets roll .....	14
3.1.2	Sociala nätverkets roll .....	15
3.1.3	Boendets roll.....	16
3.1.4	Arbetets roll .....	18
3.2	Delaktighet.....	20
3.2.1	Att tänka på.....	21
3.3	En heterogen grupp .....	22
4	Teoretisk sammanfattning .....	22
5	Metod.....	24
5.1	Val av metod.....	24
5.2	Datainsamlingsmetod.....	24
5.3	Val av respondenter .....	26
5.4	Undersökningens genomförande .....	26
5.5	Sekretess och etiska frågor.....	27
5.6	Analysmetod .....	28
6	Resultatredovisning .....	29
6.1	Allmänna delen om ensamhet.....	30
6.2	Diskussion om upplevd ensamhet.....	31
6.3	Diskussion om arbetets roll och hur man hanterar ensamhet .....	33
7	Slutdiskussion och kritisk granskning .....	35

7.1	Kritisk granskning och förslag till fortsättningsstudie.....	38
7.2	Avslutning.....	38
8	Källförteckning.....	40

# 1 Inledning

Många unga vuxna upplever ensamhet och det är en tid i livet då många förändringar sker och man behöver ta ansvar över sitt eget liv. Studierna är kanske över eller det börjar vara dags att flytta hemifrån och skaffa en egen lägenhet. Man träffas inte lika ofta med sina vänner längre eftersom livssituation ofta ändras. Hos många av oss föds en längtan efter att hitta en livskamrat som skall ge en trygghet i vardagen och någon att planera sin framtid med.

Vi vet att ensamhet är ett vanligt fenomen hos unga vuxna men hur upplever personer med intellektuell funktionsnedsättning ensamhet i samma livsskede? Vilka utmaningar finns i deras liv? För dem är det också aktuellt att flytta hemifrån samt att börja arbeta eller utföra annan daglig verksamhet.

Genom att vi båda har arbetat på boenden och följt många klienter i deras vardagstillvaro, har vi sett hur viktigt det är att personer med funktionsvariationer får ge sina egna synpunkter och åsikter gällande deras egen livssituation. Därför vill vi lyfta fram detta i vårt examensarbete. Det kan vara av samhällligt intresse att få reda på denna klientgrupps upplevelser för att kunna utveckla service och tjänster enligt deras behov.

Vi valde att fokusera på unga vuxna och ensamhet i vår studie eftersom det är ett aktuellt ämne på grund av pandemin som pågår i världen, vilket gör att ensamhet upplevs mer än någonsin. Vi vill undersöka om unga vuxna med intellektuell funktionsnedsättning upplever ensamhet och vilka faktorer som bidrar till ensamhet.

Syftet med vårt examensarbete är att granska hur unga vuxna med intellektuell funktionsnedsättning upplever ensamhet.

Våra frågeställningar är:

- Upplever unga vuxna med intellektuell funktionsnedsättning ensamhet?
- Vilka faktorer bidrar till upplevelsen av ensamhet?
- Vilka faktorer kan förebygga ensamhet?

Vi kommer att intervjua unga vuxna med intellektuell funktionsnedsättning och har valt att fokusera på intellektuell funktionsnedsättning för att avgränsa vårt arbete. Vi har också valt att inte studera hela målgruppen, personer med intellektuell funktionsnedsättning utan i stället valt ut unga vuxna eftersom de är i ett livsskede där ensamhet ofta förekommer.

## 2 Bakgrund

Vi kommer nedan att förklara de begrepp som är mest väsentliga och återkommande under vår studie så att läsaren får en klar bild vad som menas med de olika begreppen och vad de innebär. Våra begrepp är ”intellektuell funktionsnedsättning”, ”unga vuxna” och ”ensamhet”. Först kommer vi att gå in på vad intellektuell funktionsnedsättning innebär och vilka olika grader av intellektuell funktionsnedsättning som finns. Underrubriker till intellektuell funktionsnedsättning är att använda rätt begrepp, flerfunktionshinder, ett gott liv och FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning.

Under rubriken unga vuxna kommer vi att beskriva den fysiska, psykiska och sociala utvecklingen hos unga vuxna samt hur denna tid ser ut för unga personer med funktionsnedsättningar. Detta för att få en bättre helhetsbild av utvecklingen hos unga vuxna samt se på de utmaningar som kan uppkomma i och med utvecklingen.

Under den sista rubriken ensamhet kommer vi att ta upp olika former av ensamhet för att avsluta vårt bakgrundskapitel och få med en helhet av vad ensamhet kan innebära.

### 2.1 Intellektuell funktionsnedsättning

Intellektuell funktionsnedsättning innebär att en person har nedsatt kognitiv förmåga. Personen kan också ha svårt med det sociala samspelet eller att klara av vardagliga uppgifter samt att lära sig räkna, skriva och läsa. Personens förmåga varierar beroende på vilken grad av intellektuell funktionsnedsättning hen har. Det tar längre tid att lära sig nya saker, svårare att förstå samt att uttrycka sina känslor. (Tuominen, 2016.; FDUV, u.å.). Det är viktigt med stöd för att personen skall kunna utvecklas i sin egen takt och enligt de styrkor och förmågor personen har. Nedan är olika grader av intellektuell funktionsnedsättning.

*Lindrig:* Medför vissa inlärningssvårigheter i skolan och behöver stödåtgärder för att studera i vanlig klass. Personen kan i vuxen ålder ofta bo ensam och upprätthålla sociala kontakter med visst stöd och handledning. De kan delta i arbetslivet men behöver stöd för att komma in i det. (Kaski, Manninen & Pihko, 2012, s.19).

*Medelsvår:* I skolan behövs specialundervisning. Personerna kan till viss del vara självständiga gällande personlig hygien samt ha en tillräcklig kommunikationsförmåga. Gällande arbetslivet behöver de handledning för att kunna delta och för ett självständigt boende behövs stöd. (ibid, s. 20).



*Svår:* Det behövs ständigt stöd och handledning i livet. De behöver en mängd stödåtgärder för att klara av skola, boende och arbetsuppgifter. Med hjälp av långvarig rehabilitering kan personerna utveckla en förmåga att klara av personliga aktiviteter relativt självständigt. (ibid, s.20).

*Grav:* Det behövs ständig omsorg och personerna är fullständigt beroende av andra människor. Allvarliga brister i kommunikation, rörelse och att klara sina personliga funktioner. Vissa aktiviteter kan utföras självständigt till exempel så som att äta. Tillsyn dygnet runt krävs. (ibid, s.20).

### **2.1.1 Att använda rätt begrepp**

Det har genom tiderna används många olika begrepp för att förklara en homogen grupp i samhället som upplevs avvika från normen på grund av intellektuell, fysisk eller psykisk variation. Några exempel på begrepp är utvecklingsstörd, handikappad, funktionshindrad, idiot etcetera. Genom att endast tala om en homogen grupp glömmar vi bort att det finns individer med egna behov, styrkor och personligheter. Alla personer har rätt att bli tilltalad som hen själv vill men när vi studerar, forskar och skriver om personer med funktionsvariationer är det viktigt att använda rätt begrepp för att visa respekt och kunskap. Det kan vara svårt att veta vilket begrepp som är rätt att använda eftersom lagar och även egna förbund inom funktionsvariations området använder föråldrade begrepp. (Nordlund-Spiby, 2018).

Funktionsvariation lanserades först i Sverige och är ett begrepp som innebär att alla individer har en egen uppsättning av styrkor, svagheter och förmågor. En funktionsvariation innebär att det finns en variation gällande fysisk, psykisk eller kognitiv funktion hos individen som avviker från normen. (ibid).

*Funktionshinder* syftar till att det är miljön som individen infinner sig i som skapar ett hinder. Detta betyder att en individ inte i alla sammanhang behöver ha ett funktionshinder. (ibid).

*Funktionsnedsättning* betyder en nedsättning av den fysiska, psykiska eller intellektuella funktionsförmågan. (ibid).

*Funktionsrätt* är det nyaste begreppet som innebär att alla har rätt att fungera i olika situationer oberoende av funktionsvariation eller hinder i samhället. Fokuset flyttas från olika hinder till alla människors rättighet till ett fungerande liv. (ibid).

Vi kommer i vårt arbete använda begreppet funktionsnedsättning eller funktionsvariation när vi pratar om en nedsättning/variation gällande den fysiska, psykiska eller intellektuella funktionsförmågan. Intellektuell funktionsnedsättning används då vi specifikt syftar till att en person har en nedsatt intellektuell funktionsförmåga.

### **2.1.2 Flerfunktionshinder**

Personer med flerfunktionshinder har en kombination av flera olika funktionsnedsättningar som gör att deras vardag begränsas. Flerfunktionshinder är inte en diagnos utan en beteckning för att beskriva att en person har flera funktionshinder i sin vardag på grund av funktionsnedsättningar så som till exempel nedsatt hörsel och syn. Det kan också vara en beskrivning av kombinationen av olika diagnoser så som cerebral pares och intellektuell funktionsnedsättning. Personer med flerfunktionshinder kan också ha medicinska svårigheter som epilepsi, andningssvårigheter eller nedsatt immunförsvar. Detta är en heterogen grupp och gemensamt för dessa personer är att de behöver mycket stöd av anhöriga eller vårdare i sitt dagliga liv. (Söderman & Antonson, 2011, s. 29).

Hur olika funktionsnedsättningar påverkar varandra är individuellt och beroende på vilken typ av funktionsnedsättning man har samt graden av den. Därför är det viktigt att bemöta alla personer utifrån deras förutsättningar. Här kommer en beskrivning på några vanliga funktionsnedsättningar och hur de påverkar andra funktioner hos individen och hans vardagsfungerande. (ibid, s. 30).

Om en person med intellektuell funktionsnedsättning har nedsatt hörsel behöver hen planera så att hen sätter sig så nära som möjligt den person hen skall tala med och i ett utrymme utan andra störande ljud. Ju gravare intellektuell funktionsnedsättning personen har, kan hen behöva stöd från andra för att kunna planera hur funktionsnedsättningarna kan kompenseras. (ibid, s. 31).

En person med synskada har svårare att ta in information och bearbeta den som är viktigt för motoriken. Därför kan det bli svårare att till exempel lära sig springa, gripa tag om saker och föra dem med sig. Om personen också har nedsatt hörsel är det viktigt med tydliga ansiktsuttryck och tecken som stöd för kommunikationen. (ibid).

Motoriken är viktigt för att hantera föremål i omgivningen och för att kunna förflytta sig. Om en person har svårt med handmotoriken och även har nedsatt syn blir det svårt att känna igen saker och hantera dem. Rörelsehinder kan göra det svårt att använda synen, till exempel

barn med rörelsehinder har svårare att upptäcka och visa intresse för sådant som händer på avstånd. (ibid).

Miljön spelar en stor roll och behöver anpassas så att alla har möjlighet att se, höra och röra sig i den. (ibid).

Kommunikationen är ofta svår för personer med flerfunktionshinder. De flesta använder sig av kroppsspråk, mimik, ljud, blick eller gester. Kommunikationen är ofta svag och svaren i samband med kommunikationen brukar vara fördröjda och subtila. Det är lättare att samspela om sådant man själv varit med om och det man upplever just nu. (ibid, s. 31–32).

### **2.1.3 Ett gott liv**

Personer med intellektuell funktionsnedsättning har under många århundraden varit åsidosatta vad gäller bemötande, pedagogik och synen på förmågan att utvecklas. I takt med forskningen har synen ändrats och vi har fått en större insikt och förståelse om hur vi kan ge stöd till stimulans, utveckling och därmed ”ett gott liv”. Anton Antonovsky studerade hur personer med ett problematiskt och svårt liv ändå kunde upprätthålla sin psykiska hälsa. Han uppfattade att om livet var begripligt, hanterbart och meningsfullt finns det möjlighet att uppleva en känsla av sammanhang, KASAM. Denna teori kan man använda i arbetet med personer med intellektuell funktionsnedsättning för ett gott liv. (Söderman & Antonson, 2011, s. 20, 22).

*Begriplighet* betyder att man upplever att yttre och inre stimuli är gripbara samt att information är strukturerad, sammanhängande och förståelig. (ibid, s. 22).

*Hanterbarhet* betyder att man upplever att det finns stöd till ens förfogande för att kunna möta de inre och yttre kraven. (ibid).

*Meningsfullhet* syftar till att man känner att livet har en känslomässig innebörd, att de krav och problem som livet ställer en inför är värt att investera energi samt att man tar sig an nya utmaningar. Handlar om motivation och drivkraft. (ibid, s. 22–23).

Omgivningens ansvar är att försöka se, höra och förstå individerna. Omgivningen behöver begripa vad individerna begriper och förstå vad som intresserar dem för att göra livet så gott som möjligt. Samspelet mellan den som ger stöd och individen är viktigt för att skapa förståelse och för att utveckling skall ske. (ibid, s. 23).

### **2.1.4 FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning**

FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning trädde i kraft i Finland 2016. Syftet med konventionen är att skydda de mänskliga rättigheterna för personer med funktionsnedsättning. Konventionen hänvisar även till att skydda deras rätt till grundläggande frihet, respekten för deras inneboende värde samt deras rätt till ett självständigt liv. I konvention betonas att rätten för personer med funktionsnedsättning ska delta fullt ut i samhället samt att deras åsikter skall höras och tas i beaktande gällande beslut som gäller dem själva. Självbestämmande rätt är ett centralt begrepp i konventionen. (Social- och hälsovårdsministeriet, 2016).

Konventionen betonar att tjänster, program, produkter och miljöer skall vara i största möjliga utsträckning anpassade så att alla skall kunna ta del av dessa utan specialutformning eller anpassning. Allmänna tjänster för personer med funktionsnedsättning skall vara tillgängliga både i städerna och på landsbygden. (ibid).

Diskriminering på grund av funktionsnedsättning är förbjuden. Människorättsorganisationen som består av riksdagens justitieombudsman, Människorättscentret och dess människorättsdelegation ansvarar för att skydda, främja och följa genomförande av konventionen i Finland. (ibid).

## **2.2 Unga vuxna**

Under ungdomstiden sker många förändringar och man utvecklas mycket under ungdomsåren och som ung vuxen. Man går ut grundskolan, flyttar kanske hemifrån och ens vänner flyttar till en annan ort. Det kan vara svårt att skilja mellan när man är ung vuxen eller vuxen. Är man vuxen när man flyttat hemifrån och har en fast inkomst eller vad är det som bestämmer att man är vuxen? Ung vuxen brukar man räknas till när man är mellan 20–30 år. Som ung vuxen utvecklas man både fysiskt, psykiskt och socialt, vissa delar så som den socioemotionella utvecklingen sker i större utsträckning än den fysiska under åren som ung vuxen. (Hwang, Frisen & Nilsson, 2018, s.19–24).

### **2.2.1 Fysisk utveckling**

Under den tidigare ungdomsperioden är det mycket som sker med kroppen. Allt från könsmognad, behåring, förändring av kroppsform till hormonella förändringar etcetera. Under åldern som ung vuxen sker inte lika stora förändringar som man ser utifrån men pojkar växer oftast ännu i 20 års åldern och det är även vanligt att de som är senare i den fysiska

utvecklingen börjar komma i kapp vid 20–25 års åldern. Eftersom pojkars utveckling startar i snitt två år senare än flickor så sker den sista utvecklingen av puberteten för vissa pojkar ännu vid 20 års ålder. (Hwang et al., 2018, s. 61–63). Kroppsligt brukar man i snitt räkna att man är vuxen ur ett biologiskt perspektiv när ungdomarna är mellan 15–17 års ålder. Kroppsligt sker då även en utveckling av sexualitet. (ibid, s. 66–67).

### 2.2.2 Psykisk utveckling

Hjärnans storlek är fullväxt redan vid 10 års ålder. Dock utvecklas hjärnans funktioner ända fram till vuxen ålder. I det limbiska systemet påverkas hjärnans förmåga att hantera känslor och social förmåga att tolka situationer, vilket gör att den utger signaler på hur man reagerar i vissa situationer där känslor är inblandade. I det limbiska systemet utvecklas förmågan att koordinera tankar och känslor. Prefrontala cortex är färdigutvecklad i cirka 25 års åldern. Den har funktionella funktioner som styr kroppen bland annat känslomässigt, impuls kontroll samt belönings och riskbedömningen. Tänkandet blir mer genomtänkt och flerdimensionellt när hjärnan är i slutet på utvecklingsfasen. (ibid, s. 77–81).

### 2.2.3 Social utveckling

I den socioemotionella utvecklingen pratar man om att övergå från ungdom/ung vuxen till vuxen och vem som är vuxen. Det finns många teorier kring när man blir vuxen men ingen exakt ålder eftersom alla utvecklas i olika takt. Det finns ungdomar som känner sig yngre än vad de är och de som känner sig äldre än vad de är, beroende på hur långt de kommit i sin utveckling. Identiteten är en viktig faktor inom ungdomsåren. Man söker sig själv, funderar över vad man vill göra i livet samt försöker hitta sin identitet. De behöver lära sig att börja ta hand om sig själva och ta ansvar för sig själva som unga vuxna. Man söker även sin könsidentitet och etiska identitet. (ibid, s.101–102, 110–111).

Marcia & Josselson (2013) pratar i sin forskning om identitetsutvecklingen där de beskriver fyra olika typer av identitetsutveckling. *Uppnådd identitet* där man har, precis som namnet säger, prövat sig fram och uppnått en identitet man är nöjd med. Man har goda relationer med sin familj och de som står en nära. Denna person är också väldigt justerbar och respekterar andras åsikter fast de inte överensstämmer med hens egna värderingar. *Moratorium* är en annan utvecklingsfas. När man är i denna fas är man väldigt nyfiken och vill testa på olika saker. Man vet inte riktigt vad man vill åstadkomma i livet och de kan ofta ses som osäkra individer. De kan ha svårigheter med att släppa taget om sina föräldrar och är inte riktigt säkra på vart de vill i livet. Den tredje identitetsutvecklingsfasen är *för tidig*

*identitet*. Dessa personer har svårt att anpassa sig och har svårt att acceptera andras åsikter än deras egna. De gillar inte heller att bli tillsagda. Marcia anser dem ha svag identitet och väldigt sårbara om det kommer livskriser i deras liv. De säger inte högt något dåligt om sina föräldrar men Marcia & Josselson anser att de långt inne bara vill bli älskade av dem och vågar därför inte säga emot föräldrarna. Den fjärde fasen är *diffus identitet*. De personerna undviker att utforska och testa på nya saker. De har svårt att veta vad de själva har för värderingar och de är sådana som bara låter livet flyta vidare utan att själva utvecklas. De har ofta väldigt ytliga relationer med vänner och kan även ha det till sin familj.

I de unga vuxen åren vill man börja knyta an med sin nya familj och också knyta nya kontakter. Många börjar även söka sin ”livskärlek”. När man tidigare som ungdom inte varit speciellt intresserad av att prata eller umgås med sina föräldrar så kommer det mer tillbaka under unga vuxen tiden och man upptar relationen med sina föräldrar och börjar värdera dem mer än i tidigare faser. Efter slutförande av studier söker man sig kanske en ny bostad och även ett nytt arbete för att få en tryggare ekonomisk situation och blir ännu mer självständig från sina föräldrar. (Hwang et al., 2018, s. 117–121).

#### **2.2.4 Ung vuxen och funktionsnedsättning**

Att vara ung vuxen med funktionsnedsättning medför också förändringar precis som för en ung vuxen utan funktionsnedsättning. De förändras både fysiskt och psykiskt men också socialt. En utmaning med att ha en funktionsnedsättning kan vara att man är beroende av hjälp och det gör det svårare att bryta från föräldrarna och föräldrarna kan ha svårt att släppa på kontrollen. En annan svårighet som också skiljer sig från normen är att de kan ha svårt att förstå förändringen som sker i kroppen och har svårt att acceptera förändringen. (Gotthard, 2007. S.164-165). Det sker många förändringar med att bli mer självständig och det är bra med planering inför dem.

Personer med intellektuell funktionsnedsättning kan ha svårt att föra sin talan och då kan det vara bra att ha någon som kan föra fram deras talan. De unga kan behöva stöd i vardagliga frågor och livs vanor. Det är viktigt att de ungas röster blir hörda och att man hjälper dem att föra fram deras talan.Handledning i en hälsosam livsstil och fritidsaktiviteter för personen kan vara nödvändigt. Det är även viktigt att de unga så småningom kan frigöra sig från sina föräldrar och lär sig att vara mer självständiga. Efter grundskolan måste den unga och föräldrarna själva ansöka om studieplats. Det finns flera olika alternativ på yrkesutbildning för personer med olika funktionsnedsättningar som fungerar som

förberedande inför vuxenlivet. Bland annat får man lära sig om hur arbetslivet ser ut och hur det är att vara mer självständig. I och med att man blir mer självständig kan det också vara bra att få en stödperson som en hjälpare hand. En vän i vardagen som finns där för att göra saker med en och någon att åka i väg med på utfärder eller andra ärenden. (FDUV, 2018).

Att flytta hemifrån är ett stort steg i ens liv och då är det viktigt att personen själv får bestämma hur, var och med vem den vill bo. Den unga kan också ansöka om boendeträning och flyttförberedelse för att få träna inför den riktiga flytten i ett senare skede. Boendeträningen kan ske i en egen lägenhet där det kommer in personal från något närliggande boende. Personalen kan hjälpa till med vanliga hushållssysslor t.ex. städning och matlagning. Även fast den unga blir myndig kan det behövas stöd med ekonomin. Då finns det möjlighet att få en intressebevakare som hjälper till med den ekonomiska biten och håller ett öga på den unges ekonomi. En allmän intressebevakare ansöker man om via magistraten. (ibid). Det behöver också ansökas om nya förmåner från Folkpensionsanstalten. Man kan bland annat ansöka om handikappbidrag för personer över 16 år, vilket är ett bidrag som skall täcka kostnader som tillkommer vid behov av extra stödåtgärder eller handledning. I FDUVs handbok för unga 15-20 år beskriver man hur de vanligaste förändringarna ser ut och vilka förmåner och stöd det finns för ungdomen. (FPA, 2019, FDUV, 2018).

I en studie som Salt, Melville och Jahoda (2019) gjort om att studera hur unga vuxna med lindriga intellektuella funktionsnedsättningar relaterar till övergångsprocessen i riktning mot vuxenlivet och deras upplevelse. De intervjuade åtta personer med intellektuell funktionsnedsättning gällande hur de upplever övergångsprocessen. Deltagarnas oro var överraskande lika mot personer utan funktionsnedsättning. Det som de var mest oroad över var att ta ansvar och bli mer självständiga. De flesta kände sig förhoppningsfulla när det gäller att ta ansvar i vuxenlivet. Det som påverkade den egna bilden av vuxenidentiteten var deras egna definitioner av en vuxen samt de sociala relationerna i jämförelse med de egna och andra vuxnas uppfattning.

### **2.3 Ensamhet**

Människorna har lärt sig under flera århundraden att leva tillsammans som grupp och är sociala individer som behöver sina nära för att klara sig. Livet har länge gått ut på att skaffa föda, hitta relationer och skapa nya relationer. Att höra till är en viktig del av livet och utanförskap och ensamhet har blivit som en varningssignal för människan. (Strang, 2014, s.12–13). Ensamhet ger både psykiska och fysiska symptom och kan vara livshotande och

även kronisk. Ensamheten är skrämmande och kan väcka en känsla av otrygghet, övergivenhet och nedstämdhet. Ensamheten kan bidra till ökad risk för hjärt-kärlsjukdomar, demens, psykiska problem och stroke. Personer som är ensamma kan lätt missförstås. Vissa undviker sociala situationer för att de upplevs som otrygga. Den som känner sig ensam stöter ofta bort människorna i sin omgivning. Det kan bero på att de känner sig krävande eller störande för ens närstående. Det är inte alltid lätt att bryta ensamheten men om det inte blir bättre finns det professionell hjälp att få stöd i hur man bryter ensamheten. (Kallenberg, 2018).

Nyqvist, Victor, Forsman och Cattan (2016) har gjort en studie ifall det finns något samband mellan socialt kapital och ensamhet i olika åldersgrupper. Studien är en befolkningsbaserad i västra Finland. De ville undersöka sambandet mellan det sociala kapitalet och upplevelsen av ensamhet i de olika åldersgrupperna. Det visade sig att det var 39,5% som upplevde ensamhet bland yngre människor och 27,3% bland äldre. Förtroende problematik visade sig vara en återkommande orsak till ensamheten. Sambandet mellan det sociala kapitalet och ensamhet varierade beroende på åldersgrupperna. Resultaten antydde på lågt socialt kapital, speciellt det låga förtroendet för omgivningen kan vara en av de största riskfaktorerna som ensamhet visade sig i studien.

### **2.3.1 Olika former av ensamhet**

Det finns olika former av ensamhet. Existentiell-, social-, emotionell-, ofrivillig- och frivillig ensamhet. Social ensamhet betyder att man saknar ett nätverk till vänner och anhöriga som man kan känna samhörighet med och anförtro sig till. (Kallenberg, 2018). Vissa kallar även social ensamhet för intrapersonell ensamhet. Redan från barns ben har vissa lättare med anknytning till andra medan vissa har svårt att knyta kontakter. Redan från början kan de ha svårt att hitta sociala anknytningar, vilket i sin tur leder till social ensamhet. Vissa kan vara helt utan anhöriga t.ex. flyktingar som kommit ensamma och inte hittat in i det nya samhället. När man pratar om intrapersonell ensamhet brukar man beskriva personen som att hen inte känner igen sig själva och sina reaktioner. Det kan ske vid sjukdomsfall som förändrar utseendet eller dylikt. (Strang, 2014 s. 30–31).

Emotionell ensamhet handlar om att man saknar en partner att anförtro sig till på djupet. (Kallenberg, 2018). Fast man är omgiven av vänner och familj kan man ändå känna ensamhet. Det kan bero på att man har svårt att öppna upp sig och har ett behov av att hålla upp en mur för alla som vill komma en nära på djupet. Om man lever med personer som inte



visar uppskattning eller medkänsla med en så kan det också orsaka emotionell ensamhet när man inte får den bekräftelse man behöver och då känner att man inte är älskad. (Bennich, 2017).

Existentiell ensamhet innefattar att man känner att ens innersta tankar och känslor inte går att dela, och att ingen verkligen lyssnar eller förstår. (Kallenberg, 2018). Man känner sig ensam och utelämnad i sig själv fast man har nära och kära runt om en. Det är en känsla av att man inte har någon att dela sin innersta ensamhet med. Man håller sig ofta sysselsatt för att få dagarna att rulla på och för att man inte skall behöva vara ensam. Existentiell ensamhet kommer upp till ytan när det sker kriser i ens liv. Man kan uppleva existentiell ensamhet hela livet. För vissa finns den existentiella ensamheten bara tidvis medan vissa upplever den oftare fast de inte utifrån sett är ensamma. (Strang, 2014. s. 32–33).

Frivillig ensamhet och ofrivillig ensamhet, vad är skillnaden? Den frivilliga ensamheten är något som inte behöver vara negativt. Det är hälsosamt att också kunna vara ensam ibland. Många behöver vara ensamma för att kunna återhämta sig och samla sina tankar. Det kan även upplevas som en frihet att få vara ensam. Hur mycket ensamtid man behöver är individuellt från person till person. Alla är inte trygga med att vara ensamma och det kan väcka många känslor inom en och då kommer vi in på följande form av ensamhet: ofrivillig ensamhet. OFrivillig ensamhet är inte hälsosamt och påverkar en både psykiskt och fysiskt. Man har inte själv valt att vara ensam och vårt hotsystem reagerar på att det inte är en trygg situation att vara i och ger symptom även utåt. (Bennich, 2017).

### **2.3.2 Negativa effekter av ensamhet**

Människan har många faktorer som kan inverka på sjukdomar och ohälsa. De avgörande faktorerna är oftast fysiska, psykiska och sociala faktorer som gör att man insjuknar. En ensam person kan känna smärta i kroppen fast det sitter i psyket och det är inte alltid så lätt att diagnostisera en patient som lider av ensamhet av något slag. (Strang, 2014. s. 36–39). Stress är en vanlig reaktion vid risksituationer. Eftersom kroppen signalerar att man befinner sig i en otrygg situation gör det att det avger stresshormonerna i kroppen så att kroppen skall få energi att komma sig ur situationen. Långvarig stress på grund av ensamhet är vanliga biverkningar. Det kan i sin tur ge upphov till hjärt-kärlsjukdomar så som stroke, hjärtinfarkt och kärlkramp för att stresshormonerna gör att blodkärlen drar ihop sig och belastar kroppen för mycket och för ofta under en längre tid. En annan nackdel med långvarig stress är att immunförsvaret blir sämre och man blir mer tillgänglig för smittor och virus. Socialt

påverkar dåliga relationer också hälsan fysiskt. Lever man i dåliga förhållanden där man inte får den bekräftelse man behöver kan det också leda till både psykisk och fysisk ohälsa. (ibid, s. 132–141).

Ensamhet kan också vara en anledning till att människor väljer att ta dåliga beslut. Det kan handla om att man gått igenom en tung period i sitt liv och vill unna sig något som sedan övergår till ett beroende av något slag. Forskning har visat att ensamhet och exkludering utgör större hot för att människor tar riskfulla beslut. Ensamheten påverkar ens eget omdöme i längden och bidrar till dåliga livsbeslut. För att dämpa ensamheten använder man sig av saker som gör en tillfredsställd. Det kan vara bland annat sex, alkohol och andra narkotikapreparat. Alkohol frigör lugnande-hormoner i kroppen som kallas oxytocin. Det frigör även dopamin i kroppen som ger endorfiner. Genom att dricka alkohol ger det en social, lugn och mer vågad personlighet och man känner sig mer självsäker och vågar söka bekräftelse från andra men det ger också upphov till en försämring av sociala kontakter långsiktigt samt att man utsätter sig lättare för farliga situationer så som oskyddat sex för att man söker uppmärksamhet och bekräftelse. (ibid, s. 144–145).

### **3 Faktorer som kan påverka upplevelsen av ensamhet**

I detta kapitel kommer vi beskriva olika faktorer som kan bidra till att personer med funktionsnedsättningar upplever ensamhet. Först kommer vi beskriva utanförskap och vilken roll samhället, sociala nätverket, boendet och arbetet har och hur dessa kan påverka utanförskap. Därefter kommer vi beskriva begreppet delaktighet och vad man kan tänka på gällande delaktighet för personer med funktionsnedsättningar. Slutligen beskriver vi kort om att personer med funktionsnedsättningar är en heterogen grupp vilket man behöver ha i åtanke när bemöter den enskilda individen samt när man tolkar resultat från en studie att hur de upplever sin livssituation skiljer sig åt beroende på vilken funktionsnedsättning personerna har och/eller andra individuella skillnader.

#### **3.1 Utanförskap**

Utanförskap betyder att en individ eller en grupp befinner sig utanför och även känner sig utestängda från en gemenskap. Detta kan gälla hela samhället eller delar av samhället som till exempel arbetslivet. (Hallberg & Hallberg, 2018, s. 11).

Utanförskap för personer med funktionsnedsättningar handlar om att leva utanför andra människors sällskap med inga eller mycket begränsade möjligheter till att bli inkluderade i kamratgäng eller i samhället i stort. Det kan handla om att individen står utanför arbetsmarknaden på grund av en funktionsnedsättning eller att individen inte har praktiska möjligheter att utföra en utbildning som krävs för anställning. Den viktigaste orsaken till att personer med funktionsnedsättning hamnar i utanförskap är dock brist på stöd och förståelse från omgivningen. (ibid, s. 85).

En stor del av befolkningen visar ofta sympati och tycker synd om personer med funktionsnedsättning, detta på grund av att man känner sig illa till mods i mötet med personer med funktionsnedsättningar samt att man har fördomar om dem som grupp. Detta leder till att personer med funktionsnedsättningar blir segregerade och inte får uppleva full delaktighet på samma villkor som personer utan funktionsnedsättningar. Förväntningar som man har på dessa personer och deras kapacitet är ofta begränsad och detta leder till att individer med funktionsnedsättningar hålls kvar i beroendeställning. Personerna får inte heller leva ut sin fulla potential och ger ofta snabb upp tron på sig själva eftersom omgivning också redan gjort det. Personer med intellektuell funktionsnedsättning tillhör den mest sårbara gruppen. (ibid, s. 80–81).

Unga personer med funktionsnedsättning löper särskilt risk för att hamna i ett livslångt utanförskap. För att förhindra detta behöver delaktigheten i samhället öka och för det krävs ett omfattande stöd. Stödet behöver finnas tillgängligt hemma, på fritiden, i skolan och på arbetsplatsen. Stödet måste motsvara de behov som individen har och för att tillgodose dessa behov behövs kunskap, förståelse och en stark vilja från omgivningens sida. Det stöd som erbjuds i den närmsta familje- och vänskretsen är det viktigaste stödet för individen. (ibid, s. 85).

Merrells, Buchanan & Waters (2019) gjorde en studie med tio personer med intellektuell funktionsnedsättning i åldern 18–24 år för att förstå och få perspektiv på hur dessa personer upplever social inkludering i sina egna liv. Deltagarna i studien bodde ensamma eller med sin familj och alla fick långsiktigt stöd och service från samhället. De intervjuades om hur de tillbringar sin tid, bildar relationer och känner sig inkluderade. Resultatet från studien visade att dessa unga vuxna upplevde känslor av segregation och utanförskap från samhället. Deltagarna upplevde svårigheter att hitta jobb samt kände sig ofta uttråkade. Social interaktion var ofta tillsammans med familjemedlemmar eller med andra med funktionsnedsättningar i formella program. Slutsatsen som forskarna tog var att

trots att personerna fick stöd och service från samhället, upplevde de ändå känslor av segregation och utanförskap som påverkade deras liv negativt.

### 3.1.1 Samhällets roll

Att höra till en minoritet i samhället kan medföra många utmaningar. Samhället har skyldigheter att hjälpa och ge stöd till de som hör till minoriteterna. I social- och hälsoministeriets publikation (2018), om FN:s nationella handlingsprogram om konventionen om rättigheter för personer med funktionsnedsättning står det att statens mål är att trygga den sociala tryggheten och värna om personer med funktionsnedsättnings rättigheter och tillgängligheter. De har även skyldighet att se till så att tjänstemännen sköter sina ärenden rätt och att det inte skall ske diskriminering och att arbetet sker jämlikt.

Personer med funktionsvariationer har inom samhället klassats som en skild grupp i samhället. Eftersom personer med funktionsvariationer kan se annorlunda ut eller ha andra svårigheter som orsakar att de inte kan medverka på samma sätt i samhället gör också att de behandlas annorlunda av samhället. (Lindqvist & Sauer, 2007, s. 14–16). Det är på grund av deras egenskaper skiljer sig från normen och att de har ett behov av hjälp och stöd vilket gör att de inte heller kan ha samma försörjningsförmåga eller prestation som normen i samhället. Samhället strävar därför till att ge god vård och rehabilitering för att gå mot en normalisering av denna målgrupp och för att öka möjligheterna och ett mer jämställt samhälle. Det skall finnas samma möjligheter för alla i ett samhälle men fortfarande finns det inte exakt samma möjligheter för personer med funktionsvariationer, vilket gör dem till en mer utsatt grupp. (ibid, s. 16–17).

På grund av att kostnader för medicinering och andra utgifter som tillkommer med att ha en funktionsnedsättning utgör också att målgruppen har en sämre ekonomisk sits och när de dessutom inte kan försörja sig på samma sätt som andra gör det att de är utsatta för marginalisering. Föräldrarna är ofta en stor del av personer med funktionsvariationers liv och de bär också ett tungt lass både ekonomiskt, fysiskt och psykiskt och där uppkommer det lätt problem och utmattning som i längden leder till dyra kostnader för samhället. (Hallberg & Hallberg, 2018, s. 14–16). Därför finns det lagstiftning om stödåtgärder och service som måste finnas för att minska denna typ av problematik i samhället.

Att försöka minska på den materiella och ekonomiska biten för personer med funktionsvariation är konstant under förbättring av myndigheter och andra inom välfärdssektorn. Utbudet av möjligheter för målgruppen varierar från kommun till kommun.

Därför är det viktigt att alla kommuner planerar in tjänster och service för personer med funktionsvariationer för att de skall kunna ta del av de förmåner som finns för att de skall kunna vara en del av samhället. Det övergripande målet med att professionella finns där för att klienten skall få rätt stöd och hjälp är för att normalisera levnadsvillkoren för dem. Vilket det också hänvisas till i Handikappomsorgslagen (1987). (Lindqvist & Sauer, 2007, s. 24–25). Samhället strävar till att personer med funktionsvariationer skall få ett så gott liv som möjligt trots sina utmaningar. Därför finns det lagstiftning och andra åtgärder som staten inför för att alla i samhället skall sträva till ett mer jämlikt liv för personer med funktionsvariationer och att de skall behandlas lika. Eftersom personer med funktionsvariationer är en minoritet och har större chans för exkludering är det samhällets roll att skydda dem. (Kaski, Manninen & Pihko, 2012, s. 169–173).

### **3.1.2 Sociala nätverkets roll**

Leigh, Tipton, Christensen och Blacher (2013) har i en studie om jämförelsen av vänskaps kvalitén hos unga vuxna med och utan en intellektuell funktionsnedsättning tagit reda på om det skiljer sig mellan personer med intellektuell funktionsnedsättning och personer utan funktionsnedsättningen och ifall de upplever vänskaps kvalitén olika eller inte. En god vänskaps kvalitét beskrivs oftast som höga nivåer av intimitet, kamratskap och låga nivåer av konflikter. Studien gjordes som en öppen intervjustudie med ungdomarna och deras mödrar. Resultatet visade sig att ungdomarna med intellektuell funktionsnedsättning har lägre nivåer av intimitet och växelverkan hos deras vänner. De spenderade mindre tid med sina vänner efter skoltid och hade mindre förutsättning till att ha en samhörighet till en grupp vänner än personer utan intellektuell funktionsnedsättning. De sociala färdigheterna och beteendeproblematik från tidig ålder visade sig ha inverkan på vänskaps kvalitén. De som hade högre sociala färdigheter och lägre problembeteenden hade högre chans att ha en bättre vänskaps kvalitét. Slutsatserna var att det verkar som att personer med intellektuell funktionsnedsättning har svårare att ha sociala kontakter och att den tidiga sociala utvecklingen påverkar det sociala samspelet i framtiden.

Det sociala livet är en viktig del i ungas liv. Att leva med en funktionsnedsättning kan ge det sociala livet många hinder på grund av att man till exempel behöver mycket hjälp i vardagen eller att man bor på ett boende med andra klienter. Oftast har man vänner i skolan, på avlastningsställen eller sociala kontakter med personalen och klienterna på boendet man bor med. Därför är det viktigt att unga med funktionsvariation får delta i fritidsaktiviteter och andra sociala sammanhang för att lära sig att knyta kontakter med andra individer. (Gotthard,

2010, s. 182–185). Alla vill vi hitta en vän och ibland kan viljan vara så stark att man inte ser varningstecknen eller så förstår man inte dem när man blir utnyttjad. Det är väldigt vanligt att personer med funktionsnedsättning blir utnyttjade ekonomiskt eller på andra sätt genom deras vänskap med andra. Det kan vara svårt att urskilja sådana saker när man inte har så många vänner. (ibid, s. 185). Fritiden är en viktig tid för socialisering och interaktioner med andra för att undvika isolering. Bor man på ett boende kan man göra saker med personalen som de ordnar och om man bor ensam kan det finnas personal som kommer och handleder vid vardagssysslorna eller så kanske någon anhörig kommer och hjälper till så att man också träffar folk utanför jobb och skola. (ibid, s. 187).

Sysselsättningen kan vara begränsad p.g.a. olika omständigheter för personer med någon form av funktionsnedsättning. Det kan vara svårt för en person med intellektuell funktionsnedsättning att få nya vänner bland personer utan intellektuell funktionsnedsättning. Delvis ger interaktion med personer utan funktionsnedsättning stimulans och nya utmaningar men det behövs också personer med samma utmaningar för att de är på samma nivå och vet hur det känns att leva med en funktionsnedsättning. (ibid, s. 188–189).

### **3.1.3 Boendets roll**

”Egen härd är guld värd” brukar man säga. Våra hem är mycket viktiga för oss och är platsen som det mesta i våra liv tar sin utgångspunkt från. Detta resonemang har länge haltat när det gäller personer med omfattande intellektuella funktionsnedsättningar, det har funnits få boendevalternativ där integritet och eget liv är centralt. (Gotthard, 2007, s. 108).

I artikel 19 i FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning har de samma rättigheter som alla andra medborgare att få välja hur, var och med vem de bor tillsammans med. Ett gott boende är ett hem där man själv får fatta beslut som gäller det egna livet och ibland kan man behöva stöd för att få ett eget hem och för att kunna bo där. (FDUV, u.å.).

Val av boendeform skall utgå från personens önskemål och individuella behov. Personernas förmågor, resurser och styrkor skall tas i beaktande i planeringen av boendeformen. Man kan antingen bo i egen lägenhet med stöd eller tillsammans med andra i grupp. Att bo i egen lägenhet med stöd är boendeform där personen hyr eller äger sin lägenhet. Boendestödet kan gälla till exempel skötsel av hygien och hem, matlagning och/eller stöd med sociala relationer. Boendestödet ordnas med personlig assistans, kommunens hemservice eller via

en serviceproducent (exempelvis Kårkulla samkommun). Lägenheten kan vara belägen varsomhelst eller i anslutning till ett gruppboende, då har man ofta tillgång till gruppboendets gemensamma utrymmen och man behöver inte vara ensam trots att man bor i egen lägenhet. (ibid).

Om man bor på gruppboende finns ett utökat dagligt stöd gällande hygien, hemmets skötsel, matlagning och den egna hälsan. På gruppboendet hyr personen ett rum och delar kök, vardagsrum och bastu med de övriga hyresgästerna. Personal finns tillgänglig då hyresgästerna är hemma. (ibid).

Förr tänkte man att alla med intellektuell funktionsnedsättning skulle bo på institution som är en sjukhuslikande miljö, ofta avskilt från övriga samhället och där man inte betalar hyra utan 85 % av ens inkomster går till uppehållet. Statsrådet har fattat ett principbeslut att ingen skall bo på institution efter år 2020. (ibid).

Under åren 2017–2019 finansierade och genomförde ARA (Finansierings- och utvecklingscentralen för boendet) tillsammans med Kehitysvammaliitto projektet #påhemvägen, ett projekt där det för unga i åldern 18–29 med särskilda behov utvecklades mångsidiga boende- och servicelösningar som möjliggjorde de ungas resa mot ett eget hem och ett självständigt liv. Många unga med särskilda behov bor på gruppboenden trots att de skulle kunna bo självständigt med tillräckligt stöd, enligt många undersökningar de flesta personer med särskilda behov vill. Andra projekt har visat att självständigt boende är mer ekonomisk lönsamt än gruppboenden. Målet med projektet är att alla har rätt att vara delaktiga i samhället och få ta del av vanliga gemenskaper. Därför placeras det nya hemmet i ett bostadsområde där de unga får vara delaktiga i närmiljön och grannskapet, intressen och andra aktiviteter i vardagen och livet utanför hemmet. En del av projektet #påhemvägen är att skapa bostadsnätverk. Detta innebär att personer med särskilda behovs bostäder finns integrerade i vanliga bostadsområden och de enskilda bostäderna förenas genom tjänster och sociala nätverk. Av bostäderna kan man också skapa gemensamt boende. De boende utnyttjar närliggande tjänster samtidigt som de får skräddarsydd hjälp och stöd i hemmet. Som en del av nätverket kan nätverkets boenden göra saker tillsammans och träffa personal som ger stöd i vardagen. De här tjänsterna kan produceras av kommunen, samkommunen, företag eller organisationer. (ARA, 2017).

”Delegationen för boende för personer med utvecklingsstörning” (KVANK) har utarbetat nio kvalitetskriterier för boende. Kvalitetskriterierna ger anvisningar om hur boendet skall utvärderas och utvecklas. Utgångspunkten för boendet är jämlikhet - personer med

funktionsnedsättning har rätt till ett gott liv som alla andra. Detta är de nio kvalitetskriterierna:

1. Boende i gemenskap
2. Val och makt
3. Social anslutning och deltagande i samhällsaktiviteter
4. Personliga människorelationer
5. Utbildning och personlig utveckling
6. Uppskattade sociala roller
7. Livskvalitet
8. Hälsa och välbefinnande
9. I säkerhet och trygghet

(FDUV, u.å.).

### **3.1.4 Arbetets roll**

Arbetet har förutom som syfte att vara en inkomstkälla också många andra betydelser. Arbetet ger identitet, självkänsla, skapar sociala relationer och möjlighet att utveckla sina färdigheter. (Gotthard, 2007, s. 139).

Att ha ett arbete betyder att man är delaktig i vuxenlivet. Om man har ett arbete har man något att berätta om samt en kunskap att dela med sig av. Man får även en struktur på sin vardag där man varje dag behöver ta sig upp på morgonen och passa tider, samt att man tjänar sina egna pengar. För många är arbetet något av det viktigaste i livet. (Sjöberg, 2002, s. 15).

Verksamhet som är rehabiliterande och ger livet innehåll är ett centralt tema gällande service för personer med intellektuell funktionsnedsättning. Det ingår också i servicen enligt lagen för specialomsorger om utvecklingsstörda. Servicen produceras av kommunerna, samkommunerna eller privata aktörer. (Kaski, Manninen & Pihko, 2012, s. 361–362).

Arbetsverksamhet har som mål att ge personer med intellektuell funktionsnedsättning arbete och annan rehabiliterande verksamhet. Utöver själva arbetet ingår också utveckling av sociala färdigheter som hör ihop med arbetslivet samt underhåll av den allmänna sociala förmågan. Arbetsuppgifterna består ofta av underleverantörarbete inom till exempel metall- och trävaruindustri eller väveri- och sömnadsarbeten. Personerna som deltar i arbetsverksamhet är inte anställda och får ingen lön. Detta skiljer sig åt om personerna får



stödande sysselsättning eller för personer med intellektuell funktionsnedsättning i enlighet med socialvårdslagen. Personerna skall kunna utveckla sina färdigheter gällande arbetsuppgifterna och kunna få mer krävande uppgift vid behov. Verksamhet i sysselsättningssyfte i enlighet med socialvårdslagen ordnar arbete i vilket arbetstagaren är i anställningsförhållande till serviceproducenten. Sysselsättningstjänsterna ordnas av kommuner, samkommuner, stiftelser eller organisationer. Detta ger personen möjlighet att jobba tillsammans med andra människor på en vanlig arbetsplats. Om konkurrensen är hård på arbetsmarknaden får sällan en person med intellektuell funktionsnedsättning ett jobb på den öppna arbetsmarknaden. Detta kräver omsorgsfulla förberedelser och för att klara av arbetet behövs samarbete mellan arbetstagare, dennes vårdnadshavare, arbetsplatsen, arbetstränaren samt Arbetscentralerna. Arbetscentraler erbjuder också arbete i anställningsförhållande och detta kan vara bra för att öva upp sina arbetsfärdigheter för att sedan flytta till det mer krävande arbetet. (ibid, s. 363–365).

Av de arbetsföra personerna med intellektuell funktionsnedsättning i Finland har 3 % ett avlönat arbete. (Arbetshälsoinstitutet, 2017).

Stödarbete är viktigt för att främja sysselsättningen, detta görs genom att arbetshandlaren hjälper personen att söka jobb, utveckla arbetsfärdigheter samt stöd vid övergången till arbetslivet och vid behov under arbetslivets gång. Arbetshandledaren kan också stöda arbetsgivaren vid eventuella frågor. Desto tidigare kontakten till arbetslivet kommer till exempel genom praktik desto större blir möjligheterna för sysselsättning på den fria marknaden. Många personer med funktionsnedsättningar vill ha ett ”riktigt” jobb och arbetsgivarna är nöjda och anser att dessa personer bidrar till en positiv atmosfär samt är engagerade. Forskning görs på att utveckla stöd för arbetsprestationer som till exempel ljudpåminnelser eller upprepningar av arbetsprestationer från smarttelefonen eller handdatorn. Ibruktagande av digitala lösningar som stöd för arbetet i Finland kräver dock allmän attitydförändring, inriktning av resurser på lösningar som stöder arbetslivet och förbättrad kompetens hos alla aktörer. (ibid).

Trots att internationella studier har visat att arbets- och verksamhetscentraler inte bidrar till att främja sysselsättningen på den fria marknaden för personer med intellektuell funktionsnedsättning, hänvisar ändå officiella insatser till arbets- och verksamhetscentraler i stället för den fria marknaden. (ibid).

Om en ungdom eller vuxen med intellektuell funktionsnedsättning inte kan delta i arbetsverksamhet skall dagverksamhet ordnas. Dagcentralerna ordnar dagvård, ADL-

träning, arbetspraktik samt meningsfull verksamhet. Träningen och rehabiliteringen vid dagcentralerna är viktigt för utvecklingen av sociala färdigheter, arbetsfärdigheter, att få nya vänner samt att få färdigheter för att kunna flytta till ett styrt eller assisterat boende. (Kaski, Manninen & Pihko, 2012, s. 362–363).

### 3.2 Delaktighet

Att vara delaktig betyder att man ingår, är involverad och engagerad i olika livssituationer. Synen på personer med funktionsnedsättningar har ändrats över tid och idag strävar man efter att personerna skall erhålla en självklar plats i samhället med full delaktighet på samma villkor som alla andra medborgare. (Hallberg & Hallberg, 2018, s. 34).

Söderman och Antonson (2011) förklarar i sin bok fem frågor som är angelägna för att förstå begreppet delaktighet ytterligare:

- Vilken form av delaktighet talar vi om?
- Delaktighet- i vad?
- Delaktighet- för vem eller vilka?
- Vem vill och kan vara delaktig?
- Hur erbjuds tillfälle till delaktighet?

Bengt Nirje beskriver åtta olika delar som skall ingå i personer med funktionsnedsättnings liv för att man skall kunna prata om delaktighet:

1. Normal dygnsrytm. Rätt att få hjälp med morgon- och kvällsrutiner samt att ha normala regelbundna tider då man äter.
2. Normal veckorutin. Rätt till att ha dagliga aktiviteter som utbildning, arbete eller fritidsaktiviteter utanför hemmet.
3. Normal årsrytm. Rätt till att fira högtider, semester samt helger.
4. Normala utvecklingsfaser. Möjlighet att uppleva alla livets faser som barndom, ungdom, vuxentid och ålderdom.
5. Att få sina krav respekterade.

6. Att få leva i en tvåkönad värld. Rätt till kärlek, äktenskap samt personal av olika kön.
7. Normal ekonomisk standard. Rätt till social trygghet som till exempel barnbidrag, sjukpeng och lön.
8. Normal byggnadsstandard. Byggnader som personer med funktionsnedsättning vistas i skall ha samma standard som motsvarande lokaler för personer utan funktionsnedsättning.

(Hallberg & Hallberg, 2018, s. 35).

Förutsättningar för delaktighet kan man dela in i interna och externa förutsättningar. Interna förutsättningar handlar om individens intresse, vilja och förmåga att vara delaktig. De interna förutsättningarna är nödvändiga men inte tillräckligt villkor för delaktighet. Externa förutsättningar krävs också dvs. att tillfälle till delaktighet erbjuds. Det kan till exempel handla om regler, rutiner och normer som möjliggör deltagande. (Söderman & Antonson, 2011, s. 276).

### **3.2.1 Att tänka på**

Delaktighet både privat och i samhället är de grundläggande förutsättningarna för att personer med funktionsnedsättningar skall uppleva fysisk och psykisk hälsa och därmed en hög grad av livskvalitet. Delaktighet handlar om gemenskap och kommunikation med andra människor som är en del av individens välbefinnande och personliga sammanhang. Graden av delaktighet beror på hur personens förmåga att utföra en viss aktivitet och på omgivningens aktuella förutsättningar. (Hallberg & Hallberg, 2018, s. 62).

Att låta barn med funktionsnedsättningar leka med barn som inte har någon funktionsnedsättning innebär i bästa fall att acceptansen och attityder mellan grupperna förbättras. Samspelet och interaktionen mellan grupperna ökar dock inte per automatik. (ibid).

Internet kan ge möjlighet till personer med funktionsnedsättningar att "kliva ur" sina roller som personer med funktionsnedsättning och i stället kunna vara anonyma och själv välja vilka delar av sig själva de delar med sig av till andra människor. (ibid).

### 3.3 En heterogen grupp

Det är viktigt att komma ihåg att personer med funktionsnedsättningar är en heterogen grupp. Personerna kan ha fysiska, psykiska, neuropsykologiska eller intellektuella funktionsnedsättningar och behovet av stöd varierar både mellan de olika funktionsnedsättningar samt individuellt. När studier görs skall man komma ihåg att resultatet är ett medelvärde och behöver inte i varje fall representera hela gruppen personer med funktionsnedsättningar. (FDUV, 2018., Begripsam, u.å.).

Personer med funktionsnedsättning är inte en enhetlig grupp med samma förutsättningar och möjligheter. Precis som alla andra människor har de sin specifika bakgrund, uppväxt och levnadsförhållanden som behövs ta i beaktande när vi möter den enskilda människan. (Gotthard, 2007, s. 12).

## 4 Teoretisk sammanfattning

I detta kapitel kommer vi sammanfatta teoridelen för att ge en bättre överblick av de ämnen som vi behandlat.

Intellektuell funktionsnedsättning innebär en nedsättning av den kognitiva förmågan och kan delas in i graderna lindrig, medelsvår, svår och grav. Flerfunktionshinder innebär att en person har en kombination av flera funktionsnedsättningar som begränsar ens vardag. Personer med intellektuell funktionsnedsättning har under många århundraden varit åsidosatta vad gäller bemötande, pedagogik och synen på förmågan att utvecklas. I takt med forskningen har synen ändrats och vi har fått en större insikt och förståelse om hur vi kan ge stöd till stimulans, utveckling och därmed ”ett gott liv”.

FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning trädde i kraft i Finland 2016. Syftet med konventionen är att skydda de mänskliga rättigheterna för personer med funktionsnedsättning, deras rätt till grundläggande frihet, respekten för deras inneboende värde samt deras rätt till ett självständigt liv.

Ung vuxen är man i åldern 20–30 år. Fysisk sker inte många förändringar i denna ålder men den psykiska och sociala utvecklingen sker ännu i denna ålder. Centralt för perioden som ung vuxen är ökad självständighet och ansvar. Unga vuxna med funktionsnedsättning går igenom samma förändringar som personer utan funktionsnedsättning men det som kan skilja

sig åt är de behöver stöd i vardagen för att kunna vara självständig samt stöd gällande sociala kontakter.

Människorna har lärt sig under flera århundraden att leva tillsammans som grupp och är sociala individer som behöver sina nära för att klara sig. Det finns olika former av ensamhet: Existentiell-, social-, emotionell-, ofrivillig- och frivillig ensamhet. Ensamhet kan ha negativa effekter på hälsan. Ensamhet leder ofta till stress som i sin tur kan leda till hjärt- och kärlsjukdomar om stressen förblir långvarig.

Utanförskap för personer med funktionsnedsättningar handlar om att leva utanför andra människors sällskap med inga eller mycket begränsande möjligheter till att bli inkluderade i kamratgäng eller i samhället i stort. Unga personer med funktionsnedsättning löper särskilt risk för att hamna i ett livslångt utanförskap. För att förhindra detta behöver delaktigheten i samhället öka och för det krävs ett omfattande stöd.

Samhällets roll är att skydda minoriteter och se till så att det erbjuds samma möjligheter åt alla och sträva efter ett jämlikt samhälle. Sociala nätverket är viktigt för alla människor och för unga vuxna med funktionsnedsättning behövs stöd för att upprätthålla sociala kontakter samt att det erbjuds möjligheter att delta i olika sociala sammanhang. Personer med funktionsnedsättning har samma rättigheter som alla andra medborgare att få välja hur, var och med vem de bor tillsammans med.

Ett gott boende är ett hem där man själv får fatta beslut som gäller det egna livet och ibland kan man behöva stöd för att få ett eget hem och för att kunna bo där. Arbetet ger identitet, självkänsla, skapar sociala relationer och möjlighet att utveckla sina färdigheter. Personer med intellektuell funktionsnedsättning kan delta i dagverksamhet, arbetsverksamhet eller verksamhet i sysselsättningsyfte.

Att vara delaktig betyder att man ingår, är involverad och engagerad i olika livssituationer. Interna förutsättningar handlar om individens intresse, vilja och förmåga att vara delaktig och externa förutsättningar handlar om att tillfälle till delaktighet erbjuds. Delaktighet både privat och i samhället är de grundläggande förutsättningarna för att personer med funktionsnedsättningar skall uppleva fysisk och psykisk hälsa och därmed en hög grad av livskvalitet.

Personer med funktionsnedsättning är inte en enhetlig grupp med samma förutsättningar och möjligheter. Precis som alla andra människor har de sin specifika bakgrund, uppväxt och levnadsförhållanden som behövs ta i beaktande när vi möter den enskilda människan.

## 5 Metod

I detta kapitel kommer vi redogöra för hur vi förberett och genomfört vår kvalitativa forskningsstudie. Vi kommer ta upp val av metod, datainsamlingsmetod, val av respondenter, undersökningens genomförande, sekretess och etiska frågor samt analysmetod.

### 5.1 Val av metod

Kvalitativ forskningsstudie passar när man vill få kunskap om vilka samhälleliga villkor som styr människors handlingsmöjligheter och motiv att göra saker. Det finns många olika fenomen som påverkar människors relationer till varandra samt vilka roller och positioner den enskilda människan har i samhället. Dessa fenomen kan bland annat vara samhällsklasser, normer, kulturer, grupper eller nätverk. När man studerar dessa fenomen vill man få kunskap om hur de fungerar, hur de ger människor möjlighet att fungera i grupp, vilken makt de har att bestämma över andra, hur de påverkar människor samt hur de uppkommer och förändras. För att samla in empiriska data om dessa fenomen behöver vi vända oss till de människorna som befinner sig inom dessa. (Ahrne & Svensson, 2011, s. 10).

Vi har valt att göra en kvalitativ forskningsstudie eftersom vi vill undersöka unga vuxna med intellektuell funktionsnedsättnings subjektiva upplevelser av ensamhet. Vårt resultat kommer inte vara representativt och det är inte heller meningen med vår studie. Vi vill göra en djupdykning i ämnet för att få en djupare förståelse. Vi är intresserade av varje individs egna upplevelser och berättelser. Genom att välja en kvalitativ forskningsstudie underlättar det kommunikationen med respondenterna, vi kan anpassa oss till varje enskild respondents behov samt att de får förklara med egna ord sina upplevelser. Detta skulle inte gå att få fram i kvantitativ forskningsstudie där resultaten skall framställas i siffror och resultatet skall vara generaliserbart, därför var det självklart att välja en kvalitativ forskningsstudie i vårt fall. Fast vårt resultat inte är representativt kan det finnas intresse av till exempel Kårkulla, andra aktörer eller andra studerande att fortsätta på vår studie och göra den mer omfattande för att se om liknande resultat visar sig i en ny studie.

### 5.2 Datainsamlingsmetod

Det finns en del olika datainsamlingsmetoder som man kan använda sig av i detta arbete. Vi hade funderingar på att göra en enkät men slopade idén eftersom vi kände att

målgruppens egna upplevelser av ensamhet skulle bli svårare att ta fram om vi skulle använda oss av en enkät. Vi vill veta hur unga vuxna med intellektuell funktionsnedsättning upplever ensamhet och beslöt oss därför att göra en intervju för att få bästa möjliga resultat till vår undersökningsdel i arbetet.

På grund av de rådande omständigheterna som pågår i världen just nu valde vi att göra intervjun individuellt för att hålla smittorisken så låg som möjligt. En annan orsak till att vi inte valde en gruppintervju var att vi hade en tanke om att svaren skulle bli mer pålitliga och mindre påverkade av andra om man intervjuar individuellt så att alla intervjupersoner får berätta sin egen syn på ensamhet. Då skulle deltagarna inte heller bli påverkade av omgivningen eller andra deltagares åsikter i gruppdiskussionen. I en gruppdiskussion kommer de dominantas åsikter lätt fram och de mer tystlåtna vågar inte alla gånger säga sin åsikt. (Torst, 2010, s. 45–46). I en individuell intervju är det också lättare att anpassa frågorna enligt varje enskild individs behov.

Fördelen med en intervju är att man kan tillämpa frågorna och vara på plats själva och förklara de olika frågorna om det blir oklart. I många fall kan det vara anhöriga eller personal som påverkar personernas svar och nu ville vi ha individuella intervjuer med de unga vuxna för att få höra deras upplevelse av ensamhet. Vi kommer utgå från våra frågor som vi förberett och använder oss av både bild stöd och förenklade frågeställningar så att personerna ska förstå och kunna svara utförligt på frågorna vi ställer. Vi är glada för att vi fick göra intervjuerna på enheten för vi tror att det skulle varit svårt att göra detta på distans med tanke på vilken målgrupp vi har samt så är det svårt att skapa en ”naturlig” diskussion via nätet.

Vi har på förhand planerat frågor till de unga vuxna vi ska intervjuas och även följdfrågor som vi kan ställa så att vi har en tydlig röd tråd att följa genom diskussionen. Vi kommer använda oss av en fokusintervju som bara har ett tema som är ensamhet för att underlätta för intervjupersonerna. Vi vill att det ska vara vardagligt och naturligt så att inte situationen blir obekvämlig för intervjupersonerna.

I en intervju är det viktigt att man hittar en social interaktion mellan intervjupersonen och intervjuaren. Det är en av de viktigaste sakerna i att få ett samtal att flyta på naturligt. Men det är också viktigt att hålla sig till ämnet och inte segla i väg utanför frågorna för att uppnå samma mängd svar så att de i ett senare skede går att jämföra. Det är viktigt att man tar hänsyn till symboler som kan variera i meningsfullhet till exempel familj är en vanlig symbol som kan ha väldigt olik meningsfullhet beroende på vem man intervjuar. (Torst, 2010, s. 16–18).

### 5.3 Val av respondenter

I vår studie deltog fem unga vuxna med intellektuell funktionsnedsättning i 20–30 års åldern. Vi har valt att intervjua dem individuellt. Alla unga vuxna är från samma enhet i Österbotten och har frivilligt ställt upp för att bli intervjuade när de blivit tillfrågade på enheten. På grund av pandemin har vi fått hjälp av enhetschefen att hitta passande personer att intervjua.

Det var inte relevant för oss att på förhand veta någon information om intervjupersonerna. Det enda som var relevant att veta var hur mycket de förstår av det vi kommer diskutera så att vi kan skapa en intervju med frågor som är begripliga för intervjupersonen och kan besvaras utförligt. Därför skickade vi ett informationsbrev och våra intervjufrågor till enhetschefen som i sin tur diskuterade tillsammans med personalen på enheten vilka brukare som skulle kunna passa till vår studie. Personalen informerade om vår studie på enheten och fem anmälde sig och ville vara med i vår studie. Vi har alltså använt oss av bekvämlighetsurval.

Eftersom som vår studie handlar om ett ämne som berör individerna själva var det viktigt för oss att de själva skall få föra fram sina upplevelser och åsikter och inte via anhöriga eller personal. Vi är medvetna om att det kan vara svårare att få fram ett användbart resultat och att det kan vara svårt att jämföra svaren med varandra om de skiljer sig mycket från varandra. Detta på grund av att våra intervjupersoner som har en intellektuell funktionsnedsättning kan ge väldigt olika svar beroende på hur de uppfattar frågan och det kan variera hur utförliga svar de ger. Med detta i åtanke har vi försökt förbereda vår intervjustudie så gott det går.

### 5.4 Undersökningens genomförande

Vi förberedde frågorna på förhand och kontrollerade med flera olika parter om de ansåg att frågorna var relevanta bland annat chefen på intervjuplatsen, anhöriga som arbetar inom vården och även med våra handledare. I samband med forskningstillståndet var vi också i kontakt med Kårkullas expert- och utvecklingscenter som gav oss feedback gällande intervjufrågorna. Efter lite betänketid och tips från alla som hjälpt oss med frågorna bestämde vi oss för att inleda intervjun med en bild som deltagarna i skulle reflektera kring i den allmänna delen om ensamhet och sedan fortsatte vi med de mer personliga frågorna kring ensamhet. Vi valde att använda oss av bildstöd för att förstå deras uppfattning av vad ensamhet innebär samt för att få en bättre inledande diskussion. Fördelar med detta var att de underlättade kommunikationen och förtydligade innebörden av ensamhet. En nackdel med att använda sig av bildstöd kan i vårt fall vara att bilden kan tolkas på väldigt olika sätt.



Vi ville även få fram frågor som tangerade vår teoridel för att kunna jämföra dem med våra svar.

Det var en utmaning att få frågorna formulerade så att alla deltagare skulle förstå frågorna och kunna ge ett svar på som skulle vara ändamålsenliga i vår analys del. Vi hade på förhand bestämt var vi skulle intervjua och att vi skulle göra det på en enhet för personer med funktionsvariation för att få flera respondenter samlade på samma plats samt för att vi inte skulle behöva träffa alla enskilt under dessa tider. Tyvärr var det inte alla på enheten på plats eftersom antalet personer som får vistas på samma plats var begränsade på grund av pandemin som pågår i världen. Trots det fick vi ihop 5 personer att intervjua. Vi delade upp intervjuerna i två dagar för att det inte skulle bli för mäktigt för oss och för att det passade bättre för både oss och för deltagarna. Så ena dagen intervjuade vi tre personer och den andra dagen intervjuade vi två personer.

Vi fick ett bra mötesrum till förfogande och kunde då sitta i lugn och ro och göra våra intervjuer. Vi ville att deltagarna skulle känna sig lugna och bekväma så i nästan alla intervjuer ingick lite inledande vardagsprat för att lugna den lite spännande situationen. Vi berättade först om vårt examensarbete och varför vi gör intervjun samt om att det är anonymt att delta etcetera. Efter det berättade vi att vi gärna vill ha en underskrift på en samtyckesblankett ifall det skulle bli motstridigheter från annat håll trots att personerna själva sagt de ville medverka, för säkerhetsskull. Underskriften fungerade bra och vi stöttade dem som hade svårare att skriva vilket de var väldigt tacksamma för, till exempel hjälpte dem att hålla i pennan eller pappret som de undertecknade. Vi frågade även lov om att få banda in intervjuerna för vårt eget bruk och det var ok för alla intervjupersonerna. Intervjufrågorna fungerade bra och vi fick svar på alla frågor. För att kontrollera att vi förstod vad intervjupersonerna menade med sina svar kunde vi återberätta deras svar eller ställa förtydligande frågor som till exempel ”Så du menar alltså att...?” eller ”Jag tolkar det som att du vill/inte vill...”.

Det vi reflekterade över var att det kan bli en del att analysera och läsa mellan raderna. Intervjupersonerna förstod alla frågor och tyckte inte heller att de var svåra att svara på vilket var en positiv feedback för oss som intervjuade.

## **5.5 Sekretess och etiska frågor**

För att skydda intervjupersonernas integritet kommer vi utelämna personernas namn, kön, exakta ålder, boendeort eller namnet på platsen var vi gjort intervjun. Denna information om

intervjupersonerna är inte heller relevant för vår studie eftersom det inte påverkar upplevelsen av ensamhet. Informationen som kommer fram under intervjuerna förmedlas inte vidare till någon utomstående part.

Vi ansökte skriftligen om forskningstillstånd hos Kårkullas chef för Expert- och utvecklingscenter. Vårt forskningstillstånd godkändes. Våra intervjupersoner informerades om att de är anonyma i vår studie och att det är frivilligt att delta samt att man får avbryta sin medverkan när som helst. Intervjupersonerna gav sin tillåtelse till medverkan samt att deras svar får användas i vårt examensarbete, både skriftligt och muntligt.

I resultatredovisningen kommer vi inte delge några personuppgifter. Vi kommer redogöra citaten eller svaren så att det inte går att avgöra vilka som hör till samma person. Information som inte är väsentlig för vår studie har uteslutits. För att göra svaren mer konfidentiella kommer vi skriva alla svar på högsvenska så att det inte går att identifiera personer genom vilken dialekt/språkbruk som de använder.

Då vi gör en studie där personerna skall berätta om sina personliga erfarenheter är det svårt att redogöra resultaten så att ingen skall kunna identifiera personerna. Detta om personerna har berättat samma information till oss som för någon annan. Till exempel till boendepersonal eller anhöriga. De kan då möjligen identifiera personerna utefter deras personliga upplevelser/erfarenheter. Med detta i åtanke har vi gjort vårt bästa för att skydda personernas integritet.

Efter att ha behandlat materialet från ljudinspelningen, raderade vi inspelningarna. Om namn eller andra personuppgifter uppkom i inspelningen skrev vi inte ner det när vi dokumenterade intervjuerna eftersom det inte är relevant för vår studie samt för att skydda personernas anonymitet genom att deras personuppgifter inte finns dokumenterade någonstans.

## **5.6 Analysmetod**

När vi skulle analysera våra intervjuer började vi med att lyssna igenom alla intervjuer för att få ett helhetsperspektiv av materialet som vi samlat in. Sedan skrev vi ner alla svar i samma ordning som frågorna ställdes i intervjun. Därefter läste vi igenom svaren och ändrade språket till högsvenska och ibland ordföljden så det skulle bli lättare att förstå meningen. Vi satte också ihop svar ifall svaret på den aktuella frågan kom fram senare i intervjun eller om vi fick ett kompletterande svar senare i intervjun.

Vi skrev också upp saker att diskutera i slutdiskussionen när vi kom på något medan vi redogjorde för resultaten. Vi valde att inte göra tolkningar i resultatredovisningen eftersom vi ansåg att det inte var nödvändigt eftersom vi fick korta och tydliga svar på våra frågor. Om någon av intervjupersonerna inte hade förstått frågan eller inte gett ett relevant svar i förhållande till vad vi ville få ut av frågan så tog vi inte med det svaret i resultatredovisningen. Diskussion och återkoppling till syfte, frågeställningar och teori valde vi att göra i slutdiskussionen. Vi fick svar på alla våra frågor men svaren var ganska korta och det blev inga djupare diskussioner kring till exempel utanförskap eller samhällets syn på personer med funktionsvariationer. Vi var beredda på detta eftersom det kan vara svårt för personer med intellektuell funktionsnedsättning att tänka abstrakt och på större helheter, de svarar i stället på det som exakt frågas efter. Det skulle också ha blivit en mycket omfattande intervju om vi skulle försökt få diskussion om samhällets syn och utanförskapets inverkan på ensamhet. Vi skulle ha behövt vara ledande i våra frågor och det kan hända att intervjupersonerna skulle ha tappat fokus om det blev för abstrakta frågor och för många frågor att svara på. Vi har dock i slutdiskussionen gjort tolkningar av intervjupersonernas svar för att försöka förstå deras svar på ett djupare plan och se dem i ett större perspektiv.

## 6 Resultatredovisning

I detta kapitel kommer vi redogöra för resultaten från intervjuerna. Vi kommer redogöra resultaten genom att citera vad intervjupersonerna svarade på våra frågor. Vi valde att göra på detta sätt eftersom svaren inte var så långa från någon av intervjupersonerna och genom att redogöra resultaten på detta sätt så kommer de egna upplevelserna av ensamhet bra fram, vilket var viktigt för oss. Citaten kan antingen vara direkt avskrivna eller så har vi ändrat på till exempel ordföljden eller angett synonymer för att personerna inte skall bli igenkända på grund av ordval eller dialekt. Om flera av intervjupersonerna svarade samma på en fråga har vi inte upprepat svaren. Vi har använt kursiverad stil för citaten. Text som inte är kursiverad är en sammanfattning från ett längre svar eller en helhet från fler olika svar.

Vi fick tydliga svar på våra frågor så vi ansåg att det inte var nödvändigt att göra tolkningar av deras svar i detta kapitel. Vi kommer presentera resultaten i samma ordning som intervjufrågorna ställdes eftersom de är ordnade i en logisk ordning från allmänt till mer personliga frågor. Intervjuerna skiljer sig ytterst litet från varandra och vi diskuterade alla ämnen i samma ordning med alla intervjupersoner. Frågor som ingen gav svar på eller frågor som tolkades fel har vi helt enkelt valt att plocka bort. Våra frågor finns bifogade sist i arbetet.

## 6.1 Allmänna delen om ensamhet

Vi kommer nu redogöra för de svar som vi fick från den allmänna delen av ensamhet. Vi inledde intervjun med att visa en bild på en kvinna som sitter ensam och dricker kaffe och ser ledsen ut och sneglar på tre personer som är glada och sitter tillsammans och dricker kaffe. Nedan kommer vi redogöra för de frågor vi ställde till bilden och vad vi fick för svar. Vissa citat kan vara från samma intervjuperson. Slutligen kommer vi sammanfatta svaren vi fått från denna del av intervjun.

### Vad händer på bilden?

*"Hon sitter utanför och är ensam, jag kan känna igen mig i henne."*

*"Kanske hon tänker: Ser dem inte mig?"*

*"Hon ser ledsen och blyg ut, de sitter tillsammans och hon sitter ensam."*

*"Hon är utanför och ser besviken ut."*

*"De sitter tillsammans och kvinnan sitter ensam och dricker kaffe."*

### Varför tror du att hon inte sitter tillsammans med de andra?

*"Hon kanske är speciell eller blir mobbad?"*

*"Hon är kanske osäker."*

*"Hon vågar inte gå fram till dem men vill nog vara med de andra."*

*"Det är på grund av pandemin, om det inte skulle vara pandemi skulle de nog sitta tillsammans. Hon skulle nog gärna sitta med de andra. Vissa vill sitta ensam men inte hon för hon ser besviken ut."*

*"Hon får inte sitta med dem men vill nog göra det."*

*"Hon känner sig utanför, men vill vara med de andra."*

### Tror du alla på bilden kan känna sig ensamma ibland?

*"Det tror jag, ibland fast man har folk runt sig känner man sig ensam i alla fall. Det kan också vara skönt att vara själv någon gång."*

*”Jo det gör de nog, jag också kan känna mig ensam. ”*

Alla intervjupersoner var överens om att alla personer på bilden kan känna sig ensam någon gång.

### **Vad kan hon göra om hon vill vara med de andra?**

*”Gå och prata med dem och ta kontakt fast det är svårt. ”*

*”Säga förlåt, hon kanske har gjort något dumt. ”*

I denna allmänna del om ensamhet så var alla intervjupersoner överens om att kvinnan sitter ensam och de andra sitter tillsammans, två nämnde även att hon är utanför. Intervjupersonerna trodde att kvinnan inte sitter tillsammans med de andra eftersom hon är blyg, osäker, mobbad, på grund av pandemin eller att hon inte får vara med de andra. Alla intervjupersoner var överens om att alla på bilden någon gång kan känna sig ensamma. Intervjupersonerna svarade på frågan *” Vad kan hon göra om hon vill vara med de andra?”* att hon ska gå och prata med dem och ta kontakt, fråga om hon får vara med eller säga förlåt om hon gjort något dumt.

## **6.2 Diskussion om upplevd ensamhet**

I denna del av intervjun gick vi in på intervjupersonernas egna upplevelser av ensamhet. Efter att ha diskuterat allmänt om ensamhet med hjälp av bilden hade intervjupersonerna lätt att reflektera kring sina egna upplevelser. Vi redogör för resultaten på samma vis som i tidigare del. I denna del går vi mer in på om de känt sig ensamma och varför de känner sig ensamma. Slutligen kommer vi sammanfatta svaren vi fått från denna del av intervjun.

### **Har du känt dig ensam någon gång?**

*”Jag känner mig ensam eftersom jag bor själv. Jag träffar inte folk nu heller. Det är tråkigt att vara ensam. ”*

*”Jag är alltid ensam på boendet men inte när jag är hemma eller på arbetet. Jag sitter ensam på rummet och tänker jag har inget att göra. Ibland är det dock bra att vara ensam men det är tråkigt och det är bättre att vara med vänner. ”*

*”Jo det gör jag, speciellt nu i pandemitider. Jag upplever ensamhet som något dåligt, man vill vara tillsammans. ”*

*”Jo det har jag. Ibland är det dock skönt att vara ensam när man kommer hem från jobbet”.*

### **Hur ofta känner du dig ensam?**

*”På kvällarna och när jag har semester från jobbet.”* Personen tyckte de blev ensamt under semester eftersom hen inte hade möjlighet till något färdmedel, detta blev då ett hinder att kunna hitta på saker under semestern.

*”Nästan varje dag.”*

*”Någon gång känner man sig ensam.”*

*”Inte så ofta, jag har min vän och boendepersonal som jag umgås med. Jag tycker ensamhet är något dåligt och vill vara i sällskap av andra.”* Boendepersonalen finns till då personen vill hitta på något eller då hen vill ha sällskap.

### **Varför känner du dig ensam?**

*”Jag kan inte träffa min familj nu på grund av pandemin. Jag har inte någon stödperson heller.”*

*”Jag sitter ensam på mitt rum och har tråkigt.”* Personen väljer ofta att vara ensam på sitt rum i stället för att gå och umgås med andra på boendet för hen anser att de inte går att prata med dem.

*”Jag känner mig ensam när jag är själv och inte har något att göra.”*

*”Då jag inte har någon att umgås med”.*

*”Jag saknar en partner i mitt liv och därför känner jag mig ensam”.* Personen hade familj, vänner och boendepersonal som hen umgicks med men kände sig ändå ensam på grund av att hen inte hade någon partner att dela sitt liv med.

### **Vad skulle behöva ändra för att du inte skulle känna dig ensam?**

*”Jag har inte många jämnåriga vänner men skulle vilja ha det och kunna umgås med dem på fritiden.”*

Personen saknar en nära vän att umgås med på boendet.

*”Att jag skulle ha vänner att umgås med och någonting att göra på fritiden.”*

*”Jag längtar efter en riktigt bra partner då skulle jag känna mig mindre ensam. Någon fritidsaktivitet skulle också kunna göra att jag känner mig mindre ensam.”*

Alla intervjupersoner var eniga om att om de skulle ha en fritidsaktivitet skulle de känna sig mindre ensamma.

I diskussionen om upplevd ensamhet hade alla intervjupersoner känt sig ensamma någon gång. Två av personerna kände sig ensamma varje dag medan resterande kände sig ensamma ibland. Många upplevde ensamhet när de var själva utan sällskap av andra. Majoriteten av intervjupersonerna var överens om att det är skönt att vara ensamma ibland. Anledningen till att personerna känner sig ensamma var på grund av att de just nu inte kan träffa sin familj p.g.a. pandemin, avsaknad av vänner/stödperson eller andra att umgås med på fritiden. Flera nämnde även att de är uttråkade på fritiden. En intervjuperson kände sig ensam för att hen saknade en partner i sitt liv. För att intervjupersonerna skulle känna sig mindre ensamma skulle de vilja ha vänner, ha något att göra på fritiden och en livspartner.

### **6.3 Diskussion om arbetets roll och hur man hanterar ensamhet**

I den sista delen av intervju diskuterade vi arbetets roll samt hur intervjupersonerna hanterar ensamhet. Vi gick även in på vad de har för fritidsintressen, vad det finns för betydelsefulla personer i deras liv och vad som skulle bidra till att minska ensamheten. Slutligen kommer vi sammanfatta svaren vi fått från denna del av intervjun.

#### **Vad betyder arbetet för dig?**

*”Det är bra för man får träffa folk och dagarna blir inte så långa för man har något att göra.”*

*”Förr tyckte jag inte om att gå till jobbet men nu längtar jag varje helg tills att det skall bli måndag. Jag har något att göra.”*

*”Jobbet betyder mycket, man har något att göra då åtminstone.”*

*”Arbetet är viktigt för man träffa personalen och vänner.”*

*”Jag tycker om att jobba, jag har flera olika jobb. Jag får vara med mina kompisar.”*

#### **Vad brukar du göra när du känner dig ensam?**

*”Ringer till anhöriga.”*

*”Lyssnar på musik och pysslar.”*

*”Jag brukar gå ut och gå, bygga pussel & sticka.”*

*”Ser på TV, är med personal och vänner.”*

*”Jag städar, tvättar och lagar mat. Ibland går jag till personalen.”*

### **Vem tillbringar du gärna tid tillsammans med?**

*”Föräldrarna.”*

*”Vänner.”*

*”Min stödperson.”*

*”Personal.”*

*”Syskon.”*

### **Vad brukar du göra på fritiden?**

*”Målar i böcker, löser korsord och ser på TV”. Före pandemin var vi på dansgalor och utflykter. Nu deltar jag inte i någon fritidsaktivitet, jag skulle vilja vara med i samtalsgruppen.”*

*”Gör aktiviteter med familjen. Pysselkurs skulle kunna vara roligt att delta i om det skulle ordnas.”*

*”Jag sysselsätter mig så att man inte bara sitter och blir nedstämd. Jag deltar inte i några fritidsaktiviteter men skulle vilja vara med i ett fotbollslag om det ordnades, jag skulle också vilja lära mig att spela gitarr. ”*

*”Nu just har jag inga fritidsaktiviteter, men brukar delta i samtalsgruppen. En bakgrupp tillsammans med vänner skulle vara roligt om det ordnades av kommunen. ”*

*”Promenader, på helgen brukar boendet ordna aktiviteter. Innebandy var jag med på förr, det var jätteroligt. Jag längtar tills jag får en stödperson som kan göra roliga aktiviteter tillsammans med mig som till exempel shopping, matlagning eller gå på café.”*

I diskussionen om arbetets roll och om hur man hanterar ensamhet uppkom det att arbetet är en viktig del i alla intervjupersoners liv. På jobbet får de träffa vänner och de får dagarna att



rulla på, det är även uppskattat att få ha rutiner. Intervjupersonerna brukar ringa och prata med anhöriga i telefon, lyssna på musik, pyssla, gå ut och gå, se på TV, vara med personal och vänner samt sysselsätta sig med vardagssysslor när de känner sig ensamma. Intervjupersonerna tillbringar gärna sin tid tillsammans med familj, vänner, personal och stödpersonen. På fritiden brukar intervjupersonerna måla, se på TV, göra aktiviteter med familjen, promenader eller andra sysselsättningar. Ingen av intervjupersonerna deltog i fritidsaktiviteter, i många fall var det på grund av pandemin. Alla hade önskemål på fritidsaktiviteter. Det var till exempel att vara med i en samtalsgrupp, pysselkurs, fotbollslag, bakgrupp samt att ha en stödperson att göra roliga aktiviteter med på fritiden.

### **Till slut: Vill du tillägga eller diskutera något gällande ämnet?**

*”Det är synd att man inte kan åka någonstans och att det inte ordnas några aktiviteter just nu, det är mycket som blivit inställt som man sett framemot.”*

Personen ville slippa pandemin och restriktionerna.

*”Man får inte fara någonstans, jag tycker inte om Corona, usch!”*

Tre av intervjupersonerna hade något de ville tillägga i intervjun och det gemensamma för dem alla var att de ville slippa pandemin samt att de ville börja utöva aktiviteter igen.

## **7 Slutdiskussion och kritisk granskning**

I detta kapitel kommer vi diskutera vår intervjudel och koppla an till vårt syfte och frågeställningarna. Sedan kopplar vi an våra resultat till teorin samt ger förslag hur man kan förebygga ensamhet och egna erfarenheter. Vi kommer även ta upp saker vi kunnat förbättra eller göra annorlunda i vårt arbete som vi nu i efterhand kommit på när vi arbetat klart med vårt examensarbete. Slutligen kommer vi ge förslag till nya forskningsprojekt.

Syftet med vårt examensarbete var att granska hur unga vuxna med intellektuell funktionsnedsättning upplever ensamhet. Våra frågeställningar var:

- Upplever unga vuxna med intellektuell funktionsnedsättning ensamhet?
- Vilka faktorer bidrar till upplevelsen av ensamhet?
- Vilka faktorer kan förebygga ensamhet?

Våra resultat visade att unga vuxna med intellektuell funktionsnedsättning upplever ensamhet. Faktorer som bidrar till upplevelsen av ensamhet var brist på nära relationer utanför familjen samt brist på fritidssysselsättning. Förebyggande faktorer av ensamhet var arbete, sociala relationer och fritidsaktiviteter.

Både teorin och vår studie visar att unga vuxna med intellektuell funktionsnedsättning upplever ensamhet. I vår studie kom det fram att faktorer som bidrar till upplevelsen av ensamhet var brist på vänskapsrelationer, partnerskap eller annan nära relation utanför familjen. Andra faktorer som bidrog till upplevelsen av ensamhet var brist på fritidsintressen och sysselsättning på fritiden. I vår teori hade vi med en forskningsstudie av Merrells, Buchanan & Waters (2019). I den studien kom det fram att unga vuxna med intellektuell funktionsnedsättning ofta kände sig uttråkade och saknade social interaktion utanför familjen och det samma kom också fram i vår studie. Brist på vänskapsrelationer och svårigheter att upprätthålla en vänskapsrelation var vanligt förekommande bland unga med intellektuell funktionsnedsättning i studien av Leigh, Tipton, Christensen & Blancher (2013). Detta kan också vara en orsak till att personer i vår studie upplevde brist på vänskapsrelationer.

Våra intervjupersoner nämnde att de skulle känna sig mindre ensamma om de skulle ha en nära relation utanför familjen samt att ha en fritidsaktivitet eller annan sysselsättning på fritiden. Detta kan man se som förebyggande faktorer till ensamhet och i vår teoridel nämnde vi att det sociala nätverket och fritidsintressen är viktiga faktorer för att personer med intellektuell funktionsnedsättning inte skall hamna i utanförskap. Andra förebyggande faktorer i vår teoridel var arbetet och boendets roll. Arbetet är värdefullt för dem för att personer med funktionsnedsättning ska känna sig delaktiga och få ha rutiner i vardagen. För alla våra intervjupersoner var arbetet en viktig del i deras liv, när de hade något att göra om dagarna och interagera med andra människor. I teoridelen kunde boendet motverka utanförskap om det fanns ett nätverk kring boendet med stödtjänster och socialt nätverk. De flesta i vår intervju upplevde ensamhet när de var i sin egen bostad. Detta oberoende om de bodde själva eller på en boende enhet. Detta kan antyda på att det inte finns ett starkt nätverk kring boendet och kan vara något som skulle behöva utvecklas för att även boendet skulle kunna bidra till att förebygga ensamhet/utanförskap hos personer med intellektuell funktionsnedsättning.

Nedan kommer vi beskriva våra tolkningar/reflektioner av resultaten i studien. Vissa av intervjupersonerna nämnde utanförskap i den första delen av intervjun där vi visade en bild.

Detta har vi tolkat som att personerna kan känna sig utanför även om de inte nämnde det gällande sig själva, men såg det hos kvinnan i bilden. Varför personerna inte nämnde utanförskap gällande sig själva kan vara för att de inte förstår innebörden av utanförskap eller så är de vana vid den känslan att de inte reflekterar över den som något ”ovanligt”.

Personer med intellektuell funktionsnedsättning kan ha svårigheter med att hitta en roll i samhället. För att samhället ska kunna förbättra detta skulle man kunna erbjuda mer fritidsaktiviteter för personer med intellektuell funktionsnedsättning och att man har gemensamma grupper när det krävs men att man också har aktiviteter där personer med intellektuell funktionsnedsättning kan delta i grupper med personer utan funktionsnedsättning eller med personer med andra funktionsvariationer än intellektuell funktionsnedsättning. Detta för att öka delaktighet i samhället samt för att öka medvetenhet och acceptans i samhället där man inte gör skillnad på människor och delar upp dem i olika ”grupper”. Det skulle också vara viktigt att personerna själva skulle få vara med och ge på förslag på vilka fritidsaktiviteter som skall ordnas, för då skulle de kännas mer meningsfullt och inte något man bara åker i väg på för att. Det är svårt att inkludera personer med funktionsvariation när målgruppen ofta redan från unga år placeras i skolor, fritidsaktivitet, arbetsverksamhet etcetera som är specifikt för personer med funktionsvariationer. De blir då själva medvetna om att de är annorlunda och blir utanför samhällets normer. De blir dessutom med tiden vana vid att det är så när man har en funktionsvariation och har accepterat det och reflekterar inte över det heller. Ett förslag att förhindra detta är att man i stället inkluderar personer med funktionsvariationer i arbetslivet, skollivet och i fritidsintressen med extra stöd eller att personer med funktionsvariationer åtminstone på någon punkt skulle vara inkluderade i samhället och inte som en skild grupp av människor med egen verksamhet utanför samhället.

På boendet skulle personal (om det finns) kunna stöda personerna att hitta och upprätthålla vänskapsrelationer, eftersom vänskapsrelationer verkar vara viktiga för att förhindra ensamhet. Möjligen kunde kommunen eller någon förening skapa ett tillfälle där man skulle samla alla som önskar hitta en vän eller få fler vänner och sedan ha evenemang att gå på med sin vän/vänner. Detta för att upprätthålla vänskapen. Boendepersonalens roll är väldigt viktig för personerna och därför är det viktigt att hitta stunder där det går att göra saker med personerna som bor på enheten. Av egna erfarenheter vet vi hur meningsfullt det är att till exempel ge dem möjlighet att delta i matlagning eller bakning men också delaktighet i vardagssysslor som gör att de känner att de får göra något meningsfullt och får hjälpa till. Saker som uppskattas och som också kom upp var utflykter som ordnas från boendet men

som p.g.a. pandemin blivit inställda. Pandemin har också den senaste tiden gjort dem mer isolerade och eftersom många av dem hör till riskgruppen så har de också begränsat deras umgänge och sociala liv. Alla upplever vi pandemin som något begränsande men att dessutom inte få träffa sina anhöriga, utöva sina fritidsintressen eller fara till jobbet gör att personerna känner sig ännu mer ensamma än vanligt.

För alla intervjupersoner verkar de nära relationerna vara mycket viktiga och därför skulle det behöva finnas möjlighet till att skapa nära relationer. Det är inte alltid lätt att upprätthålla en nära relation och att ha en stödperson var något som flera av intervjupersonerna drömde om att få ha. Detta är något som också skulle kunna uppmärksammas mer i samhället, att det finns möjlighet att vara stödperson. Från kommunens sida skulle man kunna informera om stödpersonstjänsten till exempel till studeranden inom det sociala området eftersom många inte ens vet om att tjänsten existerar.

## **7.1 Kritisk granskning och förslag till fortsättningsstudie**

Vi är överlag nöjda med vår studie och vår teoridel täcker in vårt ämne bra. Dock om vi skulle göra om studien hade vi gärna haft med fler intervjupersoner och från olika enheter. Vi fick svar på våra frågor men svaren var väldigt korta så om vi skulle göra om studien skulle vi ha försökt skapa mera djupare diskussioner eller inkluderat anhöriga/personal i studien. Det skulle ha kunnat ge oss ett bredare perspektiv och ge oss ett större material att analysera.

Slutligen så har vi funderat kring eventuell fortsättningsstudie till vårt arbete. Ett alternativ skulle kunna vara att fortsätta vår studie genom att intervjua fler personer och få ett representativt resultat. Ett annat alternativ skulle vara att inkludera intervjuer med anhöriga och/eller personal för att få en bredare uppfattning om ensamhet bland unga vuxna med intellektuell funktionsnedsättning. Det skulle ge en större helhet och man skulle få flera sidor av upplevelsen av ensamhet och det skulle vara intressant att veta hur personer som jobbar med målgruppen eller anhöriga ser på ensamhet bland unga vuxna med intellektuell funktionsnedsättning.

## **7.2 Avslutning**

Det är från tidigare känt att ensamhet är vanligt bland unga vuxna eftersom det ofta är en tid i livet då det sätts krav på självständighet och en tid då man funderar mycket på framtiden bland annat gällande arbete och livspartner. Vi var intresserade av att ta reda på

hur unga vuxna med intellektuell funktionsnedsättning upplever ensamhet. Teorin säger att unga vuxna med intellektuell funktionsnedsättning går igenom samma stadie som personer utan intellektuell funktionsnedsättning men de behöver oftast mer hjälp i vardagen för att kunna vara självständiga. Resultatet i vår studie visade att de fem personer vi intervjuade upplevde ensamhet, vilket man kan tolka som att det är fenomen som också förekommer bland unga vuxna med intellektuell funktionsnedsättning.

Det var mycket intressant och givande att göra detta examensarbete och vi hade god motivation hela vägen till slutet. Redan innan vi bestämde ämne visste vi att vi ville göra vårt examensarbete om personer med funktionsvariation eftersom vi båda är intresserade av målgruppen och att föra fram deras åsikter/upplevelser. Det var därför viktigt för oss att i studien ta fram personer med intellektuell funktionsnedsättnings egna åsikter och upplevda erfarenheter av ensamhet.

Vi vill tacka dem som ställde upp i vår intervju, utan er skulle vi inte fått vårt examensarbete gjort. Vi vill också tacka alla som hjälpt oss på vägen till ett färdigt arbete.

## 8 Källförteckning

Ahrne, G. & Svensson, P. (2011). *Handbok i kvalitativa metoder*. Malmö: Liber.

Anna Bennich. (2017). *Ensamhet*. Hämtad 5.12.2020 från: <https://www.psykologguiden.se/rad-och-fakta/relationer/ensamhet>

ARA. (2017). *#påhemvägen*. Hämtad 7.12.2020 från <https://www.ara.fi/sv-FI/Programmen/pahemvagen>

Arbetshälsoinstitutet. (2017). *Riktiga jobb för personer med utvecklingsstörning- det finns sätt*. Hämtad 4.12.2020 från <https://www.ttl.fi/sv/riktiga-jobb-for-handikappade-personer-det-finns-satt/>

Begripsam. (u.å.). *"Personer med funktionsnedsättning" är inte en homogen grupp*. Hämtad 2.12.2020 från <https://www.begripsam.se/personer-med-funktionsnedsattning-ar-inte-en-homogen-grupp/>

FDUV. (2018). *Rätten till svenskspråkig funktionshinderservice bör garanteras i lag*. Hämtad 2.12.2020 från [https://fduv.fi/sv/start/article-112644-64100-ratten-till-svensksprakig-funktionshinderservice-bor-garanteras-i-lag?offset\\_112644=9&m98459ts=2015-10-6](https://fduv.fi/sv/start/article-112644-64100-ratten-till-svensksprakig-funktionshinderservice-bor-garanteras-i-lag?offset_112644=9&m98459ts=2015-10-6)

FDUV. (u.å.). *Boende*. Hämtad 7.12.2020 från <https://www.fduv.fi/sv/information/boende/#Kvalitetskriterier>

FDUV. (u.å.). *Vad är en intellektuell funktionsnedsättning?* Hämtad 13.11.2020 från <https://www.fduv.fi/sv/information/intellektuellfunktionsnedsattning/>

Folkpensionsanstalten. (2019). *Handikappbidrag för personer över 16 år*. Hämtad 5.12.2020 från: <https://www.kela.fi/web/sv/handikappbidrag-for-vuxna>

Gotthard, L. (2007). *Utvecklingsstörning och andra funktionshinder* (2. uppl.). Stockholm: Bonnier Utbildning.

Hallberg, U. & Hallberg L.R. (2018). *Delaktighet för personer med funktionsnedsättning* (Upplaga 1.). Lund: Studentlitteratur.

Hwang, P., Frisé, A. & Nilsson, B. (2018). *Ungdomar och unga vuxna: Utveckling och livsvillkor* (Första utgåvan.). Stockholm: Natur & Kultur.

Kallenberg, J. (2018). *Ensamhet skadar vår hälsa*. Hämtad 3.12.2020 från <https://www.1177.se/Vasternorrland/liv--halsa/psykisk-halsa/ensamhet-skadar-var-halsa/>

Kaski, M., Manninen, A. & Pihko, H. (2012). *Utvecklingsstörning*. Helsingfors: Utbildningsstyrelsen.

Lag om service och stöd på grund av handikapp. 3.4.1987/380. Hämtad 11.12.2020 från: <https://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/1987/19870380>

Lindqvist, R. & Sauer, L. (2007). *Funktionshinder, kultur och samhälle*. Lund: Studentlitteratur.

- Marcia, J., & Josselson, R. (2013). Eriksonian Personality Research and Its Implications for Psychotherapy. *Journal of Personality*, 81(6), 617–629.
- Merrells, J., Buchanan, A., & Waters, R. (2019). “We feel left out”: Experiences of social inclusion from the perspective of young adults with intellectual disability. *Journal of Intellectual & Developmental Disability*, 44(1), 13–22.
- Nordlund-Spiby, R. (2018). *Om att använda rätt begrepp-funktionshinder, funktionsnedsättning eller funktionsvariation?* Hämtad 12.11.2020 från <https://blogi.thl.fi/sv/om-att-anvanda-ratt-begrepp-funktionshinder-funktionsnedsattning-eller-funktionsvariation/un>
- Nyqvist, F., Victor, C. R., Forsman, A. K., & Cattan, M. (2016). The association between social capital and loneliness in different age groups: a populationbased study in Western Finland. *BMC Public Health*, 16.
- Salt, E., Melville, C., & Jahoda, A. (2019). Transitioning to adulthood with a mild intellectual disability—Young people’s experiences, expectations and aspirations. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 32(4), 901–912.
- Sjöberg, M. (2002). *Arbetsliv och funktionshinder*. Lund: Studentlitteratur.
- Social- och hälsovårdsministeriet. (2016). *FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning träder i kraft-fokus på delaktighet och tillgänglighet*. Hämtad 25.11.2020 från <https://stm.fi/sv/-/yk-n-vammaisyleissopimus-voimaan-periaatteina-osallisuus-ja-esteettomyys>
- Social- och hälsovårdsministeriet. (2018). *Rätt till delaktighet och likabehandling: Nationellt handlingsprogram för FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning 2018–2019*. Hämtad 7.12.2020 från: [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160833/STM\\_6\\_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160833/STM_6_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Strang, P. (2014). *Att höra till: Om ensamhet och gemenskap* (1. uppl.). Stockholm: Natur & Kultur.
- Söderman, L. & Antonson, S. (2011). *Nya omsorgsboken* (femte upplagan.). Malmö: Liber AB.
- Tallgren A. (2018). *Handbok om service för unga med intellektuell funktionsnedsättning*. Hämtad 5.12.2020 från: [https://www.fduv.fi/Site/Data/2594/Files/Sakkunnig/Handbok%20foer%20unga%20vuxna/Handbokforunga\\_2018.pdf](https://www.fduv.fi/Site/Data/2594/Files/Sakkunnig/Handbok%20foer%20unga%20vuxna/Handbokforunga_2018.pdf)
- Tipton, L. A., Christensen, L., & Blacher, J. (2013). Friendship Quality in Adolescents with and without an Intellectual Disability. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 26(6), 522–532.
- Trost, J. (2010). *Kvalitativa intervjuer* (4., [omarb.] uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Tuominen, P. (2016). *Intellektuell funktionsnedsättning- utvecklingsstörning*. Hämtad 13.11.2020 från <https://www.1177.se/sjukdomar--besvar/hjarna-och-nerver/larande-forstaelse-och-minne/intellektuell-funktionsnedsattning---utvecklingsstorning/>

## Intervju till examensarbete 2021

Jennie Eklund & Patricia Toppar

*Punkterna under frågorna är stöd till oss eller frågor som kan vara förtydligade eller följd-frågor.*

### Allmänna frågor om ensamhet



Albrektson, H. (2019). *Okej att känna sig utanför som chef?* [fotografi]. Hämtad 16.3.2021 från <https://vision.se/chefenifokus/arkiv/2019/nr-1/bryderiet-ensamhet/>

1. Vad händer på bilden?
  - En kvinna sitter ensam vid ett bord och tittar på dem som sitter tillsammans.
2. Varför tror du att hon inte sitter tillsammans med de andra?
  - Tror du att hon vill vara med de andra?
  - Varför får hon inte vara med?
3. Tror du att alla på bilden kan känna sig ensamma ibland?
  - Varför? Varför inte?
4. Vad kan hon göra om hon vill vara med de andra?



## Diskussion om upplevd ensamhet

5. Har du känt dig ensam någon gång?
  - Om ja, hur upplever du känslan av att vara ensam?
  - Om nej, varför tror du att du aldrig upplevt ensamhet? *Gå vidare till arbetets roll, sedan fråga 11, 12 och 13.*
  - Tycker du om att vara ensam eller inte?
6. Hur ofta känner du dig ensam?
7. Varför känner du dig ensam?
  - • Vad är orsaken till att du känner dig ensam?
  - Om hen inte vet, ge exempel på orsaker. Till exempel inga nära vänner, ingen familj, känner sig utanför, har inga hobbyer.
8. Vad skulle behöva ändra för att du inte skulle känna dig ensam?

## Diskussion om arbetets roll

9. Vad betyder arbetet för dig?

## Diskussion om hur man hanterar ensamhet

10. Vad brukar du göra när du känner dig ensam?
11. Vem tillbringar du gärna tid tillsammans med?
12. Vad brukar du göra på din fritid?
  - Deltar du i någon fritids/hobbyverksamhet?
  - Om hen inte gör något, skulle du vilja att det fanns fritidsaktiviteter och i sådana fall hurudana?
13. Till slut: Finns det något annat du vill tillägga eller diskutera före vi avslutar?

**Tack för ditt deltagande!**

## Informationsbrev

Vi heter Jennie Eklund och Patricia Toppar och studerar tredje året till socionom YH vid Yrkehögskolan Novia i Vasa. Vi håller på och skriver vårt examensarbete om ensamhet bland unga vuxna med intellektuell funktionsnedsättning.

Vi valde detta ämne för att vi har båda ett intresse av att studera och föra fram personer med funktionsnedsättnings upplevelser och synpunkter på deras livssituation. Varför vi just valde ensamhet är för att det är ett vanligt fenomen bland unga vuxna och ett aktuellt ämne att studera speciellt i den rådande pandemin. Vi vill med studien ta reda på om personer med intellektuell funktionsnedsättning upplever ensamhet, vad orsakerna till ensamhet kan vara och vilka eventuella förebyggande faktorer finns?

Syftet med vårt examensarbete är att beskriva hur unga vuxna med intellektuell funktionsnedsättning upplever ensamhet.

Den som intervjuas kommer vara anonym och materialet som samlas in via intervjuerna behandlas konfidentiellt. Deltagandet är frivilligt och deltagarna har rätt att när som helst avbryta sin medverkan. Intervjun kommer gå till så att vi träffas på er enhet, intervjun sker individuellt och tar cirka 30 min. Intervjun kommer bandas in och raderas därefter.

*Vid frågor kontakta*

Jennie Eklund  
Tfn 0400902717  
*Eller*  
Patricia Toppar  
Tfn 0401523419

*Ansvariga lärare*

Pia Höglund- Ingo  
Tfn +358447805385  
Ralf Lillbacka  
Tfn +358447805383



## Samtycke

Jag har tagit del av informationsbrevet. Jag deltar i intervjun och godkänner att mina svar får användas i Jennie Eklund och Patricia Toppars examensarbete.

Underskrift:

Namnförtydligande:

Ort och datum: