



Intellektuell gemenskap

En studie om fysisk aktivitet på daglig verksamhet

Johanna Lager

Ida Juvas Sjöström

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Självständigt arbete grundnivå 5:2019

Hälsopedagogprogrammet 2016-2019

Handledare: Pia Lundquist Wanneberg & John Hellström

Examinator: Maria Ekblom

Sammanfattning

Syfte och frågeställning

Syftet är att undersöka vilka förutsättningar som påverkar deltagande i fysisk aktivitet hos personer med intellektuell funktionsnedsättning som går på daglig verksamhet.

- Vilka faktorer främjar till deltagandet i fysisk aktivitet?
- Vilka faktorer hindrar till deltagandet i fysisk aktivitet?
- Vad är upplevelsen av organiserad gruppträning?

Metod

En kvalitativ design med intervju som valdes som undersökningsmetod. Urvalet består av 4 arbetstagare och 1 coach verksamma vid dagliga verksamheter. Datainsamlingen genomfördes genom semistrukturerade intervjuer, där två intervjuguider utformades. En anpassad till arbetstagarna och en till coachen. Intervjuguiden grundades på KASAMs tre komponenter begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Efter transkribering av intervjuerna analyserades dessa genom en innehållsanalys.

Resultat

Arbetstagarna ansåg att fysisk aktivitet har positiv inverkan på den fysiska och psykiska hälsan. Socialt stöd upplevs vara en avgörande faktor till deltagande i fysisk aktivitet enligt coach och arbetstagare. Hinder till deltagande anges vara psykisk ohälsa, kommunikationssvårigheter och negativa känslor kring transporter. Samtliga arbetstagare ansåg att social interaktion, delaktighet och gemenskap är de viktigaste faktorerna till deltagande i fysisk aktivitet. Dessa faktorer framkom i analysen mot känsla av sammanhang (KASAM) där samspelet mellan begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet påverkar deltagandet i fysisk aktivitet.

Slutsats

Socialt stöd, social interaktion och upplevd förbättrad ångesthantering är främjande faktorer som skapar en känsla av sammanhang kring fysisk aktivitet på daglig verksamhet för personer med IF. Hinder och faktorer som motverkar känslan av sammanhang och till deltagande i fysisk aktivitet är transport till och från aktiviteten, den psykiska ohälsan samt brist på initiativtagande. Organiserad gruppträning främjar fysisk aktivitet eftersom den organiseras av andra personer.

Abstract

Aim

The aim for this study was to investigate the conditions that affect participation in physical activity for people with intellectual disabilities who go to daily centers.

- What factors promote participation in physical activity?
- What factors prevent participation in physical activity?
- What is the experience of organized group training?

Method

A qualitative method was chosen with a total of 5 interviews: 4 people with intellectual disability (ID) and 1 coach working on a daily center. The data collection was conducted through semi-structured interviews and two interview guides were designed. One was adapted to match the people with ID and one to the coach. The interview guide and analysis was based on the three components of the sense of coherence theory (SOC): comprehensibility, manageability and meaningfulness. After transcribing the interviews, these were analyzed by a content analysis.

Results

People with ID in this study felt that physical activity has a positive impact on physical and mental health. Social support is perceived to be an important factor in participating in physical activity according to coach and people with ID. Things that prevented participation was stated to be mental illness, communication difficulties and negative feelings about transportation. Every participated person with ID considered social interaction, participation and community was the most important factors for participation in physical activity. These factors emerged in the analysis with SOC, where the interaction between comprehensibility, manageability and meaningfulness affects participation in physical activity.

Conclusion

With sense of coherence it seems like the people with ID, in this study, enables participation in physical activity. Social support, social interaction and improved management of anxiety are promotional factors for participation. Factors that prevent participation in physical activity was transport to and from the activity, mental illness and lack of initiative. Organized group training promotes physical activity because it is organized by other people.

Innehållsförteckning

1.0	Inledning.....	1
1.2	Centrala begrepp	2
1.2.1	Definition av fysisk aktivitet och intellektuell funktionsnedsättning.....	2
1.2.2	Socialt stöd, daglig verksamhet och delaktighet	3
2.0	Forskningsläge	3
2.1	Hälsotillstånd hos personer med intellektuell funktionsnedsättning.....	4
2.1	Fysisk aktivitet och intellektuell funktionsnedsättning.....	4
2.3	Förutsättningar till deltagande i fysisk aktivitet.....	5
2.4	Sammanfattning av forskningsläget	6
3.0	Teoretiskt Ramverk	7
3.1	Salutogent perspektiv	7
3.2	KASAM	7
3.3	Begriplighet (1)	8
3.4	Hanterbarhet (2)	8
3.5	Meningsfullhet (3).....	8
3.6	Förankring till studien	9
4.0	Syfte och frågeställningar.....	10
4.1	Syfte	10
4.2	Frågeställningar.....	10
5.0	Metod	10
5.1	Urval.....	11
5.2	Datainsamlingsmetod	12
5.2.1	GIH- träningsperiod och fysisk aktivitet på dagliga verksamheten	12
5.2.2	Intervjuguide	12
5.2.3	Genomförande av intervju.....	13
5.2.4	Databearbetning	14
5.3	Reliabilitet och Validitet	15
5.4	Etik	16
6.0	Resultat.....	17
6.1	Effekter av och inställning till fysisk aktivitet	18
6.2	Hinder till fysisk aktivitet.....	19
6.3	Upplevelse av organiserad gruppträning.....	21

7.0 Analys mot KASAM.....	23
7.1 Begriplighet.....	24
7.2 Hanterbarhet.....	24
7.3 Meningsfullhet.....	25
8.0 Resultatdiskussion.....	25
8.1 Främjande faktorer till deltagande i fysisk aktivitet.....	26
8.2 Hinder till deltagande i fysisk aktivitet.....	27
8.3 Fysisk aktivitet i grupp och individuell träning.....	27
9.0 Slutsats.....	28
10.0 Kritisk metoddiskussion.....	29
10.1 Intervju och intervjuguide.....	29
10.2 Tolkning av resultat.....	29
10.3 Vidare forskning.....	30
Käll- och litteraturförteckning.....	31
Bilaga 1.....	35
Bilaga 2.....	37
Intervjuguide - Arbetstagare.....	37
Intervjuguide - Coach.....	38
Bilaga 3.....	39

1.0 Inledning

Musikhjälpens tema 2018 var “Alla har rätt att funka olika”. Detta tema skulle uppmärksamma att det i världen finns en miljard människor med funktionsnedsättning, människor som till stor del verkar osynliggöras. Funktionsnedsatta anses vara en av de mest diskriminerade grupperna i världen som ofta lever i isolation från övriga samhället (Sveriges Radio 2018-12-11). I denna studie uppmärksammas gruppen intellektuellt funktionshindrade (IF) vars kognitiva och mentala förmåga är nedsatt (FYSS 2017, s. 190). IF beskrivs som en “hidden majority” och är troligtvis de som får allra minst tillgång till förebyggande hälso- och sjukvård. I Sverige lever 0,5 till 1,5 procent av befolkningen med IF (ibid., s. 190).

Att gruppen betraktas som gömd bekräftas i den bristande forskningen enligt FYSS (2017, s. 196 f.). Kunskap inom området levnadsvanor och fysisk aktivitet för gruppen begränsad. Den bristande forskningen omöjliggör att dra någon slutsats om vad som ökar sannolikheten att dessa personer ska förändra sina motionsvanor och bibehålla dem (ibid, s. 196 f.). Vad som framkommer tydligt är att personer med IF löper högre risk för sjukdomar kopplat till levnadsvanor (ibid., s. 189 f.). Indikationer visar att faktorer som negativ support från betydelsefulla stöttande personer, omständigheter som utebliven ledsagning och transporter kan hindra motivation till att delta i fysisk aktivitet (ibid., s. 196 f.). De rekommendationer som finns gällande fysisk aktivitet för personer med IF är idag densamma som för övriga vuxna (ibid., s. 93, s. 198).

Utmaningarna med IF varierar mellan individer och graden av funktionsnedsättning är avgörande (lindrig, måttlig, svår) (FYSS 2017, s. 190 f.). Funktionsnedsättningen kan försvåras av kroniska sjukdomar som autism, syn/-hörselnedsättning och epilepsi. Lindrig IF är den vanligaste gruppen där personerna ofta kan läsa och skriva enklare texter, i stort sett på självständigt och i viss mån hantera pengar. Abstrakta ämnen kan vara utmanande, exempelvis hälsa, tidsuppfattning och planering. Om en situation, en träningsform eller en plats inte har upplevts kan det vara svårt att förstå vad det innebär och medför utmaningar i kommunikationen (innehåll, form, avsikt). Korttidsminnet är begränsat vilket försvårar bevarandet av ny kunskap eftersom detta måste föras över till långtidsminnet (ibid., 190 f).

Precis som för friska vuxna underlättas deltagande i fysisk aktivitet för personer med IF av socialt stöd, upplevd glädje och allmän rörelse (FYSS 2017, s. 195 ff.). Att förstärka

egenskaper som de är bra på, uppnå gemensamma mål och regelbundet utföra fysisk aktivitet är viktiga för motivationen till utförandet. Skillnaden är att personer med IF i högre grad är i behov av utbildad personal som förstår deras behov, är stöttande till fysisk aktivitet genom att planera och anpassa konkreta aktiviteter (ibid., s.195 ff.).

Detta är enligt vår bedömning ett problemområde som inte har behandlats under utbildningen på Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH). Ambitionen med den här studien var att vuxna med IF skulle få komma till tals och berätta om sin upplevelse av fysisk aktivitet på daglig verksamhet. Vad underlättar och förhindrar till deltagande i fysisk aktivitet och hur upplevs träning i grupp?

1.2 Centrala begrepp

1.2.1 Definition av fysisk aktivitet och intellektuell funktionsnedsättning

FYSS (2017, s. 21 f.) definition av fysisk aktivitet är “all kroppsrörelse som ökar energiförbrukningen utöver den energiförbrukning vi har i vila”. Exempel på fysisk aktivitet är organiserad fysisk träning, men även vardaglig rörelse i hemmet eller transport till arbetet. I denna studie används fysisk aktivitet som beskrivning av organiserad enskild träning och gruppträning.

IF innebär enligt FYSS (2017, s. 190) en sänkning av den intellektuella förmågan, sämre adaptiv social och/eller praktisk förmåga som uppkommit före 18 års ålder. Social förmåga innebär att ta ansvar, följa regler, samspela med andra och kunna förstå deras perspektiv och avsikter. Praktisk förmåga kan vara att klara vardagen, transportera sig, förhålla sig till rutiner och att inte utsätta sig för fara (ibid., s. 190). Lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS) använder även termen utvecklingsstörning som definition av gruppen. Lagen omfattar bland annat personer som beskrivs ha varaktiga psykiska funktionshinder och utvecklingsstörning som inte beror på normalt åldrande. Det kan även innefatta diagnoser som exempelvis autism eller autismliknande tillstånd. Funktionshindret orsakar betydande svårigheter i vardagen som leder till ett omfattande behov av stöd och service (SFS 1993:387). Som det går att utläsa av ovanstående tolkas och benämns denna typ av funktionsnedsättning olika. I den här studien har författarna valt att använda FYSS (2017) benämning intellektuellt funktionsnedsatta (IF) då det anses vara den mest lämpliga definitionen i anslutning till den forskning som använts.

1.2.2 Socialt stöd, daglig verksamhet och delaktighet

Socialt stöd innebär "emotionellt stöd och omsorg från andra personer i situationer av stress eller kris" (Psykologiguiden). LSS innebär att individer med IF bör erbjudas socialt stöd och att vara tillsammans och arbeta med andra som den övriga befolkningen. Genom sådana insatser får dessa personer möjlighet till personlig utveckling och ökad delaktighet i samhället. Målet är att skapa förutsättningar till arbete för dessa individer (Socialstyrelsen 2008, s. 9). Personer som är i arbetsför ålder men som inte kan jobba eller utbilda sig ska därför enligt LSS erbjudas daglig verksamhet. Detta är en insats med anpassade aktiviteter för att stärka dessa personer när det gäller självständighet och inkludering (SFS 1993:387). Det bör på dagliga verksamheter finnas ett varierat utbud av aktiviteter för att möta allas behov. Det kan exempelvis vara café, snickeri, massage och fysisk aktivitet. I den mån det är möjligt ska det likna ett förvärvsarbete (Socialstyrelsen 2008, s. 21).

Inkludering innebär att människors olikheter betraktas som en tillgång, snarare än orsak till problem och svårigheter. Delaktighet är ett mål med inkludering (Emanuelsson 2004, s. 105 f.). Att ge deltagarna förutsättningar till delaktighet är enligt Hultberg et al (2010, s. 74 ff) ett sätt att skapa upplevd kontroll. Kontroll kan handla om att utveckla och lära sig nya kompetenser för att kunna hantera oväntade situationer bättre och därmed uppleva arbetsmiljön som mer behaglig (ibid., s. 74 ff.). Motsatsen till inkludering är exkludering, vilket innebär att särskilja eller avskilja. Det avvikande är i fokus vilket kan leda till utstötning av dem som anses ingå i den kategorin. Det finns en tro om att personer med en funktionsnedsättning inte är medvetna om sin exkludering och därför inte påverkas av det (Emanuelsson 2004, s.105).

2.0 Forskningsläge

Sammantaget påpekar flera studier utöver ovan nämnda att IF, fysisk aktivitet och upplevelsen av sammanhang är ett relativt outforskat område (Bejerholm & Eklund 2006, s. 118 f., Emerson et al 2016, s. 6 f., Fitzgerald 2005, s. 42., Temple & Walkley 2007, s. 37 f.). En stor del av den forskning som existerar riktas främst mot personer med specifik diagnos eller övrig befolkning.

I forskningsläget sammanställs studier som undersökt både personer med IF men även ett antal på övrig befolkning. Detta för att skapa en bred bild av upplevelsen av fysisk aktivitet i

grupp och hur det påverkar deltagandet. Nedan presenteras forskningsläget i tre teman: hälsotillstånd hos personer med intellektuell funktionsnedsättning, fysisk aktivitet och intellektuell funktionsnedsättning samt förutsättningar till deltagande i fysisk aktivitet.

2.1 Hälsotillstånd hos personer med intellektuell funktionsnedsättning

Forskning visar att personer med IF i högre grad är överviktiga och mer stillasittande än den övriga befolkningen (Walsh et al. 2018, s. 163 f.) samt har en sämre fysisk hälsa och drabbas av sjukdomar kopplade till levnadsvanor (Emerson et al 2016, s. 6 f.). Även den mentala ohälsan uppskattas vara större än hos övrig befolkning (Emerson et al 2016 s. 6 f., Hatton et al 2017, s. 194). Emerson et al (2016 s. 6 f.) diskuterar att psykisk ohälsa troligtvis beror på deras socioekonomiska situation snarare än deras funktionsnedsättning och ovilja till fysisk aktivitet specifikt. Den sämre hälsan kan bidra till sämre social mobilitet, som i kombination med funktionsnedsättningen och socioekonomi kan leda till sämre självständighet. I studien framhävs det att man i högre grad genomför undersökningar om personer med grövre funktionsnedsättningar och de med mild funktionsnedsättning glöms bort ("hidden majority") (ibid s. 6 f.). Även Hatton et al (2017, s. 194) menar att den mentala ohälsan bland personer med IF som lever i självständiga boenden riskerar mental ohälsa på grund av socioekonomi i större utsträckning än dem utan IF. De riskerar att glömmas då de inte bedöms vara i behov av särskilda insatser och därmed inte får det sociala stöd som behövs i vardagen (ibid., s. 194).

Emerson (2003 s. 55 f.) visar att det är vanligare att barn med IF utvecklar ångestsyndrom, koncentrationssvårigheter och beteendestörningar jämfört med barn utan IF. Barn som exponerats för mycket stress löper högre risk att utveckla en diagnostiserad störning, ångestsyndrom, känslomässiga avvikelser och utvecklingsstörning (ibid., s. 55 f.).

2.1 Fysisk aktivitet och intellektuell funktionsnedsättning

Fysisk aktivitet ökar delaktighet i samhället, ger ökad livskvalitet, förbättrad mental hälsa och självförtroende (Wilson et al 2017, s. 848). Peterson et al (2008, s. 104 f.) visar att individer med IF är som mest fysiskt aktiva på morgonen och tidiga eftermiddagen under vardagarna och att helgdagarna är mer inaktiva. En eventuell förklaring är att dagliga verksamheter och andra organiserade aktiviteter uteblir under helgen. Individer med lindrig IF är mer fysiskt aktiva än dem med moderat IF under dagtid, däremot är båda grupperna mindre aktiva

kvällstid. Man har sett att interventioner med fysisk aktivitet på arbetstid bidrar till ökad rörelse för anställda generellt (ibid., s. 104 f.).

Ökad fysisk aktivitet har visat sig ha goda effekter på personer klassade med allvarlig mental sjukdom enligt en undersökning av Mullor et al (2017, s. 510 ff.). Studien visade att effekterna av ett fyra månaders träningsprogram, där de som deltagit mer än 50 procent av interventionen, hade signifikanta positiva effekter på den sociala kompetensen. Detta påverkade deras kapacitet att klara av det dagliga livet (ibid., s. 510 ff). Schijndel-Speet et al (2017 s. 17 ff.) visade att ökade kunskap om fysisk aktivitet hade positiva effekter hos äldre diagnostiserade med IF. Genom en åtta månaders träningsintervention som också inkluderade utbildning om fysisk aktivitet, hälsa och välmående ökade deras kognitiva förmåga.

2.3 Förutsättningar till deltagande i fysisk aktivitet

I en studie av Temple och Walkley (2017, s. 32 ff.) fick anhöriga (föräldrar och personal på daglig verksamhet) och personer med IF definiera vilka faktorer som påverkar deltagandet i fysisk aktivitet. Personal och föräldrar upplevde att motivation till träning är bristande, att personer med IF är motvilliga till att delta och att dessa föredrar stillasittande aktiviteter. Detta för att träningssituationen kopplades till att vara jobbig fysiskt och bland annat leder till träningsvärk. IF deltar gärna i fysisk aktivitet när de blir tilldelade utmärkelser, arbetar mot gemensamma mål och har en känsla av gemenskap. Bristfällig support som engagerade till fysisk aktivitet minskade motivationen. Exempel på bristfällig support kunde vara utebliven genomgång av gymmets träningsredskap. Flera föräldrar till personer med IF ansåg att personal inte besitter den kunskap som krävs för att inspirera till fysisk aktivitet (ibid., s. 32 ff.). Allende och Fosters (2006, s. 831) resultat på vuxna med IF visade att ångest och bristande självförtroende i nya situationer är ett hinder för deltagande i fysisk aktivitet. Att inte passa in i gym-kulturen, dålig kroppsbild, samt att inte känna någon på plats var de största orosmomenten i denna grupp (ibid., s. 831).

Socialt stöd är en viktigt för deltagande i fysisk aktivitet (Allende & Foster 2006, s 829 f., Temple och Walkley 2017, s. 33 ff.). Allende och Fosters (2006, s. 829 f.) studie visade att interaktion, en god upplevelse och socialt nätverk var avgörande för deltagande i fysisk aktivitet för vuxna och äldre vuxna. I samma studie såg man att unga kvinnor tyckte det var viktigt med en kamrat för deltagande i träning och fysisk aktivitet. Att möta andra som

befinner sig i samma situation (sjukdomstillstånd eller liknande) upplevdes som positiv eftersom dem då kunde utvecklas och förbättra sina självförtroenden gemensamt (ibid., s. 829 f.).

Enligt en undersökning baserad på funktionsnedsatta skolelevs upplevelse av idrottsundervisning är fysisk aktivitet ett sätt att lära sig de sociala färdigheter som krävs vid interaktion med andra människor (Fitzgerald 2005, s. 20 f.). Det bidrar med minskad isolation, acceptans för andra personer och större förståelse för andras funktionsnedsättning (ibid., s. 20 f.). Bejerholm och Eklunds (2006, s. 118 f.) påtalar att en känsla av meningsfullhet förstärktes vid tillhörande i ett socialt sammanhang och stöd. Wilson et al (2016, s. 848) menar att även om personer med IF förstår fördelarna med fysisk aktivitet så är detta något som de behöver stöd för att genomföra, precis som med många andra saker i livet.

Arbetsplatsen och daglig verksamhet är en plats i livet där personer med IF värderar social interaktion och stöd till interaktion enligt Kocman och Weber (2018, s. 18 f.). Kreativitet och ansvar upplevdes inte lika viktigt (ibid., s. 18 f.). Enligt Larsson (2006, s. 177 f.) har arbetet påfallande stor inverkan på vardagslivet och inte bara under arbetstid. Ett viktigt motiv för detta är dess sociala betydelse vilket kan innebära gemenskap och social tillhörighet. Det dagliga livet får också en ram av rutiner som strukturerar vardagen (ibid., s. 177 f.). Ett arbete, inklusive daglig verksamhet, är en källa till gemenskap, frihet och ett sätt att komma ifrån en underordnad situation (ibid., s. 185).

2.4 Sammanfattning av forskningsläget

Forskningen har visat att fysisk aktivitet har flera positiva effekter för personer med IF. Det är en viktig del av deras dagliga rutin, bidrar till förbättrad hälsa, ökad känsla av delaktighet och meningsfullhet (Bejerholm och Eklunds 2006, s. 118 f., Fitzgerald 2005, s. 20 f., Wilson et al 2016, s. 848). Sämre fysisk och psykisk hälsa är vanligt i denna grupp vilket kan bero på bristande kunskaper inom området, samt att flera upplever sig ha ett sämre socialt nätverk vilket flera studier lyfter fram som en viktig påverkande faktor för hälsa (Emerson 2003 s. 55 f., Emerson et al 2016, s. 6 f., Hatton et al 2017, s. 194., Walsh et al. 2018, s. 163 f.). Att i praktiken motivera denna grupp till fysisk aktivitet kan kräva utbildad personal och stöttning, vilket man upplever saknas. I och med bristen på kunskap kan ett flertal effekter av träning

minska motivationen och ge en negativ känsla till träning (Allende & Foster 2006, s 829 f., Temple & Walkley 2017, s. 32 ff.).

Arbetsplatsen, daglig verksamhet och fysisk aktivitet är en viktig källa till gemenskap och social interaktion. En känsla av sammanhang uppkommer. En chans att jobba mot gemensamma mål höjer motivationen och är en viktig faktor till deltagande i fysisk aktivitet. Den gemensamma nämnaren mellan social interaktion och fysisk aktivitet är att det sociala stödet har en stark påverkan om personer med IF väljer att delta (Bejerholm & Eklund 2006, s. 118 f., Kocman & Weber 2018, s. 18 f., Larsson 2006, s. 177 f., Wilson et al 2016, s. 848).

Baserat på ovanstående forskning upptäcktes en kunskapslucka kring upplevelse av fysisk aktivitet under daglig verksamhet och hur detta påverkar personer med IF vilket denna studie avser att börja täcka.

3.0 Teoretiskt Ramverk

3.1 Salutogent perspektiv

Vid analys av resultaten har ett salutogent perspektiv använts. Salutogen innebär enligt Nationalencyklopedin; omständigheter som gör att en person är vid god hälsa trots utsatthet av potentiellt sjukdomsframkallande biologiska eller psykologiska stressorer. Den dominerande salutogena faktorn identifieras som en persons känsla av sammanhang, KASAM. Yrkesarbete verkar ha psykosocialt salutogena effekter (NE). Begreppet är därför intressant för studien ur perspektivet att den uppmärksammar personer som befinner sig i sin dagliga sysselsättning som liknar ett arbete.

3.2 KASAM

Upphovsman till KASAM är Aaron Antonovsky, professor i sociologi. Antonovsky ville undersöka fenomenet att vissa personer, trots stora prövningar, fortsatte att vara friska (Antonovsky 2005, s. 15 ff.). KASAM uppmärksammar de faktorer som bevarar hälsan istället för att leda till sjukdom. Detta innebär att man finner att tillvaron är under kontroll och upplever välbefinnande, trots livets stressorer. Dessa faktorer är lika betydelsefulla som fysisk hälsa (ibid., s. 46 f.). Hur motståndskraftig en person är mot motgångar i livet kan avgöras av hur starkt KASAM och socialt stöd denna har. Exempelvis ger ett bra socialt stöd goda förutsättningar till ett friskt liv (ibid., s. 63).

KASAM står för känsla av sammanhang. Detta upplevs mer eller mindre med hjälp av tre komponenter: begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet (ibid., s. 42).

3.3 Begriplighet (1)

Genom kognitiva upplevelser av inre och yttre stimuli har människan olika förmåga att uppfatta situationer som förståeliga och gripbara, sammanhängande, strukturerade och tydliga. Vid tillstånd av låg begriplighet kan personen uppleva sin omvärld som kaotisk, inte förutsägbar och slumpmässig. En person med hög känsla av begriplighet kan vid utebliven framgång ändå finna en förklaring till detta. Situationer blir konkreta (Antonovsky 2005, s. 44).

3.4 Hanterbarhet (2)

Denna komponent belyser de resurser som existerar i den yttre omgivningen. Detta kan innebära socialt stöd från familj och vänner men även tilltron till politiker eller andra resurser som kontrolleras av utomstående. Med ett starkt socialt stöd kan svåra situationer lättare hanteras. Upplevelse av hög hanterbarhet kan underlätta genomgång av svårigheter i livet utan att inta en offerroll och uppfatta livet som orättvist. Verktygen till att kunna gå vidare finns tillgängliga (Antonovsky 2005, s. 45).

3.5 Meningsfullhet (3)

Meningsfullhet

kan också beskrivas som den mest betydelsefulla komponenten. I livet finns det områden som är betydelsefulla som individen känner engagemang inför. Istället för att se problem ses nya situationer och händelser ses som utmaningar. Situationerna har en känslomässig innebörd och upplevs värda att rikta sin energi mot (Antonowsky 2005, s. 45. f).

Antonowsky (2005, s. 46) definierar samspelet av komponenterna enligt följande:

Känsla av sammanhang är en global hållning som uttrycker i vilken utsträckning man har en genomträngande och varaktig men dynamisk känsla av tillit till att (1) de stimuli som härrör från ens inre och yttre värld under livets gång är strukturerade, förutsägbara och begripliga, (2) de resurser som krävs för att man skall kunna möta de krav som dessa stimuli ställer på en finns tillgängliga, och (3) dessa krav är utmaningar, värda investering och engagemang.

3.6 Förankring till studien

Ursprungligen värderas KASAMs tre komponenter som höga och låga. Enligt Antonovsky (1987, s. 50) spelar komponenten meningsfullhet en betydelsefull roll för att skapa starkt KASAM. Ett starkt KASAM kan uppnås genom endast känsla av mening i sin situation, även om begriplighet och hanterbarhet är låga. Vid starkt KASAM har personen förmågan att reda ut varför en situation inträffar och har tron till att lösa detta. Vid en plötslig händelse kan de med starkt KASAM se värdet i situationen samt utmaningen som en möjlighet till ny kunskap. Om personen tvärtom har ett lågt KASAM upplever denna sin omgivning varken som ordnad eller sammanhängande. Individen möts kontinuerligt av eländiga händelser och tror att detta kommer att fortsätta. Det sociala stödet är svagt och få ting i vardagen upplevs ha betydelse (Antonowsky, 2005, s. 47 f.).

Denna studie kommer inte att mäta högt eller lågt KASAM. KASAM är utgångspunkten och används som verktyg till att förstå vad som bidrar till deltagande i fysisk aktivitet, samt om upplevelsen av KASAM är en del av det. Att begripa varför arbetstagaren skall delta i fysisk aktivitet, att uppleva sig ha förutsättningarna att hantera det och att finna fysisk aktivitet meningsfullt förbättrar förmodligen chansen till deltagande (Antonowsky, 2005, s. 47 f.). Eventuellt kan fysisk aktivitet i sin tur vara en faktor som förbättrar KASAM genom ökad begriplighet och meningsfullhet till aktiviteten i närvaro av socialt stöd som gör situationen mer hanterbar. Att inte uppleva KASAM skulle i detta fall försämra förutsättningarna till deltagande i fysisk aktivitet. Upplevs inte fysisk aktivitet som begripligt, hanterbart och/eller meningsfullt finns få anledningar till deltagande (ibid., s.47 f.).

4.0 Syfte och frågeställningar

4.1 Syfte

Syftet är att undersöka vilka förutsättningar som påverkar deltagande i fysisk aktivitet hos personer med intellektuell funktionsnedsättning som går på daglig verksamhet.

4.2 Frågeställningar

- Vilka faktorer främjar till deltagandet i fysisk aktivitet?
- Vilka faktorer hindrar till deltagandet i fysisk aktivitet?
- Vilka upplevelser har personer med intellektuell funktionsnedsättning av organiserad gruppträning?

5.0 Metod

För att besvara syftet har en kvalitativ studie genomförts. Kvalitativa studier strävar efter att genom tolkning nå förståelse för exempelvis mänsklig tillvaro, hur människor föreställer sig världen och hur den ter sig meningsfull. Vid genomförandet av studien strävar man att komma nära respondenterna för att få ett inifrånperspektiv (Hassmén & Hassmén 2008, s. 104 f.). Studiens teoretiska ramverk utgick från KASAM (3.1).

Ineland (2013) utredde hur man bör lägga upp en studie kring hälsorelaterade frågor för utvecklingsstörda. Ineland (2013, s. 2 f.) menar att testpersonerna bör ha en lindrig till måttlig utvecklingsstörning där testmetoderna och frågor måste anpassas för målgruppen. Intervju bör användas som datainsamlingsmetod om det är befogat och man vill fördjupa sig i ett ämne. Man konstaterar att målgruppen är problematisk att undersöka vilket kan ses i bortfallet ur Nationella hälsoenkäten¹ som troligtvis är högt hos funktionshindrade. Detta kan bero på dess utformning, att frågorna ansågs svåra och enkätens omfattning (ibid., s. 2 f.). Intervjuer användes därför som insamlingsmetod och det är också den vanligaste metoden inom kvalitativ forskning eftersom de ofta är flexibla gentemot vad undersökningsdeltagaren berättar (Hassmén & Hassmén 2008, s. 108 f.). Valet av metod gav möjlighet att nå information från individerna på djupet eftersom intervjuaren kunde förtydliga och ställa

¹ Nationella folkhälsoenkäten av Folkhälsomyndigheten (tidigare Statens Folkhälsoinstitut) som mäter folkhälsan i Sverige).

följdfrågor (Hallquist et al, 2016. s. 590 f.). Intervjuerna genomfördes med arbetstagare diagnostiserade med lindrig till måttlig IF, samt personal (coach) på en daglig verksamhet. Målet var att få fram information om fysisk aktivitet i grupp på daglig verksamhet som kunde tolkas mot de tre KASAM-begreppen begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Intervjuerna spelades in med applikationer i smartphone vilket respondenterna fick information om i samband med intervjutillfällena.

5.1 Urval

Totalt intervjuades 5 personer. Urvalet grundades på deltagare från ett tidigare träningsprojekt för personer med IF vid GIH (5.2.1). Dessa går och arbetar på daglig verksamhet. 4 deltagare med lindrig-måttlig IF (arbetstagare) valdes ut: (2 män, 2 kvinnor, 26 - 56 år). Alla arbetstagare deltog i fysisk aktivitet i grupp även på verksamheten. Utöver detta intervjuades 1 personal (coach) på dagliga verksamheten. Coachen är legitimerad arbetsterapeut, hälsopedagog och håller i mycket fysisk aktivitet på enheten. Ineland (2013, s. 2 f.) menar att testpersonerna bör ha en lindrig till måttlig utvecklingsstörning för att studien ska vara reliabel och valid.

Eftersom att deltagarna valdes ut baserade på hur enkelt det var att få tag i dem, kan man kalla det för ett bekvämlighetsurval (Hassmén & Hassmén 2008, s. 98). Ett bekvämlighetsurval genererar sällan ett representativt urval för gruppen. Studien ville ha djup och informationsrika data vilket motiverade urvalssättet (ibid., s. 108 f.). Att intervju coachen motiverades av att den intervjun skulle bidra med relevant information som skulle komplettera arbetstagarnas intervjuer. Detta ansågs nödvändigt eftersom att arbetstagarnas kommunikativa förmåga varierade samt eventuellt ge andra perspektiv.

I samband med träningsperioden på GIH (5.2.1) informerades personal på den dagliga verksamheten om studien och de frågade i sin tur arbetstagare om de var intresserade av att delta. Samtliga arbetstagare från träningsperioden valde att delta i studien. Coachen tillfrågades om deltagande i studien samtidigt som arbetstagarna.

5.2 Datainsamlingsmetod

5.2.1 GIH- träningsperiod och fysisk aktivitet på dagliga verksamheten

Arbetstagarna i denna studie deltog dessföre i en träningsperiod på GIH. Träningsperioden bedrevs av författarna till studien. Det var arbetstagare verksamma vid daglig verksamhet som deltog i organiserad gruppträning under sin arbetstid, två dagar i veckan i fyra veckor.

Träningen bestod av ett cirkelpass i gym med fokus på styrka och ett konditionspass som varierande mellan stavgång och löpning utomhus samt cirkelträning inomhus. Passen utfördes i hel- och delgrupper och det fanns återkommande inslag av att arbeta i par. Träningsperioden utfördes oberoende av studien.

Flera valbara aktiviteter på dagliga verksamheten är olika former av fysisk aktivitet.

Aktiviteter återkommer varje vecka och arbetstagarna kan välja vad de vill ha på sitt individuella schema. Exempel på sådana aktiviteter kan vara fotboll, yoga, promenader eller gym. Skillnaden mellan GIH- träningsperiod och dagliga verksamhetens egna aktiviteter var att den förstnämnda hade ett koncentrerat gruppträningsfokus på att göra tillsammans och under perioden ersatte ordinarie aktivitet på arbetstagarnas schema på dagliga verksamheten. Projektet vid GIH gav en fördel till studien eftersom det redan etablerats goda relationer med arbetstagarna vilket underlättade vid intervjuerna.

5.2.2 Intervjuguide

För att skapa ett levande samtal, möta målgruppen och få rika svar skapades två semistrukturerade intervjuguider (se bilaga 2). Detta hjälpte till att hålla rätt riktning på intervjun och ställa frågorna i avsedd ordning (Hassmén & Hassmén 2008, s. 254 f.).

Motiveringen till två intervjuguider var att en var riktad till arbetstagarna och en till coachen. Den semistrukturerade intervjuguiden var inte teoribunden men utgick från de centrala begreppen meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet i KASAM-teorin. Därför har frågor och följdfrågor med stängda (ja/nej) och öppna svarsalternativ använts (ibid, s. 254 f.).

Intervjuguiden bidrog även till ökad reliabilitet och validitet för studien (5.3). Frågorna hade försökt att anpassas efter arbetstagarna med lättförståeliga frågor vilket ansågs nödvändigt då arbetstagarna hade olika typer av IF. Att anpassa en intervjuguide till personerna med IF innebar en del svårigheter eftersom deltagarna skiljer sig mycket från varandra. Arbetstagarna reagerade och förstod frågorna på olika sätt vilket krävde att intervjuaren följde upp frågorna

utan att ställa allt för ledande frågor och därmed styra svaren (Hassmén & Hassmén 2008, s. 258).

5.2.3 Genomförande av intervju

Vid intervjusituationen återberättades först syftet med studien, hur lång tid intervjun beräknades pågå och att det var tillåtet att välja att inte svara på en fråga, samt att intervjun skulle spelas in. Intervjuerna började sedan med bakgrundsfrågor såsom ålder, hur länge man gått på den aktuella dagliga verksamheten och vilka typer av aktiviteter man deltar i. Resten av frågorna behandlade arbetstagarnas och coachens upplevelse av fysisk aktivitet och dess påverkan under daglig verksamhet.

I vissa fall började arbetstagarna svara på frågan men tappade tråden och ibland tenderade dem att skapa en bild av en situation som inte stämde överens med verkligheten. Att intervju coachen var därför nödvändigt eftersom det gav information om hur aktiviteterna organiseras, vilken utbildning personal på de dagliga verksamheterna har och hur de arbetar med att möta arbetstagarnas behov. Intervjuerna avslutades med att sammanfatta vad som sagts, fråga om respondenterna ville lägga till något mer och om det fanns några frågor som de ville ställa. Detta bör Hassmén och Hassmén (2008, s. 258) göras ifall missuppfattningar uppstått under intervjun.

För att skapa en trygg känsla hos deltagarna och av praktiska skäl hölls intervjuerna på den dagliga verksamheten i rum lämpliga för samtals. Intervjuerna fördelades på tre dagar eftersom det passade respondenterna och intervjuerna. Det var en intervjuare närvarande vid intervju med arbetstagarna och två intervjuare i intervju med coach. Att vara en intervjuare tillsammans med arbetstagarna motiverades av att en intervjusituation enligt Hassmén och Hassmén (2008, s. 259) kan skapa ångslan hos respondenten, särskilt eftersom frågorna kan upplevas som känsliga och respondenten blir påverkad i sitt svar. Ju känsligare frågor desto större hot mot reliabilitet och validitet (ibid., s. 259).

Tidsplanen för intervjutillfällena var 30 minuter och varierade i verkligheten mellan 20–75 minuter. Hassmén och Hassmén (2008, s. 259) rekommenderar 45 minuter eftersom att de flesta har svårt att hålla koncentrationen längre än så.

5.2.4 Databearbetning

Efter datainsamlingen genomfördes ordagrann transkribering (Hassmén & Hassmén 2008, s. 112) genom appen VLC som möjliggjorde att spela upp ljudfilen långsammare.

Bearbetningen av det transkriberade materialet genomfördes med hjälp av en tematisk innehållsanalys. Identifiering av teman eller mönster sker genom systematisk klassificeringsprocess och innehållet tolkas subjektivt. Denna metod används vid analys av texter med kommunikationsinnehåll. Analysen genomfördes både genom det manifesta innehållet, alltså det greppbara och ytliga i texten, och det latent, alltså det djupare och dolda (ibid., s. 322 f.).

Ursprungligen genomförs analysen av KASAM genom enkätfrågor där varje fråga besvaras utifrån en sifferskala (Antonowsky 2005, s. 247 f.). Kvoten av skalan visar om en person har högt eller lågt KASAM. I denna studie var KASAM utgångspunkten i innehållsanalysen och intervjuguiden. Detta innebär att frågorna är formulerade till att belysa komponenterna begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet, men inga mätningar av KASAM har genomförts. Istället fungerar innehållsanalysen som verktyg för att se om KASAM upplevs överhuvudtaget hos deltagarna.

Utifrån transkriberingen analyserades intervjuerna utefter analysmallen enligt Graneheim och Lundman (2003, s. 108). Mallen är uppdelad i fem delar: meningsbärande enheter, kondenserad meningsenhet (beskrivning nära texten), kondenserad meningsenhet (tolkning av texten), sub-tema och tema.

Meningsbärande enheter innebär ord eller meningar som väljs ut från transkriberingen. De är inte redigerade, utan citat taget ur texten. För att kunna besvara studiens frågeställningar valdes meningsbärande enheter ut som innehåll och sammanhang. Kondenserad meningsenhet (beskrivning) är en förkortning eller en sammanfattning av den meningsbärande enheten. Denna del säger inget om kvalitén av innehållet. Kondenserad meningsenhet (tolkning) ger möjlighet till djupare tolkning av den beskrivande meningsenheten. Vad säger meningen mellan raderna? De tre första stegen summeras sedan i ett sub-tema som används för att kategorisera meningsenheterna under utvalda teman (Graneheim & Lundman, 2003, s. 106 ff.). Ett exempel på sub-tema är socialt stöd. Socialt stöd motsvarar hanterbarhet då denna komponent belyser vikten av resurser som existerar i en persons omgivning (exempelvis

vänner, familj och tilltro till ledare) (Antonowsky 2005, s. 45). Att uppleva hanterbarhet motsvarar alltså om arbetstagaren har tillräckligt med yttre stöd som kan underlätta till deltagande i fysisk aktivitet. Oftast räcker det inte med en yttre faktor utan flera för att hanterbarhet ska upplevas. De tre komponenterna påverkar varandra vilket ibland resulterade i att ett sub-tema kopplades till samtliga komponenter (ibid., s. 106 ff.).

Studien hade tre teman som var förutbestämda och utgick från KASAMs tre komponenter: meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet. Utifrån temat tolkades och bildades sub-teman som förankrades i KASAM (Figur 1).

Innehållsanalysen presenterades sedan i resultatet (6.0) i kategorier som formas runt frågeställningarna. Resultaten analyseras sedan mot KASAM-begreppen (7.0).

Meningsbärande enheter	Kondenserad menings-enhet (beskrivning nära texten)	Kondenserad menings-enhet (tolkning av text)	Sub-tema	Tema: Meningsfullhet	Tema: Begriplighet	Tema: Hanterbarhet
I: Förstod du varför vi hade två olika träningspass i veckan? R: Nej det tänkte jag inte på att vi hade faktiskt.	Nej, förstod inte.	R upplever sig inte begripa varför det var olika träningspass. Svårt att förstå större sammanhang.	Förståelse		X	

Figur 1. Analysmallen, exempel

5.3 Reliabilitet och Validitet

Inom kvalitativ forskning talar man om upprepbarhet istället för reliabilitet. Ett problem för reliabiliteten inom kvalitativ forskning är att man bygger studierna på forskarens egna tolkning av datainsamling och resultat (Hassmén & Hassmén 2008, s. 136). För att minimera detta problem internt har båda intervjuarna lyssnat och läst igenom varandras intervjuer innan dataanalysen. Externt försvåras upprepbarheten av studien på grund av respondenternas individualitet, kommunikativa förmåga samt deltagandet i träningsperioden.

Hassmén och Hassmén (2008, s. 155) beskriver att validiteten inom kvalitativa forskningen ses som hur pass trovärdigt eller överförbart resultatet är. Att överföra resultatet till andra

sammanhang är oftast inte intressant eftersom man undersöker unika fall (ibid, s.155). Ett hot mot trovärdigheten är hur mycket tid som spenderats på datainsamlingen. Detta för att säkerställa att datan är relevant till frågeställningen. Tiden är även viktig för att hinna bygga relation till respondenterna vilket stärker kvalitén på datan (ibid., s. 156). För att säkerställa trovärdigheten har datatriangulering, med inriktning persontriangulering, genomförts. Genom att samla in data på olika gruppnivåer och positioner, det vill säga arbetstagare och coach på daglig verksamhet, går det att ge högre validitet åt slutsatser och information (ibid, s. 156).

Ett annat hot mot trovärdighet och upprepbarhet i en intervjubaserad studie kan vara social önskvärdhet. Det innebär att en respondent medvetet eller omedvetet svarar på frågor så som de tror att de bör besvaras, eller att de svarar på ett sätt som de vill framträda för sig själv eller andra. Eftersom syftet med studien förklarats samt att det fanns personliga relationer kan den sociala önskvärdheten ha påverkats. Underförstått kan arbetstagarna ha upplevt att positiva svar om fysisk aktivitet var önskvärt. Det är dock inte etiskt korrekt att dölja vad som ingår i studien utan tillräcklig information skall ges för att respondenterna ska kunna skriva under samtyckesblanketten (ibid., s. 142). För att undvika detta formulerades frågor som belyste flera delar av arbetstagarnas rutiner och tankar kring den dagliga verksamheten samt om träning som helhet.

Att låta deltagarna läsa igenom analysen är ett sätt att öka trovärdigheten för att se om den intervjuade håller med om tolkningen. Detta genomföres inte i studien på grund av tidsbrist, arbetstagarnas läsförståelse och tolkningsförmåga. Dock hade det visat på om de intervjuade upplevde att informationen från intervjun tolkats rätt (ibid., s. 158). Den semistrukturerade intervjuguiden ökade säkerheten för god upprepbarhet och trovärdighet eftersom den följer en viss struktur och att rätt saker tillfrågas. Dock ska det påpekas att intervjuarens kroppsspråk, tonläge och relation till respondenten påverkar (ibid., s. 253 ff.). Ineland (2013, s. 2 f.) beskriver att testpersonerna bör ha en lindrig till måttlig utvecklingsstörning för att studien ska vara upprepbar och trovärdig. Detta säkerställdes genom urvalet.

5.4 Etik

Denna studie bygger på utsatta personers livsberättelser. De har valt att berätta om känsliga ämnen som blottar deras person. Som intervjuare är det viktigt att ha detta i åtanke och inte endast se deras historia som ett resultat, på bekostnad av deras välvilja att hjälpa till och

känna sig utvalda. En fråga som uppstod efter genomförandet av intervjuerna och transkriberingen var: Borde vi följa upp detta? Eller ska vi lämna berättelserna i det rum som intervjuerna genomfördes? Blir intervjuerna bara en bekräftelse på deras utanförskap? Diskussionen landade i att bemötandet från vår sida var avgörande. Det var viktigt att visa tacksamhet och respekt inför de historier som berättades. Majoriteten upplevdes ha ett behov av att prata öppet och djupt och kände sig bekväma att göra det med oss.

I planeringen av studien togs det hänsyn till värdet av den information som produceras och hur den kan bidra till samhället, särskilt med tanke på att det är en utsatt grupp i samhället som undersökts (Kvale & Brinkmann, 2014 s. 98 f.). Som nämnt i datainsamlingsmetoden (5.2) genomfördes studien på den dagliga verksamheten för att arbetstagarna skulle känna att de var i en trygg miljö. Studien har gått in på individers privata upplevelse av olika ämnen varpå frågorna kunde upplevas som känsliga och blottande och det var därför viktigt att överväga de konsekvenser som kan uppstå till följd av intervjun (ibid., s. 107 ff.). Med viss försiktighet ställdes bland annat frågan om deltagaren upplever gemenskap på den dagliga verksamheten då den ansågs kunna framkalla jobbiga känslor. Ett annat hänsynstagande att tänka på är att intervjusituationen inte är ett samtal mellan två personer, vilket gör att intervjuaren befinner sig i en maktposition gentemot respondenten. Intervjuaren besitter kunskap, kompetens, är ledande, avgör vilket ämne som ska diskuteras och ställer följdfrågor på de ämnen som ligger i studiens intresse (ibid., s. 52).

Studien har utgått från Vetenskapsrådets (2002) forskningsetiska principer. Inför intervjutillfället sammanställdes en samtyckesblankett där det framgick att deltagaren fick avbryta intervjun samt välja att inte svara på frågor som hen inte ville svara på. Här förtydligades även den tidigare givna informationen om studien, konfidentialitet och hur intervjuerna skulle användas. Konfidentialitet innebar att endast intervjuerna har tillgång till uppgifter som avslöjar deltagarens identitet. Om dessa uppgifter används ska detta godkännas av respondenten (ibid., s. 107 ff.).

6.0 Resultat

Fem personer har intervjuats, varav fyra arbetstagare på daglig verksamhet och en coach som arbetar på daglig verksamhet. Namnen är fingerade.

Arbetstagare 1 (Caroline) är 47 år och har varit verksam på daglig verksamhet i 3,5 år.

Arbetstagare 2 (Isak) är 27 år och har varit verksam på daglig verksamhet i 3 år.

Arbetstagare 3 (Erika) är 56 år och har varit verksam på daglig verksamhet i 5 år.

Arbetstagare 4 (Gustav) är 30 år och har varit verksam på daglig verksamhet i 1 år.

Coachen är 33 år gammal och har arbetat på daglig verksamhet i 1 år.

Frågeställningarna är grunden till redovisningen av resultaten. Dessa presenteras i teman tre teman: effekter av och inställning till fysisk aktivitet, hinder till fysisk aktivitet och upplevelse av organiserad gruppträning.

6.1 Effekter av och inställning till fysisk aktivitet

Träning har alltid en god effekt på arbetstagarna enligt coachen. ”De blir gladare och kroppen funkar lite piggare” (Coach). Detta även om det endast handlar om att vara fysiskt närvarande. Intresset för fysisk aktivitet anges som stort hos coachen, där upplevelsen är att det utvecklar arbetstagarna mot målet att skapa en meningsfull vardag. Arbetstagarna uttrycker också att träning är en viktig del i att skapa en balanserad vardag. Det påverkar hälsan positivt och upplevs även som roligt. Isak, Erika och Gustav reflekterar i större sammanhang då de beskriver att fysisk aktivitet ger positiva effekter även i framtiden: “Det stärker mig mentalt såklart och man liksom blir kanske mer psykiskt motståndskraftig mot olika problem och olika situationer som kan uppstå och olika oros- och ångestmoment [...]” (Gustav).

Gustav anser att all träning är bra träning då det har positiv inverkan både på den fysiska och psykiska hälsan. Det skapar även känsla av glädje enligt Gustav. Erika har till skillnad från övriga arbetstagare en negativ inställning till träning. Erika beskriver sig själv som kräsen och aktivitetsvalen är ofta känslostyrda. I kombination med begränsad initiativförmåga brister motivationen men arbetstagaren deltar hellre i en aktivitet än ingen alls. Att promenera upplevs som meningsfullt tack vare vistelsen i naturen:” Det är ju bra och göra situps och grejer det är det men jävligt tråkigt. Men det jag tycker att jag njuter av mest det var att promenera i skogen där med stavarna” (Erika). Erika menar att aktiviteten inte är bunden till en specifik plats, tid eller person vilket är underlättande faktorer till fysisk aktivitet. Arbetstagaren uttrycker ett stort engagemang för pardans eftersom intresset för musik är stort. Integration med andra personer kan ske utan att behöva kommunicera verbalt.

Känslan efter deltagande i fysisk aktivitet uppskattas av Erika. Dock upplevs ökad rastlöshet vid hemkomst på grund av ökad energinivå. Detta skapar frustration då hon vanligtvis är inaktiv i hemmet och får då svårt att sysselsätta sig. Isak upplever positiva känslor efter träning, men för att uttrycka varför det känns bra behöver känslan beskrivas med konkreta exempel: ”jag vill göra mitt bästa för att styrka min fysiska hälsa” (Isak). Gustav beskrev att träning är ett hjälpmedel till en balanserad vardag. Det minskar ångest och underlättar hanterandet av olika situationer, då det ger möjlighet att se händelser ur nya perspektiv: ”[...] jag menar alla vi som har gått här mår väl på olika sätt inte så bra och har problematik och känner mycket ångest och oro och ängslighet i vardagen och så. Det liksom, sådana känslor, de gallras ju bort lite efteråt och man kan se.” (Gustav)

Coachens roll är viktig för ökad motivation till aktivitet. Coachen berättade att genom presentation av fördelarna till deltagande i fysisk aktivitet skapa upplevelse av meningsfullhet till arbetstagarna. Samtliga arbetstagare har fysisk aktivitet på sitt veckoschema och anser att det är viktigt för sin hälsa även om det uttrycks på olika sätt.

Alla arbetstagare upplever att de kan påverka sitt veckoschema och vill delta i fysisk aktivitet. Att delta i aktiviteterna som erbjuds på daglig verksamhet anses viktigt av både coach och arbetstagare: ”[...]och jag deltar så gott jag kan för jag vill må bättre. Och bättre fysisk hälsa” (Isak). Coachen angav att arbetstagare har stark påverkan på sitt veckoschema, både i valet av aktiviteter och innehållet i dem eftersom man jobbar efter individens mål. Målet med aktiviteterna är att skapa en meningsfull vardag, där påverkan av sitt schema är en viktig faktor.

6.2 Hinder till fysisk aktivitet

Det anges som en utmaning att möta allas behov vid planeringen av en aktivitet, särskilt om det är en person i en grupp som behöver mer individuell träning. Att möta arbetstagaren i stunden är av största prioritet som coach eftersom många begränsas i fysisk aktivitet i vardagen på grund av psykisk ohälsa menar coachen. Coachen och Gustav anger att det finns resursbegränsningar på den dagliga verksamheten. Bland annat tid och antalet coacher. Gustav verkar begripa varför alla behov inte alltid kan tillgodoses men verkar nöjd över den dagliga verksamhetens sätt att möta arbetstagarna för att skapa en meningsfull vardag: “[...] det är klart det finns ju såklart begränsat med resurser på så sätt att det finns begränsat med tid och det finns begränsat med coacher och det finns säkert till viss mån [...]” (Gustav).

Socialt stöd anges vara en faktor till deltagande i fysisk aktivitet av alla arbetstagare. Vägledning från coacher eller likande anses som en förutsättning till engagemang oavsett aktivitet. Uteblivet stöd anges som ökad risk för frånvaro från aktivitet av coachen. Caroline har starkt förtroende till coacherna. Isak upplever att det sociala stödet på den dagliga verksamheten är bristande emellanåt, där arbetstagaren vill bli mer sedd. Detta skulle kunna förbättras genom fler småskaliga grupper. Coacherna upplevs lyhörda på detta men Isak anger svårigheter med kommunikationen och behöver vara tydligare med sina behov. Till skillnad från de andra deltagarna upplevs Erika likgiltig inför socialt stöd som motivation till deltagande i aktiviteter, men uttrycker samtidigt upplevelse av ensamhet och exkludering: "jag försöker inte lära känna någon, för jag har ingenting, ingenting gemensamt med någon" (Erika). Under den dagliga verksamheten upplever Erika ingen gemenskap och arbetstagaren uttrycker endast engagemang för de som delar gemensamma intressen. Aktiviteterna som erbjuds fokuserar mer på deltagande än social interaktion enligt Erika.

Gustav däremot upplever stark gemenskap på den dagliga verksamheten. Under stora delar av sitt liv har arbetstagaren upplevt exkludering som en följd av förutfattade meningar om IF. Egentligen värderar Gustav social interaktion högt men upplever att övrig befolkning behandlat honom som att intresset att integrera med andra inte existerar: "Även om det liksom finns en gemensam nämnare mellan alla som har en diagnos så är det ju ändå, finns ju stora skillnader mellan folk som har diagnoser och för mig så och säkerligen många många andra så känner jag ändå ett stort behov av social stimulans och socialt utbyte" (Gustav). På den dagliga verksamheten anser Gustav att det finns stöd och förståelse till hans problematik och känner sig inkluderad. Isak förstår att det är positivt att vara en del av en grupp, men att hans IF försvårar detta. Han deltar i en samtalsgrupp där ämnen som "oskrivna regler" behandlas. Förståelsen kring sociala sammanhang anges som betydelsefullt för Isak.

Vidare anser Gustav att det finns ett behov av att andra organiserar fysisk aktivitet, samtidigt som ett kravlöst klimat och förståelse kring dagens förutsättningar är lika viktigt. I alla intervjuer framkom att transport till och från platser är ett problem, främst vid transport till nya plats. Då krävs förhållning till tider och nya rutiner vilket ibland upplevs som svårt. Detta försvårar planerandet av sin resväg vilket kan leda till stress och ångest. Gustav berättar att bemötandet och förståelsen för IF är en förutsättning för att motiveras till att fortsätta delta i alla sammanhang. För arbetstagarna var det avgörande att en coach ledsagade dem till GIH

vid första träningstillfället för att skapa en trygg upplevelse. Det anges av coachen och nästan alla arbetstagare att det är gruppen och helheten som gör en aktivitet givande, vilket inkluderar vad som händer under transporten till och från och hur aktiviteten avslutas. Trots problemet med transporter angavs det att träning utanför den dagliga verksamheten var uppskattat. Kortare resvägar kan främja till deltagande i aktiviteter anger Erika och Coachen. Dessutom kan ett samtal från en coach vara motiverande till att delta.

6.3 Upplevelse av organiserad gruppträning

Den organiserade gruppträningen på GIH ansågs vara utmanande och gav möjlighet till varierad träning. Carolines svar på frågan om hur det var att träna i grupp på GIH var: ”Och då var det mycket roligare när man var i grupp. När vi var så många som kom! Och sen när man delade på sig och hur det var och sådär. När vi tränar på jobbet på gymmet och det då, det är inte i grupp” (Caroline). Coachen beskriver att deltagandet i träningsperioden på GIH hade fått mycket positiv respons av samtliga arbetstagare. Coachen menade att arbetstagarna hade sett det som värdefullt att träffa utomstående ledare och arbetstagare, arbeta tillsammans, känna sig utvalda och lära sig nya saker. ”[...]man kommer ytterligare ett steg ut i samhället på något sätt och jag tror också det är bra ju mer olika ställen man får vara på i sin vardag desto bättre” (Gustav).

Det återgavs från flera arbetstagare att det har varit relevant med de nya kunskaperna som delgavs under träningsperioden. Följande uttal bekräftar det: ”Det första pappret som vi fick där det stod om... vad händer med hjärnan när man tränar. Och det har jag ställt till många människor, den frågan i alla fall. Men alla svarar fel” (Caroline). Under daglig verksamhet fokuseras det på individens egen vilja och ansvar till fysisk aktivitet. Coachen betonade att det tydliga upplägget på GIH var något som bidrog till att träningen upplevdes som enkel och rolig att genomföra. Enligt coachen upplevdes den strukturerad eftersom deltagarna hade färre valmöjligheter och därmed tvingades till att delta och träna i grupp. Detta hade en positiv inverkan på gemenskapen och sammanhållningen. Coachen upplever att det är svårt att utföra detta på deras egna aktiviteter eftersom behoven är många och personalen inte räcker till.

Samtliga arbetstagare och coachen angav inkludering och gemenskap som relevant för deltagande men det återgavs på olika sätt av arbetstagarna. ”Jag tycker det bara är kul om man är ett gäng. Ibland känns det bara trevligt.. då har man ju liksom. Ja. Andra som man kan

lyssna på när dem pratar” (Erika). Gruppträning är dock inget som Erika uttrycker ett större intresse för utan upplevelsen är att detta samlar ett antal människor i samma rum utan interaktion mellan dessa. Gustav ansåg däremot att det var mer motiverande att träna i grupp än på sin egna nivå eftersom att det sociala utbytet som kommer med gruppträning gör träningen roligare och avdramatiserar den. Ett annat perspektiv beskriver Isak som anser att stora grupper kan vara ett problem (6.2). Det kan innebära en sämre struktur på en aktivitet och stämningen upplevs som stökig. Både att träna själv och i lag, som fotboll, upplevdes som bra. ” [...] för mig så är det nog bäst att träna i själv och i grupp. För ja...nej men det är kul att ha någon som pushar en kanske...stöttar en. Fast är man helt själv kan man anpassa träningen på ett helt annat sätt” (Isak).

Ibland behöver man splittra en grupp i mindre grupper för att tillgodo se allas behov men helst vill man fortsätta ha en gruppkänsla vilket en arbetstagare tolkat så här:”[...] men ändå så med sådana här ja gemensamma punkter i träningen så under, före eller efter eller under så blir man ju ändå som att man känner sig som en grupp. En helhet alltså alla de här smågrupperna” (Gustav). Samhörighet verkade upplevas innan, under och efter träning i grupp där gemensamma hållpunkter (uppvärmning och stretch) ger möjlighet till att knyta kontakt med personer som upplevs svåra att nå i andra sammanhang även om inte hela träningspasset sker i grupp. Enligt Gustav uppstår en mer avslappnad kommunikation, vilket skulle kunna vara på grund av arbetet mot det gemensamma målet. Coachen bekräftade detta och poängterade även att vid deltagande i fysisk aktivitet är det viktigt att det inte bara är en coach och en arbetstagare. Detta på grund av att det är gruppen och helheten som gör aktiviteten rolig för arbetstagaren. Caroline uttrycker att deltagande som ensam arbetstagare och coach vid träning inte är roligt, vilket alltså bekräftar coachen.

Aktiviteterna som arbetstagarna deltar i på den dagliga verksamheten varierar mellan bland annat fotboll, ”fredagsfys”, cirkelträning, gym, yoga och promenader. Coachen angav att man på den dagliga verksamheten arbetar med gemenskap genom utvärdering av en aktivitet i början och slutet av en termin. Utvärderingarna bygger på frågor som: Vad har du för mål?, Varför deltar du i aktiviteten?, Vad bidrar du med?, Vad motiverar dig?, Vad är viktigt för dig under den här aktiviteten? Detta skapar en diskussion om vad som är viktigt för arbetstagaren och vad man vill att andra arbetstagare ska bidra med för att skapa samhörighet och motivation till aktivitet. Coachen anser att deras roll blir att skapa positiva känslor för att

motivera till deltagande. Ett stort engagemang läggs på att arbetstagarna ska ha roligt. På den dagliga verksamheten arrangeras få träningspass i grupp. Dock sker transporter till aktiviteterna gemensamt. Oftast vistas alltså arbetstagarna i samma lokal men utför träning på egen hand.

Enligt coachen är det viktigt för arbetstagarna med socialt stöd och vänner, precis som för de flesta andra människor. Vissa arbetstagare har svårt att uttrycka sig och missar därför ibland chansen att skapa nära relationer enligt coachen. Organiserade gruppaktiviteter med fokus på social integration anges därför som viktiga för att skapa känsla av gemenskap. Coachen berättar att den dagliga verksamheten använder coachernas varierande kunskaper och intressen för att ge möjligheter till arbetstagarna att finna aktiviteter som stimulerar och utvecklar dem.

7.0 Analys mot KASAM

Analysen används för att undersöka vilka faktorer som främjar samt hindrar till deltagande i fysisk aktivitet. Detta utifrån teman av KASAMs tre komponenter begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. De tre komponenterna inverkar på varandra och kan gemensamt skapa KASAM.

	Begriplighet	Hanterbarhet	Meningsfullhet
Faktorer som främjar till fysisk aktivitet	Kunskap om vikten av Fysisk aktivitet	Socialt stöd Tydlighet och struktur i vardag Gemenskap Bemötande	Gemenskap Inkludering Arbete mot gemensamma mål Att bli sedd Delaktighet Glädje Meningsfull vardag
Faktorer som utgör hinder för fysisk aktivitet	Brist på förståelse Okunskap om fysisk aktivitet Kommunikation Förståelse till sin IF	Bristande förmåga till: Egna initiativ Transport Social förmåga och kommunikation	Psykisk ohälsa Likgiltighet Exkludering

Figur 2. Sammanfattande matris av Analys mot KASAM

7.1 Begriplighet

Begriplighet beskriver en människas inre stimuli och hur denna uppfattar sin omgivning som förståelig och sammanhängande (3.1). I detta fall innebär begriplighet förmågan att förstå fördelarna med fysisk aktivitet på lång sikt, men även konsekvenserna på kort sikt, såsom minskad ångest och ökad energi.

Att fysisk aktivitet har goda effekter både på den fysiska och psykiska hälsan bekräftas från alla arbetstagare visar på begriplighet. De flesta anger fysisk aktivitet som något positivt då det hjälper dem i arbetet för en balanserad vardag där det exempelvis kan verka ångestdämpande. Med ökad kunskap och konkreta förklaringar gällande träning skapas begriplighet till aktiviteten. Detta tyder på begriplighet är en faktor för att förstå att fysisk aktivitet är bra på lång sikt och kan vara en motivator. Men det framkommer även en negativ inställning till träning. Detta kan tolkas som att bara för att begriplighet upplevs betyder inte det att motivationen till att utföra fysisk aktivitet är hög. Begriplighet i sig ökar inte delaktigheten i fysisk aktivitet.

Studien visar att arbetstagarna har svårigheter att resonera kring hur den dagliga verksamheten kan förbättra gemenskapen, hur de ska resonera om känslorna kring gemenskap och fysisk aktivitet. I detta fall upplever inte arbetstagarna begriplighet av sin situation vilket gör den svår att förstå. Det kan bero på arbetstagarnas kommunikativa begränsningar, både att förstå information från coacher och att förmedla sina resonemang.

7.2 Hanterbarhet

Hanterbarhet uppmärksammar de resurser som existerar i den yttre omgivningen och som gör utmaningar i livet enklare att genomgå (3.2). Det sociala stödet coacherna ger arbetstagarna spelar en viktig roll eftersom de kan mötas nästan varje dag i veckan. De kan bistå med praktiska lösningar som skjuts eller ledsagning då förmågan att förhålla sig till nya rutiner, tider och transport är nedsatt. Coacherna kan hjälpa arbetstagarna att interagera med personer som står utanför dagliga verksamheten och på så sätt få dem att uppleva inkludering i samhället. När det finns negativ inställning till träning är det sociala stödet avgörande för deltagande i fysisk aktivitet. Det kan vara till exempel ett telefonsamtal som motiverar till att ta sig ut ur hemmet. Hanterbarhet visade sig av ovanstående därför vara den mest avgörande komponenten till deltagande i fysisk aktivitet. En annan faktor som gör hanterbarheten viktig

verkar vara känsla av delaktighet och kontroll. Ett exempel på detta är att arbetstagarna har möjlighet att förändra sina scheman med hjälp av coacherna.

Det sociala stödet som coacherna erbjuder är eventuellt inte tillräckligt eftersom det upplevs ensamhet utanför den dagliga verksamheten. Åsikten om prioriteringen till förbättring av gemenskapen går isär hos arbetstagarna. Eventuellt tyder detta på att det sociala stödet är viktigt men att arbetstagarna har svårt att se sociala situationer i sin helhet och ändå inte upplever hanterbarhet. Detta är enligt coachen ett ständigt pågående arbete.

7.3 Meningsfullhet

Meningsfullhet innebär de situationer eller områden i livet som upplevs som meningsfulla och engagerande. Situationer hanteras som utmaningar istället för som problem (3.3). Att bli sedd, känna sig speciell och utvald ökade känslan av meningsfullhet. Att fysisk aktivitet leder till förbättrad hälsa är det som alla arbetstagare upplevde som mest betydelsefullt. Andra resultat visade att träning upplevs roligare när det utförs gemensamt. Att anstränga sig fysiskt upplevs tillfredställande och framkallar känslor som glädje vilket kan tolkas som meningsfullt. Målet med aktiviteterna på den dagliga verksamheten är att skapa en meningsfull vardag. Gemenskap, inkludering i grupp och socialt sammanhang är återkommande sub-teman som samtliga arbetstagare angav viktigt för deltagande i fysisk aktivitet.

Meningsfullhet kan därför anges som den mest avgörande faktorn till upplevelse av KASAM. Hanterbarhet och begriplighet ger verktygen till att uppleva meningsfullhet. Organiserad fysisk aktivitet i grupp verkar därför kunna generera KASAM eftersom det erbjuder gemenskap, gemensamma mål, nya relationer och tydliga riktlinjer.

8.0 Resultatdiskussion

Analysen mot KASAM visade på ett flertal faktorer som inverkar på känslan av sammanhang. Kunskap om fysisk aktivitet skapade begriplighet hos arbetstagarna. Att uppleva glädje, gemenskap och inkludering gav känsla av meningsfullhet. Det sociala stödet från coacherna visade sig ha en nyckelroll för deltagandet i fysisk aktivitet. Detta på grund av nedsatt initiativförmåga hos arbetstagarna vilket innebär att yttre stöd, organisation och motivation blir viktigt för att de ska uppleva träningsituationerna som hanterbara. KASAM skapas då förståelsen, stödet och positivitet till fysisk aktivitet upplevs. Dessa faktorer diskuteras i

kommande avsnitt i tre teman: främjande faktorer till fysisk aktivitet, hinder till deltagande i fysisk aktivitet samt individuell träning och organiserad gruppträning.

8.1 Främjande faktorer till deltagande i fysisk aktivitet

Både arbetstagarna och coachen verksam vid daglig verksamhet är övertygade om att fysisk aktivitet stärker hälsan och välmåendet samt bidrar till en balanserad och meningsfull vardag. Detta bekräftas i studien av Hultberg et al (2010, s. 74 ff.) där resultatet visade att fysisk aktivitet inte endast bidrar till ökad fysisk aktivitet överlag, vilket i sig har goda effekter på hälsan, utan även stärker känslan av kontroll som underlättar hanterandet av oväntade situationer. Personer med IF riskerar i högre grad att drabbas av mental ohälsa vilket man snarare tror beror på sämre levnadsförhållanden än deras intellektuella begränsning i sig (Hatton et al. 2015, s. 194).

Arbetstagarna arbetar mycket med både sin fysiska och psykiska hälsa. Upplevelsen är att fysisk aktivitet underlättar ångesthantering och ökar den psykiska motståndskraften. Att ohälsan generellt är större i denna grupp uppmärksammas i ett flertal studier (Ineland 2013, s. 17 f., Emerson et al 2016, s. 5 f., Hatton et al 2015, s. 194., Wilson 2016, s. 848). Fysisk aktivitet är en del av arbetstagares hantering till att skapa en balanserad vardag då det underlättar att se på händelser ur nya perspektiv (innan och efter). Mullor et al (2017, s. 510 ff.) bekräftar arbetstagaren genom att visa att personer diagnostiserade med allvarlig mental sjukdom upplever att fysisk aktivitet påverkar kapaciteten att klara av det dagliga livet.

Socialt stöd verkar vara en avgörande faktor till deltagande i fysisk aktivitet för arbetstagarna i studiens resultat och forskning (Allende & Foster 2006, s. 829 f.). Coachen har ett stort intresse för och kunskap om fysisk aktivitet, vilket kan vara en motiverande faktor till deltagande. Detta samstämmer med Temple och Walkleys (2017, s. 32 ff.) forskning som säger att bristfällig support, socialt stöd, samt bristande intresse och kunskap hos personal påverkar deltagandet i fysisk aktivitet negativt. Ur denna studies resultat framkom det att social interaktion är viktigt för deltagande i fysisk aktivitet och att det är viktigt med tydliga riktlinjer som uppmanar till gemenskap. Det kan kopplas till Socialstyrelsen (2008, s. 21) som påpekar att dagliga verksamheter bör ha ett varierat utbud av aktiviteter för att tillgodose alla arbetstagares behov och intressen.

8.2 Hinder till deltagande i fysisk aktivitet

Arbetstagarnas kommunikativa svårigheter kan påverka förmågan till social interaktion efter som det då kan bli svårare att skapa nära relationer. Att personer med IF har bristande kommunikativ förmåga (innehåll, form, avsikt) bekräftas i FYSS (2017, s. 191). Detta har tagits i beaktning vid analys av arbetstagarnas svar vid intervjun. Socialt stöd som erbjuder riktlinjer till socialt umgänge och gemenskap blir därför angeläget. Temple och Walkley (2017, s. 32 ff.) beskriver omständigheter som minskar motivationen till fysisk aktivitet är bristfällig support och socialt stöd.

Att transportera sig och förhålla sig till rutiner är ett hinder till deltagande i fysisk aktivitet som bekräftas av våra resultat och FYSS (2017, s. 190). Främst handlade det om transport till ny plats där ett antal arbetstagare beskriver lokalisering och anpassningen till tider som utmanade. Hinder till fysisk aktivitet för arbetstagarna är oftast deras psykiska ohälsa enligt coachen. Coachen och forskningen bekräftar varandra att personer med IF förstår fördelarna med fysisk aktivitet men behöver stöd för att genomförande och finna meningsfullhet och engagemang i det, precis som med andra saker i livet (Wilson et al 2016, s. 848).

8.3 Fysisk aktivitet i grupp och individuell träning

Att arbeta mot gemensamma mål och uppleva gemenskap verkar vara en viktig faktor till att finna meningsfullhet i en aktivitet enligt resultaten. Detta bekräftas av studier som även tillägger att mötet med andra som befinner sig i likande situation kan underlätta till ökat självförtroende (Temple & Walkley 2017, s. 32 ff., Allende & Foster 2006, s 829 f.). Enligt resultaten är arbetstagarna enade om att fysisk aktivitet är ett effektivt sätt till socialt utbyte och organiserad träning uppskattas. Fitzgerald (2005, s. 20 f.) menar att organiserad fysisk aktivitet bidrar till förbättrad förmåga i sociala färdigheter men även ökad förståelse till andra personers funktionsnedsättningar. I resultaten presenteras ett antal tankar gällande social interaktion och inkludering där förståelsen till att den egna insatsen i en grupp påverkar känslan av att vara inkluderad, men även att större gruppsammanhang kan hämma utvecklingen av sociala färdigheter. Personer med IF har varierande problematik där de individuella förutsättningarna är grunden i planerandet av aktiviteter (FYSS 2017, s. 189 f.).

Socialt stöd är avgörande till deltagande i fysisk aktivitet för personer med IF trots förståelse kring fördelarna (Wilson et al 2016, s. 848). I resultatet framgår det att ett tydligt upplägg

skapade begriplighet kring aktiviteten. Arbetstagarna och FYSS (2007, s. 195 ff.) bekräftar att förstärkning av egenskaper som personen är bra på, uppnå gemensamma mål och regelbundenhet är viktiga komponenter. Personer med IF är i stort behov av utbildad personal som har förståelse för deras problematik och som möter dem i deras situation även under fysisk aktivitet (FYSS 2007, s. 195 ff.)

9.0 Slutsats

Syftet med studien har varit att se vilka faktorer som påverkar till deltagande i fysisk aktivitet för personer med IF. Av resultatdiskussionen framkommer det att de främjande faktorerna till deltagande och meningsfullhet är det sociala stödet, gemenskap och social interaktion med andra människor. Effekten av upplevd KASAM ledde till deltagande i fysisk aktivitet och vice versa. Fysisk aktivitet främjas av att det ger en meningsfull vardag både i och utanför daglig verksamhet, vilket samtliga arbetstagare bekräftar. Stöd från coacherna anges som mycket viktigt samt skapar hanterbarhet. Att personalen är intresserad och har kunskap om fysisk aktivitet ger bättre förutsättningar till begriplighet hos arbetstagarna, då djupare förståelse gällande fysisk aktivitet uppkommer. Det bör finnas en tydlig struktur på fysisk aktivitet, vilket arbetstagarna upplevt under träningsperioden på GIH och även får med sina fasta veckoscheman på den dagliga verksamheten.

Hinder till fysisk aktivitet är transporten till och från den fysiska aktiviteten, den psykiska ohälsan bland arbetstagarna samt brist på initiativtagande. När det väl utförs upplevs det dock som ångestdämpande. Exkludering från samhället är påtagligt hos dessa personer. Ibland anges det vara en anledning till utebliven fysisk aktivitet eftersom att arbetstagarna upplevt att de behandlats som att de vill vara ensamma, men även svårigheter att ta emot socialt stöd kan vara avgörande. Att ha lagom stora grupper där alla får chans att synas verkar viktigt för arbetstagarna.

Organiserad gruppträning framställs som en meningsfull upplevelse av alla arbetstagare men uttrycks på olika sätt. Slutsatsen är att organiserad gruppträning främjar fysisk aktivitet eftersom att det är en annan person som organiserar aktiviteten. Det öppnar upp för möten med personer som befinner sig i likande situation och skapar en gemenskap där alla arbetar mot gemensamma mål. Detta gör det hanterbart och meningsfullt att delta. Fler fokuserade

träningsperioder med konkreta upplägg skulle troligtvis främja fysisk aktivitet för arbetstagarna.

10.0 Kritisk metoddiskussion

10.1 Intervju och intervjuguide

Vid intervjuerna undveks det att ställa ledande frågor. Ibland behövdes förtydligande av frågorna och även direkta frågor för att arbetstagaren skulle förstå innebörden och nå ett trovärdigt svar. Detta har sin grund i att frågorna bör anpassas efter målgruppen för att de ska vara förståeliga för arbetstagaren (Ineland 2013, s. 2.f). Ibland uppstod dock missförstånd som ledde till att arbetstagare frångick frågan, vilket också kan ha berott på oss som oerfarna intervjuare och ovanan att skapa en intervjuguide. Ett sådant exempel var då en arbetstagare svarade på vad arbetstagaren tänker på när denna hör ordet träning, vilket resulterade i att prata om hälsa som helhet men svaret inkluderade också "att ha ett bra jobb", vilket inte har någon koppling till frågan. En intervju med en arbetstagare tog längre tid än övriga intervjuer. Anledningen till det kan vara intervjuaren, intervjuguiden och arbetstagarens behov av att prata och välvilja till intervjuaren. Välvilja till oss är ett annat etiskt dilemma som funnits med under hela arbetsprocessen. Personerna som valde att delta har till stor del gjort det på grund av tillit till intervjuarna sen tidigare. Därför har strävan varit att presentera resultaten med respekt samt att respondenterna förblir anonyma.

Det upplevdes positivt att vi var ensamma intervjuare med arbetstagarna för att skapa en mindre pressad situation. Vid intervjun med coachen var båda intervjuarna närvarande då denna situation inte upplevdes som pressad. Vid tolkningen av resultatet var det viktigt att intervjuarna ställde sig objektiva till de svar som delgavs vilket innebar att finna de svar som inte endast bekräftade syftet utan även de som visade på motsatsen (Hassmén & Hassmén 2008, s. 136). Analysen av intervjuerna genomfördes gemensamt för att bilda en tolkning så nära verkligheten som möjligt. En svårighet under tolkningen var att inte inkludera bakgrundinformation som intervjuarna visste men som inte framkom i intervjun.

10.2 Tolkning av resultat

Det uppstod svårigheter i samband med transkribering och innehållsanalys då personer med IF resonerar på ett annat sätt än övrig befolkning (FYSS 2017, s. 190 f.). Vid ett antal

tillfällen blev det därför svårt att tolka om arbetstagaren hade djupare mening i det som sades eller inte. Detta underlättades tack vare analysmallen som stegvis bröt ner hela meningar till det som fanns latent i texten.

10.3 Vidare forskning

Avslutningsvis kan man säga att resultaten från denna småskaliga studie endast ger indikationer på vad som främjar till fysisk aktivitet hos personer med IF. Det behövs mer forskning, med kvantitativ design, inom området för att kunna dra några generella slutsatser kring motionsvanor hos personer med IF (FYSS 2017, s. 196). En mer omfattande studie behövs för att se hur och med vilka interventioner fysisk aktivitet förbättrar situationen för dessa individer, där vikten av socialt stöd, inkludering och meningsfull vardag står i fokus.

Käll- och litteraturförteckning

Allender, S., Cowburn, G & C. Foster. (2006) "Understanding Participation in Sport and Physical Activity among Children and Adults: A Review of Qualitative Studies". *Health Education Research* 21(6) ss. 826–835. DOI:[10.1093/063](https://doi.org/10.1093/063)

Antonowsky, A. (2005). *Hälsans Mysterium*. Stockholm: Natur & Kultur.

Antonovsky, A. *Unraveling the mystery of health: how people manage stress and stay well*. 1st ed. A Joint publication in the Jossey-Bass social and behavioral science series and the Jossey-Bass health series. San Francisco: Jossey-Bass, 1987.

Bejerholm, U., & Eklund, M. (2006) Engagement in Occupations among Men and Women with Schizophrenia. *Occupational Therapy International* (13)2. ss. 100–121. DOI: [10.1002.210](https://doi.org/10.1002.210)

Bishop-Fitzpatrick, L., Mazefsky, C.A., & Eack, S.M. (2018) The combined impact of social support and perceived stress on quality of life in adults with autism spectrum disorder and without intellectual disability. *Autism*, 22(6). DOI: [10.1177/1362361317703090](https://doi.org/10.1177/1362361317703090)

Emanuelsson, I. (2004). Integrering/inkludering i svensk skola. I:Tøssebro, J (red.). *Integrering och inkludering*. 1. uppl. Lund: Studentlitteratur, ss. 101-120.

Emerson, E. "Prevalence of Psychiatric Disorders in Children and Adolescents with and without Intellectual Disability" (2003). *Journal of Intellectual Disability Research* 47(1). ss. 51–58. DOI: [10.1046/1365-2788.2003.00464.x](https://doi.org/10.1046/1365-2788.2003.00464.x)

Emerson, E., Hatton, C., Baines, S., & Robertson, J. (2016). "The Physical Health of British Adults with Intellectual Disability: Cross Sectional Study". *International Journal for Equity in Health*. (15)1. ss. 1-9. DOI: [10.1186/s12939-016-0296-x](https://doi.org/10.1186/s12939-016-0296-x)

Fitzgerald, H. (2005). "Still Feeling like a Spare Piece of Luggage? Embodied Experiences of (Dis)Ability in Physical Education and School Sport". *Physical Education & Sport Pedagogy* (10)1 .ss. 41–59. DOI: [10.1080/1740898042000334908](https://doi.org/10.1080/1740898042000334908)

Graneheim, U.H., & Lundman, B. (2004). "Qualitative Content Analysis in Nursing Research: Concepts, Procedures and Measures to Achieve Trustworthiness". *Nurse Education Today* (24)2. ss.105–12. DOI: [10.1016/2003.10.001](https://doi.org/10.1016/2003.10.001)

Hallquist, C., Tranaeus Fitzgerald, U & Alricsson, M. (2016). "Responsibility for Child and Adolescent's Psychosocial Support Associated with Severe Sports Injuries". *Journal of Exercise Rehabilitation*. (12)6. ss. 589–97. DOI: [10.12965/1632814.407](https://doi.org/10.12965/1632814.407)

Hassmén,N., & Hassmén P. (2013). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Malmö: Holmbergs.

Hatton, C., Emerson, E., Robertson, J., & Baines, S.,. (2017) "The Mental Health of British Adults with Intellectual Impairments Living in General Households". *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities* (30)1. ss. 188–97. DOI: [10.1111/12232](https://doi.org/10.1111/12232)

Hultberg, A., Skagert, K., Ekbom Johansson, P., & Ahlberg jr, G. (2010). *Kunskap och metoder för hälsofrämjande arbetsplatser*. ISM Rapport 3:9. Stockholm: Institutet för stressmedicin.

Ineland, J.,. (2013). *Mäta hälsa, levnadsvanor och livsvillkor hos personer med utvecklingsstörning: Teoretiska och metodologiska perspektiv och överväganden*. Pedagogiska institutionen. Umeå: Umeå Universitet.

Kocman, A & Weber, G. (2018) "Job Satisfaction, Quality of Work Life and Work Motivation in Employees with Intellectual Disability: A Systematic Review". *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities* (31)1. ss. 1-22. DOI: [10.1111.12319](https://doi.org/10.1111.12319)

Kvale, S & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. 3:2. ed. Lund: Studentlitteratur.

Larsson, P-O. (2006) *Arbetsplatskultur, socialt stöd och arbetets mening: anställning med lönebidrag och daglig verksamhet för personer med intellektuella arbetshandikapp*. Institutionen för socialt arbete, Göteborgs universitet. (dubbelkolla denna)

Mullor, D., J. Gallego, A.J. Cangas, J.M. Aguilar-Parra, L. Valenzuela, J.M. Mateu, och A. López Pardo. (2017). "Efectividad de un programa de actividad física en personas con trastorno mental grave /Effectiveness of a Program of Physical Activity in People with Serious Mental Disorder". *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte* (67)2017. DOI: [10.15366/2017.67.008](https://doi.org/10.15366/2017.67.008)

Nationalencyklopedin. Salutogen.

<https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/salutogen> [2018-12-15]

Peterson, J.J., Janz, K.F & Lowe, J.B. (2008) "Physical Activity among Adults with Intellectual Disabilities Living in Community Settings". *Preventive Medicine* 47(1), ss. 101–106. DOI: [10.1016/2008.01.007](https://doi.org/10.1016/2008.01.007)

Psykologiguiden. Socialt stöd.

<https://www.psykologiguiden.se/psykologilexikon/?Lookup=socialt%20st%C3%B6d> [2018-11-21]

Schijndel-Speet, M. van, H.M. Evenhuis, R. van Wijck, K. C. A. G. M. van Montfort, och M. A. Echteld. (2017). "A Structured Physical Activity and Fitness Programme for Older Adults with Intellectual Disabilities: Results of a Cluster-Randomised Clinical Trial: Effectiveness PA Programme". *Journal of Intellectual Disability Research* (61)1. ss. 16–29. DOI: [10.1111/12267](https://doi.org/10.1111/12267)

Socialstyrelsen. (2008). *Daglig Verksamhet enligt LSS- en kartläggning*.

http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/8852/2008-131-22_200813122_rev_2.pdf

Sveriges Radio (2018-12-11). *Musikhjälpen 2018: Alla har rätt att funka olika*.

<https://sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?programid=2938&artikel=7044831>

Temple, V.A., & Walkley, J.W. (2007) ”Perspectives of Constraining and Enabling Factors for Health-promoting Physical Activity by Adults with Intellectual Disability”. *Journal of Intellectual & Developmental Disability* (32)1. ss. 28-38
DOI: [10.1080/13668250701194034](https://doi.org/10.1080/13668250701194034)

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet. *FYSS 2017: fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. Stockholm: Läkartidningen förlag AB, 2016. ss. 21, 189-200

Vetenskapsrådet. Fysisk aktivitet – begrepp och definitioner. I: Mattson, M., Jansson, E & Hagströmer, M. ss. 21-34. Intellektuell funktionsnedsättning och fysisk aktivitet. I: Flygare Wallén, E. ss. 189-200. *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet, 2002.

Walsh, D., Belton, S., Meegan, S., Bowers, K., Corby, D., Staines, A., Treasa McVeigh, T., Hoey, E., Trépel, D., Griffin, P & Sweeney, M. R. (2018) A Comparison of Physical Activity, Physical Fitness Levels, BMI and Blood Pressure of Adults with Intellectual Disability, Who Do and Do Not Take Part in Special Olympics Ireland Programmes: Results from the SOPHIE Study. *Journal of Intellectual Disabilities* (22)2. ss.154–70.
DOI:[10.1177/1744629516688773](https://doi.org/10.1177/1744629516688773)

Wilson, N.J., Jaques, H., Johnson, A., & L. Brotherton, M. (2017). ”From Social Exclusion to Supported Inclusion: Adults with Intellectual Disability Discuss Their Lived Experiences of a Structured Social Group”. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities* 30(5). ss. 847–58. DOI: [10.1111/12275](https://doi.org/10.1111/12275)

Bilaga 1

Litteratursökning

Syfte och frågeställningar

Syftet är att undersöka vilka förutsättningar som påverkar deltagande i fysisk aktivitet hos personer med intellektuell funktionsnedsättning som går på daglig verksamhet.

Vilka faktorer främjar till deltagandet i fysisk aktivitet?

Vilka faktorer hindrar till deltagandet i fysisk aktivitet?

Vad är upplevelsen av organiserad gruppträning?

Vilka sökord har du använt?

Ämnesord och synonymer svenska	Ämnesord och synonymer engelska
Socialt stöd, fysisk aktivitet, intellektuell funktionsnedsättning, utvecklingsstörning+ fysisk aktivitet i grupp, KASAM, KASAM på arbete, KASAM, socialt stöd, inkludering, exkludering, daglig verksamhet, LSS	Intellectual disability, Intellectual disability, physical activity, intellectual disability, mental health, Retardation, physical activity, Social support, Sense of coherence, Work, daily center

Var och hur har du sökt?

Databaser och andra källor	Sökkombination
Discovery	Intellectual disability, Intellectual disability + physical activity, intellectual disability + mental health, Retardation + physical activity, Social support, Sense of coherence at work, Physical activity at daily center.
GIH:s bibliotekskatalog	Kvalitativ forskning, KASAM, Integrering och inkludering, Intellektuell funktionsnedsättning, fysisk aktivitet.
EBSCO	Intellectual disability, Intellectual disability + physical activity, intellectual disability + mental health, Retardation + physical activity, Social support, Sense of coherence at work, Physical activity at daily center.
Google Scholar	

<p>NE.se</p> <p>Psykologiguiden.se</p>	<p>Intellectual disability, Intellectual disability + physical activity, intellectual disability + mental health, Retardation + physical activity, Social support, Sense of coherence at work, Physical activity at daily center.</p> <p>Salutogent</p> <p>Socialt stöd</p>
--	---

Kommentarer

Upplevelsen var att det finns en problematik kring att hitta forskning på fysisk aktivitet och personer med intellektuell funktionsnedsättning. Detta kommenteras också i forskningen och kan bero på att gruppen är "gömd" (hidden majority). FYSS litteraturlista från kapitlet om intellektuell funktionsnedsättning har därför använts som stöd för att hitta relevanta och säkra artiklar. Discovery fungerade bra eftersom man kom åt flera olika data. Discovery, EBSCO och Google Scholar har varit mycket användbara databaser.

Bilaga 2

Intervjuguide - Arbetstagare

Bakgrundsfrågor

- Namn, Ålder
- Hur länge har du jobbat/gått här på XX?
- Vad tänker du när du hör ordet träning?

Aktiviteter på daglig verksamhet

- Vad tycker du om att gå här på XX?
 - Varför?
- Kan du berätta om några exempel på vad ni brukar göra en vanlig vecka?
- Upplever du gemenskap på XX?
 - Varför?
- Vad skulle kunna förbättra gemenskapen?
- Brukar du ta hjälp från andra arbetstagare/kollegor när du undrar över något som sker på verksamheten?

Träning på GIH

- Kommer du ihåg när vi var på GIH och tränade?
- Hur kändes det att åka dit?
- Kommer du ihåg de olika aktiviteterna?
 - Vad tyckte du om dem?
- Kände du att du förstod övningarna?
- Förstod du varför vi hade två olika träningspass i veckan?
 - Varför?
- Lärde du dig saker som du anser är viktiga?
 - Vilka?
- Hur var det att träna i grupp?
- Hur kändes det när vi delade upp gruppen? (ex på torsdagarna)
- Hur kändes det efter träningspassen?
- Hur kändes det när du kom tillbaka till enheten?
 - Var det något speciellt som fick dig att bli glad (känsla)?
 - Hur länge höll den känslan i?
 - Var det något annat som gjorde dig glad?
 - Var det som du inte tyckte var kul med träningen på GIH?
- Skulle du vilja göra detta projekt igen?
 - Varför?

Träning på daglig verksamhet

- Vilken träning brukar du delta i under dagen via XX?
- Vilken är den roligaste träningsformen?
 - Varför?
- Upplever du att du kan påverka aktiviteterna här på XX?
 - Hur kan du påverka dem?

- Brukar du ofta be om hjälp för att förstå instruktioner från en ledare/coach?
- Hur viktigt är det sociala stödet (tränare eller coach) för att du ska träna?

Intervjuguide - Coach

Bakgrund

- Berätta om dig själv (ålder, namn)
- Vad har du för utbildning och bakgrund?
- Vad är dina arbetsuppgifter på XX?

Fysisk aktivitet på daglig verksamhet

- Vad brukar du utföra för träning/fysisk aktivitet med deltagarna?
- Har arbetstagarna möjlighet att påverka aktiviteterna?
- Har ni något syfte med aktiviteterna?
- Vilka effekter ser du av träningen hos deltagarna?
- Vilken är din roll som coach under träningsaktivitet?
- Hur arbetar ni med gemenskap och tillhörighet i gruppen?
- Deltagarna som var med i träningen på GIH:
Vad har responsen varit?

Utbildning

- Hur utbildas anställda på XX för att möta speciella behov inom fysisk aktivitet?
- Vilka utvecklingsmöjligheter inom området, både utbildningsmässigt för personal och för fysisk aktivitet i grupp ser du?

Bilaga 3

Samtyckesblankett

Samtycke till att delta i studien

Intellektuell gemenskap -

Syftet är att undersöka vilka förutsättningar som påverkar deltagande i fysisk aktivitet hos personer med intellektuell funktionsnedsättning som går på daglig verksamhet.

Jag har skriftligen informerats om studien och samtycker till att delta.

Jag är medveten om att mitt deltagande är helt frivilligt och att jag kan avbryta mitt deltagande i studien utan att ange något skäl.

Min underskrift nedan betyder att jag väljer att delta i studien och godkänner att Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH behandlar mina personuppgifter i enlighet med gällande dataskyddslagstiftning och lämnad information.

.....

Underskrift

.....

Namnförtydligande, ort och datum