



## **SAHLGRENSKA AKADEMIN**

**INSTITUTIONEN FÖR NEUROVETENSKAP OCH  
FYSIOLOGI  
ARBETSTERAPI**

# **Frivilligarbetares upplevelser av deltagande i välgörenhetsverksamheter i Borås stad**

**Agnes Wykman och Sara Mellgren**

---

Examensarbete:	15 hp
Program:	Arbetsterapeutprogrammet
Kurs	ARB341 Självständigt arbete i arbetsterapi
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	VT 2018
Handledarens namn:	Med.dr, leg.arbetsterapeut Isabelle Ottenvall-Hammar
Examinatorns namn:	Med.dr, leg arbetsterapeut Susanne Gustafsson

# Sammanfattning

Examensarbete:	15 hp
Program:	Arbetsterapeutprogrammet 180 hp
Kurs:	ARB341 Självständigt arbete i arbetsterapi
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	Vt 2018
Handledare:	Med.dr, leg.arbetsterapeut Isabelle Ottenvall-Hammar
Examinator:	Med.dr, leg arbetsterapeut Susanne Gustafsson

Bakgrund	Frivilligarbetare är en person som genom aktivitet bidrar med sin tid för att stödja en annan människa, en grupp eller en organisation. För att definieras som frivilligarbetare ska personen arbeta gratis eller för en mycket liten kompensation. Engagemang i frivilligarbete har visats vara bidragande till ökad delaktighet i samhället och en vanlig aktivitet som utförs av äldre personer som gått i pension är frivilligarbete. Inom välgörenhetsverksamheter i Borås stad rekryteras äldre frivilligarbetare för att ge stöd till en medmänniska. Studier finns om frivilligarbetares upplevelser ur sociologiskt- och socialpsykologiskt perspektiv. Det råder däremot ett kunskapsgap om frivilligarbetares upplevelser ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv.
Syfte	Syftet med studien var att undersöka frivilligarbetares upplevelser av att delta i välgörenhetsverksamheter i Borås stad.
Metod	En studie med kvalitativ metod och induktiv ansats. Semistrukturerade intervjuer genomfördes med sju frivilligarbetare verksamma inom välgörenhetsverksamheter i Borås stad. Kvalitativ innehållsanalys tillämpades för analys av datamaterial.
Resultat	Analys resulterade i tre kategorier; <i>Frivilligarbetet ger egenvärde, Ta hänsyn till omgivande faktorer och Vänskap mellan frivilligarbetare och mottagare.</i>
Slutsats	Föreliggande studie visade att personer 65 år och äldre som frivilligarbetade upplevde ett aktivitetsvärde i att frivilligbeta vilket bidrog till delaktighet i ett socialt sammanhang och mening. Upplevelsen av frivilligarbete hade i sin tur en positiv inverkan på frivilligarbetarnas hälsa. Resultatet kan ligga till grund för fortsatta studier av frivilligarbete ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv samt studier som även belyser mottagarens upplevelse av uppdraget. Studiens resultat kan även bidra med kunskap om vikten av att ur ett hälsofrämjande perspektiv arbeta med tillgänglighet i staden för att möjliggöra aktivitet för alla invånare.

## Abstract

Thesis:	15 hp
Program:	Occupational Therapy program 180 hp
Course:	ARB341 Bachelor thesis in Occupational therapy
Level:	First Cycle
Semester/year:	St 2018
Supervisor:	Isabelle Ottenvall Hammar PhD, Reg. Occupational Therapist
Examiner:	Susanne Gustafsson PhD, Reg. Occupational Therapist
Keyword:	Occupational therapy, Volunteers, Aged, Participation, Qualitative research

Background	A volunteer is a person who, through activity, contributes to support another person, group or organization. To be defined as a volunteer, the person should work for free or for a very small compensation. Voluntary involvement has been shown to contribute to increased participation in society and a common activity of older people who retire is volunteering. In charity organizations in Borås city older volunteers are recruited to support a fellow human being. Studies on volunteers' experiences from a sociological and social psychological perspective have been-performed. There is, however, a knowledge gap of volunteers' experiences regarding volunteering from an occupational therapeutic perspective.
Aim	The aim of this study was to investigate volunteers' experiences of participating in charity organizations in Borås city.
Method	A qualitative study with an inductive approach. Semi-structured interviews were conducted with seven volunteers working in charity organizations in Borås city. Qualitative content analysis was applied for data analysis
Result	The analysis resulted in four categories; <i>Volunteering gives self-esteem</i> , <i>Consider surrounding elements</i> , <i>Organizational hindrance in the assignment</i> and <i>Friendship between volunteers and recipients</i> .
Conclusion	Older people (65+ years) as volunteers experience activity in volunteering, which contributes to participation in a social context and meaning. The experience in turn has a positive impact on volunteers' health. The result of the study provides the basis for further studies of volunteering from an occupational therapy perspective and studies that also highlight the recipient's experience of the assignment. The results of the study can also provide knowledge of the importance of working from a health promotion perspective with accessibility in the city to enable activity for all residents.

# Innehållsförteckning

Bakgrund	5
Syfte	6
Metod	7
Design	7
Urval	7
Procedur	7
Material	8
Databearbetning	8
Resultat	10
Diskussion	14
Metoddiskussion	14
Resultatdiskussion	15
Konklusion	19
Referenser	20

## Bakgrund

En enkätstudie (1) från 2016 som genomförts av Volontärbyrån i Sverige undersöker 500 volontärers, i fortsättningen kallade frivilligarbetare, upplevelser av att arbeta ideellt. Resultatet av studien visade att frivilligarbetare högst skattar engagemang i ideellt arbete som bidragande till en upplevelse av ökad delaktighet i samhället (1). Frivilligarbetare är en person som genom aktivitet bidrar med sin tid för att stödja en annan människa, en grupp eller en organisation (2, 3). För att definieras som frivilligarbetare ska personen arbeta gratis eller för en mycket liten kompensation. 'ideellt arbete' kommer fortsättningsvis benämnas som 'frivilligarbete'.

Frivilligarbete är centralt inom Borås besöksverksamhet (4). Där samarbetar Svenska kyrkan, Röda korset, Pensionärernas riksorganisation och Sveriges pensionärsförbund Seniorerna tillsammans med Borås stad. Verksamheten rekryterar frivilligarbetare och är ett stöd i kontakten mellan frivilligarbetare och mottagare där mottagaren är personen som söker stöd från frivilligarbetare (4). En verksamhet som också arbetar med att ge stöd till Borås medborgare, genom rekrytering av frivilligarbetare, är projektet Curamusian (5). 'Curamus' är en latinsk term med betydelsen 'vi hjälper' och i projektet får människor frivilligt anmäla sitt intresse att vara stöd och vän till en äldre (65 + år) medmänniska. Att bryta barriärer, skapa vänner och ge stöd till äldre människor samt bryta social isolering är centralt inom projektet (5). Projektets syften anknyter till det arbetsterapeutiska grundantagandet som beskriver att delaktighet i ett socialt meningsfullt liv, som utförs i samspel med andra, har inverkan på den upplevda hälsan (6). Att vara delaktig är en självupplevd känsla som innebär att personen är aktivt medverkande och har inflytande över sitt eget liv (6, 7, 8). Synen på personen som delaktig i beslut om det egna livet är grundläggande inom ett hälsopromotivt perspektiv (9). I ett sådant perspektiv ingår att framhålla människans styrkor och resurser framför deras svagheter. Hur resurserna sedan påverkas av människans fysiska och sociala omgivning och därmed utförandet av meningsfulla aktiviteter har inverkan på personens hälsa (9, 10). Begreppet 'aktivitet' kan förklaras som uppgifter eller handlingar vilka utförs av en person och för att uppleva en aktivitet som meningsfull krävs att den innefattas av någon form av värdeupplevelse (11). I denna studie kommer 'aktivitet' att tillämpas som beskrivning av det frivilligarbetaren och mottagaren gör under frivilligarbetet.

I den arbetsterapeutiska modellen the Value and Meaning in Occupation (ValMO) (12) beskrivs människans värdeupplevelse i utförandet av meningsfulla aktiviteter. Modellen beskriver värdeupplevelsen i form av en värdetriad som förklarar aktivitetsvärde ur tre perspektiv; Konkret-, självbelönande- och sociosymboliskt värde. Konkret värde beskriver resultatet eller det synliga utfallet av en aktivitet och kan resultera i en produkt eller förbättrad förmåga. Självbelönande värde ger ett omedelbart värde i utförandet av aktiviteten och personen kan uppleva glädje, motivation samt glömma tid och rum. Sociosymboliskt värde har en symbolisk betydelse för personen samt för personens omgivning och kan ge värde i form av stärkt identitet samt samhörighet till grupp eller kultur (11, 12). I en studie (13) beskrivs att utförande av frivilligarbete underbygger en känsla av att göra det rätta vilket medför ett upplevt värde hos frivilligarbetaren. Enligt ValMO (12) är upplevelsen av värde ett första steg till upplevd mening och vidare hälsa. I modellen beskrivs även ett systemteoretiskt perspektiv om hur aktivitet formas av tre dynamiska delar: personen, omgivningen och formen av aktivitet eller aktivitetsutförandet. Exempel på aktiviteter som kan påverkas av ett

systemteoretiskt perspektiv är frivilligarbete och aktiviteter som utförs under frivilligarbetet. Upplevelser av frivilligarbete har även beskrivits av frivilligarbetare att innefatta brist på erkännande från omgivningen vilket påverkar deras inställning, till att utföra frivilligarbetet, negativt (13). Detta kan även medföra tristess och beskrivs framträda när utförandet av aktiviteter upplevs händelsefattiga. Att frivilligarbetet även är tidskrävande och tar tid ifrån frivilligarbetarens hem- och familjeliv identifierades som en stressfaktor. Samtidigt beskrevs upplevelsen av att stödja en medmänniska som altruistisk och den sociala upplevelsen, av mötet med en ny människa som frivilligarbetet medför, beskrivs som lärorik (13).

Socialt innehåll i aktiviteter är väsentligt för äldre personer då upplevd ensamhet är ett vanligt problem (14). För att uppleva ett gott åldrande och känna sig tillfreds är det viktigt att fortsätta vara aktiv och engagerad i aktivitet. I samband med pensionen då personen kan uppleva aktivitetsförlust behövs nya ersättande aktiviteter för att upprätthålla hälsa (14). Engagemang i frivilligarbete har visats kunna bidra till ökad delaktighet i samhället (1) och en vanlig aktivitet som utförs av äldre personer som gått i pension är frivilligarbete (3). Frivilligarbete har tidigare visat sig vara associerat med mening enligt en studie (15) från Tyskland. Resultatet visar att den upplevda meningen och motivet för att utföra frivilligarbete skiljer sig beroende på vilken organisation eller verksamhet frivilligarbetaren är verksam inom. Andra studier (13, 16) har genomförts för att identifiera motivationen till att bli frivilligarbetare och effekten samt upplevelsen av att vara det.

Inom välgörenhetsverksamheterna Borås Besöksverksamhet (4) och projektet Curamusian (5) i Borås stad är äldre personer (65+ år) frivilligarbetare och ger stöd till en medmänniska. Kunskapsbasen är däremot ringa avseende frivilligarbetarnas upplevelse av det utförda frivilligarbetet. Det finns tidigare studier (13, 15) om frivilligarbete ur ett sociologiskt och socialpsykologiskt perspektiv, men det råder ett kunskapsgap kring frivilligarbetarens upplevelser ur ett aktivitetsperspektiv med utgångspunkt i ett arbetsterapeutiskt perspektiv. Med föreliggande studie avsågs utifrån rådande kunskapsgap att undersöka frivilligarbetarens upplevelser av att vara frivilligarbetare inom välgörenhetsverksamheter i Borås stad ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv.

## **Syfte**

Syftet med studien var att undersöka frivilligarbetarens upplevelser av att delta i välgörenhetsverksamheter i Borås stad.

# Metod

## Design

Studien genomfördes med kvalitativ metod genom enskilda semistrukturerade intervjuer (17). Kvalitativ metod är lämplig att använda för att studera personers upplevelser och erfarenheter av ett fenomen. Ett fenomen är enligt Henricsson (18) i förenklad form hur vi upplever ett objekt så som det visar sig, och syftar till ett förhållande mellan människan och objektet. Centralt vid genomförandet av kvalitativ metod är att förstå och beskriva deltagarnas upplevelse av ett fenomen och därmed personens verklighet (19).

Genom intervjuer fick deltagarna i studien möjlighet att med egna ord uttrycka sin subjektiva upplevelse av fenomenet att delta i välgörenhetsverksamheter. I en kvalitativ studie kan ett mindre antal informanter vara tillräckligt då det viktiga är att erhålla så innehållsrika beskrivningar av fenomenet som möjligt (18). En semistrukturerad intervju innebär att det finns en formulerad intervjuguide med öppna frågor som hjälper intervjuaren med struktur under intervjun (17). Vidare antogs ett induktivt förhållningssätt vilket innebär att intervjuaren utgår ifrån deltagarnas upplevelser av ett fenomen och sedan drar slutsatser och anknyter till teori eller teoretisk modell (18).

## Urval

Kriterierna för deltagande i studien var: 1) boende i Borås stad, 2) flytande språkkunskaper i svenska, 3) anmäld som frivilligarbetare till Curamusianprojektet eller Borås Besöksverksamhet, 4) erfarenhet av minst 3 månaders frivilligarbete inom Curamusianprojektet eller Borås Besöksverksamhet 5) pensionerad, 65 år eller äldre. Heterogenitet i studien eftersträvades avseende kön. Samordnarna mailade förslag på sju frivilligarbetare. Av dessa var två män och fem kvinnor i åldrarna 67 till 73 år som samtliga uppfyllde inklusionskriterierna. Samtyckesbrev innehållande information om studien samt etiska aspekter och konfidentialitet skickades ut till de sju föreslagna frivilligarbetare. Samtliga frivilligarbetare godkände efter förfrågan deltagande i studien.

## Procedur

En samordnare i Borås stad kontaktades via mail och ett möte bokades för att författarna skulle få information om pågående frivilligarbete. Innan besöket formulerade författarna frågor av intresse för studien. En av författarna genomförde besöket och med insamlad information från besöket utformades ett samtyckesbrev till deltagarna. Brevet innefattade studiens syfte, information om ljudupptagning och hantering av data samt att deltagande i studien är frivilligt och att deltagarna alltid har rätt att avbryta sitt deltagande utan krav på att ange anledning.

Samordnaren tog i sin tur kontakt med ytterligare en samordnare ansvarig inom annan verksamhet för hjälp med urvalet. Inklusionskriterier sändes till samordnarna och utifrån inklusionskriterierna mailades förslag på sju frivilligarbetare. Samtyckesbrev sändes därefter ut via mail till två av sju frivilligarbetare och via post till fem av sju frivilligarbetare. Ett reviderat brev skickades sedan ut till de fem frivilligarbetare som erhållit brevet via post då ny

information om studiens målgrupp tillkommit. I det reviderade brevet uppmanades deltagarna att anmäla sitt intresse via telefon till någon av författarna. Samtliga tillfrågade sju frivilligarbetare godkände deltagande i studien och tid för intervjuer bokades via mail eller telefon i samråd med deltagarna. En av samordnarna hjälpte till med bokning av intervjurum på Frivilligcentralen Simonsland i Borås stad.

## Material

Inför intervjuerna upprättades en semistrukturerad intervjuguide. Intervjuguiden innefattade och inleddes med allmänna frågor om deltagarnas ålder, civilstatus, fritidsintressen och tidigare erfarenhet av frivilligarbete. Därefter följde frågor som berörde studiens syfte exempelvis *Vilka aktiviteter utför du som frivilligarbetare tillsammans med behövande person?*, *Hur har du upplevt mer eller mindre värde i de aktiviteter ni utfört?* och *Vad är din upplevelse av att vara frivilligarbetare?*. Frågorna kompletterades med följdfrågor såsom *Kan du utveckla detta lite mer?*, *På vilket sätt?* och *Vad kände du?*. Författarna provade intervjuguiden på varandra och turades om att öva och inta rollen som intervjuare. Därefter genomfördes intervjuerna med frivilligarbetarna på bestämd plats. Intervjuerna varierade i längd, från 18 till 37 minuter. Båda författarna var närvarande under samtliga intervjuer och turades om att inta roll som intervjuare och observatör. Vid varje enskild intervju var endast en författare intervjuare och den andre författaren observatör. Observatören satt i bakgrunden under intervjun men gavs utrymme att delta i frågeställning vid behov. Inledande information om studiens syfte samt om innehåll i det reviderade samtyckesbrevet förmedlades till deltagarna. De fick sedan läsa igenom och bekräfta sin medverkan genom att skriva under det reviderade brevet då samtliga frivilligarbetare inte hade erhållit detta. Intervjuerna spelades in med mobiltelefon och genomfördes enligt formulerad intervjuguide och kompletterades med följdfrågor av relevans för syftet. Inspelade ljudfiler och samtyckesbrev kommer att arkiveras på institutionen för arbetsterapi och fysioterapi på Sahlgrenska Akademin vid Göteborgs Universitet.

## Databearbetning

Efter genomförda intervjuer delade författarna upp materialet och transkriberade det ordagrant. Därefter genomfördes en kvalitativ innehållsanalys enligt Graneheim och Lundman (20) med syfte att identifiera det transkriberade materialets huvudsakliga innehåll. Första steget innebar att läsa igenom transkriberat material och att ta ut meningsbärande enheter som svarade till studiens syfte. Genom kondensering minskades sedan antal ord i de meningsbärande enheterna, men budskapet bevarades. Efter kondensering av de meningsbärande enheterna utformades koder som förtydligade budskapet. Genom sammanställning av koder med likartat innehåll formades därefter kategorier och utifrån kategorierna utformades sedan underkategorier (20), se exempel från analysprocessen i *tabell 1*. Kategorier och underkategorier kontrollerades avseende meningsbärande enheter och omformulerades därefter för att säkerställa rätt tolkning. Citat som svarade till studiens syfte togs ut för att konkretisera underkategoriernas innebörd.



Tabell 1. Exempel på databearbetning från meningsenhet till kategori.

Meningsbärande enhet	Kondenserad mening	Kod	Underkategori	Kategori
Att man kanske nångång jag fick mycket ska väl inte kalla det för kärlek men jag fick mycket sådär och så att "du är värdefull" av både han och det kändes ju bra det tror jag alla vill ha en liten klapp på ryggen	Jag fick mycket "du är värdefull" och det kändes bra alla vill ha en klapp på ryggen.	Omgivningens uppskattning	Uppskattning från mottagare och anhöriga	Frivilligarbetet ger egenvärde
Jag låter väl henne kanske styra den biten då sen eh ja mm jo men det gör jag nog för att ja det är ju ändå henne det handlar om jag är ju där för att hjälpa inte stjälp	Jag låter väl henne styra den biten det gör jag nog för att det är ändå henne det handlar om jag är ju där för att hjälpa inte stjälp	Anpassning efter mottagarens vilja	Mottagarens behov i centrum	Ta hänsyn till omgivande faktorer

## Resultat

Analysen av transkriberat material resulterade i de tre följande kategorierna *Frivilligarbetet ger egenvärde*, *Ta hänsyn till omgivande faktorer* och *Vänskap mellan frivilligarbetare och mottagare* med sju underkategorier som beskriver frivilligarbetares upplevelser av att delta i välgörenhetsverksamheter i Borås stad, *figur 1*.



*Figur 1. Resultatets kategorier och underkategorier.*

### Frivilligarbetet ger egenvärde

Frivilligarbetare beskriver att deras stöd till en medmänniska inte är det enfaldiga värdet i uppdraget. Resultatet visar att insatsen också bidrar till att frivilligarbetarna upplever ett egenvärde i att få hjälpa och vara stöd åt en annan människa som även motiverar till att fortsätta med frivilligarbetet. Frivilligarbetet upplevs som lärorikt och utgör en del av vardagens aktivitetsrepertoar vilket ger mening till frivilligarbetarnas liv. Detta symboliserar kategorin *Frivilligarbetet ger egenvärde* och innefattar följande underkategorier: *uppskattning från mottagare och anhöriga* och *sätter guldkant på frivilligarbetarens vardag*.

#### **Uppskattning från mottagare och anhöriga**

Frivilligarbetare beskriver att de får verbal uppskattning från mottagaren, dennes anhöriga och frivilligarbetarens anhöriga. Upplevelsen av att få uppskattning beskrev frivilligarbetarna vara att det är en skön känsla att få erkännande av att insatsen de gör upplevs som bidragande till något bra för mottagaren och dennes anhöriga. Resultatet visar att när frivilligarbetarna bekräftas genom verbal uppskattning känner de sig stärkta av att ge stöd till en medmänniska. Frivilligarbetarna beskriver att mottagarna upplever det som roligt när de kommer på besök och responserna beskrivs även ges av mottagarens anhöriga genom lovord om hur betydelsefull

och värdefull frivilligarbetaren uppfattas vara för mottagaren. Att få en klapp på ryggen beskrivs också som en form av uppskattning vilken frivilligarbetaren får av mottagarens anhöriga. När frivilligarbetaren beskriver för de egna anhöriga vad utförandet av frivilligarbetet innebär beskrivs det bemötas med stärkande och hyllande ord vilket bidrar till upplevelsen och känslan av att vara uppskattad.

*“Inte minst hans fru då hon sa upprepade gånger att jag är värdefull och det är väl skönt att höra”*

### **Sätter guldkant på frivilligarbetarens vardag**

Att göra något utöver det vanliga med mottagaren ger ett egenvärde som *sätter guldkant på frivilligarbetarens vardag*. Det innebär att utföra aktiviteter som skiljer sig från vardaglig aktivitetsrepertoar. Promenader utanför hemmet, att åka på utflykter eller gå på föreställningar är exempel på aktiviteter som upplevs sätta guldkant på frivilligarbetarens vardag.

*“Ja, men jag får ju ut av att vi sitter här nere [frivilligcentralen] och likadant om vi åker till Almenäs och då kommer jag ju ut också så visst är det ett värde det”*

### **Ta hänsyn till omgivande faktorer**

Frivilligarbetare beskriver syftet med deras uppdrag som att vara ett stöd för mottagaren och att se till mottagarens behov och förväntan. En återkommande upplevelse är att frivilligarbetarna prioriterar och anpassar sig efter mottagarens behov och valet av aktiviteter de utför tillsammans beskrivs även påverkas av omgivningsfaktorer som fysisk miljö och organisatoriska utmaningar. Kategorin resulterade i underkategorierna; *mottagarens behov i centrum, hinder i fysisk miljö* samt *organisatoriska utmaningar i uppdraget*.

### **Mottagarens behov i centrum**

Syftet med uppdraget beskrivs vara att ge stöd till mottagaren och frivilligarbetaren ser mottagarens behov, vilja och önskemål som högst prioriterade när de tillsammans ska göra ett val av aktivitet de ska utföra. Frivilligarbetaren frågar ofta vad mottagaren vill göra och kan ge förslag på aktiviteter de kan göra tillsammans, men låter mottagaren bestämma utifrån behov och accepterar den aktivitet som mottagaren föredrar att utföra. Förslag om att göra något utanför mottagarens bostad är en återkommande beskrivning av när frivilligarbetarna upplever att de får bortprioritera den egna viljan att utföra en specifik aktivitet för att placera *mottagarens behov i centrum* och vara ett stöd för mottagaren. Frivilligarbetare beskriver att det är mottagaren deras insats handlar om och att de är där för att hjälpa och stödja mottagaren. Att ta hänsyn till mottagarens behov anses därför väsentligt.

*“Liksom de får bestämma lite vad de vill göra och så passar det mig”*

### **Hinder i fysisk miljö**

*Hinder i fysisk miljö* utgörs av förhållanden i miljö såsom årstid, rådande väderförhållanden samt allmänna platser vilka inte är anpassade eller tillgängliga och därmed utgör hinder i aktivitet. Att gå på promenad eller göra en utflykt beskrivs vara svårt under vintern eftersom det är kallt och halt och svårt för mottagaren att ta sig fram. Det beskrivs också att regnväder påverkar att en aktivitet inte utförs och att frivilligarbetaren och mottagaren istället stannar hemma hos mottagaren och pratar eller fikar. Utförande av aktiviteter mottagaren och

frivilligarbetaren önskar göra begränsas även av miljö som inte är anpassad eller tillgänglig för alla människor. Exempel på sådana miljöer är bussar och båtar samt teatrar. Frivilligarbetare beskriver att en utflykt upplevs mer krävande och tung om transportmedlet inte är anpassat då frivilligarbetaren måste agera fysiskt stöd till mottagaren.

*“Vi går ju aldrig till exempel på utställning eller ser teater för det har hon inte nöje av sånt alltså just för att hon ser inte hon har svårt att röra sig”*

### **Organisatoriska utmaningar i uppdraget**

Välgörenhetsverksamheterna beskrivs bistå med en person vid första mötet, mellan mottagare och frivilligarbetare, som agerar stöd och informerar om villkoren för frivilligarbetet. Resultatet visade att det förekommer situationer då delar av informationen som framförs till mottagare inte blir tydlig. Sådan information beskrivs främst beröra tiden frivilligarbetet avsätts för mottagaren. Till följd upplever frivilligarbetare att mottagaren kan uppfatta att en större del av dagen, än den avsedda, är avsatt för deras umgänge tillsammans. Det upplevs placera frivilligarbetaren i en position där eget ansvar måste tas för att meddela att tiden för deras träff tillsammans är slut. Andra upplevelser, där *organisatoriska utmaningar i uppdraget* påverkar frivilligarbetet, är vid utförande av aktiviteter som kräver resor med fordon där det beskrivs att vissa resor bekostas av frivilligarbetarna själva. Det är däremot inte en upplevelse som beskrivs av samtliga frivilligarbetare. Några av frivilligarbetarna beskriver, i kontrast, att de får ersättning för resor inom frivilligarbetet. Även planering av förslag på aktiviteter som mottagare och frivilligarbetare kan utföra tillsammans upplevs ibland utgöra utmaningar i uppdraget då frivilligarbetarna upplever ett ansvar för planeringen. Exempel på sådan planering beskrivs vara att undersöka vilka aktiviteter Borås stad erbjuder samt vilka platser som frivilligarbetare och mottagare kan besöka.

*“När vi sitter och pratar så visst kan jag vara färdig efter en timme men det upplever jag att hon inte är hon skulle gärna ta lite längre ändå, tror jag, så är det ofta jag som får säga att ja nu har klockan blivit så nu tror jag att jag ska gå hemåt”*

### **Vänskap mellan frivilligarbetare och mottagare**

Frivilligarbetare upplever att de genom frivilligarbetet får lära känna en ny människa vilken de har mycket gemensamt med. Tiden som spenderas tillsammans beskrivs som lika värdefull för båda parter och vad de gör tillsammans väljs genom ömsesidiga val. Frivilligarbetare beskriver även att utförande av uppdraget och att träffa mottagarna är något de ser fram emot. Kategorin innefattas av underkategorierna *relationsskapande* och *gemensamma intressen*.

### **Relationsskapande**

Upplevelsen av uppdraget beskrivs vara *relationsskapande* när frivilligarbetare och mottagare lär känna varandra, upplever en personkemi sinsemellan och skapar en ömsesidig relation där parterna upplever likartade känslor av relationen. Mottagare och frivilligarbetare samtalar om allt från samhällsfrågor till sina egna livserfarenheter, de skapar ett förtroende och en respekt för varandra. Många beskriver även att de genom uppdraget funnit en vän. Ömsesidighet är också uppfattningen om vikten av att deras samtal och berättelser stannar mellan dem och mottagarna. Det bidrar till upplevelsen att relationen med mottagaren ger en personlig kontakt och en känsla av att trivas i den andres sällskap. Underkategorin speglar därmed att frivilligarbetaren och mottagaren träffas under ömsesidiga förhållanden i mötet med varandra och att en jämlik relation skapas.

*“Jag upplever det positivt sen hänger mycket på hur man trivs ihop”*

### **Gemensamma intressen**

Genom utförande av intressen som är omtyckta av både mottagare och frivilligarbetare blir aktiviteterna som utförs ömsesidigt valda och en vänskapsrelation underlättas.

Frivilligarbetare och mottagare är båda delaktiga i att ge förslag på aktivitet de vill utföra. I regel väljer de aktiviteter som båda uppskattar då det är viktigt att båda trivs och har roligt tillsammans. Utförande av *gemensamma intressen* innefattas av aktiviteter som att titta på tv, diskutera gemensamma samtalsämnen, vara ute i naturen eller ta en fika vid köksbordet.

*“Så där hittade vi ju en gemensam nämnare och det framgick i många sammanhang vi pratade mycket fotboll och vi pratade mycket om idrott överhuvudtaget vi tittade på både golf och fotbollsmatcher och annat”*

# Diskussion

## Metoddiskussion

Studien genomfördes med semistrukturerade kvalitativa intervjuer med induktiv ansats och med Graneheim och Lundmans kvalitativa (20) innehållsanalys. Forskningsmetoden ansågs bäst lämpad för att studera och ta reda på intervjupersonernas upplevelser vilket var syftet med studien. I en kvalitativ intervjustudie förekommer ofta ett mindre antal informanter då det är viktigt med olika erfarenheter för att få innehållsrikt material och för att uppnå mättnad i resultatet (18). Studien inkluderade sju frivilligarbetare som gav ett varierat datamaterial. Författarna kunde identifiera att deltagarnas upplevelser hade liknande innebörd och materialet ansågs därför mättat. Författarnas oerfarenhet i tillämpning av innehållsanalysen (20) resulterade i att meningsbärande enheter, vid första analys, överkondenserades och budskapet blev otydligt. Processen genomfördes på nytt för att korrigera och resultatet blev att budskapet bevarades även efter materialet kondenserats.

Urvalet av frivilligarbetare genomfördes med hjälp av två samordnare i Borås stad vilka utgick ifrån studiens inklusionskriterier. Studien eftersträvade heterogenitet i urvalet avseende kön eftersom en förförståelse hos författarna var att upplevelsen av frivilligarbete kunde vara olika mellan män och kvinnor. Resultatet styrkte inte författarnas förförståelse då upplevelsen av frivilligarbetet beskrevs likartat mellan män och kvinnor. Författarna blev under tiden för intervjuerna medvetna om att en frivilligarbetare inte uppfyllde ett av de formulerade inklusionskriterierna. Författarna valde därför att omformulera kriteriet och anpassa det för att kunna inkludera samtliga frivilligarbetare. Detta förfarande anses inte ha påverkat studiens resultat då datainsamlingen, trots förändrat inklusionskriterie gav innehållsrik information som svarade på studiens syfte. Inklusionskriteriet, ”hade erfarenhet av minst 3 månaders frivilligarbete inom Curamusianprojektet eller Borås Besöksverksamhet”, formulerades om från 6 månaders- till 3 månaders erfarenhet. Efter diskussion konkluderade författarna att förändringen inte hade betydelse för resultatet då skillnaden mellan antalet månaders erfarenhet inte ansågs utgöra någon differens i upplevelsen av frivilligarbetet. Exklusionskriterier i studien har inte formulerats på grund av att Curamusianprojektet (5) och Borås Besöksverksamhet (4) välkomnar alla som vill bli frivilligarbetare utan krav på bakgrundsinformation. Författarna formulerade ett samtyckesbrev i tid med att inklusionskriterierna förmedlades. Brevet reviderades efter kommunikation med samordnare med ett förtydligande av målgruppen vilket bidrog till tydlighet för deltagarna.

En förförståelse hos författarna var att upplevelsen av frivilligarbete skulle vara av positiv karaktär. Ett aktivt val av att hantera förförståelsen komparerades genom en intervjuguide som behandlade såväl positiva som negativa upplevelser av frivilligarbete. Den formulerade intervjuguiden hjälpte till att hålla struktur under intervjuerna och gav utrymme för att ställa följdfrågor. Följdfrågorna bidrog till en fördjupad förståelse av frivilligarbetarnas upplevelse av frivilligarbetet. På grund av författarnas ovana att intervjua och ställa följdfrågor fanns däremot en svaghet i metoden. Författarna upplevde att följdfrågorna kom mer naturligt och att de utvecklades i rollen som intervjuare i takt med antalet genomförda intervjuer. Större erfarenhet av rollen som intervjuare hade underlättat arbetsprocessen. För att kompensera för ringa erfarenhet övade författarna på att intervjua varandra utifrån formulerad intervjuguide, vilket också gav utrymme för att revidera guiden. Detta genomfördes innan intervjuerna med frivilligarbetare ägde rum och kan anses ha ökat kvaliteten på de intervjuer som sedan genomfördes.

Rummet där intervjuerna genomfördes möblerades om för att inte placera frivilligarbetarna i en underlägsen position vilket kan antas ha påverkat deras känsla av trygghet och vilja att dela med sig av positiva och negativa upplevelser. Intervjuerna varierade i längd mellan 18-37 minuter. Orsaken till intervjuernas tidsvariation kan förklaras av författarnas ovana vid att intervjua och att följdfrågor väsentliga för att fördjupa svaren inte alltid användes. Detta kompensades genom att båda författarna deltog under samtliga intervjuer för att säkerställa att relevant information framkom. Att båda författarna deltog utgjorde en styrka eftersom de genom samarbete kompletterade varandra i intervjurollerna. Intervjuerna gav således värdefullt datamaterial och upplevdes ge den information studien syftade till att samla in. Mer erfarenhet i att intervjua hade givit ytterligare fördjupning och även förlängt intervjutiderna.

Analysprocessen genomfördes enligt Graneheim och Lundmans kvalitativa innehållsanalys (20), vilket stärker tillförlitligheten med studien. Enligt den induktiva ansatsen (18) i studien förhöll sig författarna öppna för frivilligarbetarnas upplevelser och kunde först efter genomförd datainsamling bilda innebörder av materialet. Trots en viss förförståelse om att frivilligarbetet skulle vara av positiv karaktär har författarna varit lyhörda för såväl positiva som negativa upplevelser och förförståelsen anses därför inte ha påverkat analysen eller resultatet nämnvärt. Att båda författarna deltog vid samtliga intervjuer och genom hela analysprocessen har utgjort en styrka och fördel för trovärdigheten och genomförandet av studien. Frivilligarbetarna i studien var sju till antalet och kan ses som en liten grupp och begränsa resultatets överförbarhet. Författarna upplever ändå att studiens resultat är överförbart på frivilligarbete inom liknande organisationer och projekt.

Etiska risker inför den föreliggande studien identifierades och utgjordes av hantering av känslig data och författarnas oerfarenhet av genomförande av intervjuer. Datamaterialet och frivilligarbetarnas personuppgifter behandlades med konfidentialitet och information om att deltagandet var frivilligt och att avhopp var tillåtet utan angivelse av orsak förmedlades till dem. Författarna var medvetna om att frivilligarbetarna kunde reagera i känslouttryck under intervjuerna och var tydliga i information, muntligt som skriftligt, att avbrott i studien var tillåtet oberoende av orsak. Frivilligarbetarna fick möjlighet att själva bestämma tid och plats för intervjun då författarna eftersträvade en så bekväm intervjusituation som möjligt. De identifierade riskerna med studien ansågs övervägas av nyttan då frivilligarbetarna ansågs bidra med innehållsrika upplevelser och beskrivningar vilka kunde bidra till att studera forskningsfrågan.

## Resultatdiskussion

Resultatet i studien utgjordes av kategorierna *Frivilligarbetet ger egenvärde*, *Ta hänsyn till omgivande faktorer* och *Vänskap mellan frivilligarbetare och mottagare*. Kategorin *Frivilligarbetet ger egenvärde* fokuseras på frivilligarbetaren och när frivilligarbetaren varit stöd till mottagaren har det givit mening tillbaka till frivilligarbetaren vilket resulterat i ett upplevt egenvärde. *Ta hänsyn till omgivande faktorer* handlar om att frivilligarbetaren behövt ta hänsyn till omgivande faktorer i utförandet av uppdraget. Kategorin *Vänskap mellan frivilligarbetare och mottagare*, innebär att frivilligarbetaren och mottagaren haft en ömsesidig upplevelse av värde i uppdraget samt i de aktiviteter de utfört tillsammans. Av de upplevelser som format kategorierna har författarna identifierat underliggande värden vilka associeras till ValMO:s (12) aktivitets- och värdetriad; *konkret värde*, *självbelönande*

*värde* och *sociosymboliskt värde*. Upplevelser i aktiviteter kan domineras av särskilda värdedimensioner men alla dimensioner kan också representeras i en aktivitet (12).

I föreliggande studie har personer själva valt att delta i frivilligarbete och att vara stöd till en medmänniska vilket upplevts ha givit värde och mening. Att aktivt anmäla sig och delta i frivilligarbete kan kopplas till det hälsopromotiva perspektivet om att människan är aktivt medverkande och delaktig i beslut om sitt eget liv och fokuserar på människans resurser framför svagheter (9). Frivilligarbetarna i studien har bidragit med sina resurser och viljan att stödja en medmänniska som resulterat i ett upplevt egenvärde för frivilligarbetaren. Det har även möjliggjort att nya sociala kontakter och sammanhang formats. För äldre personer (65+ år) är sociala aktiviteter och engagemang i aktivitet viktigt för att upprätthålla hälsa och motverka social isolering (14). En tidigare studie (21) visar även att frivilligarbete som utförts av äldre personer (60+ år) haft en positiv påverkan på deras hälsa. Frivilligarbetet i föreliggande studie kan därmed ses som en hälsofrämjande aktivitet som motverkar ensamhet då frivilligarbetarna är delaktiga i ett socialt sammanhang och utför aktiviteter i samspel med andra. Det har enligt arbetsterapeutiskt grundantagande inverkan på den upplevda hälsan (6).

Verbal uppskattning från mottagare och anhöriga var en del av upplevelsen som gav frivilligarbetaren ett egenvärde och en känsla av att vara betydelsefull. Upplevelsen styrks av Norberg et al. (14) som menar att hjälpa andra människor genom aktivitet och att få social uppskattning är bidragande till ett upplevt värde och meningsfullhet i aktivitet. Värdet som den verbala uppskattningen givit kan associeras med ValMO:s (12) *självbelönande värde* då det föregås av ett omedelbart värde. Ett *sociosymboliskt värde* kan även identifieras eftersom uppskattningen från anhöriga symboliserar värdet av uppdraget och därmed utgör ett värde för både frivilligarbetaren och anhöriga. En studie (13) beskriver istället att brist på uppskattning från verksamhet eller organisation har påverkat frivilligarbetares upplevda värde av utfört frivilligarbete. Uppskattning från enskilda människor belystes inte i studien (13) medan föreliggande studies resultat visat att uppskattning från anhöriga bidragit till ett ökat egenvärde.

I resultatet av föreliggande studie har omgivande faktorer att ta hänsyn till under uppdraget beskrivits som exempelvis mottagarens behov. Om mottagaren önskar utföra en aktivitet tar frivilligarbetaren hänsyn till mottagarens behov och bortprioriterar sin egna vilja. Den omgivande faktorn påverkar därigenom vilka aktiviteter som utförs under uppdraget. I en studie av MacNeela (13) har upplevd tristess beskrivits i frivilligarbetet när aktiviteter varit händelsefattiga och haft låg intensitet. I föreliggande studie har aktiviteter med låg intensitet, som utförts i mottagarens hem, istället handlat om anpassning efter mottagarens behov oavsett aktivitet. Då huvudsyftet med uppdraget var att stödja mottagaren var det en viktig faktor att ta hänsyn till vilket några frivilligarbetare beskrev som självklart för dem. Att ta hänsyn kan anses påverka upplevelsen av *självbelönande värde* (12). Frivilligarbetare har ändå beskrivit ett upplevt värde i att ge stöd till en medmänniska vilket identifieras som ett *självbelönande värde* (12) och ett *sociosymboliskt värde* (12) då frivilligarbetet givit ett direkt värde och har ett värde som delas av mottagare och frivilligarbetare. Vidare upplevde frivilligarbetarna att utförande av aktiviteter som inte ingick i den vardagliga repertoaren istället satte guldkant på deras egen vardag. Aktiviteter som utfördes utanför mottagarens hem gav ytterligare värde och mening för frivilligarbetaren och skiljer sig därför i värdeupplevelsen gentemot aktiviteter som utfördes i hemmet. Detta identifierades som *konkret värde* (12) eftersom det fanns en



synlig skillnad mellan aktiviteter som utfördes i mottagarens hem jämfört med utanför hemmet.

Hinder i miljön utgjorde också omgivande faktorer som påverkade vilka aktiviteter som utfördes inom uppdraget. Aktivitetsutförande är beroende av hur den fysiska miljön är utformad och påverkar människors engagemang i aktivitet (14). Miljön kan därmed möjliggöra eller hindra aktivitet. Resultatet av föreliggande studie har visat att det fanns aktiviteter som mottagaren och frivilligarbetaren önskade utföra men på grund av hinder i miljön begränsades de i sina aktivitetsval. De utförde andra aktiviteter som ansågs meningsfulla men hade de haft andra förutsättningar i den omkringliggande miljön hade möjligheten till ytterligare meningsfulla aktiviteter underlättats. Begreppet 'Aktivitetsrättvisa' (23) baseras på idén att om samhället ska vara tillgängligt för alla måste det också vara anpassat för alla människor oavsett kön, ålder, funktionsnedsättning, sociokulturell ställning eller geografisk plats. Frivilligarbetarna i föreliggande studie upplevde hinder i aktivitet på grund av att den fysiska miljön inte var anpassad. Upplevelsen kan kategoriseras som aktivitetsorättvisa då möjligheten att utföra aktiviteter som var omtyckta och ansetts meningsfulla inte kunnat uppfyllas. Wilcock (24) beskriver att utförande av aktiviteter som fyller ett syfte och en mening är av vikt för människans upplevda hälsa. Att erfara hinder i utförandet av meningsfulla aktiviteter har därmed en negativ inverkan på hälsan (24). Den fysiska miljön möjliggör därmed inte alltid aktivitet. Exempelvis när den inte är tillgänglig eller anpassad. För att återkoppla till ett hälsopromotivt perspektiv så kan hinder i miljön begränsa människan i sitt vardagsliv och i beslutet över vilka aktiviteter som ska utföras (9). Människans resurser eller svagheter blir därmed mer synliga i miljön och begränsar utförandet av aktivitet.

Ytterligare omgivande faktorer utgjordes av *organisatoriska utmaningar i uppdraget*. Det medförde ett upplevt egenansvar hos frivilligarbetarna i form av uppgifter och planering av aktiviteter vilket kan tänkas ha påverkat upplevelsen av *självbelönande värde* (12) för frivilligarbetaren. En studie (15) har identifierat att frivilligarbetares motiv och upplevda mening av frivilligarbete skiljer sig åt beroende på vilken verksamhet eller organisation de ingår i. Författarna tolkar att verksamheter och organisationer i studien (15) utgör omgivande faktorer som påverkar upplevelsen av frivilligarbetet och kan inverka på det upplevda värdet. Trots upplevelser av *hinder i fysisk miljö* samt *organisatoriska utmaningar i uppdraget* under frivilligarbetet kan upplevelsen av frivilligarbete ändå antas generera en värdeupplevelse eftersom frivilligarbetare själva valt att delta och fortsätta att frivilligbeta. Frivilligarbetarna i föreliggande studie såg på sitt frivilligarbete som viktigt för att minska ensamheten och möjliggöra social interaktion för mottagarna. Uppdraget gav dessutom frivilligarbetarna ett upplevt egenvärde och möjliggjorde social kontakt där frivilligarbetaren lärde känna en ny medmänniska. Frivilligarbetaren och mottagaren kunde tillsammans utföra *gemensamma intressen* och samtala om erfarenheter och livet i allmänt. Resultatet kopplas till att interaktion och samspel mellan människor är en nödvändighet för människan som social varelse (22) och att utföra aktiviteter i samspel med andra bidrar till en känsla av tillhörighet och delaktighet (11). I föreliggande studie utgjorde mottagaren och frivilligarbetaren en egen grupp och socialt sammanhang. Kontakten och umgänget kan liknas vid ett *självbelönande värde* (12) då frivilligarbetaren såg mottagaren som en vän och såg fram emot deras stund tillsammans. Ytterligare identifierades ett *sociosymboliskt värde* (12) då båda kände sig delaktiga och upplevde samhörighet med varandra. För äldre personer (65+ år) är det viktigt att fortsätta engagera sig i aktivitet och i ett socialt meningsfullt liv för att motverka ensamhet och

upprätthålla hälsa (14). Frivilligarbete anses därmed vara en hälsofrämjande aktivitet då det är en social och meningsfull aktivitet som utförs i samspel med andra. Det styrks genom att frivilligarbete som utförts av äldre personer (60+ år) haft en positiv inverkan på deras hälsa (21).

Resultatet av denna studie belyser upplevelsen av att vara frivilligarbetare och vad det har för aktivitetsvärde ut ett arbetsterapeutiskt perspektiv. Enligt ValMO (12) är upplevelsen av värde i aktivitet ett första steg till upplevd mening och hälsa och att studera aktivitetsvärdet belyser hur det upplevda värdet i aktivitet har inverkan på människans hälsa. Resultatet av studien kan skilja sig från andra välgörenhetsverksamheter då frivilligarbetet i föreliggande studie enbart behandlar upplevelsen av att stödja en enskild mottagare. Vidare studier bör därför undersöka andra verksamheter där man genomför liknande uppdrag för att styrka att frivilligarbete med enskilda mottagare medför upplevt aktivitetsvärde. Sådana studier anses även vara av vikt för att upplevelser av *relationsskapande* och *gemensamma intressen* ska identifieras. Ur ett hälsofrämjande perspektiv kan även mottagarnas upplevelser studeras för att se om aktivitetsvärdet skiljer sig mellan frivilligarbetare och mottagare då skillnader i upplevt aktivitetsvärde kan indikera en ojämlig inverkan på hälsan i mötet mellan frivilligarbetare och mottagare.

För att stärka resultatet av upplevelsen som bidragande till vänskap föreslår författarna att aktiviteter som är meningsfulla för frivilligarbetaren och mottagaren utgör en central del i rekrytering och matchning av frivilligarbetare. Det anses vara viktigt eftersom resultatet visat att *gemensamma intressen* är del av upplevelsen som format en vänskap mellan frivilligarbetaren och mottagaren. Enligt ValMO (12) är upplevd mening i aktivitet bidragande till hälsa varav rekrytering med utgångspunkt i frivilligarbetares- och mottagares meningsfulla aktiviteter är av vikt. Att utgå ifrån deltagarnas meningsfulla aktiviteter vid rekrytering och matchning kan även påverka upplevelsen av organisatoriska utmaningar. Om aktiviteter, meningsfulla för frivilligarbetaren och mottagaren, är gemensamma kan planering av aktiviteter att utföra underlättas. Hinder som finns i den fysiska miljön är däremot svåra för frivilligarbetare, mottagare och välgörenhetsverksamhet att påverka. De berör väderförhållanden samt utformning och tillgänglighet i Borås stad. För att frivilligarbetare ska uppleva aktivitetsvärde, mening och vidare hälsa av sitt uppdrag anser författarna att Borås stad kan vara en länk i att påverka äldre personers- och frivilligarbetarnas hälsa genom att arbeta med utformning och tillgänglighet i staden.

## **Konklusion**

I denna studie undersöktes frivilligarbetares upplevelser av att delta i välgörenhetsverksamheter i Borås stad. Resultatet genererade upplevelser av egenvärde, hänsynstagande till omgivande faktorer samt om den vänskap som formats mellan frivilligarbetare och mottagare. Frivilligarbete som utförs av äldre personer medförde olika aktivitetsvärden och upplevdes bidra till delaktighet i ett socialt sammanhang och mening för frivilligarbetaren, vilket i sin tur hade hälsofrämjande effekter. Då frivilligarbete är en aktivitet som utförs av många äldre personer (65+ år) behövs ytterligare studier för att styrka det resultat som framkommit i studien. Resultatet i studien ger grund för fortsatta studier av frivilligarbete ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv samt studier som även belyser mottagarens upplevelse av uppdraget. Studiens resultat kan även bidra med kunskap om vikten av att ur ett hälsofrämjande perspektiv arbeta med tillgänglighet i staden för att möjliggöra aktivitet för alla invånare.

## Referenser

1. Volontärbyrån. Ideellt engagemang i siffror [Internet]. [www.volontarbyran.org](http://www.volontarbyran.org); 2016 [citerad: 2018-01-03] Hämtad från: <https://www.volontarbyran.org/sida/ideellt-engagemang-i-siffror>
2. Nationalencyklopedin [Internet] Nationalencyklopedin [Citerad: 2018-01-03] Hämtad från: <https://www-ne-se.ezproxy.ub.gu.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/volont%C3%A4r> ).
3. Wilson J. Volunteering. *Annu Rev Sociol*; Palo Alto. 2000; 26: 215-40.
4. Svenska kyrkan. Borås Besöksverksamhet [Internet] Svenska kyrkan; 2016 [Uppdaterad 2017-11-28; citerad 2018-01-12] Hämtad från: <https://www.svenskakyrkan.se/boras/boras-besoksverksamhet>
5. Borås Stad. Frivilligcentral-Curamusian [Internet] Borås Stad; 2016 [Uppdaterad 2017-11-15; citerad 2017-11-29] Hämtad från: <https://www.boras.se/upplevaochgora/motesplatserochtraffpunkter/traffpunktsimonsland/frivilligcentralcuramusian.4.560f4754158d3176d402b641.html> , <https://www.traffpunktsimonsland.se/curamusian>.
6. FSA. Etisk kod för arbetsterapeuter. Nacka: Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter; 2012.
7. Kunskapsguiden. Delaktighet [Internet]. Socialstyrelsen [Uppdaterad 2017-02-13; citerad 2018-01-04] Hämtad från: <http://www.kunskapsguiden.se/funktionshinder/Teman/delaktighet/Sidor/Delaktighet.aspx>
8. Nationalencyklopedin [Internet] Nationalencyklopedin [Citerad: 2018-01-03] Hämtad från: <https://www-ne-se.ezproxy.ub.gu.se/uppslagsverk/ordbok/svensk/delaktighet>
9. Korp, P. Vad är hälsopromotion? 1 uppl. Lund; Studentlitteratur; 2016.
10. Kroksmark, U. Hälsa och aktivitet i vardagen -ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv. Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter, 2014.
11. Eklund M, Gunnarsson B, Leufstadius C (red). Aktivitet & Relation. Mål och Medel inom Psykosocial Rehabilitering. 1 uppl. Lund Studentlitteratur; 2014.
12. Erlandsson L-K, Persson D. ValMO-modellen: ett redskap för aktivitetsbaserad arbetsterapi. 1 uppl. Lund: Studentlitteratur; 2014.
13. MacNeela P. The Give and Take of Volunteering: Motives, Benefits, and Personal Connections among Irish Volunteers. *Voluntas*: 2008; 19(2):125–39.

14. Norberg A, Lundman B, Fischer Santamäki R. Det goda åldrandet. 1 uppl. Lund: Studentlitteratur; 2012.
15. Schnell T, Hoof M. Meaningful commitment: Finding meaning in volunteer work. *J Beliefs Values*. 2012; 33(1):35-53.
16. Black W, Living R. Volunteerism as an Occupation and its Relationship to Health and Wellbeing. *Br J Occup Ther*. 2004; 67(12):526-32.
17. Patel R, Davidson B. Forskningsmetodikens grunder: Att planera, genomföra och rapportera en undersökning. 4 uppl. Lund: Studentlitteratur; 2011.
18. Henricson M. Vetenskaplig teori och metod: från idé till examination inom omvårdnad. 2 uppl. Lund: Studentlitteratur; 2017.
19. Kvale S, Brinkmann S. Den kvalitativa forskningsintervjun. 3 uppl. Lund: Studentlitteratur; 2014.
20. Graneheim U.H, Lundman B. Kvalitativ innehållsanalys. I: Granskär M & Höglund-Nielsen B (red.) Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård. 3 uppl. Lund: Studentlitteratur; 2017.
21. Van Willigen M. Differential benefits of volunteering across the life course. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*. 2000;55(5)308-18.
22. Trost J, Levin I. Att förstå vardagen: Med ett symbolisk interaktionistiskt perspektiv. 4 rev. uppl. Lund: Studentlitteratur; 2011.
23. Townsend E, Wilcock A. Occupational justice. I: Neumayer B, Wilding C. Leisure as Commodity. I: Whiteford G, Wright-St Clair V. *Occupation and Practice in Context*. Australia: Elsevier Australia; 2005. p. 317-331.
24. Wilcock A. *An Occupational Perspective of Health*. 3 uppl. Thorofare, USA: SLACK Incorporated; 2015.