

Skrivelse angående behovet av ett ökat fokus på aktivitetsbalans under arbetsterapeututbildningen

Aktivitetsbalans är ett centralt begrepp inom arbetsterapi och avgörande för hälsa, återhämtning och motivation. Bristande aktivitetsbalans kan leda till stress och ohälsa och i utbildningssammanhang påverka möjligheten att klara av studierna på ett hållbart sätt (1). Skälen att arbeta mot en god aktivitetsbalans är med andra ord både många och starka.

Studentorganisationen arbetar för att utveckla utbildningen och stärka studenternas studiesociala situation (2). I det politiska programmet lyfts särskilt betydelsen av studenthälsa, arbetsmiljö och trygghet under studietiden (3). Även i organisationens vision betonas att utbildningen ska spegla arbetslivet och ge studenterna verktyg för framtiden (4).

För att uppnå en god aktivitetsbalans bland arbetsterapeutstudenter anser vi, styrelsen för Sveriges Arbetsterapeutstudenter, att det finns behov av ett ökat fokus på området under arbetsterapeututbildningen. Inom vårt program finns kunskapen och kompetensen. Genom att i högre grad leva som vi lär skulle vi förbättra programmets arbetsmiljö och i förlängningen lägga grunden till ett hållbart studie- och arbetsliv i arbetsterapeutisk anda. Vi skulle också fungera som ett föredöme för andra. Det är hög tid att vi tar på oss den rollen.

Undersökning om upplevd aktivitetsbalans

Så hur står det till med aktivitetsbalansen på arbetsterapeutprogrammet? På internationell nivå så visar en studie från Filippinerna att nästan hälften av arbetsterapeutstudenterna skattade låg aktivitetsbalans, vilket också påverkade deras livstillfredsställelse negativt (5). På liknande sätt fann en amerikansk studie att bristande aktivitetsbalans bland arbetsterapeutstudenter hade tydlig koppling till stress och risk för utbrändhet (6).

Även i Sverige visar en studie att studenters upplevelse av aktivitetsbalans tenderar att minska under högre utbildning (7). Samtidigt redovisar studien ett oväntat samband mellan högre skattad aktivitetsbalans och lägre nivåer av hälsa och välbefinnande. Detta resultat skiljer sig från tidigare forskning och understryker att frågan om aktivitetsbalans är komplex. Resultatet visar behovet av att undersöka hur utbildningens aktivitetsnivå påverkar studenternas förmåga att hantera sina egna resurser samt utnyttja externa resurser. Författarna betonar

att framtida undervisning bör ta hänsyn till dessa faktorer för att stärka studenternas egen aktivitetsbalans och välbefinnande.

För att fånga de svenska arbetsterapeutstudenternas upplevelser genomförde studentstyrelsen en enkätundersökning våren 2025. Enkäten, som gick ut via Sveriges Arbetsterapeutstudenters Instagram- och Facebookkonto, besvarades av 63 respondenter som studerar på arbetsterapeutprogrammet vid olika studieorter. Frågorna i enkäten utgick från *Självskattad aktivitetsbalans* OBQ-11, ett självskattningsinstrument bestående av elva påståenden som skattas på en fyrgradig skala (8). OBQ-11 mäter individens egen upplevelse av balans mellan olika aktiviteter i vardagen. Att endast 63 studenter besvarat enkäten gör att resultatet ska tolkas med försiktighet. Vi vet inte heller om svaren speglar för mycket eller för lite aktivitet, eller i vilken grad de påverkas av yttre faktorer såsom ålder, föräldraskap och boendesituation.

Enkätresultatet ger en bild av att 22 procent av studenterna upplever svårigheter med att få till en god aktivitetsbalans i sin vardag. Få studenter anger att de har ett tydligt balanserat veckoschema, 8 procent, eller tillräckligt utrymme för egna intressen, 11 procent. Många studenter beskriver i stället en vardag som domineras av *måsten*, 30 procent, med begränsad variation mellan olika typer av aktiviteter, 32 procent. Särskilt tydlig är bristen på återhämtning: 32 procent av studenterna uppger att de inte får tillräckligt med vila.

Samtidigt framkommer positiva tendenser. En del studenter, 20 procent, upplever att de kan hantera balansen mellan energigivande och energikrävande aktiviteter och ännu fler, 35 procent, att de trots allt hinner med det som måste göras.

Resultatet som helhet visar att återhämtning och egna intressen ofta får stå tillbaka, vilket kan påverka studenternas aktivitetsbalans och leda till en obalans mellan krav och resurser i studenternas vardag. En sådan obalans i aktiviteter riskerar i längden att påverka studenternas välmående, studiemotivation och förmåga att upprätthålla en hållbar livsstil, vilket är centralt i arbetsterapeutisk teori och praktik. En mer detaljerad redovisning av enkätresultaten tillhandahålls på begäran genom Sveriges Arbetsterapeuters kansli.

Resultatet är i linje med tidigare forskning. Det pekar på att aktivitetsobalans inte är ett isolerat problem vid enskilda utbildningsorter i Sverige, utan något som återkommer internationellt.

Diskussion

Som arbetsterapeutstudenter lär vi oss tidigt om aktivitetsbalansens betydelse för hälsa. Inom programmet finns expertkunskapen inom området och många lärare tar den med sig i sin undervisning. Att studenter redan under utbildningen

upplever brister i aktivitetsbalansen anser vi är en signal om att området ändå behöver uppmärksammas mer.

Att stärka aktivitetsbalansen under utbildningen anser vi är mer än en fråga om studenternas välbefinnande. Det är också en professionsfråga. Som framtida arbetsterapeuter förväntas vi ha kunskap om hur balans mellan aktivitet, vila och återhämtning påverkar hälsa och livskvalitet. Om vi själva upplever aktivitetsobalans under utbildningen riskerar det inte bara att påverka vårt eget välmående, utan också trovärdigheten i vår professionella roll och vår förmåga att tillämpa arbetsterapeutiska principer i praktiken. Ett ökat fokus på aktivitetsbalans bland studenter skulle innebära att vi i högre utsträckning lever som vi lär vilket samtidigt skulle stärka professionens grundläggande värden. I linje med Sveriges Arbetsterapeutstudenter stadga, politiska program och vision skulle detta skapa utbildningsmiljöer som bidrar till hälsa, hållbarhet och goda förutsättningar i det framtida yrkeslivet (2–4).

Våra förslag

Att stärka studenternas egen aktivitetsbalans under utbildningen är avgörande både för deras hälsa här och nu och för deras utveckling som framtida arbetsterapeuter. Vår ambition är att begreppet aktivitetsbalans inte bara ska behandlas teoretiskt i kurserna, utan också genomsyra utbildningens upplägg och praktik. Resultatet från enkäten kan fungera som underlag för en dialog om hur programmet kan bidra till en mer hållbar studietid där studenterna ges bättre förutsättningar att uppleva balans mellan studier, återhämtning och fritid, samt en god arbetsmiljö. En god aktivitetsbalans under utbildningen utgör en grundläggande förutsättning för en hälsosam psykosocial arbetsmiljö, där utbildningens krav balanseras med stödjande strukturer och tillräckliga möjligheter till återhämtning.

Sveriges Arbetsterapeutstudenter centrala styrelse menar att aktivitetsbalans bör få större fokus under utbildningen, både som innehåll och som en praktisk förutsättning. Därför föreslår vi:

- Att studenternas egen aktivitetsbalans återkommande uppmärksammas under utbildningen, till exempel genom reflektioner och workshops i samarbete med Studenthälsan.
- Att schemaläggningen utformas med större hänsyn till balans mellan intensiva perioder och tid för återhämtning.
- Att studenter erbjuds verktyg för att utveckla strategier kring tidshantering, prioriteringar och egenvård.

- Att aktivitetsbalans följs upp i kursutvärderingar och programutvärderingar för att säkerställa att utbildningen bidrar till en hållbar studietid.

Sveriges Arbetsterapeutstudenter centrala styrelse, verksamhetsåret 2025

Hannah Helin, ordförande

Therese Nilsson, vice ordförande

Emma Blixt Berggren, Örebro

Aleksandra Gusenkova, Stockholm

Elisabeth Dushime, Umeå

Yasmin Ali Mohamed, Norrköping

Helle Andersson, övrig ledamot

Nada Gharib, övrig ledamot

Astrid Olin, övrig ledamot

Referenser

1. Eklund, M. (2021). Aktivitetsmönster och aktivitetsbalans. i M. Eklund, B. Gunnarsson, & J. Hultqvist, *Aktivitet och relation. Mål och modell inom psykosociala rehabilitering* (2:a uppl., ss. 181-192). Lund: Studentlitteratur AB.
2. Sveriges Arbetsterapeutstudenter. *Stadga för Sveriges Arbetsterapeutstudenter*. Antagen av årsmötet 2024. Nacka: Sveriges Arbetsterapeuter. Hämtad från: https://www.arbetsterapeuterna.se/media/yqzbr2hw/2024_sveriges-arbetsterapeutstudenter-stadga_korr-13-dec_.pdf
3. Sveriges Arbetsterapeutstudenter. *Politiskt program*. Antaget 2021. Nacka: Sveriges Arbetsterapeuter.
4. Sveriges Arbetsterapeutstudenter. *Vision för Sveriges Arbetsterapeutstudenter*. Antagen av årsmötet 2016. Nacka: Sveriges Arbetsterapeuter.
5. Bulan PP, Pestaño N, Suerte JO. Occupational balance and temporal satisfaction with life among occupational therapy students amid transitioning to in-campus classes in the Philippines. *J Occup Ther Educ*. 2024;8(4). Hämtad från: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1447661.pdf>
6. Hammond O, Talero Cabrejo P, Cruz L, Lilly L. Life balance, stress, and occupational burnout in occupational therapy assistant students: An exploratory study. *J Occup Ther Educ*. 2024;8(4). Hämtad från: <https://encompass.eku.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1931&context=jote>

7. Larsson M, Ahlstrand I, Larsson I, Lood Q, Hammar IA, Sundler AJ, Pennbrant S, Ekman A, Forsberg E, Hedén L, Nunstedt H, Sterner A, Hallgren J. Occupational balance and associated factors among students during higher education within healthcare and social work in Sweden: a multicentre repeated cross-sectional study. *BMJ Open*. 2024 Apr 19;14(4):e080995. doi: 10.1136/bmjopen-2023-080995. PMID: 38643013; PMCID: PMC11033650.
8. Håkansson C, Wagman P. *Själskattad aktivitetsbalans (OBQ11), version 1.0*. Nacka: Sveriges Arbetsterapeuter; 2022.