

Att bli en som tar för sig i livet

Anhörigas uppfattningar om hur socialt stöd kan förbättra den psykiska hälsan för personer med funktionsnedsättning

Linnea Gunneflo, Hans Ek, Rikard Eriksson

Linnea Gunneflo, filosofie kandidat i socialt arbete, paradressryttare på landslagsnivå.
E-post: linnea.gunneflo@outlook.com

Hans Ek, PhD i socialt arbete, socionom, leg psykoterapeut, psykoterapeuthandledare,
Trollhättanstad, företagshälsovård. E-post: hansekhandledning@gmail.com

Rikard Eriksson, professor i socialt arbete, Institutionen for helse, velferd og ledelse,
Høgskolen i Østfold, Norge. E-post: roe@hiof.no

Ungdomsstyrelsens kunskapstidskrift (2012) visar att många unga personer med funktionsnedsättning är mer missnöjda med sitt liv och har ett sämre allmäntillstånd jämfört med övriga unga. Ambitionen har varit att besvara följande forskningsfråga: Vilket socialt stöd önskas av anhöriga till deras närstående med fysiska- och/eller psykiska funktionsnedsättningar? Urvalet har utgått från självselektion där det varit respondenterna själva som avgjort om de ansett att de tillhört urvalet eller inte. Enkäten har nåtts ut i huvudsak genom Facebook och andra sociala medier. Inlägget med länk till enkäten har delats i olika grupper för anhöriga till personer med olika typer av funktionsnedsättningar. En central konklusion kopplat till syftet var att samhället och omgivningen ska ta vara på den kunskap som anhöriga besitter, då den är till stor hjälp för både professionella och för personen med en funktionsnedsättning.

The Swedish National Board of Youth Affairs' knowledge magazine (2012) shows that many young people with disabilities are more dissatisfied with their lives and have a poorer general condition compared with other young people. The ambition has been to answer the following research question: What social support is desired by relatives of their relatives with physical and / or mental disabilities? The selection was based on self-selection, where it was the respondents themselves who decided whether they considered that they belonged to the selection or not. The survey has been reached mainly through Facebook and other social media. The post with a link to the survey has been divided into different groups for relatives of people with different types of disabilities. A central conclusion linked to the purpose was that society and the environment should take advantage of the knowledge that relatives possess, as it is of great help to both professionals and for the person with a disability.

Inledning

Personer med funktionsnedsättningar har sämre psykisk hälsa än andra och flera olika delar i livet kan utvecklas för att hälsan skall bli bättre. Det handlar exempelvis om tillgänglighet till det offentliga rummet, förståelse för en utsatt livssituation och inkludering i arbetslivet. Socialstyrelsen (2021) beskriver i rapporten "Uppdämda vårdbehov" att personer som innan pandemin hade psykisk ohälsa tenderar att ha en förhöjd risk till att få ökade besvär på grund av pandemin. Rapporten slår också fast att personer med funktionsnedsättningar har mer utsatta levnadsförhållanden och livsvillkor i samhället än andra. Ungdomsstyrelsens kunskapstidskrift (2012) visar att många unga personer med funktionsnedsättning är mer missnöjda med sitt liv och har ett sämre allmäntillstånd jämfört med övriga unga. De upplever sig också blivit utfrysade, mobbade, missnöjda med kompisrelationer och orättvist behandlade i högre utsträckning än de personer som inte har någon funktionsnedsättning. Studien visar att fritidsmöjligheter kan bidra till ett minskat utanförskap, dock har personer med funktionsnedsättning mindre delaktighet i olika aktiviteter sett till alla ungdomar.

I Svanelöv, Wallén, Enarsson och Stier (2020) studie beskrivs hur paraidrottare uppfattar fördelarna med deras idrottsutövande. Paraidrotten kan bidra till utvecklande sociala nätverk, vilket förbättrar både parautövarens psykiska såväl som fysiska hälsa. Vidare kan paraidrotten även skapa ett motiverande sammanhang där utvecklingen av personens fysiska förmågor kan ge en mer positiv självbild. I studien beskrivs också att personer med funktionsnedsättning bedöms ofta utifrån vad de inte kan istället för att se möjligheterna av vad de faktiskt kan. Oavsett vad personen har för funktionsnedsättning så kan paraidrotten hjälpa till att övervinna hinder och förändra andras attityder, samt utmana omgivningens fördomar (Svanelöv, Wallén, Enarsson & Stier, 2020). I Boman, Kjellberg, Danermark och Boman (2015) beskrivs hur personer med funktionsnedsättning vill känna att de gör något meningsfullt och att de känner sig behövda i både sina egna- och i andras ögon. En central fråga i sammanhanget är hur anhöriga till personer med funktionsnedsättning uppfattar möjligheterna att utveckla den senares psykiska hälsa och välmående i en meningsfull vardag? Den här studien fokuserar på anhörigperspektivet med ambitionen att synliggöra deras önsknings om socialt stöd till personer med funktionsnedsättningar.

Syfte

Syftet med studien var att undersöka vad anhöriga till personer med fysiska eller-/och psykiska funktionsnedsättningar önskar för socialt stöd för att förbättra den psykiska hälsan för deras närstående med funktionsnedsättning. Ambitionen har varit att besvara följande forskningsfråga: Vilket socialt stöd önskas av anhöriga till deras närstående med fysiska- och/eller psykiska funktionsnedsättningar?

Metod

Urvalet har utgått från självselektion där det varit respondenterna själva som avgjort om de ansett att de tillhört urvalet eller inte (Halvorsen & Andersson, 1992). Med hänsyn till covid-19-pandemin har webbenkäten endast kunnat besvarats digitalt. I enlighet med studien syfte och frågeställningar söktes respondenter som är anhöriga till personer med fysiska- och/eller psykiska funktionsnedsättningar. Personer som fått tillgång till information om enkätstudien har uppmuntrats att sprida den vidare till fler lämpliga respondenter. Enkäten har nåtts ut i huvudsak genom Facebook och andra sociala medier. Inlägget med länk till enkäten har delats i olika grupper för anhöriga till personer med olika typer av funktionsnedsättningar. Enkätundersökningens informationsbrev kunde läsas av alla innan respondenterna påbörjade att besvara enkäten. I enkätsvaren var det flesta anhöriga till en närstående med en psykisk funktionsnedsättning (Vetenskapsrådet, 2017; Rennstam & Wästerfors, 2015; Swedmark, 2012; Wolanik-Boström & Öhlander, 2012). Sammanlagt 220 personer svarade på enkäten.

Resultat och analys

Meningsfull fritid

Ungdomsstyrelsens kunskapstidskrift (2012) nämner i sin skrift att ungdomar med funktionsnedsättningar har generellt sätt sämre psykisk hälsa i jämförelse med andra ungdomar. Tillgängliga fritidsaktiviteter kan vara ett sätt att minska utanförskap, vilket kan möjliggöras genom bland annat kompetenta ledare och samverkan. Samtidigt som kunskap om olika funktionsnedsättningar och ett aktivt tillgänglighetsarbete skapar möjligheter till en mer inkluderande miljö för olika fritidsaktiviteter (Gough, 2013). Anhöriga beskriver hur fritidsaktiviteter gynnar deras närstående med funktionsnedsättningar och deras psykiska hälsa samt möjlighet till utveckling. Personer med psykiska funktionsnedsättningar kan behöva stöd vid fritidsaktivitet i form av en anpassad miljö eller stöd i socialt samspel. Anhöriga beskriver svårigheter i att finna en passande fritidsaktivitet som fungerar för deras närstående med funktionsnedsättning, utifrån det psykiska funktionshindret (Socialstyrelsen, 2021). Ungdomsstyrelsens kunskapstidskrift (2012) beskriver även i sin skrift om utmaningen med att fritidsaktiviteterna ska fungera för personer med funktionsnedsättningars olika förutsättningar och behov. Enkätsvaren lyfter fram hur en fungerande fritid medför flera positiva effekter, både i vardagslivet och för att förbättra den psykiska hälsan för personen med funktionsnedsättning och hens nära anhöriga i stort.

Att det fanns uppfångande nätverk. En mentor. Vart och vem som kan hjälpa till med meningsfulla fritidsaktiviteter. (...) Att personen har lättare att ta sig ut och bli mer

självständigt. Känna att de har självständig koll på sitt liv o sin situation. Att inte vara beroende av någon annan.

Flera anhöriga nämner att de ofta är med när personen med funktionsnedsättning utför fritidsaktiviteter. De önskar också att det fanns fler möjligheter för deras närstående med funktionsnedsättning att få hjälp att fysiskt kunna ta sig till sin fritidsaktivitet (Jacobsen, Järvå & Wallin, 2012).

Fysisk aktivitet

Larroca, Thomas och Gunter (2020) skriver i sin studie om hur ungdomar med fysiska funktionsnedsättningar kan bli mer motiverade till fysisk aktivitet. Artikeln identifierar att motivationen av fysisk aktivitet bör vara passande för personer med olika fysiska funktionsnedsättningar. Exempelvis genom att visa specifika paraidrotter eller andra slags sporter som anpassats för att vara mer inkluderande. Ungdomarna i studien upplever att viss typ av marknadsföring kunde förstärka deras fysiska begränsningar, vilket kunde skapa en känsla av minskad egenmakt. Det uppfattas viktigt att främja deltagande i fysisk aktivitet med motiverande budskap, som inte fokuserar på de begränsningar som funktionsnedsättningen medför. Payne (2015) nämner att personer med fysiska funktionsnedsättningar vill ha ett positivt synsätt på sitt liv, snarare än att det fokuseras på de problem och hinder som funktionsnedsättningen kan innebära.

Svanelöv, Wallén, Enarsson och Stier (2020) beskriver flera fördelar med paraidrotter. Både den fysiska- och psykiska hälsan kan förbättras genom att personer med funktionsnedsättning utövar idrott. Personerna känner sig också som en del av en gemenskap, vilket både kan stärka deras sociala nätverk och utveckla sociala relationer med andra i liknande livssituation. De anhöriga i studien nämner anpassad fysisk aktivitet som viktig för att deras närstående med funktionsnedsättning ska bli mer fysiskt aktiva. Ju större utbud av aktiviteter, desto lättare blir det för personerna att prova på olika idrotter för att finna de som passar bäst.

Nätverk och enkelriktade relationer

Anhöriga önskar att deras närstående med funktionsnedsättningar får möjlighet att träffa andra personer med liknande funktionsnedsättningar. En respondent uttrycker att ”Alla människor vill känna sig behövda, älskade och sedda. Ingen vill känna sig som en belastning, ett problem eller att en blir sin funktionsnedsättning”. De anhöriga önskar alltså fler mötesplatser där yngre personer med funktionsnedsättning och deras anhöriga kan träffa varandra. Anhöriga beskriver att de önskar att det fanns tillgång till handledare/coacher för personer

med olika funktionsnedsättningar. Svanelöv, Wallén, Enarsson och Stier (2020) nämner i sin studie att coacher eller tränare ses som betydelsefulla för att inspirera till att personer med funktionsnedsättningar blir mer självständiga. Samtidigt som ledare också kan finnas där för att underlätta deltagande. Ungdomsstyrelsens kunskapstidskrift (2012) beskriver i sin skrift att ungdomar med funktionsnedsättning kan få stöd i att stärka sin självkänsla genom professionell coachning. Ungdomars självkänsla kan också bli stärkt av att professionella är med och möjliggör sammanhang där ungdomarna kan dela sina erfarenheter med andra. Payne (2015) skriver att ett lösningsfokuserat arbetssätt innebär att individens beskrivning av vad hen behöver och att just hens prioriteringar är i fokus.

Forsberg och Wallmark (2021) nämner att det formella nätverket innefattar både yrkespersoner och myndighetspersoner. Följande citat beskriver önskan av att det skulle finnas någon kunnig vuxen som kan underlätta social gemenskap bland ungdomar med funktionsnedsättning.

Min dotter har en kontaktperson, men hon skulle behöva mer stöd i att kunna umgås med jämnåriga. Hon och klasskompisarna behöver hjälp av en vuxen för att kunna umgås utanför skolan. En fritidsgård ex. där vuxna är tillsammans med ungdomarna, inte bara finns i närheten som övervakare. Jag kan ju följa med, men hur många 17-åringar vill ha mamma på släp när de träffar kompisar? Min dotter känner sig ensam och är medveten om andras sociala nätverk och gemenskap. Att kunna säga och känna det här är mina bästisar är ju viktigt för alla.

Enkelriktade relationer exemplifieras som främst komplementära där ena parten beskrivs vara i beroendeställning i förhållande till den andre (Forsberg & Wallmark, 2021). Kontaktpersoner till personer med funktionsnedsättning kan ses som en relation som bygger på att personen med funktionsnedsättning är i behov av ett utökat socialt nätverk. Det kan ses som något som kan försvåra personen med funktionsnedsättnings egen upplevelse av relationen med kontaktpersonen i jämförelse med andra vänskapsrelationer.

Det informella nätverket beskrivs istället bestå av de personer som individen själv väljer att umgås med, men också de närmaste anhöriga, släkt och vänner (Forsberg & Wallmark, 2021). Anhöriga berättar i enkätsvaren att livet blir lättare att leva när en har en gemenskap tillsammans med andra, samt att deras närstående med funktionsnedsättning kan vara i sammanhang som inte stigmatiserar dem. Den psykiska hälsan kan förbättras för personer med funktionsnedsättningar genom att de är med andra som har samma eller liknande funktionsnedsättning. Informella sammanhang som dessa kan underlätta acceptansen av sin funktionsnedsättning, samtidigt som att vara inkluderad bidrar till en förbättrad psykisk hälsa (Socialstyrelsen, 2021). Handledare/coacher

skulle kunna fungera som stöd i att skapa gemensamma sammanhang, men också finnas där som stöd i det sociala samspelet vid behov för personer med psykiska funktionsnedsättningar. Därtill kan professionellas expertkunskap om olika funktionsnedsättningar även vara givande i dessa sociala sammanhang med personer med psykiska funktionsnedsättningar. På så sätt kan det sociala sammanhanget anpassas för att möjliggöra en trygg miljö där personer med funktionsnedsättningar kan umgås och dela erfarenheter med varandra. En förälder tydliggör behovet av social gemenskap i citatet: ”Som förälder vill man bara det bästa för sitt barn, vill att hon ska må bra och vara en del av samhället, att hon ska få verktyg att hantera ångesten och det sociala. Bli en som tar för sig av livet.”

Ett omfattande problem för personer med funktionsnedsättningar är enligt de anhöriga ensamhet. Vidare nämner de att covid-19 lett till ökad social isolering med flera negativa konsekvenser för deras närstående med funktionsnedsättning.

*Blir man isolerad från samhället och inte får någon som följer med en på sociala sammanhang tex gympa simning promenader bio handla och ej får sina behov tillfredsställda så tappar man självförtroendet som leder till psykisk ohälsa försämrad hälsa ångestvik-
uppgång depression.*

Folkhälsomyndigheten (2016) nämner i sin rapport att förutsättningarna för att uppnå god hälsa är svårare för personer med funktionsnedsättning. I rapporten beskrivs vidare att personer med funktionsnedsättning generellt är mindre aktiva i kombination med ett mer stillasittande fritid. Personer med funktionsnedsättning bedöms också ha sämre levnadsvanor och i högre grad fetma. Payne (2015) beskriver att det kan vara lämpligt med grupp- och samhällsinriktat socialt arbete ifall individen isolerat sig under en längre period.

Meningsfull sysselsättning

Forsberg och Wallmark (2021) beskriver att arbetskontakter är en del av individens formella nätverk. Boman, Kjellberg, Danermark och Boman (2015) skriver om att andras syn på personen med funktionsnedsättning och hans arbetsmöjligheter påverkar hur personen ser på sig själv i förhållande till sin arbetsförmåga. Personer med psykiska funktionsnedsättningar kan på grund av lägre utbildningsnivå, ha färre möjligheter på arbetsmarknaden. Det verkar också vara så att mer osynliga funktionsnedsättningar kan bidra till att det kan vara svårare för dessa personer att berätta för arbetsgivare om sina behov.

Payne (2015) skriver om att sociala förväntningar hos individen kan vara svårare att uppfylla utifrån ett enbart positivt synsätt som professionell. Likt socialarbetare har även arbetsgivare krav att erbjuda och utföra tjänster utifrån

begränsade resurser och tidspress. De behöver därtill också ta hänsyn till politiska beslut och lagarna som finns i samhället.

Folk kan exempelvis reagera på att min syster jobbar på ett helt vanligt och viktigt jobb. Varför skulle hon inte det? tänker jag. När hon är frisk är hon frisk. Det hon kan, kan hon. Hon är dessutom väldigt bra! Men hon är ändå dödligt sjuk när hon är sjuk. Hur svårt kan det vara att förstå det?! tänker jag och blir riktigt riktigt arg, ledsen och uppgiven över vilka fördomar det finns.

Folkhälsomyndigheten (2016) beskriver i sin rapport att personer med funktionsnedsättningar är mer oroliga att de ska förlora sitt arbete, jämfört med personer utan funktionsnedsättningar. Boman, Kjellberg, Danermark och Boman (2015) nämner i sin studie att personer som fått sin funktionsnedsättning senare i livet, kan ha fler svårigheter på arbetsmarknaden. Detta utifrån att personen ifråga kanske skadats i en period i livet innan hen har kunnat fått tillräckligt med arbetslivserfarenhet, eller innan avklarade studier. Anhöriga nämner att de önskar att det fanns mer anpassade arbetsplatser för deras närstående med funktionsnedsättningar, än vad det finns idag. En respondent beskriver vikten av att personen med funktionsnedsättning ses utifrån sina styrkor i följande citat: ”Att få koll på och bli sedd i sina styrkor skulle kunna leda till ett ökat självförtroende som skulle kunna leda till motivation att studera och jobba på att uppnå sina framtidsdrömmar.”

De anhöriga önskar att det ska finnas en meningsfull sysselsättning för deras närstående med funktionsnedsättning, för att på så sätt uppnå mer självständighet där personen inte är beroende av andra.

Trots akademisk examen får hen ej chansen och arbetsförmedlingen gör inte något för att hjälpa. Har du fått hjälp med tex arbetsträning en gång, får jobb och senare blir arbetslös sparkas du ut från all hjälp. Som funktionsnedsatt har du inte samma förutsättningar men förväntas konkurrera med alla andra. Detta gör en så jävla arg, ledsen o maktlös. Som närstående vill man att det ska finnas stöd o hjälp vilket underlättar för hela familjen. Det är stor diskriminering och okunskap hos arbetsgivare när det gäller funktionsnedsatta. Vet jag att hjälpen finns och att min närstående har samma möjligheter till ett arbete, aktivt liv mm kan jag som förälder få slappna av och bara vara förälder. Nu måste jag vara ombud, advokat, terapeut, ekonomiskt stöd mm. Det är inte rätt mot en som kan och vill arbeta och inte mot närstående.

Citatet ovan är skrivit av en anhörig till en närstående med hörselnedsättning, som exemplifierar de negativa konsekvenserna som kan uppstå utifrån hur andra ser på funktionsnedsättningen. Andras uppfattningar är betydande för att personer med funktionsnedsättning själv ska få samma möjligheter som andra i

form av en meningsfull sysselsättning. Payne (2015) skriver om att ett lösningsfokuserat synsätt inte ska vara fördomsfullt utan snarare se de positiva hos individen och vad hen har åstadkommit. Det sociala stödet finns till för individen och därav ska också hens prioriteringar vara i fokus. Det sociala arbetet skulle därmed kunna stödja personer med funktionsnedsättning i deras arbetssökande, genom att arbetsgivare får tillgång till en rättvis beskrivning av personen. Socialarbetare kan på så sätt tydliggöra personens styrkor och förklara om det finns andra behov av stöd som kan underlätta för personen att arbeta utifrån sin specifika funktionsnedsättning.

Anhöriga till personer med funktionsnedsättning önskar en mer inkluderande attityd

Målet inom det lösningsfokuserade arbetet innebär en externalisering av problem, där individer kan ha svårigheter men de är inte ett med sina problem (Payne, 2015). Perspektivet möjliggör fördomsfria sammanhang där individen ses utifrån sin personlighet och livsstil, istället för att fokus ligger på funktionsnedsättningens begränsningar. Detta resonemang tydliggörs av en anhörig som beskriver att ”Alla funktionshinder av olika slag är lika jobbiga om det är fysiska eller psykiska spelar ingen roll varje person ska få det den behöver”.

Anhöriga skriver i enkätsvaren att omgivningens frågor om deras närstående med funktionsnedsättning, gärna får vara genuint ställda genom exempelvis en nyfikenhet kring omsorgen utifrån funktionsnedsättningen. Genuina frågor kan ses som ett sätt att både minska okunskapen och fördomar som finns i samhället om personer med olika funktionsnedsättningar (Selander & Engwall, 2021). Många respondenter nämner att det generellt önskar att det fanns en större förståelse av omgivningen kring deras närstående med funktionsnedsättningar. De allra flesta funktionsnedsättningar kommer alltid att vara en del av personernas liv, vilket anhöriga ser som viktigt att förmedla till andra. Större förståelse bidrar till att personer med funktionsnedsättning och deras anhöriga kan slappna av mer, utan att fokusera på att försvara funktionsnedsättningen ur flera aspekter (Lundeby & Tøssebro, 2008).

En anhörig till en närstående med en psykisk funktionsnedsättning sätter ord på hens önskan få vara som alla andra. Respondenten beskriven även vikten av att det finns förståelse för personen med funktionsnedsättning bland jämnåriga:

Min bror mår bra när han får arbeta fysiskt, klippa gräs älskar han bland annat. Att ges förutsättningar till att ta eget ansvar, att få känna sig viktig och att få visa att man klarar saker är så otroligt viktigt. (...) Att kunna ha vänner i sin egen ålder är viktigt i tonåren speciellt. Jag har själv ADHD och jag vet hur svårt det kan vara att inte koka över och bli den där jobbiga jäveln eller klassens clown. Jag ser på min bror och ser hur han mår, jag vet att han bara vill ha vänner och kunna fungera så nära inpå en normal människa

som det går. Han hade behövt lära sig acceptera sig själv och sina diagnoser och hade han fått stöd med det tidigare hade han antagligen mått bättre i sig själv som människa. Det är det enda viktiga i mina ögon, att min bror ska ges en chans att få må bra.

Citatet ovan är också ett exempel på hur den anhörigas psykiska hälsa förbättras genom att deras närstående med funktionsnedsättning får socialt stöd anpassat efter behov. Generellt önskar anhöriga att det fanns mer socialt stöd än vad det finns idag till personer med funktionsnedsättning, för att det skulle även generera att dem mår bättre (Molly, Moltke & Larson, (2011). Det framkommer också i resultatet att de önskar socialt stöd som de kan genomföra tillsammans med deras närstående med funktionsnedsättning. Anhöriga önskar också att personer med funktionsnedsättningar ska känna att de är en del av samhället. Socialt stöd syftar allt som oftast till att minska ensamheten för anhörigas närstående med funktionsnedsättningar. För oavsett vilken funktionsnedsättning som den närstående har, så önskar de anhöriga ett samhälle med mindre fördomar och en större förståelse (Nunstedt, Johansson & Gebremariam, 2014; Ungdomsstyrelsens kunskapstidskrift, 2012).

Konklusion

En central konklusion kopplat till syftet var att samhället och omgivningen ska ta vara på den kunskap som anhöriga besitter, då den är till stor hjälp för både professionella och för personen med en funktionsnedsättning. Oavsett om en exempelvis är anhörig, kollega, klasskompis, eller en professionell person så kan en vara ett viktigt socialt stöd för personen med funktionsnedsättning, vilket kan förbättra deras psykiska hälsa. Anhöriga önskar även att deras närstående med funktionsnedsättning ska få ha tillgång en meningsfull fritid och möjlighet till att kunna utöva fysisk aktivitet. De lägger också vikt vid att personer med funktionsnedsättning ska få möjlighet att vara en del av en social gemenskap, samt få möjlighet till en meningsfull sysselsättning. Slutligen beskriver respondenterna att de önskar en mer inkluderande attityd för att personer med funktionsnedsättning ska kunna ”bli en som tar för sig av livet”.

Referenser

- Boman, T., Kjellberg, A., Danermark, B., & Boman, E. (2015). Employment opportunities for persons with different types of disability. *Elsevier*, 9(2):116-129.
- Folkhälsomyndigheten. (2016). *Slutrapportering av regeringsuppdrag inom ramen för :En strategi för genomförande av funktionshinderpolitiken 2011–2016*, Dnr: 00599/2014.
- Forsberg, G., & Wallmark, J. (2021). *Nätverksboken: Om mötets möjligheter* (3. Uppl. ed.). Liber.

forskning och teori

- Gough, R. (2013). *Kunskapsöversikter om anhöriga till personer med funktionshinder: Människor med funktionshinder i samhället*. Författare och Nationellt kompetenscentrum anhöriga.
- Halvorsen, K., & Andersson, S. (1992). *Sambällsvetenskaplig metod: Teori, forskning, praktik*. Studentlitteratur AB.
- Jacobsen, D., Järvå, H., & Wallin, B. (2012). *Förståelse, beskrivning och förklaring: Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete* (2. uppl. ed.). Studentlitteratur AB.
- Larocca, V., Fraser-Thomas, J., & Bassett-Gunter, R. (2020). "Even if someone has a physical disability, they can still participate": Youth with physical disabilities' motivational physical activity message preferences. *Disability and Health Journal*, 13(1).
- Lundeby, H., & Tossebro, J. (2008). Exploring the Experiences of "Not Being Listened To" from the Perspective of Parents with Disabled Children. *Scandinavian Journal of Disability Research*, 10(4):258–274.
- Molly, A., Moltke, H., & Larson, P. (2011). *Systemisk coaching: En grundbok* (1. uppl. ed.). Studentlitteratur AB.
- Nunstedt, H., Johansson, M., & Gebremariam, T. (2014). Föräldrars strategier för att hantera relationen med sin psykiskt sjuka son eller dotter. *Vård i Norden*, 112(34):10-15.
- Payne, M. (2015). *Modern teoribildning i socialt arbete*. Stockholm: Natur & kultur.
- Rennstam, J., & Wästerfors, D. (2015). *Från stoff till studie: Om analysarbete i kvalitativ forskning* (1. uppl. ed., Greppbar metod). Studentlitteratur AB
- Selander, V., & Engwall, K. (2021). Parenting with Assistance – The Views of Disabled Parents and Personal Assistants. *Scandinavian Journal of Disability Research*, 23(1):136–146.
- Socialstyrelsen. (2021). *Uppdämda vårdbehov – Analys och förslag till insatser*. Artikelnummer: 2021-10-7534.
- Svanelöv, E., Wallén, EF., Enarsson, P., & Stier, J. (2020). 'Everybody with Disability Should be Included': A Qualitative Interview Study of Athletes' Experiences of Disability Sports Participation Analysed with Ideas of Able-Mindedness. *Scandinavian Journal of Disability Research*, 22(1):296–306.
- Swedmark, E. (2012). *Att skydda individen från skada. En forskningsetisk balansakt*. I, Kalman, Hildur & Lövgren, Veronica (red): Etiska dilemman: forskningsdeltagande, samtycke och utsatthet. Malmö: Gleerups AB.
- Ungdomsstyrelsens kunskapsstiftelse. (2012). *Fokus 12 Levnadsvillkor för unga med funktionsnedsättning*. Ungdomsstyrelsens skrifter 2012:3.
- Vetenskapsrådet. (2017). *God forskningssed*. SE-10138 Stockholm.
- Wolanik-Boström, K., & Öhlander, M. (2012). *Etiska dilemman i forskning om en sårbar elit*. I, Kalman, H & Lövgren, V (red): Etiska dilemman: forskningsdeltagande, samtycke och utsatthet. Malmö: Gleerups AB.