



ATT SKAPA ETT HEM – EN PENDELRÖRELSE MELLAN HOPP OCH TVIVEL

En fenomenologisk-hermeneutisk studie om bostadens betydelse för psykisk hälsa och återhämtning hos kvinnor med erfarenhet av hemlöshet

LINDA DJAPO

Huvudområde: Vårdvetenskap

Nivå: Avancerad

Högskolepoäng: 15 hp

Program: Specialistsjuksköterskeutbildning
med inriktning mot psykiatrisk vård

Kursnamn: Examensarbete inom vårdvetenskap
med inriktning mot omvårdnad

Kurskod: VAE096 AE09A

Handledare: Lena Wiklund Gustin

Examinator: Martina Summer Meranius

Seminariedatum: 2026-04-29

Betygsdatum: 2026-05-18

SAMMANFATTNING

Bakgrund: Forskning om det egna boendets betydelse för psykisk hälsa och återhämtning hos kvinnor med erfarenhet av hemlöshet är delvis utforskad. Viss forskning finns om boendets effekt på hälsa men handlar oftast inte om kvinnors erfarenheter. Kvinnor som lever utan eget hem är i hög grad belastade av psykisk och fysisk ohälsa, och därtill kommer erfarenhet av fysiskt och sexuellt våld. **Syfte:** Att beskriva vilken betydelse en egen bostad har för psykisk hälsa och återhämtning hos kvinnor med erfarenhet av hemlöshet. **Metod:** Studien genomfördes med kvalitativ metod och induktiv ansats. Semistrukturerade intervjuer genomfördes med nio personer med erfarenhet av hemlöshet. Data analyserades med fenomenologisk-hermeneutisk metod. **Resultat:** Bostadens betydelse visas i huvudtemat: *Att skapa ett hem – en pendelrörelse mellan hopp och tvivel*. Fyra teman framträdde: *Att börja om, att möta nya utmaningar, att landa i sig själv och sitt hem samt att landa med andra i tid och rum*. I varje tema finns två subkategorier som beskriver innebörden. **Slutsats:** Bostaden är av central betydelse för förbättrad psykisk hälsa och återhämtning. I processen möter personen sig själv, samt återvinner känslan av frihet och egenmakt. Bostaden innebär återanknytning till samhället, vilket har betydelse för upplevelsen av att vara människa och som alla andra.

Nyckelord: Boende, bostad först, hemlöshet, kvinnor, psykiskt välbefinnande, återhämtning

ABSTRACT

Background: Research concerning the importance of having a home in relation to mental health and recovery is largely unexplored when it comes to women with experience of homelessness. Some research exists, but rarely on women's experiences. Women living without their own home suffer from mental and physical illness and physical and sexual violence. **Aim:** To describe the importance of one's own home for mental health and recovery among women with experience of homelessness. **Method:** The study used a qualitative design with an inductive approach. Semi-structured interviews were conducted with nine women experiencing homelessness. The data were analyzed using a phenomenological-hermeneutic method. **Results:** The importance of housing was described through the overarching theme: *Creating a home – a pendulum movement between hope and doubt*. Four themes emerged: *Starting over, facing new challenges, landing in oneself and one's home, and landing with others in time and space*. Each theme contained two subthemes describing different aspects of meaning. **Conclusion:** Housing is of central importance for improved mental health and recovery. In the process, the person reconnects with themselves and regains freedom and empowerment. Housing also means reconnecting to society, which is important for the experience of being human and like everyone else.

Keywords: Homelessness, housing first, lived experience, psychological well-being, recovery, women

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1 INLEDNING	1
2 BAKGRUND	1
2.1 Centrala begrepp och innebörder	1
2.1.1 Hem och hemlöshet	1
2.1.2 Bostad först	2
2.1.3 Psykisk hälsa och återhämtning	2
2.2 Lägesbild i Sverige	3
2.3 Tidigare forskning	3
2.4 Teoretiskt perspektiv och inramning	5
2.5 Problemformulering	6
3 SYFTE	7
4 GENOMFÖRANDE	7
4.1 Design	7
4.2 Urval	8
4.3 Datainsamling	8
4.4 Brukarmedverkan	9
4.5 Bearbetning och analys av data	9
4.6 Etiska överväganden	11
5 RESULTAT	12
5.1 Den naiva förståelsen	12
5.2 Den strukturella analysen	13
5.2.1 Att börja om	13
5.2.2 Att möta nya utmaningar	15
5.2.3 Att landa i sig själv och sitt hem	16
5.2.4 Att landa med andra i tid och rum	18
5.3 Tolkad helhet	19
6 DISKUSSION	21
6.1 Resultatdiskussion	21
6.2 Metoddiskussion	24
6.2.1 Trovärdighet	24
6.2.2 Pålitlighet	25
6.2.3 Bekräftelsebarhet	25
6.2.4 Överförbarhet i relation till refiguration	25
6.2.5 Förförståelse och reflektion	26

6.3 Etikdiskussion	26
6.4 Användning av generativ AI	27
6.5 Kliniska implikationer	27
6.6 Resultatet i ett vidare sammanhang.....	27
6.7 Förslag till fortsatta studier	27
7 SLUTSATS	27
REFERENSLISTA	29

BILAGA A – BREV TILL FORSKNINGSPROGRAMLEDARE

BILAGA B - MISSIVBREV

BILAGA C – BLANKETT INFORMERAT SAMTYCKE

BILAGA D– REVIDERAD INTERVJUGUIDE

1 INLEDNING

En högerpolitisk politiker på Sicilien sade en gång för kanske 20 år sedan att det anstår ett civiliserat samhälle att ta hand om de svagaste. Då pratade han om papperslösa barn och rätten till skolgång. Jag ser samhällets förmåga och oförmåga att ta hand om de svagaste som ett uttryck, en spegelbild, av oss som kollektiv, och jag arbetar helst just där utmaningarna är störst och med människor som är i stort behov av hjälp, vård och förståelse. Genom min erfarenhet av att arbeta som sjuksköterska i psykiatrisk akutsjukvård och beroendevård har jag kommit nära människor i hemlöshet och fått en insyn i deras livsvillkor. Hemlöshet gör att människor far illa, det är i sig ett söndrande fenomen och samtidigt ett hinder för psykisk hälsa och återhämtning. Kvinnor utan bostad är särskilt utsatta och i det här examensarbetet är fokusområdet vilken betydelse en bostad har för psykisk hälsa och återhämtning hos kvinnor med tidigare erfarenhet av hemlöshet. Förhoppningen är att resultatet ska leda till en större förståelse för på vilket sätt en bostad har betydelse för psykisk hälsa och återhämtning, men också en förståelse för vilka hinder som finns inbyggda i denna process och som inte är synliggjorda. Arbetet är av vikt för framtida forskning inom vårdvetenskap samt för specialistsjuksköterskors kliniska arbete där möten med människor utan bostad är vanliga.

På Marie Cederschiölds högskola pågår sedan 2019 ett forskningsprojekt, sedan förra året under namnet *She-program – support, health and equity for women in homelessness*, och detta examensarbete är gjort i samarbete med Åsa Kneck, docent i vårdvetenskap och forskningsprogramledare i projektet. Bakgrunden är att det var svårt att hinna rekrytera deltagare inom tidsramen för detta examensarbete. Lena Gustin Wiklund, senior professor i vårdvetenskap och handledare för detta examensarbete, satte oss i kontakt och resten är, som uttrycket lyder, historia.

2 BAKGRUND

I följande avsnitt definieras centrala begrepp, tidigare forskning, lägesbild i Sverige samt teoretisk referensram. Slutligen presenteras problemområde och syfte.

2.1 Centrala begrepp och innebörder

Nedan definieras studiens bärande begrepp och meningsinnehåll. Begreppen är centrala och återkommande.

2.1.1 Hem och hemlöshet

Enligt European Federation of National Organisations Working with the Homeless (FEANTSA, 2005) Ethos-typologi definieras ett hem av att innehavaren har exklusiv

besittning över bostaden, att personen där kan upprätthålla ett privat liv med sociala relationer samt att personen har rätt att bo i bostaden juridiskt. Definitionen innefattar den fysiska, sociala och juridiska domänen. Att befinna sig i hemlöshet, och genom biståndsbeslut bli beviljad exempelvis ett rum på ett akutboende, innebär inte att den egna bestämmanderätten utökas. Stöder förekommer, personen behöver förhålla sig till olika regler, tider finns att förhålla sig till som när det är dags att vakna, när det är dags att komma ”hem” med mera (Gatuskribenterna, 2025; Fredriksson, 2023).

Socialstyrelsen (2024) definierar fyra olika nivåer av hemlöshet, beroende på tid, institution och typ av sovplats. Akut hemlöshet innebär att vederbörande sover utomhus, i trapphus, tält, garage, källare med mera, men inrymmer även plats på akutboende, härbärke, jourhem med flera. En person placerad på institution eller som vårdas enligt tvångsvårdsbeslut, och som ska skrivas ut inom tre månader utan att ha en bostad, betraktas som hemlös. Personer som har långsiktiga hyreskontrakt på träningslägenhet, försökslägenhet eller liknande ingår även i definitionen. Slutligen innefattas även personer som ofrivilligt bor runt hos vänner och bekanta eller liknande.

2.1.2 Bostad först

Bostad först, eller housing first som det heter på engelska, utvecklades i New York och erbjuds personer utan krav på behandling eller drogfrihet. Enligt Stockholms stad är målet bostadsstabilitet, förbättrad livskvalitet och att den som fått insatsen så småningom får överta bostadskontraktet. Centrala principer är självbestämmande, skadereduktion, återhämtning och samhällsintegration (Isaak et al., 2024; Stockholms stad, u.å.). För att få insatsen krävs ett biståndsbeslut från socialtjänsten. Den som beviljas bostad får stöttning av stödperson. I början av april innevarande år fanns cirka 150 lägenheter enligt Stockholms stads hemsida (Stockholms stad, u.å.).

2.1.3 Psykisk hälsa och återhämtning

Återhämtning har olika innebörd för olika personer. Enligt Tidvattenmodellen (Baker & Buchanan-Baker, 2026; Buchanan-Baker & Barker, 2024) kan återhämtning ses som ett återinträde (tillbaka) till livet. Metaforiskt handlar det om att personen kommit vilse på havet, och vid svåra trauman håller på att drunkna. Det är i den här bemärkelsen som personen behöver hitta tillbaka. Återhämtning ses vidare som en process där personen tar kontroll över sitt eget liv igen. Innebörden av detta är aktivitet, ”att någonting händer”. En av teorins grundprinciper handlar också om att allting är i konstant rörelse. Det är i den här meningen som personen bestämmer färdriktningen för den rörelsen. De problem som gör att personen kommit ur kurs ses som livsproblem, och utmaningen ligger i att ta sig vidare trots eller med dessa livsproblem. Underförstått handlar återhämtning även om att hitta tillbaka till sig själv. När en person håller på att drunkna menar Baker och Buchanan-Baker (2026) att jaget kommer i obalans och blir skadat på ett eller annat sätt. Traumatiserade personer berättar ofta att de ”tappat bort sig själva”. I återerövrandet av livet sker en rekonstruktion av identiteten. Karlsson och Borg (2024) skriver i likhet med Baker och Buchanan-Baker (2026)

om återhämtning som en process där personen bestämmer färdriktning. Hänsyn tas, i likhet med Baker och Buchanan-Baker (2026), till hela personens erfarenhetsfält. Perspektivet är holistiskt och synen på människan är att hon skapar mening i relation till andra, vilket gör att perspektivet på vad som är verklighet och vad som utgör kunskap i grunden är fenomenologiskt (Bengtsson, 1988). Målet är inte att bli fri från sina diagnoser utan att hitta ett meningsfullt liv där hela ens jag inklusive hälsa är integrerat.

Psykisk hälsa ska i det här examensarbetet ses som livsproblem, enligt innebörden ovan. Det är alltså personen själv som formulerar vilka dessa är.

2.2 Lägesbild i Sverige

I Socialstyrelsens senaste kartläggning av hemlöshet i Sverige var drygt 8 600 kvinnor utan bostad av totalt 27 000 individer (Socialstyrelsen, 2024). I statistiken ingick personer över 18 år, som hade kontakt med socialtjänsten eller civilsamhället. Personer utan rättslig status i Sverige har sällan kontakt med sociala myndigheter. Det handlar om så kallade papperslösa. Andelen uppskattas till 10 000–35 000 personer (Transkulturellt centrum, u.å.).

Enligt Socialstyrelsen (2024) hade 25 procent av de tillfrågade varit utan hem i minst fyra år vid kartläggningen. I en annan rapport, som är något äldre och där frågeställaren sökt upp tre verksamheter för människor i hemlöshet i Stockholm, svarade hälften (män och kvinnor) att de aldrig hade haft ett hem eller att de varit utan bostad i mer än tio år (Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin, 2022). Enligt Socialstyrelsen (2024) är våld i nära relation den främsta orsaken till att kvinnor med barn under 18 år hamnar i hemlöshet. För kvinnor utan barn är psykisk ohälsa den främsta anledningen, därefter substansbruk, arbetslöshet/bristande inkomst samt våld i nära relation. I kartläggningen avseende Stockholm uppgav cirka hälften av kvinnorna att de utsatts för våld de senaste 12 månaderna, en fjärdedel hade försökt att suicidera och drygt 70 procent hade en önskan om att avsluta livet. Totalt 80 procent besvärades av oro eller nedstämdhet, hälften av de tillfrågade kvinnorna brukade alkohol eller narkotika (Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin, 2022).

2.3 Tidigare forskning

Relevant forskning söktes främst i databasen The Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature (Cinahl) och i mindre utsträckning i Public Medline (Pubmed). I sökprocessen användes bland annat sökorden *Homeless persons*, *Homelessness*, *Housing*, *Housing first*, *Mental health*, *Recovery*, *Lived experience*, *Women* och *Female*. Sökningarna genomfördes med trunkeringar och booleska operatorer. Använda sökfilter inkluderade vetenskaplig granskning, engelskspråkiga artiklar och en tidsperiod om fem år.

Att söka efter vetenskaplig kunskap som rör denna uppsats problemområde var utmanande. Dels är problemområdet *den egna bostadens betydelse för psykisk hälsa och återhämtning* utforskat, dels är data ofta baserade på mäns erfarenheter (Box et al., 2022), alternativt ingår båda könen i urvalet men genusaspekten syns inte i resultatet. Samtidigt visar tidigare

forskning att erfarenheterna av hemlöshet är könsspecifika (Box et al., 2022; Crocker & Dej, 2024; Isaak et al., 2024; Phipps et al., 2022; Rosenblad et al., 2024; Wood et al., 2023). Det innebär att forskning baserad på mäns erfarenheter inte nödvändigtvis gäller för förståelsen av kvinnors erfarenheter. Kunskap om insatsen bostad först för kvinnor är till exempel begränsad (Fraser et al., 2026; Isaak et al., 2024). Bristen på tidigare forskning innebär att referenser utanför den strikt vårdvetenskapliga disciplinen finns med i den här studien.

I några randomiserade studier, en litteraturstudie och en kohortstudie (varav två rörde kvinnors erfarenheter) har effekten av insatsen bostad först undersökts. I de randomiserade studierna jämfördes en interventionsgrupp med en kontrollgrupp som fick reguljära insatser. Resultaten pekar på ökad trygghet, bättre psykisk hälsa, ingen förbättring avseende psykisk hälsa, eller att den psykiska hälsan endast förbättrades hos dem med svåra psykiska besvär, men de upplevde å andra sidan högre grad av ensamhet (Ferreiro et al., 2021; Ferreiro et al., 2022; Isaak et al., 2024; Saldanha et al., 2024). Generellt hade insatsen bostad först ingen effekt på upplevelsen av ensamhet (Ferreiro et al., 2021), och det finns motstridiga fynd avseende samhällsanpassning (Saldanha et al., 2024). Detta står i kontrast till resultat som pekar på livsstilsförändringar såsom inträde på arbetsmarknaden, utbildningsplaner, fritidsintressen, ökade inkomster, förbättrade sociala relationer och en ökning av meningsfulla aktiviteter (Ferreiro et al., 2022; Fraser et al., 2026; Isaak et al., 2024; Saldanha et al., 2024). Sjukhusinläggningar och kontakter med rättsväsendet är också indikationer på hälsostatus och livskvalitet, och de blev färre efter insatsen bostad först (Fraser et al., 2026; Saldanha et al., 2024), och för kvinnor förbättrades kontakten med sjukvården (Fraser et al., 2026). Forskningsresultat avseende substansbruk är motstridiga. Evidens finns för att narkotikabruk och alkoholbruk minskar, men en mindre mängd data pekar på motsatsen (Ferreiro et al., 2022; Isaak et al., 2024; Saldanha et al., 2024). Vissa som fått bostad upplevde svårigheter att lära sig färdigheter som den egna bostaden krävde (Ferreiro et al., 2022).

Kvinnors erfarenheter av hemlöshet skiljer sig från mäns erfarenheter, vilket har betydelse för återhämtningsprocessen. Skiljelinjen går vid våldsutsatthet. Forskningsresultat visar att kvinnor i hemlöshet är oproportionerligt utsatta för övergrepp, fysiskt och sexuellt våld (Box et al., 2022; Rosenblad et al., 2024; Wenzel, 2025). En studie pekar på att drygt 90 procent drabbats (Rosenblad et al., 2024). Många har upplevt sexuellt våld och trauma som barn (Crocker & Dej, 2024; Rosenblad et al., 2024). Kvinnor är också i stor utsträckning belastade av psykisk och fysisk ohälsa, samsjuklighet, förtida död och problematiskt substansbruk (Box et al., 2022; Marshall et al., 2023; Rosenblad et al., 2024). Fattigdom är mer utbredd (Crocker & Dej, 2024; Marshall et al., 2023). Våldserfarenheter är en av de främsta orsakerna till hemlöshet bland kvinnor (Crocker & Dej, 2024; Phipps et al., 2022; Wenzel, 2025).

Det finns tidigare forskning om kvinnors erfarenheter av hemlöshet, men inte om hemmets påverkan på hälsa och livskvalitet (Crocker & Dej, 2024). I följande redovisning av kvalitativ forskning refereras till forskning där merparten bor i lägenheter, men i ett par har personerna fått "egna" rum. Merparten av studierna är baserade på kvinnors erfarenheter. Det framkommer att trygghet, säkerhet, frid och stabilitet följer av att få en bostad (Crocker & Dej, 2024; Frazer et al., 2025; Phipps et al., 2022; Wood et al., 2023). I en artikel om hälsa förknippas hälsa med ett hem (Kneck et al., 2022). Samtidigt är en bostad inte nödvändigtvis

ett hem, även om den kan skapa förutsättningar för att få ett hem (Marshall et al., 2023). En bostad innebär startpunkten på någonting nytt, en förutsättning för läkning och att göra någonting meningsfullt (Frazer et al., 2025; Marshall et al., 2022b; Marshall et al., 2023; Phipps et al., 2022). En bostad som upplevs som ”rätt” överensstämmer med de individuella behoven. Prisvärda och subventionerade bostäder förknippas med otrygghet (Crocker & Dej, 2024; Wood et al., 2023), och i en studie där våldsutsatta kvinnor snabbt fick tillfälliga bostäder, med möjlighet att överta kontrakt, kvarstod psykisk ohälsa, rädsla, ångest och otrygghet (Wood et al., 2023). I en studie beskrev deltagarna att de själva fick hantera sina trauman och självmordstankar (Marshall et al., 2023). I en annan om servicepersonals möten med personer som fått insatsen bostad först, beskrivs hur de påverkades djupt av boendes överdoser, självmord och våld (Kerman et al., 2026).

Phipps et al. (2022) menar att kvinnors specifika erfarenheter av hemlöshet kan förklara rädsla, otrygghet och ångest, vilket innebär att vägar ut ur hemlöshet behöver bygga på trauma- och individanpassat stöd. Enligt Crocker och Dej (2024) har kvinnors specifika erfarenheter försämrat känslan av autonomi och självständigt beslutsfattande. Samtidigt framhålls bostadens betydelse för självständighet och förändrad självbild. Det finns skildringar om återvunnen självförtroende och personlig utveckling (Frazer et al., 2025; Marshall et al., 2022b; Phipps et al., 2022). En berättelse rör krockar mellan identitet och erfarenheter. Kvinnor beskrev att de betraktades som bidragmammas, offer eller missbrukare (Crocker & Dej, 2024).

Ytterligare erfarenheter handlar om att hjälpa andra, känna gemenskap och återknyta kontakter (Marshall et al., 2022b; Marshall et al., 2023; Phipps et al., 2022). Dock finns beskrivningar av en tillvaro präglad av överlevnad med knappa resurser. Tristess blev en utlösande faktor för substansbruk (Marshall et al., 2023). Karadzhev (2023), som studerat möjligheterna till återhämtning på härbärgen och akutboenden, menar att återhämtningsinriktat stöd måste ges under hela processen det tar att få en lägenhet. Stödet behöver vara kontextuellt och relationellt.

Ovanstående erfarenheter är viktiga för förståelsen på ett individuellt plan, för vårdvetenskap, men också ur ett samhällsstrukturellt perspektiv. Bostad först har inte haft någon tydlig inverkan på substansbruk, ensamhet eller social integration (Phipps et al., 2022). För det vårdvetenskapliga perspektivet innebär ny kunskap en annan förståelse för läkningsprocessen och för rekonstruktionen av jaget och meningsfull tillvaro. Sjuksköterskor behöver stödja kvinnor i denna komplexa och individuella process som innebär återhämtning.

2.4 Teoretiskt perspektiv och inramning

Omvårdnadsteoretikern Afaf Meleis (Schumacher & Meleis, 2010) har utvecklat transitionsteorin som fungerar som ett teoretiskt ramverk för denna studie. Teorin handlar om att människor går igenom avgörande och livsommelvärande händelser som är förändrande i någon aspekt. Till sådana händelser hör sjukdom, hälsa, nytt liv och död. Händelserna kan vara plötsliga och situationsbundna, eller sträcka sig över ett längre tidsförlopp.

Sjuksköterskans roll är att stödja patienten i dessa händelser. Ett centralt teoretiskt begrepp är transition, som är den passage under vilken en förändring sker från ett stabilt läge till ett annat (Schumacher & Meleis, 2010). För den drabbade personen innebär det att han eller hon behöver genomgå en inre förändringsprocess för att anpassa sig till den nya situationen. Enligt Schumacher och Meleis (2010) innebär transition att personen behöver hitta sig själv i en ny roll. För detta behöver personen ta till sig ny kunskap, ändra sitt sätt att agera och omdefiniera sig själv i sitt sociala sammanhang.

Den här studien handlar om vad det innebär för psykisk hälsa och återhämtning att få en bostad, som kan bli ens permanenta bostad, efter att ha levt utomhus, på akutboenden, tillfälliga lägenheter eller trappuppgångar. Många, oaktat denna studie, har varit utan egen bostad i flera år. Att det innebär en omställning som kan påverka djupt på flera plan är lätt att förstå.

Processen tolkas som en situationsrelaterad övergång, vilket är en av teorins former för transition (Schumacher & Meleis, 2010). Förändringar som rör situationer kan handla om rollförändringar knutna till familjen, exempelvis att bli änkeman. Dit hör även transition relaterad till migration, hemlöshet, nära-döden-upplevelser och att bryta upp från en partner som utsatt en för våld (Schumacher & Meleis, 2010). Det finns olika faktorer, transition conditions, som både underlättar och försvårar en övergång. Dessa faktorer presenteras i tabellen (tabell 1) nedan. Faktorerna har vid sidan av dessa vidareutvecklats inom omvårdnadslitteraturen.

Tabell 1: Påverkansfaktorer under en transition

Övergångsfaktorer		
Mening/Inställning	Förväntningar	Kunskap och färdigheter
Omgivningen	Planeringsgrad	Emotionellt och fysiskt välbefinnande

I övergången från ett tillstånd till ett annat är sjuksköterskans uppgift att identifiera risk- och sårbarhetsfaktorer för att stötta personen. Ett sätt att göra detta är att kartlägga personens förutsättningar och behov (Willman, 2022).

2.5 Problemformulering

Hemlöshet är i sig en traumatiserande och söndrande erfarenhet både för själen och det fysiska jaget. Kvinnor i hemlöshet är i betydande grad belastade av psykisk och fysisk ohälsa,

många med erfarenhet av fysiskt och sexuellt våld. Därtill är situationen på gator och härbärgen präglad av otrygghet, och det finns inga domäner som tillåter återhämtning eftersom personen själv inte kontrollerar det rumsliga utrymmet, oavsett om det är en park eller ett rum på ett härbärke. Att då få en bostad, med det ansvar som följer, med möjlighet att landa, känna och reflektera över vad som varit och vad som väntar, är säkert en hisnande och överklig känsla. I de kvalitativa studier som enbart omfattar kvinnors erfarenheter är utgångspunkten ofta relaterad till våld när det gäller att utforska bostadens betydelse för hälsa. Denna aspekt är givetvis relevant, men det kan finnas andra aspekter som förblir dolda eftersom hemlöshet nödvändigtvis inte behöver ha sin utgångspunkt i en våldserfarenhet. Att leva i hemlöshet innebär ju även en exkludering från ett normativt sätt att leva, vilket i sig kan innebära en känsla av att vara mellan två tillstånd vid erhållandet av en bostad. Det innebär med andra ord ett vägskäl. Att vara vid ett vägskäl och i osäkerhet inför det nya är själva kärnan, eller i alla fall ett delfenomen, av transition. Innebörden av rörelse är ju förändring. I den här processen finns förutsättningar, utmaningar och hinder för återhämtning.

Mot denna bakgrund är det relevant att undersöka vilka specifika erfarenheter som kvinnor gör när de får en bostad, efter en tid i hemlöshet. Det är relevant för förståelsen av livsvillkor och för att utveckla ett personanpassat förhållningssätt som stöd i återhämtningsprocessen och en läkning av jaget där personens unika behov får vara ledande. Centralt är att identifiera faktorer som påverkar sårbarhet och risk.

3 SYFTE

Att beskriva vilken betydelse en egen bostad har för psykisk hälsa och återhämtning hos kvinnor med erfarenhet av hemlöshet.

4 GENOMFÖRANDE

Nedan presenteras studiens design, urval, metod för datainsamling och bearbetning och analys av data. Avslutningsvis presenteras etiska överväganden.

4.1 Design

I den här studien används kvalitativ metod med induktiv ansats. Detta för att den ontologiska och epistemologiska utgångspunkten tar avstamp i ett livsvärldsperspektiv. Innebörden av detta är att verkligheten ses som upplevd av människan, och det är genom den subjektiva upplevelsen av världen som kunskap uppstår. Induktiv ansats innebär att forskaren utgår från den empiri som framkommer i studien. Med kvalitativ design önskar forskaren få insyn i personens livsvärld, de levda erfarenheterna för att besvara frågor av betydelse och innebörd av fenomen. Intentionen är att fånga in detaljrik och fördjupad information om komplexa erfarenheter (Henricson & Billhult, 2023). Ansatsen har betydelse för datainsamlingsmetod

liksom val av analysmetod. I den här studien är syftet att beskriva vilken betydelse en bostad har för psykisk hälsa och återhämtning hos kvinnor med erfarenheter av hemlöshet. Underförstått handlar fenomenet inte om linjära processer som objektivt låter sig förstås, utan om högst personliga erfarenheter av innebörden av hälsa och återhämtning, och på vilket sätt det hänger ihop med att erhålla en bostad. Dessa levda erfarenheter är meningsskapande.

Datansamlingen genomfördes med semistrukturerade intervjuer som till viss del blev berättande i sin karaktär. Analysen genomfördes med fenomenologisk-hermeneutisk tolkningsmetod enligt Lindseth och Norberg (2004).

4.2 Urval

I samband med rekryteringen av deltagare aktualiserades svårigheter som rörde att vara på plats för att hitta deltagare, och att det skulle dröja tills det var intervjudags. Det ledde i sin tur till att ett samtal initierades av handledare mellan denna studies upphovsperson och Åsa Kneck. I samtal växte en struktur fram som ledde till att Åsa Kneck rekryterade deltagare genom bekvämlighetsurval ur den grupp kvinnor i Woman Advisory Board (WAB) som redan är knutna till forskningsprojektet. Bekvämlighetsurval innebär, precis som namnet signalerar, att rekrytering görs bland personer som finns nära till hands (Engström & Juuso, 2023). Forskningsprojektet på Marie Cederschiöld högskola bygger på samskapande forskning mellan forskare och kvinnor med erfarenhet av hemlöshet som deltar i WAB. Åsa Kneck rekryterade även deltagare genom tre andra verksamheter knutna till hemlöshet.

Totalt intervjuades nio kvinnor i åldern 25–60 år. En av deltagarna ville inte uppge hur länge hon levte i hemlöshet. Två deltagare hade varit utan bostad i ett år, de andra hade varit bostadslösa i 10–40 år. Inklusionskriterierna var att deltagarna identifierade sig som kvinnor med erfarenhet av hemlöshet, förstod informationen om studien och samtyckte till deltagande. De skulle även ha en boendeform som innebar full besittningsrätt eller möjlighet att få full besittningsrätt i framtiden. Exklusionskriterier var ålder under 18 år, att inte förstå svenska eller engelska samt substanspåverkan vid intervjutillfället. Några inklusionskriterier avseende tid i hemlöshet tillämpades inte eftersom det inte ansågs motiverat. Erfarenhet av ett fenomen är nödvändigtvis inte beroende av dess varaktighet. Som det förstods hade samtliga deltagare bostadskontrakt som de i framtiden kan överta.

I slutet av denna studie återfinns bilagor av skickad information till Åsa Kneck. Dessa består av en förfrågan om att genomföra studien (bilaga 1) samt missivbrev (bilaga 2). Samtyckesblankett till deltagare bifogas också (bilaga 3).

4.3 Datansamling

Insamlingen av data gjordes med semistrukturerade intervjuer som till viss del blev berättande i sin karaktär. Intervjuerna gjordes i grupper vid två tillfällen med två respektive tre deltagare, de andra genomfördes individuellt.

Bakgrunden till de olika intervju typerna berodde dels på deltagarnas egna önskemål, dels på slumpen. Eftersom det var svårt att planera, och eftersom intervjutillfällena ställdes in av deltagare som fick förhinder, krävde arrangemanget följsamhet. Enligt Engström och Juuso (2023) är individuella intervjuer att föredra om syftet är att få del av djupa och innehållsrika data. Parintervjuer kan vara ett alternativ när sårbara personer deltar då de kan stötta varandra. Utmärkande för semistrukturerade intervjuer är att det finns en flexibilitet gentemot vad som berättas. Intervjuaren "följer med" den berättelse som framträder, men ser ändå till att få med de planerade frågeställningarna (Engström & Juuso, 2023). Centralt är att lyssna aktivt så att deltagarna vill och vågar berätta om innebörden av sin levda erfarenhet (Persson & Sundin, 2017). Frågorna var öppna i sin karaktär och syftade till att få deltagarna att berätta fritt och reflekterande. Några intervjuer blev mer berättande i sin utformning. Utmärkande för så kallade öppna intervjuer är att de mer liknar ett samtal (Engström & Juuso, 2023).

En provintervju gjordes med handledaren för denna uppsats. Efter den första intervjun reviderades dock intervjuguiden eftersom för stort fokus hamnat på tiden i hemlöshet (se reviderad intervjuguide i bilaga 4). Bearbetningen gjordes i dialog med handledaren.

Nio kvinnor intervjuades i avskildhet på Marie Cederschiölds högskola. Intervjuerna, som spelades in digitalt, varade i 80–131 minuter och överfördes sedan till lösenordskyddad dator där de transkriberades ordagrant. Även några icke-verbala uttryck, när dessa var meningsbärande, inkluderades. Därefter flyttades ljudfilerna över till en extern hårddisk. Den första transkriberade intervjun delades med handledare för feedback.

Deltagarna fick, efter rekommendation från Åsa Kneck, som ersättning ett presentkort på Ica för 200 kronor. Den deltagare som tog del av det preliminära resultatet av den strukturella analysen erhöll också ett.

Frågorna i intervjuguiden rör bland annat hur det var att få en bostad och hur bostaden förändrade förutsättningarna för att leva. I slutet av intervjuguiden finns en färgfråga. Deltagarna ombads att i färg beskriva sin tid i hemlöshet i jämförelse med tiden med bostadsinnehav. Frågan motiverades av att syftet för studien rör en process som kan ha flera faser och komplexitet. Frågan var dels ett sätt att sammanfatta, dels ett sätt att se om svaret på frågan var samstämmigt med berättelsen i sin helhet. Om det fanns en harmoni och på vilket sätt. Ibland kan innebörden vara svåra att uttrycka, att måla i färg är bara ett annat sätt att svara.

4.4 Brukarmedverkan

I missivbrevet utlovades att en eller flera deltagare skulle få ta del av resultatet. Detta gjordes med en deltagare som fick läsa och ge feedback på det preliminära resultatet av den strukturella analysen.

4.5 Bearbetning och analys av data

För denna studie användes fenomenologisk-hermeneutisk metod för bearbetning och analys av data, såsom den beskrivs av Lindseth och Norberg (2004). Analysmetoden används för att

utforska och förstå levd erfarenhet, och valdes mot bakgrund av denna studies syfte samt textens karaktär och innehåll, som handlar om levd erfarenhet avseende återhämtning efter en tid i hemlöshet. Metoden bygger på att tolka den mening som uttrycks i text, "from what it says, to what it talks about (Lindseth & Norberg, 2004, s. 146)". Analysmetoden består av tre analysnivåer där det handlar om att pendla mellan delar och helhet, mellan förståelse och förklaring. Den första nivån handlade om att läsa den transkriberade texten om och om igen, och låta texten "tala till sig". Detta kallas för den naiva läsningen och syftet är att få en känsla av vad texten handlar om på ett övergripande plan. Den naiva läsningen lade grunden för nästa steg i bearbetningen.

I den andra fasen skedde den strukturella tolkningen genom dekontextualisering, vilket betyder att texten metodiskt bröts isär. Meningsenheter plockades ut från den transkriberade texten, och efter detta lästes meningsenheterna igenom i sin helhet. Sedan kondenserades textenheterna, vilket betyder att de förkortades med bibehållet centralt innehåll. Därefter formulerades subteman genom ytterligare abstraktion. Sedan klipptes de olika textenheterna ut och lades fysiskt ut på ett golv likt ett pussel. De enheter med liknande innebörd fördes samman och på så sätt utkristalliserade sig teman, som beskrev ett övergripande mönster eller mening. Den här processen gick fram och tillbaka, och innefattade omformuleringar och sammanslagningar.

Tredje steget i analysen handlade om att skapa sig en helhetsförståelse genom att pendla mellan delar och helhet. Teman och subteman sammanfattades och reflekterades över i relation till syfte och studiens övergripande kontext. Helheten tolkades i ljuset av transitionsteorin (Schumacher & Meleis, 2010). Tillvägagångssättet syftar till att öppna för en ny förståelsehorisont genom rekontextualisering; att sätta samman igen. Syftet är att formulera en övergripande förståelse av det fenomen som studerats och som visar sig. Fokus ligger mer på de möjligheter som texten pekar mot. På så sätt ligger tyngdpunkten på framtiden (Lindseth & Norberg, 2004).

I tabellen nedan (tabell 2) visas ett utdrag ur analysmatrisen.

Tabell 2: Utdrag ur analysmatris

Meningsbärande enheter	Kondensering	Subtema	Tema
"Jag var kriminell... men min moral idag, det går ju inte att vara kriminell för alla är fattiga, alla mår dåligt och allting, så jag skulle inte kunna gå tillbaka till det."	Min moral gör att jag inte längre vill vara kriminell	Att blicka inåt	

<p>"Mitt självförtroende har ju vuxit något helt enormt, självkänsla och självförtroende, jag vågar titta folk i ögonen... förr jag gick runt och tittade ner i backen."</p>	<p>Mitt självförtroende och självkänsla har vuxit och jag vågar se folk i ögonen</p>		<p>Att landa i sig själv och hitta hem</p>
<p>"Hem, det är tryggt, hem är min borg, ett hem är... där har jag min egenmakt."</p> <p>"Jag kan sitta så här och bara köra något drama och låtsas att jag är popstjärna eller vad som helst, och sitta och sjunga för fulla muggar... jag har så jävla roligt när jag är ensam...".</p>	<p>Mitt hem är tryggt, i min borg har jag egenmakt</p> <p>Jag kör nåt drama eller sjunger för fulla muggar, jag har roligt ensam</p>	<p>Att känna frihet i sin borg</p>	

4.6 Etiska överväganden

En etikansökan för denna studie är godkänd vid Mälardalens universitet.

Forskning som involverar människor har att ta hänsyn till fyra grundläggande huvudkrav som avser att skydda personen. Dessa forskningsetiska principer gäller information, samtycke, nyttjande och konfidentialitet (Vetenskapsrådet, 2002).

Centralt är att deltagaren ska informeras om studiens syfte och mål. Informationen ska även innefatta hur personuppgifter kommer att hanteras och om det finns risker. Informationen ska ges på ett språk som förstås och det ska finnas möjlighet att ställa frågor. Av informationen ska det framgå att det är frivilligt att delta och att deltagandet när som helst kan avbrytas (Vetenskapsrådet, 2024). För den här studien skickades PM om uppsatsens problemområde och syfte till Åsa Kneck. Ett missivbrev (bilaga 2) innehållande information om studien skickades också till henne, för vidareförmedling till möjliga deltagare. Informationen innehöll, utöver det redan nämnda, beräknad intervjuetid och att det gick att välja mellan parintervju och individuell intervju. Det fanns även information om hur ett möjligt resultat skulle kunna presenteras. Det angavs en mejladress till författaren av den här studien, om behov fanns att ställa frågor. Det redogjordes också för hanteringen av konfidentiella data, att den skulle avidentifieras och förvaras säkert. Information om att deltagare skulle få ett presentkort på Ica motsvarande 200 kronor gavs också. Vid det fysiska mötet i samband med intervjun upprepades

informationen att deltagandet var frivilligt, och att det gick att avbryta utan att behöva ange orsak. Deltagaren fick även information om att materialet skulle komma att avidentifieras, och att de verkliga tilltalsnamnen skulle bytas ut till fingerade. Deltagarna fick i det här sammanhanget ge förslag på sina fingerade namn om de ville. Vad gäller det etiska godkännandet för studien, inrymdes det under det befintliga godkännandet från etikprövningsmyndigheten (Etikprövningsmyndigheten [EPM], 2025, dnr 2025-05974-02).

Samtycke innebär att deltagaren behöver ge sitt informerade samtycke till att frivilligt delta i studien (Vetenskapsrådet, 2024). Detta gjorde de skriftligen i samband med intervjuerna till denna studie. Av samtyckesblanketterna (bilaga 3) framgick att deltagaren förstått informationen om studiens syfte, att deltagandet var frivilligt och gick att avbryta, att materialet skulle avidentifieras, vem som hade tillgång till materialet samt hur det skulle förvaras.

Konfidentialitet handlar om att uppgifter hanteras på ett sådant sätt att obehöriga inte kan ta del av dem (Vetenskapsrådet, 2024). Den här studiens datamaterial fördes över till en extern hårddisk efter att transkriberingen skett på lösenordsskyddad dator. I det textmaterial som finns har deltagarna fått fingerade namn. Samtyckesblanketterna har förvarats separat och skyddade.

Nyttjande handlar slutligen om att det insamlade materialet bara får användas för forskningsändamål. Det får inte användas eller lånas ut till enskilda, kommersiella aktörer eller för icke-vetenskapliga syften (Vetenskapsrådet, 2002). Principen gäller även hur känsliga personuppgifter hanteras och vilken typ av data som avses. Här gäller dataskyddsförordningen (Vetenskapsrådet, 2024). I den här studien ingår så kallade känsliga personuppgifter relaterat till hälsa med relevans för studiens syfte. Efter avslutad studie kommer datainsamlingen att sparas i minst tio år i enlighet med gällande lagstiftning. Därefter kommer materialet att arkiveras enligt gällande arkivregler på Marie Cederschiöld högskola.

5 RESULTAT

I följande avsnitt presenteras resultatet i enlighet med Lindseth och Norbergs (2004) analysmetod. Resultatet innehåller den naiva förståelsen, den strukturella analysen samt den tolkande helheten.

5.1 Den naiva förståelsen

Bostadens betydelse för psykisk hälsa och återhämtning visar på en resa och process som är individuell. På vägen behöver personen möta frågor som rör ensamhet, tvivel, en ny vardag, synen på sig själv och sin relation till världen. Vägen mot ökad psykisk hälsa och välbefinnande går att beskriva som en kamp med sig själv och den yttre världen. Kampen innebär att såväl utmanande som svåröverstigligen passager behöver överbryggas. Den innebär även kast mellan känsla av förbundenhet och upplevelse av total ensamhet. I slutet av resan finns upplevelse av hemkänsla och en nyvunnen frihet i sig själv. Betydelsen av att integreras med yttrevärlden märks i glädjen av att återerövra värdighet och en meningsfull vardag. Innebörden av återhämtning visar sig i en förbundenhet med både jaget och andra.

5.2 Den strukturella analysen

Den strukturella analysen bestående av subteman och teman presenteras i tabell (tabell 3). Den består av åtta subteman och fyra teman.

Tabell 3: Subteman och teman

Subtema	Tema
Att överväldigas av känslor och få nya möjligheter Att ändra vanor	Att börja om
Att sitta fast Att komma framåt	Att möta nya utmaningar
Att blicka inåt Att känna frihet i sin borg	Att landa i sig själv och sitt hem
Att känna värdighet och mening i vardagen Att känna hopp trots mörker	Att landa med andra i tid och rum

5.2.1 Att börja om

Analysen visar att det är känslomässigt drabbande att börja om med en egen bostad. Med nya förutsättningar synliggörs även mönster av vanor.

Att överväldigas av känslor och få nya möjligheter

Att få en bostad kännetecknas av att träda in i en ny och delvis okänd tillvaro, vilket är förenat med känslolivets alla spektrum. Det kan handla om allt från tacksamhet, kontrollförlust, lyckorus till rädsla och förlamning. Att börja om innebär att verkligheten kan te sig ofattbar.

Overklighetskänslor kommer kontinuerligt tillbaka. Fortfarande efter månader och år kan den nya tillvaron kännas överklig. Starten kan också vara omkastande, och inte förväntad.

Det kändes som att jag redan var hemma... när jag gick in kändes det som att jag var tillbaka... Gud, vad skönt att vara hemma igen... för det känns som att lägenheten alltid hade varit min. (Anna)

De initiala upplevelserna ger en signal om resan framåt. Upplevelser av ensamhet är vanliga och kan handla om ett lidande som går så djupt att det finns risk för självdestruktivitet. Den nya tillvaron kan också te sig extremt skrämmande initialt.

Då kom det här över mig liksom... att jag sitter här, fan jag har inte ens mjölk till teet... har jag ens råd att gå ut och köpa det, vågar jag ens gå ut, klarar jag av att gå ut... Det var oerhört läskigt. (Eva)

Upplevelsen av tvivel är en återkommande känsla som väcks av den nya bostadssituationen. Det handlar om att sakna tilltro till grannar, myndigheter, att socialsekreterare inte betalar hyran samt en bristande tilltro till människor generellt. Den bristande tilltron rör också tilliten till sig själv. Den när en rädsla för att ofrivilligt sabotera sina egna utsikter. Det handlar om att stjäla saker från en person som är i ens närhet, om att plötsligt börja klättra på väggarna och "få spel" i lägenheten.

Det ger en enorm frihet att ha förlorat allt, då finns ingenting som kan tas ifrån dig... Nu har jag någonting som kan tas ifrån mig... det skapar en enorm stress och rädsla. (Elena)

Att få en bostad innebär även att få nya möjligheter. Dessa handlar om att vara fredad från våld på gator och i relationer. Det finns möjlighet att kunna sova ut och att hålla sig varm. Det innebär att en reparationsprocess av själen och den fysiska kroppen kan börja. Att det finns en väg tillbaka till samhället leder också till kedjereaktioner, som att få nya tändar, vilket påverkar möten med andra människor, vilket i sin tur förändrar utsikterna att få ett arbete.

Om man har en checklista på allt man måste ha för att klara av livet så måste bostaden vara det första, för har man inte den så kommer man aldrig kunna klara av det andra. (Maria)

Subtemat pekar på förändrade möjligheter för en tillvaro i avskildhet, om att börja om med ett bostadskontrakt som kan bli ens eget. Det är känslomässigt drabbande.

Att ändra vanor

Att börja om i en ny tillvaro visar att beteendemönster ändras, att gamla rutiner synliggörs och att nya vanor tillägnas. Det kan handla om att sömnen blir regelbunden, liksom måltiderna. I ljuset framträder också att typiska vardagsbestyr som är vanliga för en bostadsinnehavare behöver bemästras, som att betala räkningar, att städa, att bädda eller att diska. Analysen visar att förutsättningarna upplevs olika beroende på hur livet levdes innan.

Man behöver göra sig av med gamla rutiner... Jag har varit ute och gjort inbrott varje natt i över tio år, och så blir det natt... Jag kommer ihåg när jag kom in på ett härbärke och man inte fick gå ut efter klockan nio, alltså jag blev hyper för att jag inte fick gå ut... jag var jätteställd på det... (Maria)

Det är min utmaning... det är ju de här dagliga sysslorna. Jag fick träna om mig, varje dag skulle jag diska, varje dag skulle jag bädda sängen, laga mat är inga problem för jag älskar att laga mat, det är en stor hobby... (Sofia)

En del vanemönster från tiden i hemlöshet sitter kvar, som att gå ut på natten för att sova på gamla ställen eller att inte äta mat på en tallrik eftersom det känns obekant. Att börja om i en bostad innebär också att gamla vänner inte kan släppas in eftersom det kan leda till vräkning. Att minnas de specifika rutinerna kopplade till bostad är även det en vana. Det är lätt att glömma att hämta post, att boka tid i tvättstuga. Att vara präglad av gamla rutiner kan även handla om att vakna med skorna på efter en natts sömn. Att ha en säng är även det en ovana.

För mig var det inte greppbart att den där sängen som stod där borta, att den var min och jag kunde gå och lägga mig, det var inte en tanke som slog mig, men sen efter ett par nätter då sa killen min, att vi inte kan sova på golvet när vi har en säng. (Elena)

Subtemat visar att det kan ta tid att ta till sig vanor som är förknippade med att ha en bostad. Gamla rutiner ligger djupt rotade.

5.2.2 Att möta nya utmaningar

Att möta utmaningar i en ny tillvaro handlar många gånger om att kämpa mot problem som känns svåra att uthärda eller överbrygga. Att känna draghjälp av betydelsefulla projekt eller andra kan hjälpa. Liksom att hitta kraften i sig själv.

Att sitta fast

Den nya tillvaron kan präglas av känslan att vara utelämnad åt sig själv när ingen finns där för att stötta, när ingen finns där för att fråga om ens mående eller behov. Det kan även handla om att få fel hjälp av boendestödjare som kommer hem på fika, fast utmaningen ligger i att över huvud taget våga sig utanför dörren. Situationerna präglas av vanmakt och bakslag som innebär återfall eller känslan av att bli sämre i sitt mående. De övermäktiga situationerna handlar även om att ta kontakt med yttervärlden, att söka jobb och få en ekonomi att gå ihop. Men för kontakt behövs mod för att ta kontakt. Kontakter med yttervärlden kan också, i fall med socialsekreterare, upplevas som så söndrande för hälsan att det är bättre, för måendet, att klara sig själv, något som i sin tur påverkar återhämtningen vidare.

Man hämmas i sin utveckling om man hela tiden måste ta sig fram dag för dag liksom... man har några dagar man kanske inte känner stressen, sen kommer den ekonomiska stressen tillbaka. (Natalie)

För att fungera i vardagen behövs saker som en giltig legitimation, men för att få det behövs en gammal – eller att någon kan gå i god för en. För att ta del av myndighetsbeslut eller för att komma åt ens bankkonto behövs en mobiltelefon, vilket sätter ljuset på behovet av inkomst. De övermäktiga passagerna innebär ytterligare blockering och hinder för ökad psykisk hälsa och återhämtning. I stället för integration blir effekten segregation, i det inre såväl som i förhållande till det yttre. I stället för ett närmande blir effekten distans.

Att komma framåt

Centralt är att utmaningarna för att komma vidare präglas av processer som är individuella. Analysen visar att utmaningarna inte behöver betyda blockering, och att det går att ta sig vidare stegvis. Dock är utmaningen att hantera tvivel återkommande. Den bristande tilltron till sig själv kan hanteras genom strategier om hur beslut får tas, vilket handlar om ett resonering med sig själv om konsekvenser ur flera perspektiv. Det egna boendet möjliggör även egen verksamhet som hantverkare och på så sätt går det att hjälpa sig själv med inkomst. Andra egna strategier handlar om att hyra ut till inneboende för att få in pengar, samma strategi går att använda för att slippa känna den uppåtande känslan av ensamhet. Att resonera med sig själv, och bli sin egen coach, är ytterligare ett sätt att komma vidare. Att blicka framåt och se en förbättrad tillvaro är motivation när kampen mot drogsuget känns tungt. Betydelsen av draghjälp från andra kan också kännas livräddande.

Jag är medveten om det här att jag är jätteblyg... så jag pallar inte att göra vissa saker... så att det som räddar mig nu är mitt arbete. När jag skriver... Hon drog i väg mig dit och så började jag i skrivargruppen... det räddade mig, annars vete fan. (Cecilia)

Även återetablerade relationer med syskon, syskonbarn och förälder kan bli en draghjälp. Betydelsen av att se glädjen i ögonen hos dem som står en nära fungerar som ett extra bränsle till den inre kraften att vilja komma tillbaka. Också tur med nätverk runt omkring som fångar upp har betydelse för återhämtning. Processen att återerövra livet med en omstart som ett boende möjliggör visar på en pendelrörelse mellan framsteg och motgångar, som ibland även innebär återfall till mörkrets källarum.

5.2.3 Att landa i sig själv och sitt hem

Att få en bostad innebär även att få plats och utrymme att i avskildhet möta sig själv. Plats för att återigen känna känslor som varit bortträngda.

Att blicka inåt

Subtemat visar att boendet har en effekt på psykisk hälsa och välbefinnande, som innebär ökad självkänsla, självförtroende och mindre ångest. Utrymme finns för att känna inre lugn och en växande inre styrka. Det egna boendet är en möjliggörare för att finna plats att blicka inåt, att möta sig själv under andra förutsättningar. Tillvaron på gatan kan komma till uttryck som en slags avstängdhet, både i relation till sig själv och andra, som gör att personligheten reduceras till en robotlik varelse utan känsloliv. Med den nya bostaden finns möjlighet att hitta tillbaka och att se sig själv. Att känna känslor som glädje, sorg och ilska igen. Att ha påbörjat ett drogfritt liv innan kan också hjälpa.

Jag har ju inte riktigt haft tid att reflektera över vad jag själv har varit med om... men sen när vi landade i vår träningslägenhet... har man börjat förstå vilken resa jag har gjort, hur långt jag har kommit... Jag känner... en annan slags mognad. Det var många saker jag hittade tillbaka till i mig själv... till mycket sånt som jag inte trodde att jag hade kvar i mig, som vad jag tycker är roligt... (Linn)

Nu kan jag komma på mig själv att sitta och tänka på någon annans livsöde och så börjar jag gråta över det, och så säger jag till pojkvännen, men se vilken jävla lipsill jag blivit, nu sitter jag här och gråter också. (Elena)

Att få utrymme att blicka inåt betyder att bilder av ett splittrat jag kan integreras och att sidor hos sig själv som tidigare var bortträngda, får komma fram. Det handlar också om att se sig själv i helt nytt ljus. Som att våga se sig själv i spegeln för första gången i sitt liv och känna djup kärlek, i stället för förakt och avsky som tidigare. Det kan även handla om att bli en mer sann version av sig själv.

Det känns som att det jag tidigare inte har gillat hos mig själv beror på att jag egentligen har velat vara den person jag är nu... (Anna)

Innebörden av att få en egen bostad visar på det egna utrymmets läkande effekt för själen och möjlighet att komma tillbaka till livet. Värdet är helt centralt och avgörande för en identitet i harmoni.

Att känna frihet i sin borg

Att känna att bostaden blir ett hem innebär en skapelseprocess där ens personlighet får utrymme att uttrycka sig. Hemmet blir ett uttryck för ens tycke och smak när gardiner sätts upp eller när mattor köps till golven. När det finns utrymme att landa går det att känna hur fantastiskt bra det är att sova i en dubbelsäng och att det troligen är det bästa köpet någonsin i hela livet. Det handlar om att känna trivsel och trygghet, att uppskatta att hemmet är så blänkande rent att det bara är att slappna av framför teven. Det handlar om att gå in för hushållsuppgifterna, att till och med känna att disken är en älskvärd uppgift att ta hand om. Att välja mellan rosa och lila färg på lakanen blir en njutningsfull syssla.

Det var ljuvligt när jag började kunna... gå på en loppis... och hitta en ny kastrull, nu kan jag göra potatismos... det var ljuvligt, det var verkligen ett sätt för mig att återerövra mitt liv. (Eva)

Frihetens uttryck manifesteras i en njutning av att vara sig själv i sin hemmiljö. Det kan handla om att planera ceremonier i badet med rödvin vid sidan, levande ljus och ljudbok. En förväntanskänsla ger pirr av lust och huden blir skrynklig när tiden rinner i väg. Det kan också handla om att brista ut i full sång mellan hemmets fyra väggar, eller att bara uppleva den befriande känslan av vattnet från en dusch.

Det är underbart, förr duschade man 15 timmar i en stråle, i dag går jag in när jag vill, jag duschar hur länge jag vill... jag kan sitta på dass och ni vet vad, i lugnan ro. (Cecilia)

Jag kan gå naken i min egen lägenhet, det har ju aldrig hänt i världshistorien... bara en sån grej, en sån frihet. (Sofia)

Känslan av att vara hemma i sin egen borg är central. Att kunna stänga sin egen dörr för oönskade personer är ett återkommande uttryck för egenmakt. Som en av de intervjuade säger: *"I'm queen in my castle and I decide here"*. Ordet *mitt* som pronomen återkommer och sätter ljuset på den avgörande betydelse som det innebär att skapa sig ett hem som ett uttryck för ens personlighet och identitet. De kraftfulla uttrycken av *mitt* synliggör även vilka friheter som tidigare varit förvägrade. Förutom frihet och egenmakt finns också upplevelsen

av att vara trygg och fredad i hemmet. Att hitta hem till sig innebär på detta sätt att ens jag integreras med den rumsliga sfären. Att komma hem blir på så sätt att komma hem till sig själv.

5.2.4 Att landa med andra i tid och rum

Att landa med andra i tid och rum handlar om att få känna sig som vem som helst ute i samhället. Att hitta mening tillsammans med andra. Det handlar också om drömmar och tvivel inför framtiden.

Att känna värdighet och mening i vardagen

Att få en bostad innebär att få människovärdet tillbaka. Med en bostad som utgångspunkt i sin vardag, går det att känna sig som en *människa* igen. Känslan av den återfunna värdigheten avspeglas i relationer med andra människor och ger också förutsättningar för att kunna ha relationer med andra. Det märks inte minst i jobbsammanhang där känslan av att ha trätt ut på en arena finns. Det handlar om att intervjua folk på stan utan att behöva anpassa sig. Det handlar om att gå från osynlighet till synlighet, och det handlar om att få respekt i sitt görande och av andra. Att ha ett meningsfullt arbete betyder även att ha ett arbete med ett innehåll som sätter ljuset på mänskliga rättigheter, och att det i samklang med bostaden ger ett värdigt liv. Det handlar också om att arbeta på ett sätt som stämmer överens med ens personlighet, där ens bakgrund inte behöver döljas och där hela ens personlighet får plats. Centralt är att känna att arbetet är meningsfullt.

Jag jobbar för Svensson, det är för mig ett värdigt liv... vi respekterar varandra, jag kan ge ut mitt budskap... mitt budskap är rättvisa förstås. (Cecilia)

Nu har jag några specialgrejer... folk kommer hit för att dom har köpt biljetter för att lyssna på just mig. (Elena)

Berättelser rör även relationer som återskapats med syskon och mödrar. Eller att nu inte orka svara i telefonen för att det ringer så ofta, till skillnad från tidigare då telefonen var tyst. Att känna sig som andra märks också i glädjerus över att se sin lönespecifikation och att skatt betalas in. Värdet av att vara som andra ligger även i att ha ett hem att åka hem till efter en träff på stan. Att känna sig som andra betyder även att inte bli förföljd av väktare i butiker för att ens yttre skiljer sig på något sätt från hur andra ser ut.

Helt plötsligt så står man där som en lättemorsa i parken, och folk hejar på en vart man än går liksom, de är så här trevliga, det tycker jag är jätteudda, ”pratar du med mig liksom”, de pratar med mig som en annan vuxen människa... och det är jätteovanligt något som jag inte riktigt har fått uppleva... jag känner mig liksom respekterad. (Linn)

Tillhörigheten kan också märkas i tvättstugan i trevligt bemötande. Från att tidigare inte ha känt en kotte i huset eller bostadsområdet, till att nu ha utvecklat grannrelationer.

I grannskapet där jag bor håller vi ihop... alla grannar bara älskar mig... jag har inte fått ett enda klagomål alltså. (Louise)

Subtemat visar på värdet av att känna tillhörighet med andra i ett större sammanhang, som även inkluderar arbete. Att återerövra värdighet innebär att känna sig som alla andra i samklang med andra.

Att känna hopp trots mörker

Att leva med ett hem i nuet beskrivs med färger som pekar på hopp och tilltro till framtiden. Framtiden ses som ljus, löftesrik och lycklig. Men det finns även upplevelser av en tillvaro som fortfarande är mörk och svart, som i väsentlig mening bara blivit lite ljusare. Det kan handla om att se hoppfullt på tillvaron, men ändå ramla ner i mörka hål och uppleva att det vore skönt att inte vakna. Det handlar också om att för framtiden önska sig äkta vänner och relationer som håller, men att sakna tilltro till att så blir fallet. I bakgrunden finns också tvivel kring att förlora sitt hem eller att inte klara av att förbli drogfri. Känsloerna kan vara dubbla.

Oftast är det hoppfullt och då tänker jag att... jag är liksom på väg någonstans... alltså mitt liv har bevisat det för mig så många gånger att om jag bara inte knarkar, och liksom inte gör olagliga saker så blir livet mycket bättre. (Maria)

Drömmarna handlar om att skaffa sig en hund bara tillvaron är trygg, om att utbilda sig till advokat, psykolog eller behandlingsassistent som hjälper ungdomar. Det finns en önskan om att stötta någon på glid. Eller att hitta ett drömjobb i en musikstudio och göra det som får en att brinna. Det finns drömmar om ett hälsosamt liv, om att flytta, gifta sig, bilda familj eller få fler barn. Om att bli skuldfri. Om att få större lägenhet och resa.

Jag är jordad, jag är grundad jag är ankrad nu... Jag ser hoppfullt framåt, det gjorde jag inte förut... jag har någonstans att utgå ifrån... jag dricker inte bort mitt liv, och jag har ekonomi som håller. Jag begär inte så mycket mer idag faktiskt. (Eva)

Jag saknar ingenting. (Anna)

Att se på framtiden handlar om att pendla mellan hopp och tvivel. Att känna tillit och våga tro är även det en process.

5.3 Tolkad helhet

En övergripande tolkning av hemmets betydelse för psykisk hälsa och återhämtning för kvinnor med erfarenhet av hemlöshet går att se i den rörelse som följer från det första till det sista subtemat: *att överväldigas av känslor och få nya möjligheter, att ändra vanor, att sitta fast, att komma framåt, att blicka inåt, att känna frihet i sin borg, att känna värdighet och mening i vardagen och att känna hopp trots mörker*. Utifrån subtemana identifierades följande teman: *att börja om, att möta nya utmaningar, att landa i sig själv och sitt hem samt att landa med andra i tid och rum*.

Den tolkande helheten kan formuleras i huvudtemat: *Att skapa ett hem – en pendlrörelse mellan hopp och tvivel*.

Något som kännetecknar en transition är bland annat fränkoppling från tidigare nätverk och förlust av välbekanta referensramar (Schumacher & Meleis, 2010). Studiens första tema, *att*

börja om, visar tydligt den centrala upplevelsen av ensamhet och tvivel efter att befinna sig i en ny tillvaro utan sitt tidigare nätverk, och att vanor och rutiner inte överensstämmer med dem som traditionellt förknippas med att ha en bostad. En av de omständigheter som kan vara hämmande liksom främjande för personer som står i detta vägsål, är relaterad till förväntningar. Analysen pekar på tvivel, att deltagarna inte vågar tro fullt ut på att det kommer att gå bra. Den bristande tilltron gäller grannar, socialsekreterare, myndigheter och även i förhållande till sin egen förmåga. Förväntningarna på framtiden är med andra ord låga och tvivelaktiga. Detta hänger i sin tur ihop med omständigheten som rör planering. Att gå in i en ny tillvaro innebär att det behövs vetskap om vad det nya kommer att innebära. Om den inte finns, kan konsekvensen bli osäkerhet och tvivel inför vad som kommer att komma. Både ensamhet och tvivel är vidare uttryck för en annan påverkande omständighet, den som rör emotionellt och fysiskt välbefinnande. Ångest, osäkerhet, ensamhet, ambivalens, låg självkänsla och rädsla för att misslyckas, är alla omständigheter som hämmar i ett transitionsperspektiv (Schumacher & Meleis, 2010), något som den här studiens resultat pekar på. Ytterligare en omständighet som är avgörande för transitionsprocessen är omgivningens stöd. I ett perspektiv är frånvaron av stöd och hjälp i temat *att möta nya utmaningar* ett svåröverträtt och till och med ett blockerande hinder. Konsekvensen av att inte få hjälp är ökad psykisk ohälsa, och en känsla av segregation i förhållande till det yttre. Men samtidigt är det också omgivningen som i flera fall fungerar som draghjälp. Stöttande personer blir de som i stunden eller på längre sikt bryter upplevelsen av ensamhet. Betydelsen av en frånvarande omgivning eller en stöttande omgivning utgör med andra ord en av de faktorer som spelar stor roll för processen framåt. En annan omständighet som spelar roll enligt transitionsteorin är den egna personens inställning (Schumacher & Meleis, 2010). Även om den bristande tilltron är alltså närvarande, om än stundtals i det fördolda, är det de egna individuella förmågorna som visar på en inställning som gör att resan ändå går framåt, vilket är tydligt i flera subteman. Även om rädsla och tvivel framträder, är betydelsen av att ta tag i nya rutiner och att stötta sig själv genom egna strategier, tecken på att inte ge upp, och att framhärda. Alltså finns här en hoppfullhet, som innebär en kamp med tvivlets makt, men som ändå leder till en integration av jaget i den egna bostaden. Här spelar kunskap och färdigheter roll för rörelsen framåt. Det är med egna kreativa lösningar som resan främjas och stegvis går vidare till att personen hittar hem till sig själv. Samtidigt kan en brist på kunskap relaterad till hemmets göromål gör att processen går mer långsamt eftersom ny kunskap behöver införlivas.

Definitionen av transition handlar om att personen införlivar ny kunskap, förändrar sitt beteendemönster och på så sätt även omdefinierar sig själv i sociala sammanhang. När processen varit framgångsrik märks det i ökat välbefinnande, i bilden av sig själv och i relationer med andra (Schumacher & Meleis, 2010). Studiens tredje och fjärde tema, *att landa i sig själv och sitt hem samt att landa med andra i tid och rum*, visar på att innebörden av att få en bostad är avgörande för betydelsen av att hitta hem till sig själv, vilket i sin tur påverkar möjligheten att kunna arbeta och utveckla relationer med andra i samhället. Innebörden av att få en bostad handlar om att få plats och utrymme att i avskildhet möta sig själv, att få landa med sig själv och se sig själv igen. Den inre utvecklingen leder så småningom till ökad självkänsla, självförtroende och inre styrka. Här skapas också ett hem som i sig är stärkande för känslan av återerövrad frihet och egenmakt, samtidigt som

hemmet blir en manifestation för samma återerövrade friheter. Även om personernas processer är pågående, i flera aspekter, pekar resultatet på framåtskridande transition. Studien visar att upplevelsen av nuet och synen på framtiden i väsentlig mening är ljus. Den bristande tilltron är dock fortfarande framträdande, vilket inte är märkligt. I mångt och mycket är processen fortfarande pågående och skör. Det tar tid att återhämta sig efter en tid i hemlöshet och från relationer präglade av våld. Det tar helt enkelt tid att hitta hem.

Den tolkande helheten harmonierar med den naiva läsningen, som visade att bostadens betydelse för psykisk hälsa och återhämtning är en individuell process präglad av olika förutsättningar och hinder.

6 DISKUSSION

I detta avsnitt följer en diskussion utifrån studiens resultat, metod och etiska överväganden. Därefter följer avsnitt om kliniska implikationer, resultatet i vidare sammanhang samt förslag på fortsatta studier.

6.1 Resultatdiskussion

Det övergripande temat, att skapa ett hem – en pendelrörelse mellan hopp och tvivel, synliggör hur återhämtning inte är en linjär process utan en individuell resa där personen pendlar mellan tvivel och framtidshopp. Resultatet visar att bostaden är av central och av avgörande betydelse för psykisk hälsa och återhämtning i det egenskapade hemmet. Här får personen tid och utrymme att landa, och att i avskildhet möta sig själv och finna egen kraft. Tidigare forskning visar att bostaden är en förutsättning för läkning, att den möjliggör en nystart och att göra någonting betydelsefullt (Marshall et al., 2022b; Marshall et al., 2023; Phipps et al., 2022; Frazer et al., 2025; Knis-Matthews et al., 2025). Den visar också att bostaden är värdefull för att upptäcka sig själv på nytt, att utvecklas emotionellt och att den möjliggör ett ”vanligt liv” (Hyun et al., 2025; Marshall et al., 2022a). Resultatet i denna studie visar att personerna fick möjlighet att hitta tillbaka till sig själva, vilket ledde till ökad självkänsla och självförtroende och en spirande inre styrka. Bortträngda känslor kom tillbaka och en splittrad identitet fick integreras. Nya sidor av jaget framträdde och känslor av att tycka om sig själv, till och med älska sig själv, kom fram. Bostadens betydelse för självbilden och tilltron till sig själv märks också i tidigare forskning (Frazer et al., 2025; Marshall et al., 2022b; Phipps et al., 2022), men den betydelse som det egenskapade hemmet har för känslan av att bara vara sig själv och där ens personlighet får utrymme att blomma ut återfinns inte på samma sätt i tidigare forskning. I den här studien är det tydligt att det är njutningsfullt att diska, laga mat och att få sitt hem att glänsa, vilket har en djupare mening. Integrationen med hemmets göromål är ett uttryck för en skapelseprocess där ens personlighet och identitet får framträda, vilket i sig även är ett uttryck för frihet och egenmakt. Det är i den här skapelseprocessen som personerna hittar hem till sig själva, genom att få vara sig själva, som sig själva och få uttrycka sig som de personer de är. För

denna process spelar trygghet roll. I det egna hemmet finns ingen annan som inskränker den nyvunna friheten.

Den här studiens resultat visar på kopplingen mellan att få en bostad och att känna sig som en människa igen. Människovärdet återerövrats. Här finns även ett samband med att ha något meningsfullt att göra och att uppgå i en annan större gemenskap där personen kan utvecklas i sitt görande och få respekt. Resultatet överensstämmer med flera tidigare studier (Diduck et al., 2022; Marshall et al., 2022a; Marshall et al., 2022c; Hyun et al., 2025; Knis-Matthews et al., 2025). Gaboardi et al. (2021) sammankopplar integration med personlig värdighet, normalitet, att ha något värdefullt att göra med ett liv som ”vanliga människor” har, vilket är tydligt i den här studiens resultat. Här märks glädjen i att få vara som alla andra i samhället, att bli respekterad av okända i det offentliga rummet och att bli vän med sina grannar. Att återskapa relationer med familj och att få vänner är också betydelsefullt.

Vad som blir tydligt är alltså den egna bostadens betydelse för att hitta tillbaka till sig själv och för att återigen känna frihet och egenmakt, men också betydelsen av att kunna ingå i ett annat meningsfullt sammanhang, med andra människor. Dessa två delar är helt centrala för att återerövra sitt liv, för att hitta tillbaka till sig själv och för att känna att livet har mening. I denna bemärkelse är bostadens betydelse för transitionsprocessen helt central. Vad som också blir tydligt är att det är den egna bostaden som möjliggör återhämtning, inte vilken bostad som helst.

Något som även framträder tydligt i denna studies resultat är upplevelsen av ensamhet och tvivel. Detta speglar huvudtemats pendelrörelse mellan hopp och tvivel, där bostaden innebär trygghet men också en smärtsam konfrontation med ensamhet och osäkerhet. Några få tidigare studier berör de angränsande känslorna av att känna oro och rädsla för att återigen bli utan hem och att leva utan hopp inför framtiden (Hyun et al., 2025; Marshall et al., 2022a), men det uttrycks inte som en bristande tilltro till sig själv, andra människor och myndigheter. Å andra sidan är rädsla en aspekt av tvivel, liksom tvivel är en grogrund för oro. Ensamhet är ett problem som återkommer i tidigare forskning (Ferreiro et al., 2021; Hyun et al., 2025; Marshall et al., 2022a; Marshall et al., 2022c) och utmärks av att personer känner sig avskurna från tidigare nätverk, en rädsla för att isolera sig och få negativa tankar samt som ett hot mot psykiskt och socialt välbefinnande. Den här studiens resultat visar att många kämpade med ensamhet, att det ibland var ett övergående problem, och att det gick att hjälpa sig själv genom att hyra ut till inneboende. Men problemet hänger också samman med att bara vara helt utelämnad åt sig själv, att sitta fast och att känna att ingen hjälper en att komma vidare. Thulien et al. (2019) visar att unga som lämnat hemlösheten bakom sig kunde känna att de hamnade i ett mellanläge eftersom de saknade resurser och möjlighet att integreras med samhället. Att inte få stöd av omgivningen framträder som en betydande barriär för psykisk hälsa, i den här studiens resultat. Avsaknaden av stöd ledde till försämrad psykisk hälsa och till en känsla av ökad distans till samhället i övrigt. Att stå utanför, men med en egen bostad som möjliggör återhämtning, kan troligen bli ännu mer utmanande existentiellt.

Flera tidigare studier visar hur betydelsefullt det är att få stöd av andra för att komma vidare, och att betydelsen av att känna sig integrerad även innebär att ha andra att be om hjälp (Gaboardi et al., 2021; Hyun et al., 2025). Kamratliknande stöd, av personer som befunnit sig i hemlöshet, lyfts fram som bra insatser (Marshall et al., 2020; Marshall et al., 2022c), men också att individanpassade insatser är helt avgörande för att över huvud taget kunna behålla bostaden (Marshall et al., 2022a). Att stödet bör spegla könsspecifika erfarenheter relaterat till våld lyfts också fram (Crocker & Dej, 2024; Phipps et al., 2022). Den här studiens resultat visar att personerna i mångt och mycket hjälpte sig själva för att komma vidare, med egna strategier. Att börja verka som hantverkare i det egna hemmet var ett sätt att få en inkomst. Men också att resonera med sig själv om hur ett beslut får tas. Lösningarna på problemen formulerades alltså av personerna själva. Men i den här processen framgick även att draghjälp från andra var oerhört betydelsefullt för rörelsen framåt samt att återetablerade relationer främjade hopp om framtiden.

Dahlberg et al. (2015) beskriver ensamhet som en högljudd sjukdom och i studiens resultat framkommer hur ont känslan av ensamhet kan göra. Att befinna sig i en transitionsfas i okänt land innebär att utsattheten blir extra stor. Hand i hand med ensamhet kan ett tvivel börja växa, och av detta följer att det kan bli logiskt att längta tillbaka, till det som är känt. Vad som visar sig i den här studiens resultat är att frånvaron av stöd innebär en oerhört kritisk punkt för hälsa och återhämtning, vilket därmed utgör en risk för återfall i hemlöshet.

I spegelbilden av den här studiens resultat framkommer även vilken förgörande effekt hemlöshet har på upplevelsen av att vara människa. Att inte få känna sig fri eller att inte få bestämma över sitt eget liv hör inte hemma i ett fritt samhälle. Att hela tiden behöva anpassa sig efter andra eller efter oförutsedda situationer tär på den psykiska hälsan och självbilden. Vittnesmål beskriver hur känslorna försvinner och hur personen tappar bort sig själv. För kvinnor är utsattheten för våld en realitet. Detta behöver uppmärksammas på ett samhällspolitiskt plan. I klinisk verksamhet behövs fler platser enbart för kvinnor, där de kan känna sig fredade, och det behöver bli lättare att få tillgång till traumabehandling. Centralt i klinisk verksamhet är även det personcentrerade samtalet för att kunna ge stöd utifrån sårbarhetsfaktorer och risker, men också för att stärka personens egna resurser. Vad som också framträder i den här studien är att dessa resurser är mångfacetterade.

I tidigare studier har resultat kopplade till vanor i transitionsfasen inte påträffats på samma sätt som de kommer till uttryck i den här studien. Ferreira et al. (2022) hänvisar till tidigare forskning där det framkommer att det kan vara svårt att återerövra vardagsfärdigheter, men de tycks vara relaterade till att bo själv. Den här studiens resultat pekar på att vanor och beteenden från tiden i hemlöshet kan sitta djupt, men huruvida de utgör ett hinder framkommer inte. Snarare pekar resultatet på att det handlar om passager som kan överbryggas, både på ett lättvindigt sätt och på ett sätt som tar längre tid.

6.2 Metoddiskussion

Nedan diskuteras kvalitetsaspekter utifrån begreppen trovärdighet, pålitlighet, bekräftelsebarhet och överförbarhet i relation till refiguration. I slutet redogörs för förförståelse och reflektion.

6.2.1 Trovärdighet

Trovärdighet handlar om i vilken grad studiens olika delar hänger samman och om den kunskap som genereras framstår som rimlig och giltig (Mårtensson & Fridlund, 2017). För trovärdighet behöver problemområdet harmoniera med urval, datainsamlingsmetod, datamaterialets karaktär och analysprocess (Graneheim & Lundman, 2004).

För forskning om personers levda erfarenheter i livsvärlden krävs en kvalitativ metod (Henricson & Billhult, 2023). Induktiv ansats användes, vilket betyder att resultatet baserats på deltagarnas skildringar. I enlighet med Fejes och Thornberg (2024) användes den teoretiska referensramen som ett analytiskt verktyg.

För att fånga personers erfarenheter är intervjumetoden ett relevant verktyg för datainsamling (Engström & Juuso, 2023). I detta arbete användes semistrukturerade intervjuer som delvis blev öppna i sin karaktär. Detta har att göra med att deltagarna både ville och behövde berätta om aspekter som föll utanför studiens syfte i strikt mening. För att komma till nuet behövde de tidigare erfarenheterna redovisas. Persson och Sundin (2023) skriver att trovärdigheten i datainsamling ligger i att intervjupersonerna kommer till tals och tillåts berätta. Å andra sidan bidrog detta till innehållsrika data som även föll utanför studiens syfte, vilket är en svaghet utifrån ett trovärdighetsperspektiv. Beskrivningarna exkluderades i analysprocessen, vilket bidrog till att bibehålla fokus på studiens problemområde.

Trovärdighet handlar även om att välja deltagare med en bredd av erfarenheter (Graneheim & Lundman, 2004). I studien deltog nio kvinnor med en rik variation i ålder och som hade levt olika länge i hemlöshet. Samtidigt kan användningen av ett bekvämlighetsurval ha begränsat bredden i urvalet, något som påverkar trovärdigheten. Samtliga deltagare har blivit citerade.

Då arbetets fokus rör utforskandet av livsvärlden valdes fenomenologisk-hermeneutisk analysmetod enligt Lindseth och Norberg (2004). Analysen präglades av att hitta en inre logik mellan den naiva förståelsen, den strukturella analysen och helhetsförståelsen, samt att röra sig mellan delar och helhet, mellan förståelse och förklaring. Resultatet förankrades i data genom en rik användning av citat, vilket gör att läsaren kan följa hur tolkningen växte fram utifrån deltagarnas röster. Begränsande för trovärdigheten är att analysen gjordes av en författare, vilket omöjliggjorde alternativa tolkningar. Samtidigt har analysens delar, teman och subteman kontinuerligt diskuterats med handledare.

Slutligen har en av deltagarna tagit del av det preliminära resultatet i den strukturella analysen. Deltagaren kände igen sig i delarna som berättades av andra, och i helheten. Detta stärker trovärdigheten, även om det inte innebär en verifiering av resultatet.

6.2.2 Pålitlighet

Pålitlighet handlar om att redovisa teknisk utrustning, vem som utfört intervjuer samt hur transkriberingen gått till (Mårtensson & Fridlund, 2017). Det handlar även om att redovisa om data förändrats över tid och om beslut tagits som förändrat analysprocessen (Graneheim & Lundman, 2004).

Interjuerna gjordes enbart av författaren och spelades in digitalt. De transkriberades ordagrant och lyssnades igenom samma dag. Efter transkriberingen skedde en genomläsning av texten samtidigt som intervjun lyssnades igenom. Denna process, noggrannheten och den konsekventa hanteringen av data, stärker stabiliteten. Efter den första intervjun reviderades intervjuguiden då för stor del hamnat på tiden i hemlöshet. Studiens syfte och fokusområde förblev detsamma. Under analysprocessen lästes meningsenheter igenom flertalet gånger, subteman och teman omformulerades för att ringa in delar och helhet på ett sätt som gjorde deltagarnas berättelser rättvisa.

6.2.3 Bekräftelsebarhet

Bekräftelsebarhet handlar om i vilken utsträckning som analysarbetet är beskrivet, och om författaren redogör för sina ställningstaganden (Mårtensson & Fridlund, 2017). Den fenomenologisk-hermeneutiska ansatsen är väl beskriven tidigare, liksom den interna logiken i analysens delar, vilket bidrar till att tolkningen kan fördjupas. Resultatet har förankring i citaten. På detta sätt, genom transparens, kan läsaren följa analysprocessens gång. Nedan redogörs för författarens förförståelse, vilket också är centralt för bekräftelsebarhet.

6.2.4 Överförbarhet i relation till refiguration

Överförbarhet och refiguration ska inte ses som synonyma, men har att göra med om resultatet kan ses som meningsfullt i andra sammanhang. Överförbarhet handlar om hur väl resultatet kan överföras i annan kontext, vilket förutsätter att resultatet är tydligt beskrivet samt att kriterierna för trovärdighet, pålitlighet och bekräftelsebarhet är uppfyllda (Mårtensson & Fridlund, 2017).

Lindseth och Norberg (2004) beskriver i stället refiguration. Att bli rörd och berörd av en berättelse om levd erfarenhet leder oss till "sanning", vilket handlar om att vi ser hur det är att vara i världen. När vi blir berörda kan vår förförståelse förändras och vi kan se tillvaron på ett nytt förlösande sätt. Den här studiens resultat belyser bostadens avgörande betydelse för psykisk hälsa och återhämtning som kan vara relevant även för andra personers erfarenheter. Men kanske framför allt, i ljuset av den transition som deltagarna genomgår blir också

hemlöshetens traumatiserande verkan tydlig. Vi förstår vad förlust av frihet och egenmakt kan betyda för andra människor, och i relation till människovärdet.

6.2.5 Förförståelse och reflektion

En grundprincip för forskning om livsvärlden är den fenomenologiska reduktionen (Bullington, 2018), vilken innebär att forskaren behöver lägga sin förförståelse, den naturliga inställningen, åt sidan. Författaren till den här studien har gedigen erfarenhet av att möta människor i hemlöshet, men ingen erfarenhet av att leva i hemlöshet. Detta påverkade författarens föreställningsvärld, som kan beskrivas som ett blankt papper i ett avseende. I ett annat hänseende har förförståelsen troligen påverkat mötet med deltagarna samt möjliggjort en fördjupad tolkning. För att motverka snedvridning har författaren haft ett öppet förhållningssätt samt kontinuerligt reflekterat över möjliga tolkningar och innebörder under analysens gång.

6.3 Etikdiskussion

Etiska hänsyn har för den här studien tagits i samband med genomförandet då deltagarna befinner sig i en utsatt position. Enligt Helsingforsdeklarationen (World Medical Association [WMA], 2013) ska personens välbefinnande alltid prioriteras högre än intresset att forska. Ett sätt att ta hänsyn till skaderisk är att göra en riskanalys (Kjellström, 2023). För den här studien fanns risker med att återberättandet av traumatiska händelser kunde leda till ångest, tårar och även ihållande negativt välbefinnande. För att reducera riskerna gjordes intervjuerna i avskild och lugn miljö. Deltagarna fick välja om de ville bli intervjuade individuellt eller i par. Frågorna var också öppna i sin karaktär och innebar inte i sig att svaret behövde relateras till något traumatiskt, om inte personen själv ville berätta. En back-up-plan fanns för om någon skulle bli illa berörd. I slutet ställdes frågor om hur det hade varit att berätta, om det hade känts okej att berätta. Särskild hänsyn till deltagarnas sårbarhet togs genom att ge dem utrymme att berätta, vilket ledde till att intervjuerna även kom att röra aspekter utanför studiens intresseområde. Här finns en etisk dimension som handlar om att låta personer berätta då det är ett sätt att hantera sin sårbarhet, och härigenom återta egenmakt och stärka sin identitet (Holloway & Freshwater, 2007).

Deltagarna fick ett presentkort på Ica till ett värde av 200 kronor. Då summan på ersättningen är låg i relation till kostnader i övrigt i samhället ses detta inte stå i konflikt med principen om frivillighet. Ersättningen var också ett sätt att visa uppskattning, och motverka känslan av exploatering.

I övrigt genomfördes studien med beaktande av de tidigare beskrivna etiska övervägandena. Nyttan av den här studien bedömdes överväga riskerna.

6.4 Användning av generativ AI

Chatgpt har använts som ett uppslagsverk, för att hitta synonymer och för att översätta texter.

6.5 Kliniska implikationer

Studiens resultat pekar på vikten av att i klinisk verksamhet identifiera risk- och sårbarhetsfaktorer inför transformerande förändringar som rör livssituationen. Att identifiera förutsättningar och behov är en förutsättning för att kunna ge personcentrerat stöd. Studien kan bidra till ökad förståelse för livsvillkor.

6.6 Resultatet i ett vidare sammanhang

Levnadsvillkoren för kvinnor i hemlöshet behöver synliggöras och uppmärksammas, såväl på samhällspolitisk nivå som inom klinisk verksamhet. Den våldsutsatthet som hemlöshet innebär för kvinnor behöver medvetandegöras. Inom vården krävs en förståelse för hur erfarenheter av begränsat handlingsutrymme kan påverka personens förmåga att fatta självständiga beslut. Det personriktade stödet behöver stärkas och i betydande grad bli mer personcentrerat, vilket inkluderar insatser för traumabehandling. Det är ohållbart att ge förutsättningar utan att erbjuda stöd. Ett fördjupat samarbete behövs mellan flera insatser, myndigheter och civilsamhället, för att säkerställa att människor inte faller utanför. Det måste till exempel bli lättare att få en legitimation.

I flera europeiska länder är handlingsutrymmet begränsat för människor som lever i hemlöshet. Det är därför viktigt att i Sverige vara vaksam på att nya lagförslag inte bidrar till en kriminalisering av fattigdom.

6.7 Förslag till fortsatta studier

Förslag till fortsatta studier gäller tvivlets makt över tillvaron och hur det går att stödja en ökad tilltro till den egna förmågan i en transitionsprocess. Av intresse är också att fördjupa sig i på vilket sätt vanor och rutiner har betydelse för processen att göra en bostad till sitt hem.

7 SLUTSATS

Syftet med denna studie var att beskriva vilken betydelse en egen bostad har för psykisk hälsa och återhämtning hos kvinnor med erfarenhet av hemlöshet. Resultatet visar att en egen bostad har en helt central och avgörande betydelse för återhämtning, emotionell och existentiell utveckling. I processen att bli hemmastadd, att göra bostaden till sitt hem, återerövrar frihet, egenmakt och trygghet. Betydelsen av att få en bostad är även avgörande

för att återknyta till samhället i stort och känna mening. Värdet är centralt för att få människovärdet tillbaka.

REFERENSLISTA

- Baker, P., & Buchanan-Baker, P. (2026). *Tidvattenmodellen - en vägledning för personal inom psykiatrisk vård*. Studentlitteratur.
- Bengtsson, J. (1988). *Sammanflätningar: Husserls och Merleau-Pontys Fenomenologi* (3 uppl.). Daidalos.
- Box, E., Flatau, P., & Lester, L. (2022). Women sleeping rough: The health, social and economic costs of homelessness. *Health & Social Care in the Community*, 30(6), e4175. <https://doi.org/10.1111/hsc.13811>
- Buchanan-Baker, P., & Baker, P. (2024). Tidal - upptäcktsresan. I L. Wiklund Gustin (Red.), *Vårdande vid psykisk ohälsa: på avancerad nivå* (4 uppl., s. 85–105). Studentlitteratur.
- Bullington, J. (2018). *Samtalskonst i vården: Samtalsträning för sjuksköterskor på fenomenologisk grund*. Studentlitteratur.
- Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin. (2022). *Hälsa och livsvillkor bland personer i hemlöshet i Stockholms län 2019 - En enkätintervjustudie*. Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin. <https://www.ces.regionstockholm.se/4a526a/globalassets/verksamheter/forskning-och-utveckling/centrum-for-epidemiologi-och-samhallsmedicin/folkhalsoguiden/rapporter-och-faktablad/rapport-2022.9-halsa-och-livsvillkor-bland-personer-i-hemloshet---tk.pdf>
- Crocker, D., & Dej, E. (2024). “Our stories are different but our situations are the same”: Gendered experiences finding housing. *Housing, Care and Support*, 27(2), 77–89. <https://doi.org/10.1108/HCS-11-2021-0033>
- Dahlberg, K., Stolt, C.-M., & Dahlberg, H. (2015). *Ensamheter: En utforskande brevväxling*. Liber.
- Diduck, B., Rawleigh, M., Pilapil, A., Geeraert, E., Mah, A., & Chen, S.-P. (2022). Mental health needs of homeless and recently housed individuals in Canada: A metaethnography. *Health & Social Care in the Community*, 30(6), e3579–e3594. <https://doi.org/10.1111/hsc.13996>
- Engström, Å., & Juuso, P. (2023). Kvalitativ forskningsintervju. I M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom vård- och hälsovetenskap* (3 uppl., s. 151–164). Studentlitteratur.
- Etikprövningsmyndigheten. (2025). *Möjlighet för delaktighet i samordnad individuell plan (SIP) för kvinnor i hemlöshet* (Dnr 2025-05974-02).

- FEANTSA. (2005). *ETHOS – European typology of homelessness and housing exclusion*.
<https://www.feantsa.org/en/toolkit/2005/04/01/ethos-typology-on-homelessness-and-housing-exclusion>
- Ferreiro, I. C., Abad, J. M. H., & Cuadra, M. A. R. (2021). Loneliness in homeless participants of a Housing First program: Outcomes of a randomized controlled trial. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 59(3), 44–51.
<https://doi.org/10.3928/02793695-20201203-02>
- Ferreiro, I. C., Cuadra, M. A. R., Serqueda, F. A., & Abad, J. M. H. (2022). Impact of Housing First on psychiatric symptoms, substance use, and everyday life skills among people experiencing homelessness. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 60(9), 46–55. <https://doi.org/10.3928/02793695-20220316-01>
- Fejes, A., & Thornberg, R. (2024). Kvalitativ forskning och kvalitativ analys. I A. Fejes & R. Thornberg (Red.), *Handbok i kvalitativ analys* (4 uppl., s. 280–307). Liber
- Frazer, K., Darley, A., Bhardwaj, N., Duffy, C., Doyle, O., & Kroll, T. (2025). A co-designed feasibility study to understand the impact of an emergency homelessness housing intervention in Ireland. *Health Promotion International*, 40(5), 1.
<https://doi.org/10.1093/heapro/daaf148>
- Fraser, B., Jiang, T., Aspinall, C., Pehi, T., Ombler, J., McMinn, C., Atatoa-Carr, P., Fasoro, A., Hawkes, K., Nelson, J., & Pierse, N. (2026). Evaluating the fifth-year outcomes of housing first for women in Aotearoa New Zealand. *Discover Public Health*, 23(1), 1.
<https://doi.org/10.1186/s12982-026-01547-4>
- Fredriksson, A. (12 november 2023). Från fängelse till ingenting. *Socialpolitik.com*.
<https://socialpolitik.com/2023/11/fran-fangelse-till-ingening/>
- Gaboardi, M., Santinello, M., & Shinn, M. (2021). Beyond behaviour: Rethinking integration for people experiencing homelessness. *Health & Social Care in the Community*, 29(3), 846–855. <https://doi.org/10.1111/hsc.13314>
- Gatuskribenterna. (9 november 2025). Hemlöshetens osynliga konsekvenser – att sakna självbestämmande. *Socialpolitik.com*.
<https://socialpolitik.com/2025/11/hemloshetens-osynliga-konsekvenser-att-sakna-sjalvbestammande/>
- Graneheim, U., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24(2), 105–112. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2003.10.001>

- Henricson, M., & Billhult, A. (2023). Kvalitativ metod. I M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom vård- och hälsovetenskap* (3 uppl., s. 115–125). Studentlitteratur.
- Hyun, M. S., Nam, K. A., Park, E., & Kim, J. J. (2025). Transition from homelessness to becoming housed: A qualitative study. *Journal of Advanced Nursing*, *81*(3), 1450–1462. <https://doi.org/10.1111/jan.16326>
- Holloway, I., & Freshwater, D. (2007). Vulnerable story telling: Narrative research in nursing. *Journal of Research in Nursing*, *12*(6), 703–711. <https://doi.org/10.1177/1744987107084669>
- Isaak, C. A., Nelson, G., Roebuck, M., Aubry, T., Macnaughton, E., Kirst, M., O’Campo, P., Woodhall-Melnik, J., Agha, A., Faruquzzaman, O., & Purcell, S. (2024). Females and Housing First: An analysis of 18-month outcomes in a randomized controlled trial. *Journal of Community Psychology*, *52*(7), 817–834. <https://doi.org/10.1002/jcop.23131>
- Karadzhov, D. (2023). ”Trials and tribulations”: The ambivalent influence of temporary accommodation on mental health recovery in chronically homeless adults. *Qualitative Health Research*, *33*(3), 176–190. <https://doi.org/10.1177/10497323221147127>
- Karlsson, B. & Borg, M. (2024). Recovery – med stort R. I L. Wiklund Gustin (Red.), *Vårdande vid psykisk ohälsa: på avancerad nivå* (4 uppl., s. 63–84). Studentlitteratur.
- Kerman, N., Kidd, S. A., Aubry, T., Henwood, B. F., Marshall, C. A., Oudshoorn, A., Sirotich, F., Sylvestre, J., & Stergiopoulos, V. (2026). “We have to evict certain people sometimes”: A descriptive mixed-methods study of service providers’ perceptions of the impacts of high-risk issues in supportive housing and Housing First. *Community Mental Health Journal*, *62*(1), 95–109. <https://doi.org/10.1007/s10597-025-01505-5>
- Kjellström, S. (2023). Forskningsetik. I M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom vård- och hälsovetenskap* (3 uppl., s. 61–83). Studentlitteratur.
- Kneck, Å., Klarare, A., Mattsson, E., Salzmänn-Erikson, M., & Women’s Advisory Board for Inclusion Health. (2022). Reflections on health among women in homelessness: A qualitative study. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, *29*(5), 709–720. <https://doi.org/10.1111/jpm.12859>
- Knis-Matthews, L., Theobald, K., Vacchio, K., Patel, D., Roller, J., D’Adezzio, T., & Garramone, P. (2025). Understanding how five women make meaning of their temporal environment while experiencing homelessness. *Occupational Therapy in Mental Health*, *41*(2), 237–253. <https://doi.org/10.1080/0164212X.2024.2363228>

- Lambdin-Pattavina, C. A., Desiderio, K., Gilmore, R., Manohar, B., & Synovec, C. E. (2020). Using appreciative inquiry to explore and enhance perceptions of empowerment for those experiencing homelessness: A pilot study. *Work: A Journal of Prevention, Assessment & Rehabilitation*, 65(2), 271–283. <https://doi.org/10.3233/WOR-203079>
- Lindseth, A., & Norberg, A. (2004). A phenomenological hermeneutical method for researching lived experience. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 18(2), 145–153. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6712.2004.00258.x>
- Lindseth, A., & Norberg, A. (2022). Elucidating the meaning of life world phenomena: A phenomenological hermeneutical method for researching lived experience. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 36(3), 883–890. <https://doi.org/10.1111/scs.13039>
- Marshall, C. A., Boland, L., Westover, L. A., Marcellus, B., Weil, S., & Wickett, S. (2020). Effectiveness of interventions targeting community integration among individuals with lived experiences of homelessness: A systematic review. *Health & Social Care in the Community*, 28(6), 1843–1862. <https://doi.org/10.1111/hsc.13030>
- Marshall, C. A., Easton, C., Phillips, B., Boland, L., Isard, R., Holmes, J., Shanoff, C., Hawksley, K., Landry, T., Goldszmidt, R., Aryobi, S., Plett, P., & Oudshoorn, A. (2022a). Experiences of transitioning from homelessness: A systematic review and meta-aggregation of qualitative studies conducted in middle to high income countries. *Journal of Social Distress and Homeless*, 33(1), 28–49. <https://doi.org/10.1080/10530789.2022.2141868>
- Marshall, C. A., McKinley, C., Costantini, J., Murphy, S., Lysaght, R., & Hart, B. P. (2022b). ‘The Big Island Model’: Resident experiences of a novel permanent supportive housing model for responding to rural homelessness. *Health & Social Care in the Community*, 30(6), e5047. <https://doi.org/10.1111/hsc.13920>
- Marshall, C. A., Phillips, B., Holmes, J., Todd, E., Hill, R., Panter, G., Easton, C., Landry, T., Collins, S., Greening, T., O’Brien, A., Jastak, M., Ridge, R., Goldszmidt, R., Shanoff, C., Laliberte Rudman, D., Carlsson, A., Aryobi, S., Perez, S., & Oudshoorn, A. (2022c). “We stick people in a house and say okay, you're housed. The problem is solved”: A qualitative study of service provider and organisational leader perspectives on thriving following homelessness. *Health & Social Care in the Community*, 30(6), e6018–e6032. <https://doi.org/10.1111/hsc.14035>
- Marshall, C. A., Phillips, B., Holmes, J., Todd, E., Hill, R., Panter, G., Easton, C., Landry, T., Collins, S., Greening, T., O’Brien, A., Jastak, M., Ridge, R., Goldszmidt, R., Shanoff, C., Laliberte Rudman, D., Carlsson, A., Aryobi, S., Szlapinski, J., & Carrillo-Beck, R. (2023). “I can’t remember the last time I was comfortable about being home”: Lived experience perspectives on thriving following homelessness. *International Journal of*

Qualitative Studies on Health and Well-being, 18(1), 2176979.
<https://doi.org/10.1080/17482631.2023.2176979>

Mårtensson, J., & Fridlund, B. (2017). Vetenskaplig kvalitet i examensarbetet. I M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom omvårdnad* (2 uppl., s. 421–438). Studentlitteratur.

Persson, C., & Sundin, K. (2017). Fenomenologisk hermeneutisk tolkningsmetod – ett dialektiskt förhållningssätt. I M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod: från idé till examination inom omvårdnad* (2 uppl., s. 325–338). Studentlitteratur.

Phipps, M., Dalton, L., Maxwell, H., & Cleary, M. (2022). More than a house: Women's recovery from homelessness in Australia. *Health & Social Care in the Community*, 30(4), e1427. <https://doi.org/10.1111/hsc.13550>

Rosenblad, A. K., Klarare, A., Rapaport, P., Mattsson, E., & Gaber, S. N. (2024). Health literacy and its association with mental and spiritual well-being among women experiencing homelessness. *Health Promotion International*, 39(2), 1–12.
<https://doi.org/10.1093/heapro/daae019>

Saldanha, S., Tavitian, N., Lehman, E., Carey, L., & Higgs, P. (2024). Effectiveness of the Housing First model among substance users: A scoping review. *Housing, Care and Support*, 27(2), 90–105. <https://doi.org/10.1108/HCS-09-2022-0024>

Schumacher, K. L., & Meleis, A. I. (2010). Transitions: A central concept in nursing. I A. I. Meleis (Red.), *Transitions theory: Middle-range and situations-specific theories in nursing research and practice* (s. 83–106). Springer Publishing.

Socialstyrelsen. (2024). *Kartläggning av hemlöshet 2023: Personer i hemlöshet i behov av socialtjänsten*. (2024-2-8927).
<https://www.socialstyrelsen.se/contentassets/ffob8834124346eb8a8ac22aododo692/2024-2-8927.pdf>

Stockholms stad. (u.å.). *Bostad först*. <https://boendeinsatser.stockholm/lagenhet-med-stod/bostad-forst/>

Thulien, N. S., Gastaldo, D., McCay, E., & Hwang, S. W. (2019). “I want to be able to show everyone that it is possible to go from being nothing in the world to being something”: Identity as a determinant of social integration. *Children and Youth Services Review*, 96, 118–126. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.11.005>

Transkulturellt centrum. (u.å.). *Papperslösa*. <https://www.transkulturelltcentrum.se/vara-kunskapsomraden/migration-och-halsa/papperslosa/>

- Wenzel, S. L. (2025). Trauma across the life course and pathways to healing for older women experiencing homelessness. *Frontiers in Global Women's Health*, 6, 1.
<https://doi.org/10.3389/fgwh.2025.1718879>
- Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk samhällsvetenskaplig forskning*.
https://www.vr.se/download/18.68c009f71769c7698a41df/1610103120390/Forskningsetiska_principer_VR_2002.pdf
- Vetenskapsrådet. (2024). *God forskningssed (VR 2024)*. Vetenskapsrådet.
<https://www.vr.se/analys/rapporter/vara-rapporter/2024-10-02-god-forskningssed-2024.html>
- Willman, A. (2022). *Teorier för omvårdnad*. Studentlitteratur.
- World Medical Association. (2013). *Declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human subjects*.
<https://www.wma.net/policies-post/wma-declaration-of-helsinki-ethical-principles-for-medical-research-involving-human-subjects/>
- Wood, L., Schrag, R. V., McGiffert, M., Brown, J., & Backes, B. (2023). "I felt better when I moved into my own place": Needs and experiences of intimate partner violence survivors in rapid rehousing. *Violence Against Women*, 29(6–7), 1441–1466.
<https://doi.org/10.1177/10778012221117600>

Institutionen för hälsovetenskap, innovation och de
Mälardalens universitet

Datum 2026-02-01

Till Åsa Kneck, docent, Med Dr, leg. SSK, Marie Cederschiöld högskola

Förfrågan om tillåtelse att genomföra studie

Jag heter Linda Djapo och är student på specialistsjuksköterskeutbildningen i psykiatrisk vård vid Mälardalens universitet. I utbildningen ingår ett självständigt examensarbete i form av en magisteruppsats. Syftet med min studie är att beskriva vilken betydelse ett eget hem har för psykisk hälsa och återhämtning hos kvinnor med erfarenhet av hemlöshet.

Jag ber därför om tillåtelse att genomföra studien med koppling till ert forskningsprojekt *Jämlig hälsa för kvinnor i hemlöshet*. Rent konkret skulle det innebära att jag genomför intervjuer med sex kvinnor, i grupper om två. Om någon önskar att intervjuas individuellt går även det bra. Intervjuformen är semistrukturerad eller tematisk. Urvalet är ett bekvämlighetsurval och görs ur den grupp redan kända kvinnor med erfarenhet av hemlöshet som arbetar i projektet. Intervjuerna, som äger rum på Marie Cederschiölds högskola, bandas och pågår i en timme.

Inklusionskriterier: Kvinnor, förmåga att ta till sig information om uppsatsen och lämna samtycke, erfarenhet av hemlöshet och innehav av bostadskontrakt som möjliggör full besittningsrätt.

Exklusionskriterier: Ålder under 18 år, påverkan av substanser vid intervjutillfället samt kvinnor som inte klarar av intervjuer på svenska och engelska.

En back-up får planeras för samtal efter intervjuerna, om någon skulle må dåligt. Omsorg kommer att läggas på att själva intervjusituationen känns omfamnande och varm. Resultatet, efter analysarbetet, tas tillbaka till minst en deltagare för att validera giltighet. En e-postadress har skapats, lindina.hasiba@gmail.com, för frågor under arbetets gång. Jag kan även informera om examensarbetet på plats.

Deltagande i projektet är frivilligt och deltagarna kan dra sig ur när som helst utan förklaring.

Deltagande i projektet är frivilligt och deltagarna kan dra sig ur när som helst utan förklaring.

Hantering av data och sekretess

All insamlade data kommer att hanteras beaktande forskningsetiska krav, samt aidentifieras med respekt för konfidentialitet enligt dataskyddsförordningen (GDPR).

Etik

Studien granskas enligt gällande rutiner vid Mälardalens universitet. Etiska överväganden finns närmare redovisade på **sidan 7 i bilaga 1** i bifogad etikansökan.

Eventuell risk/nytta för verksamheten

Eventuella nackdelar kan kopplas till om samtalen river upp sår relaterat till erfarenheter av hemlöshet och hemmets betydelse för psykisk hälsa och återhämtning. Det kan kännas som att man blir utnyttjad av att dela med sig av något som är en ytterst privat erfarenhet.

Eventuellt fördel för det befintliga forskningsprojektet är om det kommer fram nya insikter/kunskap som det går att bygga vidare på.

Nytta i ett vidare perspektiv

Kvinnor i hemlöshet far illa. De är oproportionerligt belastade av psykisk ohälsa, otrygghet, hot och våld. Som sjuksköterskor möter vi ofta kvinnor i hemlöshet i vården, och det är därför viktigt att få kunskap om de erfarenheter som finns av hemlöshet i relation till hälsa. Det är också viktigt att förstå vilka hinder och behov som uppstår i en transitionsfas av att få ett hem. Mer kunskap kan leda till större förståelse för livsvillkor, ett annat stödande arbetssätt samt till insatser för att motverka cykler av hemlöshet.

Information om studiens resultat

Resultaten kommer att publiceras i form av ett examensarbete vid Mälardalens universitet. En vetenskaplig artikel för publicering i vetenskapligt magasin skrivs av mig och Lena Wiklund Gustin, professor i vårdvetenskap. Jag skriver en debattartikel för publicering i tidning eller magasin.

Ytterligare upplysningar kan lämnas av mig eller min handledare, Lena Wiklund Gustin, se nedan.

Med vänliga hälsningar

Linda Djapo

Linda Djapo
Tel: +46-(0)709-75 95 11
E-post: ldo25003@student.mdu.se

Handledares namn: Lena Wiklund Gustin,
senior professor i vårdvetenskap
Tel: +46-(0)21- 10 71 32
E-post: lena.wiklund.gustin@mdu.se

Institutionen för hälsovetenskap, innovation och design
Mälardalens universitet

Datum 2026-02-02

Tillfrågan om deltagande i studie "Att få ett hem: kvinnor med erfarenhet av hemlöshet berättar om hemmets betydelse för återerövring av livet"

Jag heter Linda Djapo och är student på specialistsjuksköterskeutbildningen i psykiatrisk vård vid Mälardalens universitet. I utbildningen ingår ett självständigt examensarbete i form av en magisteruppsats. Syftet med min studie är att beskriva vilken betydelse ett eget hem har för psykisk hälsa och återhämtning hos kvinnor med erfarenhet av hemlöshet

Min fråga till dig är om du vill delta i denna studie.

Medverkan är frivillig och vill du inte vara med kan du bortse från detta brev.

Att delta i projektet skulle för din del innebära att du behöver lägga ungefär en timme på att bli intervjuad. Du kan välja på att bli intervjuad tillsammans med någon annan, som delar de erfarenheter som du har av hemlöshet, eller så kan du bli intervjuad individuellt. Intervjuerna spelas in och skrivs sedan ut i sin helhet för analys. Analysarbetet syftar till att hitta gemensamma, betydelsefulla och bärande faktorer. Dessa brukar presenteras som teman. Efter analysarbetet tas resultatet tillbaka till en eller några av er för att kontroll av resultatets rimlighet. Intervjuerna äger rum på Marie Cederschiöld högskola.

För att delta behöver du vara kvinna med erfarenhet av hemlöshet, förstå den här informationen och samtycka till deltagande, och du behöver ha fått en träningslägenhet/försökslägenhet som innebär att du kan få full besittningsrätt. Det är också fullt möjligt att ha fått ett förstahandskontrakt eller ett hus. Det viktiga är att "du bestämmer över ditt hem". Det är du som låser dörren.

Om du är under 18 år eller inte förstår svenska eller engelska går det inte att delta i det här examensarbetet. Det går heller inte att delta vid substanspåverkan vid intervjutillfället.

Du kan när som helst avbryta din medverkan i studien utan att du behöver ange någon orsak. Data behandlas konfidentiellt vilket innebär att alla uppgifter och data kodas och förvaras inlåst så att ingen utomstående kan ta del av insamlade uppgifter. I den färdiga uppsatsen kommer inga uppgifter att kunna härledas till enskilda personer eller till andra omständigheter som sammantaget är utpekande, exempelvis födelseort, diagnoser, etnicitet och så vidare.

Jag har för det här examensarbetet skapat en mejladress, som är till för frågor om uppsatsen: lindina.hasiba@gmail.com. Jag kan också komma och berätta om uppsatsen på fysisk plats, om så skulle önskas.

Om du ger ditt muntliga samtycke till att ditt namn och telefonnummer får lämnas ut till mig, kommer jag att via telefon ta kontakt med dig för att ge ytterligare information om studiens syfte och genomförande.

Varje deltagare får ett presentkort på 200 kronor, på Ica eller om man så hellre vill hos annan utgivare/handlare om det kan tillmötesgå.

Ytterligare upplysningar kan lämnas av mig eller min handledare, Lena Wiklund Gustin, se nedan.

Med vänliga hälsningar
Linda Djapo

Linda Djapo
Tel: +46-(0)709-75 95 11
E-post: ldo25003@student.mdu.se
lindina.hasiba@gmail.com

Handledares namn: Lena Wiklund Gustin,
professor i vårdvetenskap
Tel: +46-(0)21- 10 71 32
E-post: lena.wiklund.gustin@mdu.se

Informerat samtycke

Jag har läst och förstått informationen om examensarbetet vid Mälardalens universitet, vars syfte är att beskriva vilken betydelse ett eget hem har för psykisk hälsa och återhämtning hos kvinnor med erfarenhet av hemlöshet. Jag förstår att jag deltar frivilligt och kan avbryta deltagandet när jag vill utan att ange skäl. Jag är medveten om att intervjun kommer att spelas in. Mitt deltagande kommer att avidentifieras, vilket innebär att ingen obehörig kommer att kunna identifiera mig och mina svar. Endast författaren, dennes handledare och Åsa Kneck har tillgång till materialet under studiens gång. Insamlat material kommer att sparas i minst tio år efter att studien avslutats i enlighet med gällande lagstiftning. Därefter kommer materialet att arkiveras eller förstöras enligt arkivreglerna på Marie Cederschiölds högskola.

Jag bekräftar med min namnteckning att jag samtycker till att delta i studien och att insamlade data får användas på det sätt som beskrivits i informationsbrevet.

Ort, Datum

Namnunderskrift

Namnförtydligande

Telefon:

Email:

Jag önskar få ett exemplar av det färdiga examensarbetet via mail (ringa in ditt svar:

Ja

Nej

Reviderad intervjuguide

BILAGA D

Bakgrundsfrågor:

År (tid) i hemlöshet, biologisk ålder, civilstånd, barn, hur länge deltagare haft bostad/hem, typ av bostad (försökslägenhet/träningslägenhet). Egendefinierad problematik?

Huvudintervju:

1. Hur är det att leva för dig just nu?

2. Hur kändes det för dig att få en egen bostad?

- Hur kändes det att sova där den första natten?
- Hur känns det att laga mat? Städa? Egen dusch? Diska? Ha teve-kväll.....?
- Är det något i det som är att ta ansvar för ett hem, som känns svårt? (I stället för vilka utmaningar har du?)
- Hur ser du på dina rutiner förr och nu, är det någonting som har varit svårt att göra sig av med? (Utmaningar).
- Har du behövt ”ny” kunskap? (Utmaningar)
- Kan du ta hem vänner (Ensamhet, gemenskap)?
- Med den här erfarenheten, hur ser du på ensamhet och gemenskap?
- Hur är det att tänka på ekonomi runt ett självständigt liv? (utmaningar)

3. Beskriv dina styrkor för att få en bostad (motivation)?/Styrkor att behålla bostad?

- Vad gjorde andra (vilken roll spelade andra)? Villkor?

4. Vad är den största skillnaden i ditt liv nu jämfört med tidigare?

5. Hur upplever du att ditt boende påverkat ditt liv?

- Vad har det för betydelse för din psykiska hälsa och välmående?
- Din syn på dig själv (egenvärde, identitet, helhet, självbestämmande)?
- Hur har en bostad påverkat hur andra ser på dig?
- Hur har din bostad påverkat din plats i världen?
- För att återhämta sig, vad behövs mer än ett hem?
- Vad är ett meningsfullt liv?

6. Hur ser du på framtiden?

7. Om du väljer en färg som var typisk för din situation som hemlös, och sedan en färg för din situation just nu, vilka färger är det och hur skulle du beskriva vad de står för?

Eller (7 eller 8):

8. Kan du avslutningsvis beskriva en typisk situation för din livssituation när du inte hade ett hem?

Avrundningsfrågor:

Hur känns det för dig nu när du suttit och berättat om din resa?

Är det något du vill tillägga?

