



# Motivationsappar i socialt arbete

---

Erfarenheter och resultat från en pilotstudie  
mellan november 2014 – juni 2015

Syftet med pilotprojektet är att undersöka effekter av att använda motivationsappar för att stärka deltagarnas motivation till fysisk aktivitet och goda sömnavanor. Frågorna som vi ställde oss var om motivationsappar är ett fungerande digitalt verktyg för att motivera barn och ungdomar till förbättrad hälsa och kan personalen som arbetar med ungdomarna se något värde av att använda motivationsappar i sitt arbete? Fem grupper från Helsingborg och Landskrona har deltagit och pilotprojektet har genomförts av Part (Preventivt arbete tillsammans) med stöd av FoU (Forsknings- och utvecklingsenheten) i Helsingborg. Forskning som är kopplad till den första delgruppen har genomförts av Lunds universitets internet institute (LUii).

PART – Preventivt arbetet tillsammans

[www.partinfo.se](http://www.partinfo.se)

Projektrapport: Motivationsappar i socialt arbete

Författare till rapporten: Pernilla Danielsson, Suad Ebrahimsson, Therese Lundin, Sara Mattisson

## Summering och slutsatser av pilotprojektet

Pilotprojektets övergripande mål och syfte var att hitta ett sätt att mäta barn och ungas hälsa på och att utifrån aktuellt hälsotillstånd kunna motivera barn och unga till bättre hälsa samt bidra till att införa digital teknik inom socialt arbete.

Barn och unga från fem olika delgrupper (totalt 45 barn) har provat aktivitetsarmband med tillhörande app (härefter benämnt enbart som *motivationsapp* eller *appen*) under två till fyra månader per grupp. Resultaten visar att majoriteten av deltagande barn och unga upplever att deras hälsa, kopplad till fysisk aktivitet och sömn, har förbättrats med 20% (dvs ett steg i en femgradig skala). Motivationsappen upplevs skapa struktur vilket ses som väldigt positivt. I samtliga grupper var användandet av motivationsappen störst i början projekttiden. Därefter skiljer det sig hur deltagarna använder appen. Det tycks dock finnas ett värde av att använda appen även för de deltagare som lägger av aktivitetsarmbandet efter en kortare tid då det verkar räcka med ca tre veckor för att förstå sina vanor och bli motiverad till förbättringar. Resultaten visar också att individens fysiska aktivitet är lättare att påverka än individens sömn när man använder denna form av motivationsapp. Motivationsapparna har fungerat bäst när ungdomarna själva varit motiverade, behärskat tekniken, och förstått syftet med att använda armbandet. Aktivitetsarmbanden har legat rätt i tid (enigt ungdomarna) och ungdomarna har haft hög grad av delaktighet och bestämmande i projektet.

Deltagarna har ökat sin medvetenhet om sitt dagliga rörelsemönster genom informationen i appen. De flesta av deltagarna visar också upp en ökad medvetenhet om kopplingen mellan fysisk aktivitet och hälsa vilket är motiverande för många deltagare, samt en ökad medvetenhet om sömnens betydelse för att må bra. En del deltagare som blivit medvetna om sitt sömnmönster har provat att göra förändringar på egen hand med goda resultat. För andra deltagare som har mer omfattande sömnsvårigheter är motivationsappen inte ett tillräckligt stöd att själv kunna göra förändringar, utan individen behöver mer hjälp.

Att få stöd av förälder eller personal har bidragit positivt. För många ungdomar har det varit viktigt att ingå i ett team (som skapas i appen) vilket upplevts som att man blivit sedd, man har skapat en samhörighet och inkludering. Majoriteten av personalen som har deltagit i projektet ser en nytta och ett värde av att kunna använda denna form av motivationsapp i samtal och behandlingsarbete av ungdomar när det gäller hälsa. Även föräldrarna som medverkade i projektet ser ett värde av motivationsappen. Exempelvis upplevde några föräldrar i en av delgrupperna att de blev trygga när de fick se att deras barn sov gott.

Projektet visade inte upp några betydande negativa effekter. Det fanns en oro att projektet skulle leda till stress men de som upplevde en hög grad av stress, vare sig det gällde fysisk aktivitet eller sömn, löste det enkelt genom att ta av sig aktivitetsarmbandet.

Deltagarnas ålder, svårigheter (såsom neuropsykiatriska och psykosociala) tillgång till nyare smartphones eller surfplattor samt teknikstrul har påverkat resultaten på gruppnivå.

Personalens upplevelse av att äga projektet och hur beslutet om deltagande har fattats påverkar resultatet.

## Innehåll

1. Inledning.....	5
2. Bakgrund .....	5
3. Resultat.....	7
3.1 HVB-hem i Helsingborg.....	7
3.1.1 Användandet av motivationsappen .....	7
3.1.2 Positiva resultat eller bara ett mätverktyg.....	7
3.1.3 Negativa bieffekter hos deltagarna .....	8
3.1.4 Personalens syn på nytta och värde av motivationsappen .....	8
3.2 Ungsam i Helsingborg.....	8
3.2.1 Användandet av motivationsappen .....	8
3.2.2 Positiva resultat eller bara ett mätverktyg.....	9
3.2.3 Negativa bieffekter hos deltagarna .....	9
3.2.4 Personalens syn på nytta och värde av motivationsappen .....	9
3.3 Romska familjer i Helsingborg.....	9
3.3.1 Användandet av motivationsappen .....	10
3.3.2 Positiva resultat eller bara ett mätverktyg.....	10
3.3.3 Negativa bieffekter hos deltagarna .....	10
3.3.4 Föräldrarnas syn på nyttan och värde av motivationsappen i sin föräldraroll .....	10
3.4 HVB-hem i Landskrona .....	11
3.4.1 Användandet av motivationsappen .....	11
3.4.2 Positiva resultat eller bara ett mätverktyg.....	11
3.4.3 Negativa bieffekter hos deltagarna .....	11
3.4.4 Personalens syn på nytta och värde av motivationsappen .....	11
3.5 Resurscentrum i Landskrona .....	12
3.5.1 Användandet av motivationsappen .....	12
3.5.2 Positiva resultat eller bara ett mätverktyg.....	12
3.5.3 Negativa bieffekter hos deltagarna .....	12
3.5.4 Personalens syn på nytta och värde av motivationsappen .....	13
4. Resultatdiskussion.....	13
4.1 Användandet av motivationsappen .....	13
4.2 Positiva resultat eller bara ett mätverktyg.....	13
4.2.1 Ökad medvetenhet om rörelsemönster och ökad motivation till fysisk aktivitet .....	13
4.2.2 Ökad medvetenhet om sömnmönster .....	14
4.3 Negativa bieffekter hos deltagarna.....	14

4.4 Nytt och värde för personal och föräldrar att använda motivationsappar .....	15
4.5 Övriga erfarenheter och lärdomar .....	16
5. Förutsättningar för ett större projekt .....	16
6. Förslag på nya målgrupper .....	16

## 1. Inledning

*Motivationsappar i socialt arbete* är en pilotstudie som syftar till att undersöka effekter av att använda aktivitetsarmband med tillhörande motivationsapp för att stärka deltagarnas motivation till fysisk aktivitet och goda sömnvanor. Deltagarna är barn och ungdomar i olika åldrar från fem olika verksamheter i Helsingborg och Landskrona. Personal (pedagoger, socionomer och handledare) som har en stöd-, undervisnings- eller behandlingsfunktion till deltagarna har använt samma motivationsapp under projektiden. Syftet var att undersöka om motivationsappar kan skapa något värde för personalen i arbetet med barnen och ungdomarna. I ett par delgrupper har föräldrar haft personalens roll som stödfunktion.

Varje delgrupp har använt motivationsappen 2-4 månader. Delgrupperna har startats upp och avslutats vid olika tidpunkter mellan november 2014 och juli 2015. Pilotprojektet har genomförts av Part<sup>1</sup> (Preventivt arbete tillsammans) med stöd av FoU (Forsknings- och utvecklingsenheten) i Helsingborgs stad. Forskning som är kopplad till en delgrupp i projektet har genomförts av forskare vid Lund Universitet internet institute (LUii) och redogörs i en separat rapport.

## 2. Bakgrund

Idén till projektet uppstod genom ett behov av ett verktyg som kan mäta hälsa. Parts styrgrupp beslutade att genomföra ett pilotprojekt på en liten grupp barn och unga, för att få svar på olika frågor som ett underlag till en eventuell fortsättning av ett större projekt.

Frågor som vi inledningsvis ställde oss var; hur mäter vi hälsa utan att vara sjukvårdspersonal, och hur kan människor själva få en bild av sin hälsa och utifrån det bli motiverade till att själva bygga strukturer för en god hälsa och livskvalitet? En annan fråga som vi ställde oss var om det är möjligt att förena digital teknik och socialt arbete? Inom socialt arbete är det inte särskilt vanligt att använda sig av teknik eller att mäta effekter. Oftast används verktyg som bygger på att de berörda deltagarna själva skattar den upplevda förändringen. Skattningen görs ungefär en gång per år och möjligheten att systematiskt på gruppnivå fånga upp vad det är som ligger bakom förändringen är liten. Utifrån denna bakgrund är de övergripande målen med projektet att:

- hitta ett sätt att mäta barn och ungas hälsa på, som även kan vara användbart inom andra projekt,
- utifrån aktuellt hälsotillstånd kunna motivera barn och unga till bättre hälsa,
- bidra till att införa digital teknik inom socialt arbete.

Idén om att prova motivationsappar diskuterades med utvecklingsledaren på kommunikationsavdelningen i Helsingborg (Joakim Jardenberg) . Projektet har kopplat på forskning i synnerhet för den första delgruppen i form av FoU i Helsingborg samt med forskare vid LUii. Både FoU och forskarna har funnits med under hela projektet och det har varit möjligt att löpande bedriva integrerad forskning och inte bara uppföljning av resultat. Forskarna har i första hand varit involverade i projektets första delgrupp på ett HVB-hem i Helsingborg.

---

<sup>1</sup> Part är en förvaltnings- och kommunöverskridande enhet som arbetar med metodutveckling för att öka förutsättningarna för barn och unga i riskzon till en förbättrad framtid. Part ägs och styrs av fem förvaltningar; skol- och fritidsförvaltningen, socialförvaltningen och arbetsmarknadsförvaltningen i Helsingborg samt utbildningsförvaltningen och individ- och familjeförvaltningen i Landskrona.

Pilotprojektet fokuserade på fyra frågor

- a) Hur länge och med vilken frekvens använder deltagarna motivationsappen?
- b) Bidrar motivationsappen till ett positivt resultat på deltagarna eller är det bara ett mättningsverktyg?
- c) Kan användandet av motivationsappen orsaka några negativa bieffekter hos deltagarna?
- d) Ser personalen någon nytta och värde av motivationsappen i sitt arbete?



Figur 1. Aktivitetsarmbandet som användes i projektet var Jawbone UP 24

I pilotprojektet användes en motivationsapp och aktivitetsarmband som heter Jawbone UP24. Aktivitetsarmbandet valdes ut av projektets första delgruppens ungdomar. Efterföljande grupper fick prova samma aktivitetsarmband för att resultaten skulle vara jämförbara. Tekniken i projektet fungerar genom att ett aktivitetsarmband som bärs av deltagarna, synkroniseras med en applikation (app) som laddas ner på användarens smartphone eller surfplatta. På så vis registreras deltagarnas dagliga fysiska aktivitet och sömnmönster som även går att följa över tid. Den fysiska aktiviteten mäts genom antal steg och sömnen mäts genom antal sömntimmar samt antal timmars REM- respektive djupsömn. I appen finns olika funktioner och användaren kan exempelvis ställa in påminnelser, individuella mål, väckning m.m. I appen kan användarna också bilda team och därmed följa varandras resultat och kommunicera i ett chattforum. I appen finns även en kostfunktion där användaren kan registrera sitt dagliga matintag. Kostfunktionen valdes bort i detta projekt pga de unga deltagarna och för att projektet saknade expertis inom området kostvanor och risken för ätstörningar.

Urvalet av de fem delgrupperna gjordes utifrån förslag från Parts styrgrupp. Deltagarna kommer från HVB-hem (Hem för vård eller boende), Ungsam, Resurscentrum och från ett projekt inom Helsingborgs stads arbete för romsk inkludering. Vi samlade dagligen in data från deltagarnas app för att undersöka om vi kunde se något samband mellan ökad fysisk aktivitet och förbättrad sömn. Personal såsom pedagoger, socionomer och handledare, samt föräldrar har också deltagit i projektet, men deras resultat samlades inte in.

I följande kapitel redovisar vi resultatet från de fem delgrupperna. Därefter för vi en diskussion om resultaten och avslutar med att lyfta fram förutsättningar för ett större projekt och förslag på nya målgrupper.

## 3. Resultat

### 3.1 HVB-hem i Helsingborg

Ungdomsboendet Villan är socialförvaltningens HVB som vänder sig till ungdomar i åldern 13-20 år med social och psykosocial problematik, såsom relationsproblem i familjen, skolproblematik, begynnande riskbeteende eller kriminalitet. Personalen och ledningen på HVB-hemmet fattade ett gemensamt beslut om att delta i projektet. Personalen önskade samtidigt att inte ansvara för projektet på grund av tidigare negativa erfarenheter. Samtliga ungdomar och personal erbjöds att delta i projektet. Sju ungdomar i åldern 18-19 år samt 12 personal valde att vara med och deras delaktighet i projektet var hög, t.ex. fick de följa med till upphandlad affär för att välja sina aktivitetsarmband.

Vi samlade in data och information från deltagarna under fyra månader (november – februari). Tiden förlades över ungdomarnas julleddighet för att undersöka om det blev en skillnad i deras fysiska aktivitet och sömn. Kommunikationen med ungdomarna har skett via uppföljningsträffar, mejl, SMS och telefonsamtal. Ett uppföljningsmöte med personalen hölls i slutet av projektiden. Forskarna från LUii genomförde slutintervjuerna med personalgruppen och de fyra kvarvarande ungdomar. Vi hade erbjudit ungdomarna i början av projektet att om de ansåg aktivitetsarmbandet var till nytta skulle det få behålla det efter projektiden.

#### 3.1.1 Användandet av motivationsappen

Tre av ungdomarna använder fortfarande motivationsappen när slutintervjuerna genomförs efter fyra månader. Dessa ungdomar är också mycket positiva till appen och det stöd de upplever de får genom användandet av den. Inledningsvis använder samtliga ungdomar appen och det finns endast enstaka luckor som beror på sjukdom eller att man glömt att på sig armbandet efter dusch eller laddning mm. Det är i samband med julleddigheten (efter sju veckor) som fyra ungdomar tar av sig sitt aktivitetsarmband. Det beror på en medvetenhet om att man rör sig mindre under ledigheten och vill inte se det i appen, men det beror också på att ungdomarna tycker att de vet hur de sover och hur de rör sig.

#### 3.1.2 Positiva resultat eller bara ett mätverktyg

De flesta ungdomarna har registrerat individuella mål i appen för sin fysiska aktivitet. Flera av ungdomarna gör också förändringar i sin fysiska aktivitet för att nå sitt mål. En ungdom börjar exempelvis cykla till skolan istället för att åka buss och promenerar på rasterna istället för att sitta still. Tre ungdomar börjar träna på gym och en ungdom promenerar oftare tillsammans med kompisar. En ungdom berättar att appen motiverar till ökad fysisk och att ungdomen nu klarar av att träna utan sin ADHD-medicin. Några ungdomar har också haft stöd av appen för att försöka skapa struktur i vardagen. Det gäller både den fysiska aktiviteten och sömnen.

Flera ungdomar berättar att de upplever att de har blivit mer medvetna om sin sömn och sitt sömnmönster. En ungdom väljer efter ett tag att inte använda sömnfunktionen pga stora sömnsvårigheter. En annan ungdom tycker att det är lättare att vakna genom att använda väckningsfunktionen, och känner sig klarare i huvudet. Samma ungdom är mycket positiv till funktionen som påminner om när det är dags att gå och lägga sig på kvällen och tycker att det fungerar bra.



Det viktigaste resultatet från denna grupp var hur appen hjälpte dem att skapa struktur genom de olika alarm man kunde sätta; när det var dags att lägga sig, när det var dags att träna, och att vakna i drömsömn (då det är lättast att vakna). Som en coach, men om den blev tjugig kunde man välja att lägga av sig armbandet.

### **3.1.3 Negativa bieffekter hos deltagarna**

Några ungdomar tycker att de blev stressade av att kunna se i appen hur fysiskt aktiva de andra var. Dock var det lättlost eftersom de då tog av sig armbandet. Ett par var inte nöjda över sina resultat trots att de var mer fysiska aktiva nu än innan användandet av appen. Missnöjet över den egna prestationen ökade i samband med en stegtävling. Förslaget om stegtävlingen kom från ungdomarna men under upplevde några att det var jobbigt att se hur många steg lagkarmraterna tog och samtidigt känna att man inte bidrog till lagets resultat.

Det har funnits problem med tekniken. Armband har slutat synkronisera med appen eller gått sönder. Det har också funnits irritation över att mätningen av steg och sömn registreras fel i appen. En ungdom tycker inte om känslan som smycken på kroppen ger och har inte kunnat bära armbandet under natten. En annan begränsning är att det inom vissa yrken exempelvis inom vården, inte är lämpligt att bära armband och det är en anledning till att en ungdom valt att ta av armbandet.

### **3.1.4 Personalens syn på nytta och värde av motivationsappen**

Personalen som har deltagit i projektet ser en nytta och värde att kunna använda motivationsappar i behandlingsarbetet. Ett aktivitetsarmband kan vara ett verktyg i en verktygslåda framför allt när det gäller att förbättra ungdomarnas sömnvanor. Personalen gav också förslag på hur appen kan fortsätta användas på Villan för att den ska vara mer användbar. Att kontaktperson och ungdom utgör ett team för att kunna peppa, stötta och motivera varandra till fysisk aktivitet är ett sätt. Ett annat sätt är att använda appen under en kortare tid, exempelvis tre veckor, när kontaktperson och ungdom kontinuerligt pratar om informationen som finns i appen. Genom motivationsappen och genom att peppa varandra samt genom personalens egenpåhittade dagliga stegtävling ökade personalgruppen sin fysiska aktivitet.

## **3.2 Ungsam i Helsingborg**

Ungsam är en gemensam satsning av skol- och fritidsförvaltningen och arbetsmarknadsförvaltningen och riktar sig till gymnasieungdomar i Helsingborg. På Ungsam får ungdomarna lära sig hur arbetslivet fungerar utifrån ett individuellt upplägg. Personalen och ledningen fattade ett gemensamt beslut om att delta i projektet. Personalen, som känner ungdomarna väl, gav erbjudande om att delta till de ungdomar som de bedömde skulle uppleva ett värde av att prova använda motivationsappen. Sju ungdomar i åldern 18-19 år, och fem personal valde att delta. Personalen har skött kommunikationen med ungdomarna och genomfört avslutande intervjuerna med fyra ungdomar i samband med terminens slut. Vi samlade in data och information från deltagarna under cirka två månader (april-maj).

### **3.2.1 Användandet av motivationsappen**

Ungdomarna som intervjuades tyckte att motivationsappen var bra under den första månaden. Därefter slutade ungdomarna använda appen. Det berodde bl.a. på att ungdomarna tyckte att de hade fått de svar de behövde angående hur de rörde sig och sov, de kunde sina vanor. En annan orsak var att tekniken strulade så mycket att ungdomarnas motivation att använda appen försvann.

### 3.2.2 Positiva resultat eller bara ett mätverktyg

Ungdomarna visar en medvetenhet om sin fysiska aktivitet och sitt sömnmönster. Ungdomarna tycker att det var bra att det via appen blev synligt hur aktiva de var. Två ungdomar blev förvånade över att de faktiskt rörde sig mer än vad de hade förväntat sig och motiverades inte till ytterligare fysisk aktivitet. Ungdomarna tyckte också att det var bra att sömnen blev synlig i appen. För en ungdom blev sömnbrist tydligt och för en annan ungdom blev en god sömn tydligt.

### 3.2.3 Negativa bieffekter hos deltagarna

Två ungdomar kände stress av att ha aktivitetsarmbandet på sig under natten och löste det genom att inte sova med det. Tre ungdomar hade strul med tekniken och det drog ut på tiden att få igång appen. Teknikstrulet gjorde att de ungdomar som drabbats kände frustration och tröttnade när det inte fungerade. Under projekttiden kom det också en ny modell av det aktivitetsarmband som vi använder och det blev svårt att få tag på samma. Två i personalen fick därför vänta en tid innan de kunde starta.

### 3.2.4 Personalens syn på nytta och värde av motivationsappen

Personalen hade redan vid vårt första möte hört talas om projektet via en ungdom från en av de andra delgrupperna. Personalen hade köpt in egna aktivitetsarmband av ett annat märke och hade tankar och idéer på hur de skulle kunna använda dem i arbetet med ungdomarna.

På ett uppföljningsmöte med personalen framkom att de såg mycket positivt på motivationsappen, var engagerade och hade som ambition att använda informationen från appen i sitt samtal med ungdomen, särskilt när det gällde trötthet och sömn. Personalen berättar att genom informationen i appen konkretiseras ett problem som personalen sett tidigare men som nu blir tydligt även för ungdomen. Personalen har också som förslag att inte erbjuda ungdomarna ett aktivitetsarmband för att vi har definierat att de har behov av ett, utan istället låta ungdomen själv definiera behovet och komma fram till att de vill göra en förändring. Först då presenterar personalen motivationsappen som ett verktyg och stöd till den förändringen. Vid det sista uppföljningsmötet var personalen fortfarande engagerad och såg en vinst av att använda aktivitetsarmbandet i sitt samtal med ungdomarna, men hade fått åsidosätta sina ambitioner på grund av sjukdom mm i personalgruppen.

## 3.3 Romska familjer i Helsingborg

Motivationsappar är en liten del i ett annat projekt som heter *Bättre hälsa för unga romer-samverkan mot övervikt*. Projektet leds och drivs av den internationella föreningen Vorta drom tillsammans med nio familjer där det finns barn som har kraftig övervikt eller sjukdomen fetma. Samverkansaktörer i projektet är Region Skånes Plusteam, Skåneidrotten, skol- och fritidsförvaltningen, socialförvaltningen och arbetsmarknadsförvaltningen.

Familjerna hade själva haft tankar på att använda aktivitetsarmband för att motivera familjen till ökad fysisk aktivitet och erbjudandet om motivationsappar mottogs därför positivt. Projektledaren och ordförande i Vorta Drom har varit till stor hjälp och bidragit till enkel och snabb kommunikation med familjerna. 18 barn i åldern 6-14 år och en till två föräldrar eller äldre syskon från åtta familjer valde att delta i projektet. Under projekttiden visade det sig att det var svårt att få in data från appen ju yngre barnen var och uppföljning skedde genom träffar med familjerna. Under de avslutande intervjuerna deltog barn och föräldrar från fyra familjer. Vi samlade data och information från deltagarna under fyra månader (februari – maj) och tidsperioden sträckte sig över barnens påsklov.

### 3.3.1 Användandet av motivationsappen

Barnen använde motivationsappen de första åtta veckorna. Först under påsklovet tog flera barn av sig aktivitetsarmbandet. Föräldrarna berättar att barnens fysiska aktivitet hade dalat under påsklovet i och med uppehåll i barnens föreningsaktiviteter i det stora samverkansprojektet. Några av barnen fortsatte dock att ta på sig aktivitetsarmbandet vid enstaka tillfällen under resten av projekttiden. Ett sådant exempel är när barnen spelade fotboll. Efter projektet ville barnen behålla sitt aktivitetsarmband för att ibland kunna använda det.

### 3.3.2 Positiva resultat eller bara ett mätverktyg

Både barnen och föräldrarna har blivit mer medvetna om hur fysiskt aktiva barnen är under en dag. Barnen har satt upp individuella mål i appen och både föräldrar och barn blir stolta och glada när barnen når sina mål. Några barn ökade sitt mål efterhand som den fysiska aktiviteten ökade. För vissa barn bidrog motivationsappen till ökad motivation att nå sitt individuella mål för dagen, vilket ledde till extra fysisk aktivitet efter skolan. Några barn var medvetna om hur många steg de tog under en skoldag och var medvetna om att de behövde göra något aktivt även på fritiden för att nå dagens mål. Positiv feedback från föräldrarna verkar också ha varit viktigt för barnen.

Flera barn har också blivit medvetna om sitt sömnmönster. Några barn har provat att använda påminnelsefunktionen i appen vid läggdags och tyckte att det fungerade bra. Det fanns barn som var så stolta över sitt aktivitetsarmband att de bar det trots att det var urladdat.

### 3.3.3 Negativa bieffekter hos deltagarna

Flera familjer saknade moderna smartphones eller surfplattor som krävs för att aktivitetsarmbandet och appen ska fungera tillsammans. För att samtliga familjer skulle kunna delta hyrde vi in teknisk utrustning. Detta gjorde att alla barn inte kunde starta samtidigt och barnen som fick vänta kände sig utanför. För några barn har olika tekniska problem minskat intresset för motivationsappen.

När barnens aktivitetsnivå dalade tog en del barn av sig aktivitetsarmbandet. Barnens föräldrar har varit noga med att låta barnet själv få bestämma eftersom de är rädda för att barnet ska utsättas för stress och känna ett misslyckande när de inte når sitt mål. Inga barn har däremot uttryckt att de upplever stress över detta.

En familj valde att inte delta eftersom appen använder sig av data från mobilens GPS. Detta kan stängas av vilket vi visade men familjen valde ändå att inte delta av rädsla att deras geografiska rörelser skulle registreras.

### 3.3.4 Föräldrarnas syn på nyttan och värde av motivationsappen i sin föräldraroll

Stöd från föräldrarna blev viktigare ju yngre barnet var. De yngsta barnen behövde föräldrarnas hjälp att förstå och motiveras av informationen i appen. Föräldrarna blev glada och stolta när de såg att barnen var fysiskt aktiva. Några föräldrar berättar också att det blev trygga när de såg att barnet sov bra.

I samband med att den fysiska aktivitetsnivån dalade hos barnen under påsklovet upplevde en del föräldrar generellt att det var svårt att motivera barnen till ökad fysisk aktivitet. Föräldrarna har låtit barnet själv avgöra om de ville använda motivationsappen och det har varit viktigt för föräldrarna att inte spä på barnets medvetenhet om sin fysiska inaktivitet genom appen.

### 3.4 HVB-hem i Landskrona

Campus är ett av individ- och familjeförvaltningens HVB –hem i Landskrona. Samtliga ungdomar som bor där är nyanlända pojkar i åldern 16-18 som har kommit till Sverige utan sina föräldrar. Boendet är bemannat med handledare dygnet runt. En av boendets avdelningar har deltagit i projektet med motivationsappar. Vi har haft tät kontakt med avdelningens samordnare, som i sin tur har delegerat ut arbetsuppgifter till drivna handledare. Vi har också samarbetet med fritidscentralen i Landskrona för denna delgrupp, eftersom det finns gemensamma mål och tydliga beröringspunkter. Tanken med samarbetet var att motivera ungdomarna till en förbättrad hälsa genom en individanpassad aktiv och meningsfull fritid för ungdomarna. Sex ungdomar valde att delta i projektet. En ungdom valde att avstå eftersom tekniken kändes för svår. Vi samlade data och information från deltagarna under tre månader (april-juni).

#### 3.4.1 Användandet av motivationsappen

Samtliga ungdomar använde motivationsappen under hela projekttiden.

#### 3.4.2 Positiva resultat eller bara ett mätverktyg

Samtliga ungdomar upplevde ökad motivation till fysisk aktivitet. Aktivitetsnivån avtog dock efterhand som projektet pågick. Det har varit lättare att påverka ungdomarnas fysiska aktivitet än sömn. Ungdomarna har olika grader av sömnproblem och motivationsappen har bidragit till att förbättra den upplevda sömnkvalitén för en person. Fem ungdomar har upplevt att de mår bättre och tycker att det har varit positivt att tillhöra ett team. Ungdomarna upplever dessutom att de känner sig gladare som en följd av den ökade fysiska aktiviteten. Ungdomarnas egen motivation har kunnat bidra till den ökade fysiska aktiviteten. Samtliga ungdomar är medvetna om betydelsen av fysisk aktivitet och sömn för sin hälsa. Samtliga har också ökat sin medvetenhet om hur de sover men att åtgärda sömnbristen på egen hand är svårt.

#### 3.4.3 Negativa bieffekter hos deltagarna

Ungdomarna tyckte att tekniken var svår. Flera ungdomar saknade nyare smartphones eller surfplattor som krävs för att aktivitetsarmbandet och appen ska fungera tillsammans. För att samtliga ungdomar skulle kunna delta hyrde vi in teknisk utrustning. Några ungdomar hade frågor om övervakning och en ungdom valde att inte delta pga en rädsla för att han gick att följa via GPS.

Personalen uppfattade också tekniken som svår och enstaka personal saknade fungerande utrustning. Personalen hade gärna sett att samordnaren hade fått ett tydligare uppdrag med ett tydligt mandat från den egna förvaltningen om att genomföra och driva projektet. På så vis hade motivationsappar redan från början blivit förankrat hos personalen och kunnat bli ett mycket användbart verktyg.

#### 3.4.4 Personalens syn på nytta och värde av motivationsappen

Slutintervjuer gjordes med tre personal för att ta reda på om motivationsappen kunde skapa ett värde i verksamheten och motivationsappens eventuella effekter på ungdomarnas hälsa.

Personalens tycker att appen har varit positiv för ungdomarna. Vid några tillfällen har appen hjälpt personalen att få med ungdomarna utomhus och menar att fysisk aktivitet kan vara ett sätt som bidrar till minskad medicinering för vissa ungdomar om de sover bättre. Personalens ser också att informationen i appen kan användas i samtal om sömn med ungdomarna om exempelvis vad som händer när man vänder på dygnet som flera av ungdomarna gör. Ungdomarna själva är mer

intresserade av att se sin fysiska aktivitet och sömnen glöms lättare bort. Genom att både personal och elever ingår i samma team finns alltid ett samtalsämne kring hälsa och personalen kan skicka uppmuntran i appen. Det är dock inte självklart för personalen att den egna informationen i appen synliggörs. synlig. Personalen tycker också att informationen i appen kan bidra till att synliggöra mönster om någon av ungdomarna mår dåligt.

Personalen berättar om ett nytt användningsområde som har provats för en ungdom. Ungdomen gav sitt medgivande till sin psykolog att se resultatet från appen under en vecka. Det var en nyhet för psykologen som arbetar med trauma, att sömnen kan mätas på detta sätt. Mätningarna har blivit en utgångspunkt för ungdomens behandling eftersom det är så mycket närmare verkligheten än att uppskatta sin sömn och hälsa genom att fylla i en blankett. Utifrån resultatet i appen har ett schema av sovtid kunnat tas fram av behandlande psykolog.

### **3.5 Resurscentrum i Landskrona**

Resurscentrum är organiserad under Landskronas centrala elevhälsa och består av två särskilda undervisningsgrupper. Eleverna har neuropsykiatriska och psykosociala svårigheter och barnets hemskola ansöker om plats för sin elev efter en rekommendation från det centrala resursteamet. Målsättningen med placering i den särskilda undervisningsgruppen är att eleven ska kunna återgå till sin hemskola. Det är barnets hemskola och rektor som ansvarar för barnet under placeringen. Åtta elever i åldern 13-15 år deltog i projektet. Vi samlade data och information från deltagarna under fyra månader (mars-juni). Slutintervjuer genomfördes med sju deltagare.

#### **3.5.1 Användandet av motivationsappen**

Samtliga elever använde motivationsappen de två första månaderna. Därefter började hälften använda motivationsappen mer oregelbundet.

#### **3.5.2 Positiva resultat eller bara ett mätverktyg**

Fem elever förbättrade sin fysiska aktivitet genom att använda appen<sup>2</sup>. Två elever upplever sin fysiska aktivitet oförändrad. Fyra elever upplever förbättrad sömn genom att använda appen<sup>3</sup>. Tre elever upplever sin sömn som oförändrad. För en elev hade appen inte någon effekt på varken den fysiska aktiviteten eller sömnen.

#### **3.5.3 Negativa bieffekter hos deltagarna**

Eleverna hade många problem med appen och det skapade oro hos deltagarna. Problem som gjorde att användaren tog av sig aktivitetsarmbandet eller använde det mer sporadiskt berodde bl.a. på att aktivitetsarmbandet orsakade användaren klåda, tappat intresset av att inte kunna se hur mycket batteritid som fanns kvar, aktivitetsarmbandet var fult, svårighet att komma ihåg att ställa om aktivitetsarmbandet till nattläge för mätning av sömn och svårt att komma ihåg att ta på sig aktivitetsarmbandet efter laddning. Problem med tekniken skapade också frustration och oro och sänkte motivationen för eleverna att fortsätta använda appen.

Några elever saknade nyare smartphones eller surfplattor som krävs för att aktivitetsarmbandet och appen ska fungera tillsammans. För att samtliga ungdomar skulle kunna delta hyrde vi in teknisk

---

<sup>2</sup> Ökning med ett steg eller mer på en femgradig skala.

<sup>3</sup> Ökning med ett steg eller mindre på en femgradig skala.

utrustning. Personalen på resurscentrum lyfter olika hinder för eleverna på grund av deras svårigheter vilket påverkar användandet av appen och projektet blev för svårt för dem.

### **3.5.4 Personalens syn på nytta och värde av motivationsappen**

Slutintervjun gjordes med en personal. Motivationsappen har fungerat när eleverna; själva varit motiverade, behärskat tekniken, förstått syftet med att använda armbandet och har haft stöd av sina föräldrar. Eleverna är intresserade av sina steg men ointresserade av sin sömn. Barnen som går på resurscentrum har olika svårigheter och behöver stöd från framförallt sina föräldrar att se syftet med motivationsappen och se kopplingen mellan användandet av den och sin hälsa. En stor negativ faktor var att aktivitetsarmbanden ofta gick sönder och fick bytas ut mot nya, något som klart drog ner på motivationen att använda dem.

## **4. Resultatdiskussion**

I denna del diskuteras inledningsvis resultaten från våra fem delgrupper och därefter lyfter vi fram övriga erfarenheter och lärdomar. Två viktiga positiva faktorer har framkommit tydligt; ungdomarna tycker att det är roligt och positivt generellt att få låna aktivitetsarmband. I samband med appen och de larm som kan sättas för gå och lägga sig i rätt tid, när man ska träna och att stiga upp i den lättare drömsömnen så skapar motivationsapparna struktur i ungdomarnas liv.

### **4.1 Användandet av motivationsappen**

I samtliga grupper var användandet av motivationsappen störst i början av projektiden. Därefter skiljer det sig hur deltagarna använder appen. De deltagare som verkar uppleva ett värde av att använda appen och ha ett långsiktigt mål, fortsätter bära aktivitetsarmbandet medan andra tog av armbandet efter en tid. Det tycks dock finnas ett värde med att använda appen även för deltagare som avslutar efter en kortare tid. Dessa har oftast utvecklat en medvetenhet som ett första steg till ett lärande kring den egna fysiska aktiviteten och sömnvanorna. En del tycker att de rör sig bra och sover gott medan andra känner att de avslutar för att de ändå inte kan göra något åt det. För några delgrupper förlades projektiden över ett skollov för att undersöka vad som händer med deltagarnas aktivitetsnivå. Det visade sig att aktivitetsnivån dalade hos många deltagare, och motivationen att använda appen minskade och många valde att ta av sig aktivitetsarmbandet. Deltagarna var medvetna om detta och ville inte se det visuellt i appen. En fråga som vi behöver diskutera vidare är hur vi gör i samband med uppehåll som skollov när de vanliga strukturerna försvinner? Hur kan motivationsappen ingå i ett paket som ger tillräckligt med stöd för en fortsatt positiv hälsoutveckling för barnen?

### **4.2 Positiva resultat eller bara ett mätverktyg**

Resultaten från de fem delgrupperna visar att individens fysiska aktivitet är lättare att påverka än individens sömn, med hjälp av denna motivationsapp.

#### **4.2.1 Ökad medvetenhet om rörelsemönster och ökad motivation till fysisk aktivitet**

Deltagarna har ökat medvetenheten om sitt dagliga rörelsemönster genom informationen i appen. De flesta av deltagarna visar också upp en ökad medvetenhet om kopplingen mellan fysisk aktivitet och hälsa och detta verkar vara motiverande för många deltagare. Resultaten från de olika delgrupperna visar att större delen av deltagarna har ökat sin fysiska aktivitet under sin medverkan i projektet. Det verkar många gånger vara en enklare handling för individen att när man blir medveten

om sin fysiska aktivitet, själv bli motiverad och ha kraften att göra små förändringar i vardagen eller prova på andra aktiviteter. Ett resultat skulle därmed kunna vara att motivationsappen inte enbart förbättrar den fysiska aktiviteten för deltagarna utan också uppmuntrar deltagarna till nya träningsformer och aktiviteter.

Att sätta upp individuella mål i appen, och visuellt kunna se dem, har visat sig motivera många av deltagarna till ökad fysisk aktivitet. Vi har också sett att det är viktigt att sätta uppnåbara mål som ökar efterhand som individens fysiska aktivitet ökar för att det inte ska ses som ett misslyckande. Att kunna se sina resultat är något som många har upplevt som en styrka med appen och som har motiverat till olika förbättringar. Många har också upplevt en styrka av att tillhöra ett team där man kan följa varandras utveckling och uppmuntra varandra. Positiv feedback från personal, föräldrar och andra deltagare har också haft en positiv inverkan och motivationshöjande faktor på deltagarna till ökad fysisk aktivitet.

#### **4.2.2 Ökad medvetenhet om sönmönster**

Genom att registrera sömnen kan individen se klockslag, djupsömn, REM sömn och vaken tid. Resultatet sparas i appen och går att följa över tid. Informationen i appen har bidragit till en ökad medvetenhet hos de flesta deltagare om sitt sönmönster. Våra yngre deltagare och barn med olika former av svårigheter behöver mer stöd från personal och föräldrar för att förstå informationen. Precis som för den fysiska aktiviteten så är det positivt att användaren kan se sitt sönmönster i appen och på så vis bli medveten om vad som krävs för en god natts sömn. En del deltagare som blivit medvetna om sitt sönmönster har provat att göra förändringar på egen hand genom att exempelvis använda påminnelsefunktionen en stund innan läggdags och/eller att ställa in väckningsfunktionen så att appen väcker en när man sover som lättast på morgonen. De som har provat funktionerna upplever att det fungerar bra och att de är piggare på morgonen. Både personal och föräldrar lyfter sömnen som ett problem hos de unga. De efterfrågar verktyg för hur man kan komma åt och förbättra ungdomarnas sömn eftersom de ser effekterna under dagen av att ungdomarna sover dåligt. Resultaten från våra delgrupper visar att informationen från appen bidrar till att personalen känner att det är lättare att lyfta ämnet om sömn för diskussion. Många är medvetna om sömnens betydelse för att må bra. För deltagare som har mer omfattande sömnsvårigheter är motivationsappen inte ett tillräckligt stöd att själv kunna göra förändringar, utan individen behöver mer hjälp. Resultatet från HVB-hemmet i Landskrona visar att informationen från appen kan användas av psykolog och vi ser därmed andra användningsområden där motivationsappen kan utgöra en del av flera insatser.

#### **4.3 Negativa bieffekter hos deltagarna**

I detta pilotprojekt ville vi förstå vad som fungerar och vad som inte fungerar med denna form av motivationsapp. Att undersöka eventuella negativa bieffekter hos deltagarna var därför viktigt. I vår riskanalys hade vi med stress som en möjlig faktor eftersom målgruppen är barn och unga och fokus i projektet är på sömn och fysisk aktivitet. Det visade sig också att en del deltagare upplevde stress. De som upplevde en hög grad av stress, vare sig det gällde fysisk aktivitet eller sömn, löste det enkelt genom att ta av sig aktivitetsarmbandet. Deltagare som upplevde att de blev stressade av att se i appen hur fysiskt aktiva andra i samma team var, fungerade det att samtala med. När man använder motivationsappar kan det vara en idé att samtala om man kan se på sina egna och andras resultat i appen, för att minska känslan av stress kring detta. För vissa deltagare kan andras resultat dock leda till ökad motivation att exempelvis öka sin fysiska aktivitet.

Det har funnits strul med tekniken i samtliga grupper. Aktivitetsarmband har slutat fungera eller synkronisera med mobiltelefonen och då har deltagrens resultat inte registrerats. Teknikstrulet har lett till minskad motivation att använda appen hos de drabbade och man har tagit av sig aktivitetsarmbandet. För att undvika teknikstrul framöver när man arbetar med denna form av motivationsapp så är det en god idé att undersöka olika former av aktivitetsarmband.

Avsaknad av moderna smartphones och surfplattor som stödjer appen som används i projektet har också varit negativt för vissa deltagare. Vi har försökt undvika för stora negativa effekter genom att hyra in adekvat utrustning till dem som behöver. Detta uppmärksammades inte i början och det ledde till att alla i delgruppen inte kunde starta samtidigt. Flera barn kände sig utanför projektet som övriga i gruppen deltog i. Detta var något som vi inte förutspått och en lärdom är att väga in den ekonomiska faktorn när man arbetar med teknik och dessa målgrupper. Flera deltagare har också upplevt att tekniken är svår och har behövt extra stöd för att få det att fungera. Det gäller både deltagande barn och unga som personal och föräldrar och att vara noggrann i genomgången av tekniken, skriva lathund samt finnas till hands när det hakar upp sig, ska inte underskattas.

I en av delgrupperna där det finns barn som har ett stort stödbehov så har denna form av motivationsapp skapat oro hos användaren. Ska man fortsätta använda denna form av motivationsapp är det viktigt att redan i planeringsfasen involvera personal och föräldrar för att ge barnen rätt förutsättningar att använda appen och därmed ett lyckat resultat.

#### **4.4 Nyttan och värde för personal och föräldrar att använda motivationsappar**

Majoriteten av personalen som har deltagit i projektet ser en nytta och värde att kunna använda denna form av motivationsapp i samtal och behandlingsarbete av ungdomar när det gäller hälsa. Tanken är framför allt att använda informationen från appen i individuella samtal med ungdomarna för att motivera eller för att konkretisera ett "problem", men också för att lyfta ett samtalsämne som sömn mer generellt. Personalen på framförallt HVB-hem efterfrågar olika verktyg för att kunna förbättra barn och ungas sömn och majoriteten tycker att motivationsappar kan vara ett verktyg. Personalen upplever också att aktivitetsarmbandet och appen har öppnat upp för samtal generellt om hälsa mellan ungdomar och personal/föräldrar, men också mellan medarbetarna i personalgruppen eller mellan familjemedlemmarna, och behöver inte alltid beröra svåra ämnen.

Även föräldrarna som medverkade i projektet ser ett värde av motivationsappen. Resultatet av att visuellt kunna se barnets resultat gör föräldrarna stolta och trygga och för barnen var detta en extra motivationshöjande faktor. I en av delgrupperna upplevde några föräldrar att de blev trygga när de fick information från appen att deras barn sov gott. Det vi såg i samma delgrupp var att föräldrarna uttryckt en oro för att appen skulle förstärka en känsla av misslyckande hos barnet när barnets aktivitetsnivå dalade. Om vi ska fortsätta arbeta med motivationsappar i familjer är det viktigt att ge stöd till föräldrarna om hur de kan samtala och uppmuntra sitt barn till exempelvis fortsatt fysisk aktivitet och hur de kan använda motivationsappen.

Både personalen och föräldrar har fått ett verktyg i sin verktygslåda som fungerar för vissa individer. Resultaten från grupperna visar dock att ju yngre barnen är eller ju mer svårigheter



(neuropsykiatriska och psykosociala) de har, desto mer stöd behöver barnen och ungdomarna från personal och föräldrar för att motivationsappen ska skapa ett värde för dem.

#### **4.5 Övriga erfarenheter och lärdomar**

Våra fem delgrupperna har startats upp och avslutats vid olika tillfällen under tiden pilotprojektet har genomförts. Grupper har avslutats samtidigt som andra har startats upp. På så vis har våra erfarenheter från en grupp kunnat föras över till nästa. En sådan erfarenhet är hur projektets resultat har påverkats av att personalen känner sig som ägare till projektet eller inte. I de delgrupper som personalen verkar ha känt sig som ägare till projektet tycks ha bättre förutsättningar att lyckas. Känslan av ägande tycks också hänga ihop med hur beslut har fattats om att delta i projektet. Det är något som har varierat mellan delgrupperna. En personalgrupp fattade ett gemensamt beslut om att delta men ville inte åta sig något utan endast prova motivationsappen. Detta ändrades under genomförandets gång och när försöket var slut hade personalgruppen kommit fram till att det hade varit bättre om de själva drev projektet istället för en utomstående. Motivationsappen hade då kunnat användas i behandlingsarbetet på ett annat sätt. Andra personalgrupper har fått direktiv uppifrån vilket har inneburit en lång uppstartssträcka och oklara roller för personalen. De två delgrupper som redan innan vårt första möte hade haft tankar på att prova motivationsappar i sitt arbete, upplever vi ägde projektet själva.

Ett sätt som vi provade för att få personalen att känna sig delaktiga och en känsla av att äga projektet var att ge dem aktivitetsarmbandet en vecka innan ungdomarna fick sitt. På så vis skulle de få möjlighet att sätta sig in i hur aktivitetsarmbandet och appen fungerade. Detta visade sig dock inte vara en framgångsrik väg. Frågan är om när vi kan förvänta oss att personal eller föräldrar kan ligga steget före när vi arbetar med digital teknik eller om det är bättre att se våra barn och ungdomar som resurser och experter.

#### **5. Förutsättningar för ett större projekt**

Genom projektets gång har vi kunnat urskilja ett par förutsättningar som krävs för att användningen av denna form av motivationsapp ska kunna fungera. En förutsättning är användarens ålder, mognad eller eventuella svårigheter. Användaren behöver förstå syftet med appen för att det ska ge resultat på medvetenhet och motivation och därmed också kopplingen till hälsa i ett större perspektiv. Väljer man att ha med exempelvis små barn ändå så krävs ett genomtänkt och ganska stort stöd från barnens föräldrar för att komma förbi nivån där det bara är roligt att trycka på appen, och komma till nivån att man lir medveten om sina egna vanor.

En annan förutsättning är den ekonomiska faktorn. Aktivitetsarmbandet som vi har provat i pilotprojektet kräver något nyare smartphones och surfplattor, de som har Bluetooth 4.0. Om deltagarna inte har det så kan det bidra till ett några exkluderas om man väljer samma app. Det är därför viktigt att fundera ut vilken motivationsapp som skulle fungera för målgruppen om liknande projekt ska genomföras.

#### **6. Förslag på nya målgrupper**

Det finns olika grupper barn och unga i riskzon och olika personalgrupper som vi tror, utifrån våra resultat, skulle uppleva ett värde av att använda motivationsappar. Förslag på målgrupp är våra ensamkommande barn och unga där motivationsappen skulle kunna få ett fördjupat användningsområde för dem som är i behov av psykologbehandling. Den information som

psykologen kan få via appen skulle kunna ge psykologen information om den unges hälsostatus och utgöra en del i underlaget för psykologens behandling. Resultatet från denna målgrupp skulle kunna vara överförbart på andra grupper av barn och unga med liknande behov. Ett annat förslag på samarbete är med Rädda barnen för att undersöka om motivationsappen kan användas för barn och unga som genomgår behandling hos Rädda barnens terapeuter, på liknande sätt som behandlande psykologer för ensamkommande barn.

Ett annat förslag är att prova motivationsappen ytterligare i familjer. Familjebehandlarna inom socialtjänsten är en grupp som är önskvärd att samarbeta med, framförallt för att undersöka vidare om familjebehandlarna ser något värde av att använda motivationsappen som ett verktyg i behandlingsarbetet utifrån ett familjeperspektiv. Det vore intressant att undersöka resultaten om man tar ett större grepp genom att involvera både barn och föräldrar, tillsammans med det stöd som ges från familjebehandlarna.

Resultat från projektet med motivationsappar kan också användas i andra projekt drivna av Part eller av andra där det finns ett behov och där motivationsappar troligtvis kan skapa ett värde för berörda. Projektet som vi i första hand tänker på inom Part är HUB (Hälsa, Utbildning, Barn), där skola och socialtjänst samverkar kring barn och ungas hälsa och utbildning.