



Myndigheten för  
samhällsskydd  
och beredskap

UNDERSÖKNING

# Kvalitativ del

allmänhetens syn på råd  
och rekommendationer med  
anledning av coronapandemin

JUNI 2021

**Kvalitativ del – allmänhetens syn på råd och  
rekommendationer med anledning av coronapandemin**

© Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB)

Design, insamling data och text: Attityd i Karlstad  
Rekrytering personer till fokusgrupper: PFM Research  
Produktion: AB Typoform

Publikationsnummer: MSB1809 – juli 2021  
ISBN: 978-91-7927-175-6

# Innehåll

<b>Bakgrund</b> .....	<b>6</b>
Syfte och mål .....	6
Metod .....	7
Genomförande .....	7
Intervjuguide .....	8
Rekrytering .....	9
Reflektion kring metodval .....	9
<b>Resultat</b> .....	<b>12</b>
Pandemins påverkan på livet .....	13
Efterlevnad .....	16
Begreppsdefinition .....	16
Vilka råd och rekommendationer har efterlevts? .....	16
När har råd och rekommendationer inte efterlevts? .....	17
Sammanfattning per undermålgrupp: efterlevnad .....	19
Motivation .....	21
Vad motiverar individer att följa allmänna råd och rekommendationer? .....	21
Sammanfattning per undermålgrupp: motivation .....	22
Hinder och svårigheter .....	24
Hålla avstånd .....	24
Begränsa antalet människor du träffar .....	30
Stanna hemma vid minsta symptom .....	34
Vad gör det enkelt? .....	39
<b>Analys</b> .....	<b>42</b>
Analysmodell .....	42
Förmåga och kunskap .....	44
Omvärld och möjlighet .....	45
Motivation .....	47
Skillnader mellan undermålgrupper .....	50
Hypoteser kring efterlevnad, motivation och hinder ..	52
Avslutande kommentarer .....	56
<b>Bilaga 1. Frågeguide</b> .....	<b>57</b>



# Bakgrund

# Bakgrund

## Syfte och mål

MSB har behov av att erhålla nya och bättre kunskaper om människors beteenden och attityder gentemot allmänna råd och rekommendationer i samband med covid-19-pandemin. Detta för att stärka och utveckla MSB:s kommunikationsinsatser mot allmänheten för att förändra beteenden till ökad efterlevnad, med effektmål om en minskad smittspridning i covid-19 pandemin och generellt i kommande pandemier. För att öka sin kunskap har MSB initierat en studie som består av tre delar. Dessa är:

- Webbenkät
- På stan-intervjuer med målgruppen som inte till fullo behärskar svenska språket
- Fokusgrupper

Studien som helhet ska ge ökad kunskap om beteenden och attityder kopplat till efterlevnad eller brist på efterlevnad av råd och rekommendationer i corona-pandemin. Centrala frågeställningar som studien ska ge svar på är:

- Hur accepteras råd, rekommendationer och regler?
- Vad motiverar att följa råd, rekommendationer och regler?
- Vad motiverar inte att följa råd, rekommendationer och regler?
- Hur kan individers beteende påverkas i en följsam riktning?

Ett ytterligare syfte är att identifiera demografiska likheter och skillnader.

## Metod

Denna undersökning har en kvalitativ metod där datainsamling sker i form av fokusgrupper. Kvalitativ metod beskriver ett ämnesområde snarare än mäter det. Det kan vara intryck, åsikter och synpunkter. En kvalitativ undersökning är inte så strukturerad: målet är att göra en djupdykning i ämnet för att samla information om människors motivation, tankesätt, resonemang och attityder. Detta ger en djupare förståelse av frågorna och är tänkt att komplettera den statistik som den kvantitativa webbenkäten presenterar. Frågeområdena rör regler, råd och rekommendationer, fortsättningsvis under samlingsnamnet råd alternativt råd och rekommendationer.

## Genomförande

Genomförandet har skett i fyra steg:



Attityd har under hela processen haft löpande avstämningar och diskussioner med övriga projektgruppen bestående av MSB och leverantörerna för de andra delarna i den övergripande studien. Dessa möten har varit nödvändigt då undersökningarna kompletterar varandra och är tänkt att tillsammans ge en helhetsbild. Projektgruppen har bidragit med synpunkter och inspel till frågeguiden och suttit med som medlyssnare i varsin fokusgrupp.

Attityd har inom uppdraget genomfört sju fokusgrupper à två timmar. Fokusgrupperna har genomförts digitalt och varje grupp har rekryterats utifrån vissa kriterier enligt nedan – kriterier som bedöms kan ha stor påverkan på efterlevnad och motivation till att följa myndigheternas råd gällande covid-19:

Grupp 1: Tonåringar 15–19 år

Grupp 2: Personer i riskgrupp (70+ eller bakomliggande sjukdom/förhållanden som bedöms ge förhöjd risk att bli allvarligt sjuk i covid 19)

Grupp 3: Vaccinerade under 65 år. Ej sjukvårdspersonal.

Grupp 4: Personer som inte till fullo behärskar svenska språket

Grupp 5: Varit sjuk i covid-19 de senaste sex månaderna

Grupp 6: Unga vuxna, 20–29 år

Grupp 7: Barnfamiljer (familj med minst 1 barn under 18 år)

En spridning inom grupperna har eftersträvats utifrån följande horisontella kriterier för samtliga fokusgrupper:

1. Träffar respektive träffar inte folk via jobb eller skola
2. Har varit sjuk i covid 19 respektive har inte varit sjuk i covid 19
3. Kön
4. Storstad, mellanstor stad, mindre stad och landsbygd
5. Utländsk bakgrund – minst en person som själv eller vars föräldrar är födda utomlands

Samtliga fokusgrupper har genomförts kvällstid, kl 18-20, under perioden 18–27 maj, 2021. Attityd i Karlstad har agerat moderator i gruppdiskussionerna och haft med en sekreterare som dokumenterat diskussionerna. Fokusgruppen med personer som inte till fullo behärskar svenska språket<sup>1</sup> genomfördes på arabiska, med en arabisktalande moderator (underkonsult till Attityd) och med en intervjuguide på arabiska. Alla gruppsamtal har spelats in som underlag till rapportering.

## Intervjuguide

Fokusgrupper är en kvalitativ undersökningsmetod där vi utgått från en semi-strukturerad intervjuguide, som har tagits fram av Attityd i samråd med uppdragsgivare. Frågeguiden har diskuterats inom projektgruppen och utifrån de webbenkätresultat vi haft att tillgå. Övergripande frågeområden har varit efterlevnad av och motivation till att följa myndighetens råd under pandemin. Fokusgrupperna har inletts med en kort sammanfattning av MSBs uppdrag och en uppmaning om att:

- Var öppen för diskussioner
- Haka gärna på det någon annan berättar

---

1. Att inte till fullo behärska språket definierat som "Personer med svårigheter att uttrycka sig förståeligt på svenska och kring ämnen som går utanför det mest triviala, liksom svårigheter att förstå en enkel text på svenska."



- Håller du inte med eller har du varit med om någonting annat – berätta!
- Håll god ton

Intervjuguiden har översatts till arabiska av arabisktalande moderator som anlåtats som underkonsult för genomförande av fokusgrupp 4 – personer som inte tillförlitligt behärskar svenska. Översättningen har kvalitetssäkrats med arabisktalande på Folkhälsomyndigheten och begrepp har stämts av mot ett antal myndighetssidor med information på arabiska om covid-19. Intervjuguiden bifogas som bilaga 1 till denna rapport.

## Rekrytering

Rekrytering av deltagare till fokusgrupperna har genomförts av PFM Research AB, på uppdrag av Attityd i Karlstad AB. Rekrytering har skett genom att deltagarna i PFM:s webbpanel besvarade en webbenkät i första läget, där de som svarade på ett sätt som kvalificerade in dem i målgruppen fick frågan om intresse att delta i en fokusgrupp. I steg två valdes personer ut som anmält intresse och för att få en så bra spridning som möjligt utifrån de horisontella kriterierna definierade ovan (under rubrik Genomförande). Personerna blev kontaktade via telefon för bokning i relevant grupp, med avstämning kring tid och förutsättningar samt att kontrollfrågor har ställts för att säkerställa att de tillhör den aktuella målgruppen. Därefter har deltagarna fått en bokningsbekräftelse via mejl och dagen innan gruppdiskussionen en sms-påminnelse. Länk med inbjudan till Teams skickades ut på morgonen samma dag som diskussionen ägde rum och ombesörjdes av Attityd.

Attityd följer GDPR och efter levereras kommer samtliga personuppgifter att raderas. Totalt rekryterades 49 personer, varav 41 personer deltog vid fokusgrupperna, med 5–7 deltagare per grupp.

## Reflektion kring metodval

I alla typer av undersökningar vill vi beskriva verkligheten så troget som möjligt, men det finns alltid en viss skillnad mellan personers subjektiva verklighetssyn och den mer objektivt bedömda verkligheten. Denna skillnad kan bero på många olika faktorer, såsom att personer inte kommer ihåg hur de tyckte och gjorde i en viss situation eller att

de medvetet eller omedvetet vill framställa sig själva såsom de skulle vilja vara i stället för hur de verkligen är. Eftersom alla metoder har sina för- och nackdelar finns det alltid ett oundvikligt samband mellan den datainsamlingsmetod man använder och de resultat man får. Därför är metodtriangulering att föredra. Genom att kombinera metoder kompletterar metoderna varandra, vilket påverkar studiens totala trovärdighet och resultatet blir så heltäckande som möjligt.

Metodtriangulering är något som har använts i den här undersökningen, där kvantitativa data i form av webbenkät och på-stan-intervjuer har kompletterats med kvalitativa data i form av intervjuer i fokusgrupper. En utmaning i intervjusituationer generellt sett är att skapa en tillit till att det inte finns något rätt eller fel svar, utan att de som deltar ska känna att de kan svara utifrån sin upplevelse och utan att anpassa svaret till ett socialt accepterat svar. I den här undersökningen har vi gjort flera insatser för att eftersträva en sådan situation. Till exempel har vi inledningsvis i fokusgrupperna uppmuntrat till att ha ett öppet sinne i diskussionen och att berätta sin version om man inte håller med vad en annan fokusgruppsdeltagare har berättat. Vi uppmuntrade även till att prata om 3:e person och inte bara om sina egna tankar och upplevelser, utan hur familj, vänner och bekanta agerat och resonerat. Att vi genomförde fokusgrupperna digitalt tror vi också kan påverka känslan av att vara anonym och därmed våga öppna sig mer, även med åsikter och beteenden som inte är socialt accepterade. Eftersom moderatorn också kan ha en påverkan på gruppen, har vi valt att låta flera olika personer agera moderatorer. För gruppen med utländsk bakgrund anlätades en person som själv hade utländsk bakgrund och i det avseendet speglar målgruppen, för att de skulle känna sig tryggare.

Trots våra insatser upplever vi att diskussionerna och många av svaren i stor utsträckning haft karaktären av att vara socialt accepterade svar och att majoriteten av svar överensstämmer med innehållet i råd och rekommendationer. Rekryteringen genomfördes via webbbpanel där vi generellt sett vet att det finns en överrepresentation av högutbildade, höginkomsttagare, storstadsbor och personer med hög internetanvändning. Med det sagt finns det också, inom varje grupp, exempel där deltagare delar med sig av händelser och uppfattningar som inte överensstämmer med råd. Vi har eftersträvat att lyfta fram dessa i vår resultatredovisning, då det i kvalitativa studier är fokus på att visa upp bredden av uppfattningar snarare än hur vanliga en viss uppfattning är.

# Resultat

# Resultat

Resultatet presenteras utifrån de huvudfrågeställningar som diskuterades i fokusgrupperna:

- Pandemins påverkan på livet
- Efterlevnad av råd och rekommendationer
- Motivation till efterlevnad
- Hinder och svårigheter i att hålla avstånd, begränsa antalet personer som träffas, samt stanna hemma vid minsta symtom

Resultatet ska ses mot bakgrund av att pandemin pågått i drygt ett år och att massvaccinationer mot covid-19 påbörjats.

## Pandemins påverkan på livet

Fokusgrupperna inleddes med att deltagarna kort fick presentera sig för varandra och sedan fick beskriva i vilken utsträckning Coronapandemin påverkat just deras liv.

### Tonåringar

Gruppen tonåringar har påverkats av att skolor infört distansundervisning i olika grad och mer i början än nu på senare tid. De flesta umgås med samma vänner som innan corona, men reser inte lika mycket och avstår från att träffa släkt och vänner i andra delar av Sverige. Träffar sker oftare utomhus och i kombination med uteaktiviteter. Det är olika hur mycket de påverkats beroende på hur de levt innan. Personer med stort socialt umgänge upplever att de har påverkats mer, liksom de som har många vänner på andra orter eller utomlands. Tonåringar med mindre socialt umgänge har påverkats i lägre grad. Totalt sett verkar ungdomarna tycka att livet fungerat bra ändå, men att det finns en längtan tillbaka till det normala.

### Riskgrupp

I gruppen upplevs pandemin ha varit jobbig på olika sätt; att inte få träffa släkt och barnbarn, inte kunna handla och en person berättar att hen blivit av med jobbet. En av deltagarna skiljer ut sig med en mer positiv attityd och menar att man blivit tvungen att hitta andra lösningar och att det har varit nyttigt. Som exempel nämns digitala möten, att man träffas utomhus i större utsträckning och att man sparar pengar på att resa mindre.

### Vaccinerade

I gruppen vaccinerade finns stora skillnader i hur pandemin upplevs ha påverkat yrkeslivet. En som arbetar som pedagog inom grundskolan har hela tiden varit på jobbet, men behövt att täcka upp för kollegor som varit sjuka. En annan är egenföretagare som arbetat mot Sydafrika, där allt arbete ställdes in från en dag till en annan. En person berättar att hen varit korttidspermitterad och jobbat hemifrån i stället för på kontoret. Ytterligare en arbetar i en butikskedja som har fått mer att göra under pandemin, vilket gjort att kedjan nyanställt personal. Det sociala livet uppges ha påverkats för samtliga, där de i olika grad avstått från

sociala kontakter såsom att träffa barn, barnbarn, föräldrar och vänner. De har även avstått konserter, resor och fester. Pandemin uppges också ha haft en viss positiv påverkan på livet i form av mer tid hemma och mer lugn i vardagen.

### **Inte till fullo behärskar svenska**

Samtliga i gruppen upplever att pandemin har haft stor påverkan på deras liv. Två av gruppdeltagarna har smittats och varit sjuka i covid-19. De som studerar upplever att det varit svårare att träna svenska språket när studierna har bedrivits på distans. En av deltagarna har en son i riskgrupp, där sonen inte gick i skolan under första halvåret av pandemin. Generellt beskriver gruppdeltagarna att de har avstått från att träffa vänner och resa.

### **Varit sjuk i covid-19**

Liksom framkommit i tidigare grupper har pandemin påverkat även denna grupp genom att resor har begränsats och relationer med familj, släkt, vänner och kompisar har blivit lidande. Pandemins påverkan yrkesmässigt skiljer sig åt. En person berättar att hen blivit uppsagd, en annan om att det varit en stor omställning på jobbet och en tredje att arbetet fortgått ungefär som vanligt. Det bekräftas att alla i gruppen varit sjuka (i enlighet med rekryteringskriteriet för denna grupp) med väldigt olika upplevelser, från helt symtomfri till hög feber, från få dagar till en längre sjukperiod med symtom.

### **Unga vuxna**

Deltagarna i gruppen unga vuxna uppger att pandemin har påverkat deras liv ganska mycket. Deras berättelser handlar om arbete på distans, att inte kunna utöva fritidsintressen och inte kunna umgås med familj och släkt. En person berättar att det varit svårt att plugga hemma och hålla sig från campus. Hen har undantagsvis träffat sina vänner och besökt campus ändå. I gruppen finns en längtan efter normalläge. En positiv effekt av pandemin som nämns är att människor håller avstånd och att det har medfört en bättre hälsa generellt. En person med Asperger upplever pandemin som positiv då diagnosen gör hen känslig för kontakt med andra människor.

## **Barnfamiljer**

Det framkommer i gruppen att pandemin har påverkat deras vardag på olika sätt; distansarbete, begränsat resande (att inte kunna resa till sitt hemland), liksom påverkan på socialt umgänge och fritidsintressen. Den övergripande upplevelsen är att livet har påverkats negativt och det finns en oro över hur pandemin ska påverka framtiden. Någon tar upp att det är svårt att koncentrera sig att arbeta hemifrån när barnen är hemma för minsta förkylning och att det påverkar arbetet. En positiv förändring som nämns inom just gruppen barnfamiljer är att man kunnat träffa sina barn mer då såväl föräldrar som barn varit mer hemma till följd av distansarbete och distansundervisning.

# Efterlevnad

## Begreppsdefinition

Myndigheterna i regeringsuppdraget har tillsammans beslutat om definition av efterlevnad. Efterlevnad innebär *att följa regler, allmänna råd och rekommendationer*. Efterlevnaden kan sedan delas upp i verksamhetsutövares-, arbetsgivares-, och enskilds efterlevnad. Denna studie undersöker det sistnämnda.

## Vilka råd och rekommendationer har efterlevts?

Generellt finns en acceptans kring myndighetens råd och rekommendationer, särskilt *hålla avstånd* och *tvätta händerna* framstår som viktigt, både för att det upplevs ha stor effekt när det gäller att begränsa smittspridningen och för att det upplevs enkelt att efterleva. Begränsa antalet personer man träffar och begränsa resandet är allmänt accepterat, men upplevs svårare att efterleva i vissa situationer. Rekommendationen att bära engångsmunskydd i kollektivtrafiken är mer ifrågasatt främst utifrån hur effektivt det faktiskt är. En vanlig uppfattning är att det inte är tillräckligt skydd i sig, men bra i kombination med andra råd. Men det finns också avvikande uppfattningar som att munskydd är bra och skulle ha införts tidigare (*riskgrupp*).

Det framkommer att pandemin påverkat individens livssituation i olika grad beroende på hur de levt innan. Det i sin tur är kopplat till hur de är som person och i vilka miljöer de rör sig. Personer som beskriver sig själva som mer introverta med ett begränsat socialt liv och med ett arbete eller studier som kan skötas på distans har påverkats i mindre utsträckning av råden och rekommendationerna, jämfört med en extrovert person med stort socialt nätverk och med en sysselsättning som inte kan utföras på distans. Det betyder att det för vissa personer varit enkelt och för andra svårare att följa råd och rekommendationer från myndigheten, men oavsett förutsättningar så framkommer att det finns en vilja att följa och en bred acceptans gentemot råden.

Pandemin har påverkat vilka de umgås med och hur de umgås. Vänner och släkt i närområdet fortsätter många att umgås med, men på ett annat sätt än tidigare, oftare utomhus och oftare utomhusaktiviteter. Vanligt är att de har avstått resor till andra delar av Sverige och även begränsat umgänget till närmaste kretsen, samt försökt hålla avstånd i situationer när möten med andra är oundvikligt.



Man kan inte shoppa som vanligt eller träffas i stora gäng, men jag är i stallet mycket så jag är inte så påverkad, utan har kunnat fortsätta med mitt hästintresse. Tonåringar

Pandemin har också påverkat personer att stanna hemma i större utsträckning vid symtom.

Jag har verkligen varit hemma vid symtom, använt munskydd i kollektivtrafiken, och undvikit att åka kollektivt när jag inte behöver. Tonåringar

Sammantaget tycks deltagarnas upplevelse allmänt vara att livet har fungerat bra med de råd och rekommendationer som myndigheter utfärdat, men det finns en tydlig längtan tillbaka till det normala. Det finns en acceptans hos deltagarna kring myndigheters råd och rekommendationer och en vilja att följa dem. Några råd och rekommendationer har en starkare acceptans än andra. Munskydd framstår som det råd som är mest ifrågasatt.

## När har råd och rekommendationer inte efterlevts?

Trots att det finns en bred acceptans kring råd och rekommendationer och en vilja att följa dem så framkommer att det finns situationer när råd och rekommendationer inte efterlevts. Det finns situationer när förutsättningarna varit dåliga eller gjort det svårt att efterleva råden. Vi kan konstatera att förutsättningarna att följa råd och rekommendationer varit sämre i vissa miljöer. I fokusgrupperna har det framkommit att det upplevs som svårast att följa råden i skola, på arbetsplatsen och i kollektivtrafiken, och då främst med avseende på att hålla avstånd. Det framkommer från deltagarnas berättelser att flera är beroende av att arbetsgivaren skapar bra förutsättningar som gör det möjligt eller enkelt att efterleva råden.

Andra situationer när det ibland varit svårt att följa råden är i butiker. Här är upplevelsen olika beroende på vilka åtgärder som butiken vidtagit. Generellt upplevs att butikerna är bra på åtgärder som underlättar efterlevnad av råden, som avståndsmarkeringar, skyltar, röstpåminnelser i högtalare och kontroller av antalet besökare. Men det finns exempel där personer upplevt att det varit trängsel i butiken eller i kön utanför butiken.

Gamla vanemönster påverkar också till att råd och rekommendationer inte efterlevs i vissa situationer, som till exempel när man träffar kompisar och kramas av gammal vana. Det är så lätt att glömma och bra att bli påmind, menar en av deltagarna. Ett annat exempel är en person som har fortsatt att handla tillsammans, för det har man alltid gjort. Just det exemplet motiverades också med att det går snabbare när de är två och därmed blir tiden i butiken kortare tillika tiden de utsätts för möten med andra.

Vikten av att myndighetspersoner och politiker föregår med gott exempel och lever som de lär har lyfts i flera grupper. Det finns ett allmänt förtroende för myndigheter, men det förtroendet får sig en törn när myndigheternas företrädare inte agerar som de rekommenderar att andra ska agera och vara. På sikt kan det medföra en slappare förhållningssätt till råd och rekommendationer, men oklart i vilken utsträckning det påverkat efterlevnaden av råden under pandemin med covid-19. Utifrån vad som framkommit i grupperna verkar det inte direkt ha påverkat det egna beteendet.

Efterlevnad av råden har varierat över tid och vår undersökning pekar på olika förklaringar. Det framkommer i gruppdiskussionerna att det varit svårare att följa råden i perioder när andra verkar släppa på det, som till exempel under sommaren och semestern 2020. Grupptrösk och behov av paus eller normalläge en stund samtidigt som statistik visade att smittan gick ner anges som orsaker till att personer blev mindre nogsamma med att följa råden.

Det upplevs att det var fler som inte följde råd och rekommendationer i början av pandemin för att det fanns begränsad kunskap om viruset och dess konsekvenser. Likaledes ges uttryck för att det nu finns tendenser att fler gradvis börjar avvika från att följa rekommendationerna. Anledningarna till det uppges vara att det finns en trötthet och en längtan tillbaka till det normala, liksom det finns signaler om att smittan minskar i takt med att fler blir vaccinerade, vilket gör att det inte känns lika viktigt att följa råden. Tiden däremellan beskrivs vara en tid där allt fler vände sig vid råden, som till slut blev mer av ett nytt normalläge. Förutsättningarna för efterlevnad blev också bättre i form av skyltar, markeringar och andra underlättande åtgärder och man började följa råden per automatik.

## Sammanfattning per undermålgrupp: efterlevnad

### Tonåringar

Generellt upplevs råden och rekommendationerna ha varit bra och man har försökt efterleva dem så gott det går. Det har varit särskilt svårt att efterleva råden i skolan, främst med avseende på att hålla avstånd. Distansundervisningen har underlättat när man ska stanna hemma vid minsta symtom eftersom man då kunnat delta hemifrån. Avsaknad av distansundervisning upplevs skapa dilemma för eleven, som då missar lektioner och får hög frånvaro. Att bära munskydd upplevs inte ha varit så viktigt jämfört med de andra råden och rekommendationerna. Det finns en uppfattning om att munskydd inte är effektivt mot smittspridningen, men att det kan fungera i kombination med andra råd.

### Riskgrupp

Hålla avstånd, begränsa antalet personer man träffar och hygien uppges vara de viktigaste rekommendationerna. Det finns en bred acceptans och vilja att följa alla råden, möjligtvis med undantag för rådet om att bära munskydd, som inte upplevs lika självklart. Råden anses förnuftiga och enkla att följa. Gruppen har stort förtroende för myndighetens råd.

### Vaccinerade

I gruppen med vaccinerade nämner alla att de helt eller delvis har följt råd och rekommendationer om att hålla avstånd, inte träffat personer utanför sin närmsta krets, handlat ensamma och avstått från att resa kollektivt.

### Inte till fullo behärskar svenska

Gruppen skiljer ut sig med en generell uppfattning om att råden kanske inte efterlevts så bra. I gruppen har det i större utsträckning pratats om att det varit svårt att begränsa umgänge med andra. Däremot framstår rådet om att bära munskydd som mer accepterat. Det finns en uppfattning om att fler skulle efterlevt råden om det hade varit förenade med böter om man inte följer dem. Familjer som varit drabbade och varit sjuka i covid-19 och sett eller upplevt konsekvenserna av viruset upplevs ha följt rekommendationerna i större utsträckning, jämfört med personer som inte smittats eller haft en vän eller närstående som smittats.

### **Varit sjuk i covid-19**

Det finns en acceptans kring råden och man försöker följa dem. Men ibland har förutsättningarna varit dåliga och gjort det svårt, till exempel upplevs det ha varit svårt att hålla avstånd i kollektivtrafiken. Munskydd finns delade meningar om huruvida det är bra eller dåligt att använda och är ett mer ifrågasatt råd. Det upplevs ha varit svårare att följa råden i perioder när andra verkar släppa på det, som exempelvis under sommaren och semestertider 2020. Grupptryck och behov av paus och normalläge en stund och statistik som visade att smittan gick ner uppges påverka till att bli mindre nogsam med att följa råden. Seriositeten i råden får en törn när politiker och myndighetschefer inte föregår med gått exempel.

### **Unga vuxna**

Gruppen unga vuxna upplever att de har följt råd och rekommendationer i stor utsträckning. I gruppen reflekteras över att det har skett ett skifte i hur de såg på råden i början av pandemin jämfört med nu när råden blivit till mer av ett normalläge i bemärkelsen att de vant sig vid rekommendationerna och följer dem per automatik.

### **Barnfamiljer**

Hålla avstånd och tvätta händerna uppges vara de viktigaste råden att följa. Föräldrar har haft lättare att själva följa råd och rekommendationer, men upplever att det har varit svårare att påverka så att barnen följer dem. För barnen har det varit svårt att hålla avstånd i skolan.

## Motivation

### Vad motiverar individer att följa allmänna råd och rekommendationer?

Solidaritet med andra och för att samhället snabbare ska kunna återgå till det normala framstår som huvudsakliga motivatorer till att deltagarna följer de allmänna råden och rekommendationerna. Solidaritet med andra inkluderar närmaste familjen, släkt och vänner, men också personer utanför den inre kretsen, och då företrädesvis personer i riskgrupp och vårdpersonal. De senare genom att fler smittade innebär högre belastning på vården. Det är tydligt att det finns en tro på att det egna agerandet spelar roll och en insikt om att alla måste ta sitt ansvar och bidra till att begränsa smittspridningen.

Jag följer råden för att vara en god medmänniska, för att samhället ska kunna gå tillbaka till det normala och att vi snabbare kan gå tillbaka till ett roligt och vanligt liv. Tonåringar

Jag vill inte smitta någon i riskgrupp, vill inte att andra ska smitta mina gamla släktingar och vill inte överbelasta sjukvården. Tonåringar

En annan motivator som nämns är tilltron till myndigheter, som tagit fram allmänna råd och rekommendationer, är hög samt att råden varit enkla att följa.

Det är logiska och förnuftiga råd. Riskgrupp

Det finns också de som uppger att de följer råd och rekommendationer av rädsla för att själva bli sjuka och att bli en belastning för vården. Det är främst äldre som uttrycker detta och personer som är i riskgrupp eller känner sig särskilt utsatta.

Jag följer råden för att inte sprida smitta, inte blir sjuk själv och för att hjälpa vården. Vaccinerade

Vidare framkommer att drabbades berättelser av hur sjukdomen slår har påverkat till att ta råd och rekommendationer mer på allvar.

## Sammanfattning per undermålgrupp: motivation

### Tonåringar

I gruppen är det solidaritetsskäl som uppges vara den främsta motivatorn och en vilja att samhället ska återgå till det normala. Både omtanke om att man inte vill att folk ska bli sjuka, liksom en omtanke om att många är beroende av att samhället fungerar för sin försörjning. Ingen i gruppen uttrycker rädsla för att själv bli sjuk.

### Riskgrupp

Bred acceptans och bred vilja att följa alla råden. Råden anses förnuftiga och enkla att följa. Det finns de i gruppen som inte använder munskydd, vars nytta verkar mer ifrågasatt.

### Vaccinerade

Flera tar upp att de följer råd och rekommendationer för att bidra till att minska smittspridningen, samt för att inte själva bli sjuka och därmed riskera att belasta vården. De vill dra sitt strå till stacken när det gäller att följa råd och att vaccinera sig. Flera nämner att de tror myndigheterna vet bättre än vad de själva när det gäller vad som behöver göras för att få ner smittspridningen.

### Inte till fullo behärskar svenska

En person tar upp att förutsättningarna är bra för att följa rekommendationen att stanna hemma vid symtom, då de får ersättning från staten. Detta jämfört med invånare i utvecklingsländer som behöver försörja familjen och inte får någon ekonomisk ersättning om de behöver vara hemma. I gruppen med personer som inte till fullo behärskar svenska finns en avvikande uppfattning om att utlandsfödda personer är mer motiverade att följa restriktionerna, på grund av att de lever mindre hälsosamt och är mer mottagliga för virusinfektion. Det framkommer att internationell media för denna grupp är en viktig kanal för att få information om coronaviruset och att man inte alltid förstår informationen från svenska myndigheters presskonferenser.

### **Varit sjuk i covid-19**

Solidaritetskäl uppges främst motivera att följa råd och rekommendationer, liksom en skamkänsla gentemot andra om man inte skulle göra det. Förtroende för myndigheter och att de vet vad som är bäst uppges också vara en stark motivator liksom tron på att alla måste ta eget ansvar. En deltagare har många vänner som är utlandsfödda och upplever att de är desinformerade och mer mottagliga för konspirationsteorier, liksom hen tror att de inte har samma förmåga att ta till sig svenska nyheter utan får information från alternativa kanaler som sociala medier, där det kan vara svårt att sortera ut vad som är seriös information.

### **Unga vuxna**

I gruppen unga vuxna uppges motivatorer vara solidaritet med andra men också en rädsla över att själv bli sjuk och följderna av sjukdomen. Rädslan att själv bli sjuk har koppling till att man känner sig särskilt utsatt och tror att man kan bli svårt sjuk om man smittas av viruset. Det framkommer också att man påverkats av kollegor som blivit långtidssjuka och andras berättelser om konsekvenserna av sjukdomen (att vissa tappat smak och lukt etc), vilket skapar rädsla och respekt för viruset och förstärker motivationen att följa råden. Över lag finns en samstämmighet kring att råden är viktiga att följa, men att det ibland kan bero på dagshumör och att vissa restriktioner har varit lättare eller naturligare att följa.

### **Barnfamiljer**

Förtroendet till myndigheten, rädslan för att själv få det, rädslan för att andra ska få det, minskad smittspridningen och belastningen på sjukhus uppges vara anledningar som motiverar till att följa råd och rekommendationer.

## Hinder och svårigheter

I fokusgrupperna diskuterades allmänt om vad som hindrar efterlevnad och denna diskussion fördjupades när det gällde upplevda hinder och svårigheter att följa myndigheternas råd utifrån tre utvalda allmänna råd: hålla avstånd till andra människor, begränsa antalet människor du träffar, stanna hemma vid symptom.

### Hålla avstånd

Myndigheter har gått ut med ett allmänt råd om att hålla avstånd till andra människor.

De hinder och svårigheter som deltagarna upplever kring det allmänna rådet att hålla avstånd till andra människor är främst kopplade till specifika platser och situationer. Platser med stora hinder och svårigheter är kollektivtrafiken, skolan, arbetsplatsen och affärer. Andra hinder som nämns är gruppträck, samt att det blivit svårare att hålla avstånd ju längre tiden har gått. Någon tar upp att det generellt sett är lätt att glömma bort att hålla avstånd om man är stressad och att man har olika uppfattningar om vad som är ett rimligt avstånd.

Alla har olika nivåer på vad som är rimligt avstånd och kontaktyta. Det finns olika uppfattningar. Unga vuxna

### Gruppträck

Gruppträck är ett hinder som nämns, där till exempel tonåringarna upplever att det varit svårt att säga till sina kompisar att hålla avstånd till varandra och det finns en rädsla att bli utanför. Även andra grupper tar upp detta, men inte lika uttalat och tydligt som tonåringarna.

Det är svårt när inte andra följer råden. Man vill inte hamna utanför. Tonåringar

Ja, man har svårt att säga nej om någon kommer närmare. Svårt att hålla avstånd när man ska göra saker ihop, känner sig otrevlig när man ställer sig på avstånd från kompisar. Tonåringar



## Kollektivtrafiken

När det gäller kollektivtrafiken så belastas den av ett stort antal personer på en begränsad yta, vilket hindrar deltagarna att hålla avstånd. En deltagare berättar att tunnelbanan i perioder valt att ta bort varannan tur, vilket i sin tur ökat trängseln. Flera deltagare berättar att de valt att undvika kollektivtrafiken helt och hållet och valt att ta bilen eller cykeln i stället.

När tunnelbanan är helt full så vill man inte vänta på nästa som kanske också är full. Tonåringar

Jag vet mycket väl att orsaken till spridningen av sjukdomen är det att inte alla följer regeringens rekommendationer. Det finns vissa platser där det är svårt att följa dessa rekommendationer, såsom kollektivtrafik och hemtjänst. Inte till fullo behärskar svenska

I början hade de personal vid hållplatsen som höll koll och sa att man ska ta nästa buss om det är trångt. Bra grej att personal höll koll. Men nu står de inte kvar och nu har det gått tillbaka att det är trångt. Barnfamiljer

## Skolan och arbetsplatsen

Skolan är ett exempel där flera fokusgruppsdeltagare tar upp att det är svårt med avstånd, vilket både tonåringar och vuxna som arbetar som pedagoger i skolan tar upp. Här varierar möjligheterna beroende på hur skolan har valt att fördela närundervisning och distansundervisning. En deltagare berättar att skolan valt att ha halvklasser, vilket underlättar att hålla avstånd in till och i klassrummet. En annan deltagare berättar att hans skola valt att behålla helklasser men varierat distansundervisningen mellan olika årskurser olika dagar. Det upplevs inte vara lika bra då det fortfarande är trångt i och in till klassrummet. En annan lösning har varit att ha en tredjedel av klassen på plats och två tredjedelar på distans, vilket minskade trängseln i klassrummet och även underlättade att stanna hemma vid även små symtom. Ytterligare ett problem i skolan är att det är begränsade ytor som skapar trängsel, som klassrummet, korridorer och skolbepisningen.

Flera tar upp att det inte är alla arbeten som kan genomföras på distans och att det kan vara svårt att hålla avstånd, till exempel när man ska visa något eller lära upp någon. På frågan om vad som skulle behövs för att en deltagare skulle hållit avstånd i högre grad tar denne upp att det skulle vara viktigt att normen att hålla avstånd sätter sig bland flera i en arbetsgrupp för att det ska slå igenom. En annan arbetar inom daglig verksamhet inom en kommun och att det är svårt att få personer med en funktionsnedsättning att till exempel inte kramas och beskriver det som att ”det är emotionella individer som det är svårt att hålla avstånd till.”

Svårt att hålla avstånd när man ska in i klassrummet. Läraren släpper in tre i taget, men det känns onödigt eftersom vi redan står tätt i lång kö. Men just när vi ska in i klassrummet blir det trångt. Även alltid kö till matsalen. Tonåringar

Min skola är väldigt liten och vi låser upp dörrarna tidigt så att man kan droppa in lite olika tider och vi är alltid i mindre gäng, så vi har inte så stora grupper som samlas. Tonåringar

Bästa idén är att inte låta eleverna komma till skolan. Distans. Bara en tredjedel som är på plats, så ingen trängsel. Det tror jag är den mest effektiva lösningen. Tonåringar

Att normen satt sig starkare, hos fler på arbetsplatsen.  
Varit sjuk i covid-19

## Förskolan

Att hämta och lämna barnen på förskolan är ytterligare en plats där det kan vara svårt att hålla avstånd. Med tiden beskriver deltagarna däremot att förskolan har hittat bra sätt att hantera hämtning och lämning, till exempel genom att det sker på gården eller att endast en förälder i taget får vara inne.

Till förskolan är det svårt att undvika folk när de hämtar och lämnar barn, men nu finns det regler att bara en förälder får vara inne. Barnfamilj

## Handeln

Affärer nämns som platser där det kan uppstå situationer där det är svårt att hålla avstånd, särskilt när personer är stressade. Här svarar många att de stödinsatser som butiker har gjort, till exempel med att begränsa antalet besökare, samt att markera på golvet var man får stå i kö bidrar till att man håller avstånd. Flera deltagare berättar också att de aktivt väljer att handla på tider då det är färre personer i butiken, samt aktivt väljer att inte gå in om det ser trångt ut. En person uttrycker att hen skulle vilja handla online, men där hen bor finns det ingen som levererar. Andra människor upplevs vara ett hinder för att hålla avstånd och då specifikt personer som struntar i rådet. Ytterligare ett hinder i butiker är att man själv vill minimera sin tid i butiken och då blir stressad och vill skynda sig och inte tar sig tid att vänta och hålla avstånd. En grupp som pekas ut här är ungdomar som ofta upplevs gå in flera stycken tillsammans och handlar.

Vissa butiker gör det bra, andra sämre. De som gör det bra har att man skulle ta en påse och när påsarna är slut så får du inte komma in, andra har klädnypor. På så sätt har de koll på hur många som är där inne. Det står tydlig hur många som får vara inne, men man vet inte hur många som är där inne. Kan man inte se det från entrén vet man inte om man får gå in eller inte. Unga vuxna

Stress, folk har så bråttom. Du ska knö dig fram. Vaccinerade

Livsmedelsbutiken. Den är inte alltid så stor, till exempel är det lätt att man fastnar vid grönt och mejeri, där glömmar folk bort sig. Där är det svårt att snabbt välja produkter och andra trängs – den är svår. Barnfamiljer

## Tiden och obetänksamhet

Tiden är också en faktor som deltagarna tar upp, där flera upplever att det har blivit svårare att följa rådet ju längre coronapandemin har pågått. Andra tar upp att personer i deras närhet av obetänksamhet inte håller avstånd, att det inte är för att de medvetet bryter mot rådet att hålla avstånd, utan de tänker inte på det. Av vana så står man nära när man träffar en bekant på gatan och någon beskriver det som att ”det går på autopilot att bete sig som man brukar vara när man är social.”

Också när corona pågått så länge så har man blivit mer slapp nu, svårt under lång period. Tonåringar

När man träffar kompisar och man kramas av gammal vana. Det är lätt glömt. Har hänt både nu i närtid och tidigare. Nu nästan mer för jag tror folk har tröttnat lite och orkar inte följa råden lika bra. Folk kring mig tog det mer på allvar i början. Rädslan var större i början. Men å andra sidan har direktiven, skyltar blivit tydligare, håller jag med om. Och man är mer van råden. Riskgrupp

De i min bekantskapskrets gör det inte för att de skiter i det, utan av obetänksamhet. Vaccinerade

Sammanfattning per undermålgrupp: hinder hålla avstånd

### **Tonåringar**

Tonåringar upplever att det är svårast att följa råden i skolan, som till exempel skolans matsal, vid insläpp till klassrummen och i kollektivtrafiken när de måste välja buss för att hinna till skolan. De upplever att det är styrda till vissa tider som de själva inte kan påverka. Grupptrycket från vänner bidrar till att man släpper på råden.

### **Riskgrupp**

Generellt sett upplever deltagarna i riskgruppen att rådet att hålla avstånd gått bra att följa, men att det är situationsbundet. De tar upp att det till exempel är svårt i kollektivtrafiken och i vissa butiker, men att det kan vara olika upplevelser i olika butiker. De tycker det fungerar bra när butiken tagit ansvar och har tydliga skyltar, reglerar antalet per-

soner, skickar ut påminnelser i högtalare osv. Någon uttrycker en viss trötthet under senare tiden, att man inte riktigt orkar följa rådet längre, medan någon annan upplevde att folk var sämre i början, när man inte insåg allvaret, men att nu är det bättre.

### **Vaccinerade**

Stress och obetänksamhet är exempel på orsaker till att råd och rekommendation kring avstånd inte alltid följs. Någon nämner att det är ett samspel mellan människor att hålla avstånd och ibland är det man själv som håller avstånd och ibland är det man själv som glömmer bort att hålla avstånd. Några restriktioner känns givna och lätt att anpassa sig till, till exempel strecken i kön till kassan.

### **Inte till fullo behärskar svenska:**

Flera i gruppen nämner att de oftast följer rekommendationerna, men en person nämner till exempel att när hen har handlat har det hänt att hen utan att tänka på det kommit för nära andra personer. En annan upplever att det är svårare att hålla avstånd i arabiska livsmedelsbutiker, då de oftast är mindre till ytan. Ytterligare en person nämner en händelse i en butik där en kvinna hade skrikit rasistiska tillmälen till hen, då hen i en stressad situation glömt att hålla avstånd. Samma person upplever att det är färre svenskar som under pandemin handlar i arabiska livsmedelsbutiker och tror att det beror på att svenskar tror att utlandsfödda inte följer restriktionerna.

### **Varit sjuk i covid-19**

I den här gruppen framkommer att det på arbetsplats och skola upplevs som svårast att hålla avstånd. De tar upp att det hade behövts tydligare ställningstagande från arbetsgivare och att de skapar försättningar och strukturer som underlättar att hålla avstånd eller omöjliggör att det blir trängsel. Alternativt helt stänga, men det finns en förståelse för att det samtidigt behöver balanseras mot en önskan att hålla ekonomin igång. Viktigt med konsekvens i regler och att de är lika över hela landet, annars är det lätt att ifrågasätta som när det till exempel varit olika råd i olika regioner.

### **Unga vuxna**

Gruppen med unga vuxna tycker det är svårt att följa restriktionerna vid köbildning, kollektivtrafik och när de träffar släktingar. Förslag på lösningar är att fler gör som matbutiker med antal korgar = antal personer i butik, bygga om i butiker, online shopping, fortsätta gå på längst bak i bussen, samt använda munskydd. Det finns situationer där det är ofrånkomligt att hålla avstånd och i andra situationer är det gamla mönster som gör att man själv inte håller avstånd.

### **Barnfamiljer**

Den här gruppen upplever att det till störst grad är unga som inte följer restriktionerna. Vidare nämner de att olika socioekonomiska grupper har olika förutsättningar, där vissa grupper har svårt att jobba hemifrån eller har kulturer som gör att personer är vana att umgås nära. Själva tycker de att kollektivtrafiken, skolan och i livsmedelsbutiker är platser där det är svårt att hålla avstånd. Exempel på lösningar som de tar upp är att personal kontrollerar antal passagerare på bussarna, att elever gå växelvis i skolan och att avgränsa antalet genom att i ingången visa hur många som är i butiken och hur många man får vara. Flera uppger att deras fritidsintressen har påverkats, till exempel är flera ute i naturen nu, där det är lättare att hålla avstånd.

## **Begränsa antalet människor du träffar**

Myndigheter har gått ut med ett annat allmänt råd om att begränsa antalet människor du träffar. Detta innebär att begränsa antalet personer man träffar på fritiden, i hemmet, på arbetsplatsen och i skolan.

### **Skola och arbetsplats**

När det gäller möjligheten att begränsa antalet människor som fokusgruppsdeltagarna träffar när de arbetar eller går i skolan, är det flera som nämner att i vissa yrken så går det inte att begränsa antalet människor de träffar. Där är det i stället hur arbetsgivaren kan påverka

formerna för arbetet och tillhandahålla skyddsutrustning som till exempel visir som blir avgörande för hur de som arbetstagare kan följa råd och rekommendationer. I skolan upplevs det som svårt att själv begränsa antalet personer som man träffar. Någon tar upp att denne upplever det som svårt att begränsa antalet personer i fikarummet på jobbet, men att personalen löst det genom att äta vid datorerna eller inte fika alls.

| Svårt för mig att följa. På jobbet träffar jag runt 500 personer varje dag. Vaccinerade

| Jag är vikarierande vårdbiträde så jag träffar ännu fler än ordinarie vårdbiträde. Tonåringar, jobbar extra som vårdbiträde

## Fritid

De flesta av fokusgruppsdeltagarna upplever själva att de i stort efterlever rådet att begränsa antalet personer de träffar privat, även om det upplevs som tråkigt. De flesta träffar färre personer än vanligt och har även ersatt möten och fester med att ses utomhus i stället eller i vissa fall digitala träffar. Här är gruppsycket större sett till vilken tradition som man har i den grupp man tillhör. Det sociala trycket märks bland annat genom att deltagare nämnt vänner som haft privata fester, men inte lagt ut något om det på sociala medier, något som de vanligtvis gör. Flera tar också upp att deras vänner hittar egna ursäkter till att exempelvis åka på skidsemester eller att det är skäl nog att ”alla andra gör det så då kan vi också”. En gör jämförelsen med Systembolagets kampanj med ”varför man inte ska köpa ut”-argument, till att det skulle kunna finnas även för corona. Någon beskriver hur de känner sig som ett litet barn som vill göra det andra gör och att man själv inte får utifrån exemplet med att åka på skidsemester. Personen själv upplever att det inte är motiverat att åka på semester i pandemitider och har därför inte gjort det, men känner ändå att den är avundsjuk på andra som gör det. Ytterligare någon tar upp att de låter sina barn träffa kompisar som ändå går i samma klass eller samma träningsgrupp, med motiveringen att barnen ändå träffas i de sammanhangen och därför kan träffas även hemma på fritiden.

Bland mina vänner så skulle man inte tillstå det... ibland kan det bli att man gör det vid något enstaka tillfälle, men inte någon som skulle gå ut med det publikt. Vaccinerade

Enligt våra traditioner ska vi värna att träffa familj, släktingar och vänner. Jag deltog i bröllopet till min morbrors dotter där cirka 150 personer samlades, varav cirka 75 procent smittades av Corona och slutligen dog tre av dem. Jag anser att det som hände i och med bröllopet var ett stort misstag som kunde ha rättats om antalet människor var färre. Inte till fullo behärskar svenska

För mig har det varit lätt. Går lika bra med Facetime. Riskgrupp

Svårt att följa begränsningar att ses vid speciella tillfällen som fester och högtider. En i slakten tog studenten och hade planerat för bara familjen på åtta personer men det kom andra personer. Det var utomhus, men svårt att inte gå för nära någon så jag lämnade studentfesten. Vissa tar det inte på allvar. Unga vuxna

Inget gör det svårt, förutom att det är tråkigt och att man vill, men jag har alla förutsättningar till att inte umgås. Det är min egen känsla som gör det svårt. Barnfamiljer

Sammanfattning per undermålgrupp:  
hinder begränsa antalet människor du träffar.

### **Tonåringar**

Denna grupp svarar att rådet är accepterat och efterföljs privat, men arbetsplats och skola gör att de ibland träffar fler. Flera svarar att de inte umgås med så många annars heller, utan har fortsatt att umgås med samma personer som innan, som oftast är familjen och klassen.

En beskriver att hon har många kompisar utanför skolan och inte använder sociala medier och därför har fortsatt att träffa dessa kompisar.



### **Riskgrupp**

I den här gruppen är det endast en person som arbetar, de andra är pensionärer. Gruppen tycker att det har fungerat bra för de flesta, där viss kontakt har ersatts med digitala möte eller att de har träffats utomhus. Ingen har haft någon inbjudan till någon fest, utan allt sånt har skjutits på framtiden.

### **Vaccinerade**

Denna grupp tar upp att det är svårt att anpassa vissa arbeten till att träffa färre personer, till exempel för personerna i fokusgruppen som arbetar i butik respektive inom grundskolan. När det gäller färre personer i privata sammanhang har de träffats utomhus och alla instämmer i att de tackat nej till inbjudningar till fester inomhus. Någon tar upp att bland dennes vänner har det varit privata fester, men att dessa vänner inte går ut med detta publikt i sociala medier. En annan nämner att den påverkades av att Adam Alsing var på fest och veckan efter var han död och att efter det så tog denne person restriktionerna mer på allvar.

### **Inte till fullo behärskar svenska**

Flera har exempel på där de varit på tillställningar med fler personer än rekommenderat. En nämner ett bröllop inom släkten med 150 personer, där 75 procent av gästerna fick Corona och att tre av dessa senare dog av sjukdomen. Personen säger att det är tradition att värna om att träffa familj, släkt och vänner, men att det var fel att de var så många samlade. Samma persons dotter ska gifta sig nu till sommaren och då ska de ta hänsyn till restriktionerna när de genomför bröllopfesten. En annan beskriver att de varit på fest och enligt traditionen ska de bjuda tillbaka och att då anpassade personen antalet gäster utifrån att hon var rädd att grannen skulle anmäla dem till polisen om de var för många.

### **Varit sjuk i covid-19**

I den här gruppen tar de upp att vanans makt, gruppsytryck, behov av att träffa vänner och hålla kontakten är saker som gör det svårt att begränsa antalet människor man träffar. En i gruppen nämner att dennes 11-åriga barn har fått fortsätta att träffa sina kompisar, då det har upplevts som svårt att begränsa barnens liv och att de därför inte gjort det.

## Unga vuxna

I den här gruppen handlade mycket om diskussionen att de uppfattar det som att olika kulturella bakgrunder påverkar hur man litar på forskningen kring corona. Att de har flera exempel i sin närhet där släktingar inte tror på corona, till exempel att corona är ”hittepå” och att staten ger vaccin till befolkningen så att de blir sterila eller chip-pade. Det gäller även bekanta där det både är att dessa personer inte tar del av svenska nyheter och att de har kompisar som pluggar virologi och biokemi som är forskningsnära men ändå inte tror på corona. De diskuterar att det beror på okunskap och att en lösning är att bemöta forskningen bättre.

## Barnfamiljer

Övergripande att de vill följa restriktionerna, men att det är på grund av sin egen känsla av att vilja ha ett normalläge som gör att de bryter mot restriktionerna ibland. De upplever att det är komplext att avgöra när det känns ok att träffa andra personer och inte. Flera har exempel på där de upplever att vänner hittar egna ursäkter för att träffas eller åka på resor, även om de själva inte tycker att man ska åka på semester under pandemin. De tar också upp att de själva har prioriterat att träffa familjen och resonerar kring att är man gammal och kanske snart ska dö, är det då rätt att vara ensam i över ett år för att undvika corona.

## Stanna hemma vid minsta symptom

Myndigheter har gått ut med ett allmänt råd om att stanna hemma vid minsta symptom.

Majoriteten i de flesta grupperna upplever att det är många som följer rådet att stanna hemma vid minsta symptom, både att de har gjort det själva och att de upplever att folk runt dem också gör det. Jämfört med andra råd och rekommendationer är det här ett råd som flera upplever har varit enkelt att följa. Här skiljer barnfamiljerna ut sig, med barn i förskola som ofta är förkylda och att föräldrarna behöver vabba och själva säger att de inte alltid stannat hemma vid en lätt snuva. Även gruppen tonåringar upplever att det är svårt att stanna hemma vid minsta symptom.

Jag hade en gång förkylning, huvudvärk och trötthet, och jag visste inte om det var Corona eller inte, förutom att jag stannade hemma tills jag återhämtade mig och sedan gick till jobbet. Inte till fullo behärskar svenska

Man hör ju inte längre folk som hostar och snörvlar, så det här rådet verkar ha fungerat. Riskgrupp

Man vabbar inte längre utan vobbar medan de är sjuka. Det är en möjlighet att vara hemma med dem, men ger inte barnen samma uppmärksamhet tyvärr. Barnfamiljer

Jag har insett att jag skyller på min dotter. När hon började förskola blev jag förkyld, men jag har inte stannat hemma på grund av det. Borde ha stannat hemma ännu mer. Allt kan vara symtom, misskött mig lite där. Barnfamiljer

### Inte missa skola eller arbete

När det gäller skolan så vill eleverna inte missa undervisning och prov, utifrån att de inte vill komma efter eller att det påverkar betygen. Tonåringarnas förslag på åtgärder är att utöka möjligheter till distansstudier i skolan när de är hemma för lindrigare symtom. När det gäller arbetslivet tar flera upp att de inte vill belasta kollegor med att vara hemma vid lindriga symtom, men att arbetsgivare har varit tydliga med att de ska vara hemma. En som har haft corona resonerar som att man inte vill belasta sina kollegor med att riskera att smitta dem med en vanlig förkylning heller, då kollegorna måste vara i karantän och prova sig för att de har symtom.

Om man har prov i skolan, typ nationella prov, som kan avgöra betygen. Eller viktigt möte. Särskilt om det är lite symtom, lite förkyld eller så. Tonåringar

På mitt jobb har vi haft väldigt klara regler vad som gäller. Att du ska vara hemma vid minsta lilla. Vaccinerade

Hemma oftare nu. Ibland kan man ju veta att det här är huvudvärk för att det varit intensivt eller stressigt. Och så kan man känna att man inte vill att kollegorna ska bli extra belastade i onödan. Varit sjuk i covid-19

### Karensdag/Inkomstbortfall

Flera tar upp att karensdagen har varit något positivt som de upplever har påverkat till att fler har stannat hemma när de känt symtom, då de inte fått lika stort inkomstbortfall som annars.

Kommer folk fortsätta att vara hemma, när karensdagen kanske kommer tillbaka? Då kanske folk ändå går. Då blir det kännbart att vara hemma en dag. Då går man kanske även om man är lite halvkrassligt. Vaccinerade

Bra med karensdag så man kunde få ersättning. Varit sjuk i covid-19

### Allergisymtom

Flera nämner att det är svårt att alltid veta om de är snuviga på grund av pollen eller om det är en förkylning eller corona med snuva som symtom. En nämner att vara snuvig är ett normaltillstånd för denne men att om det var snuva i kombination med feber så skulle denne stannat hemma.

Jag har nog gått och jobbat, allra mest i dessa allergitider. Man känner nog efter extremt mycket. Man är nog lite hypokondrisk. Visst har jag varit lite täppt i näsan vilket jag oftast är och gått till jobbat. När man verkligen känner efter kan man alltid känna krämpor. Vaccinerade

Självklarhet att vara hemma vid symtom även innan corona. Men svår dragning när det är pollen. Kan inte vara hemma fyra månader för pollen, svår gränsdragning. Barnfamiljer

Jag får rinnig näsa av pollen. Jag tänker att jag känner mig själv och min kropp och litar på att jag förstår om det är något annat. Barnfamiljer

Sammanfattning per undermålgrupp:  
hinder stanna hemma vid minsta symtom

### **Tonåringar**

Prestationskrav i skolan och att de inte vill missa lektioner bidrar till att tonåringar släpper på råden, liksom att de upplever att inkomstbortfall kan göra att de ruckar på råden. Ett förslag som framkommer i gruppen är att ha en lärare som bara är som stöd till de som måste vara hemma på grund av lindriga symtom i en form av utökad distansundervisning.

### **Riskgrupp**

Det verkar vara det enklaste rådet som alla har följt i denna grupp, men ska ses mot bakgrund av att de heller inte haft tecken på symtom i någon större utsträckning. Några är i stället aktiva med att hålla kontakt via digitala media eller att de ses ute. En reflekterar över att har man symtom och har möjlighet att ta hjälp med att handla eller gå till apoteket så borde man göra det, men om man inte har någon som kan hjälpa en så kan man förstå att de behöver göra ärenden fast de har symtom, men att det då är extra viktigt med munskydd och avstånd.

### **Vaccinerade**

Här tog gruppen upp att det kan vara svårt att särskilja symtomen för corona från allergisymtom. Flera tycker att deras arbetsgivare har haft tydliga regler kring att alla medarbetare ska vara hemma vid minsta symtom. Någon tar upp att det inledningsvis under pandemin genomfördes fysiska möten, där en person smittade en hel arbetsgrupp och att tolkningen var att personen överskattade sin roll såsom viktig för mötets genomförande. Efter detta är mötena digitala. Någon tar upp att den tror att det tillfälliga avskaffandet av karensdagen vid sjukdom har påverkat i positiv riktning.

### **Inte till fullo behärskar svenska**

En person tar upp att han trott att Corona var en bluff, men att hans bror sedan fick Corona och att han nu tror på att sjukdomen finns, men att media kraftigt överdriver faran för människor angående Corona.

### **Varit sjuk i covid-19**

I den här gruppen finns en vilja att följa rådet och stanna hemma vid minsta symtom. Men att det upplevs som svårt om man inte själv tror att man blivit smittad och vet att kollegor kommer att behöva jobba mer på grund av att man är hemma. Förståelse och tydliga instruktioner från arbetsgivare hjälper till med att följa rådet. En tar upp att denne upplever själv att hen blivit något mer oförsiktig efter att denne hade haft corona och även efter att ha fått första vaccinationssprutan.

### **Barnfamiljer**

Förskolor är noga med att skicka hem barn som är förkylda och det påverkar arbetet för föräldrarna då det vabbas mycket. Flera uppger att det är svårt att avgöra om det är en förkylning eller allergi som gör att barnen och de själva är snuviga. Det gör att de i större utsträckning rör sig utanför hemmet trots snuvig. Ett snabbtest som man kan genomföra själv hemma hade underlättat i bedömningen. En beskriver att för att denne skulle stannat hemma med sina lindriga symtom hade det behövts att hen själv hade trott att det var corona och gör reflektionen att hen hittar ursäkter själv till att hen inte tror det varit corona.

## Vad gör det enkelt?

I de grupper där det fanns tid över, avslutades fokusgruppsdiskussionen med frågeställningen vad deltagarna upplever gör det enkelt att följa råd och rekommendationer.

God repetitivitet, de sätter sig hos var och en och då blir det lätt att följa. De är heller inte för många. Antal och tydlighet har gjort det enkelt. Riskgrupp

Sammanfattning per undermålgrupp:  
vad gör det enkelt

### Riskgrupp

Ju tydligare och enkla råd att följa, samt att ju mer man lär sig om viruset, desto lättare är det att följa råden utifrån sina nya insikter. Någon menar att det är lätt att motivera sig, för man vill ju inte dö.

### Vaccinerade

Den här gruppen pratade om att mycket information i media, en trovärdig avsändare, samt att det drabbar någon som man har en relation till, såsom Adam Alsing eller situationen på äldreboenden påverkar till att det blir enkelt att följa råd och rekommendationer.

### Inte till fullo behärskar svenska

Flera uttrycker att de är nöjda med vad regeringen och Sverige har gjort för insatser under pandemin. En tar särskilt upp att hen upplever att det gjorts framsteg i att kommunicera till alla på alla språk, särskilt på 1177.

### Varit sjuk i covid-19

Bland de som haft covid-19 nämner de att det ska vara möjligt att följa råden, samt att råden ska kännas relevanta, konsekventa och rättvisa. De nämner vidare att myndigheter ska underlätta att följa råden, till exempel att man får ersättning när man är hemma vid symtom eller att skippa trängselskatt för att fler kan ta bil och inte åka kollektivt.

### **Barnfamiljer**

Restriktionerna behöver kännas relevanta och trovärdiga för att man ska följa dem. Vissa upplever att restriktionerna är öppna för olika tolkningar vilket gör det otydligt. Att det är många olika aktörer som går ut med råd uppges vara krävande och en utmaning för medborgaren, till exempel att man inte ska gå ut och handla, men man ska handla för att butiker ska överleva. Flera i den här gruppen uppger att SMS-utskicket vad konstigt.



# Analys

# Analys

Det övergripande syftet med undersökningen är att bidra till att MSB ska erhålla nya och bättre kunskaper om människors beteenden och attityder gentemot råd och rekommendationer. Detta för att stärka och utveckla MSB:s kommunikationsinsatser mot allmänheten för att förändra beteenden till ökad efterlevnad, med effektmål om en minskad smittspridning i covid-19-pandemin och generellt i kommande pandemier. Flera metoder och undersökningar har genomförts med detta övergripande syfte, såväl kvantitativa som kvalitativa, för att få en bredd och ett djup inom problemområdet och en bild av hur vanligt vissa beteenden och attityder är bland allmänheten när det gäller råd och rekommendationer i covid-19-pandemin. Föreliggande undersökning har genomförts med en kvalitativ metod för att få en djupare förståelse för kontexten i hur råd och rekommendationer har tagits emot i utvalda målgrupper som på olika sätt speglar den svenska allmänheten.

## Analysmodell

I vår analys utgår vi från en modell som har inspiration från COM-B och PRIME. COM-B<sup>2</sup> är en modell som förklarar möjligheterna för en beteendeförändring och har bland annat använts av WHO under corona-pandemin 2020/21. COM-B handlar om att ringa in individens förmåga och kunskap med omvärldens förutsättningar och möjligheter, samt individens motivation som i samvariation kan leda till en beteendeförändring.

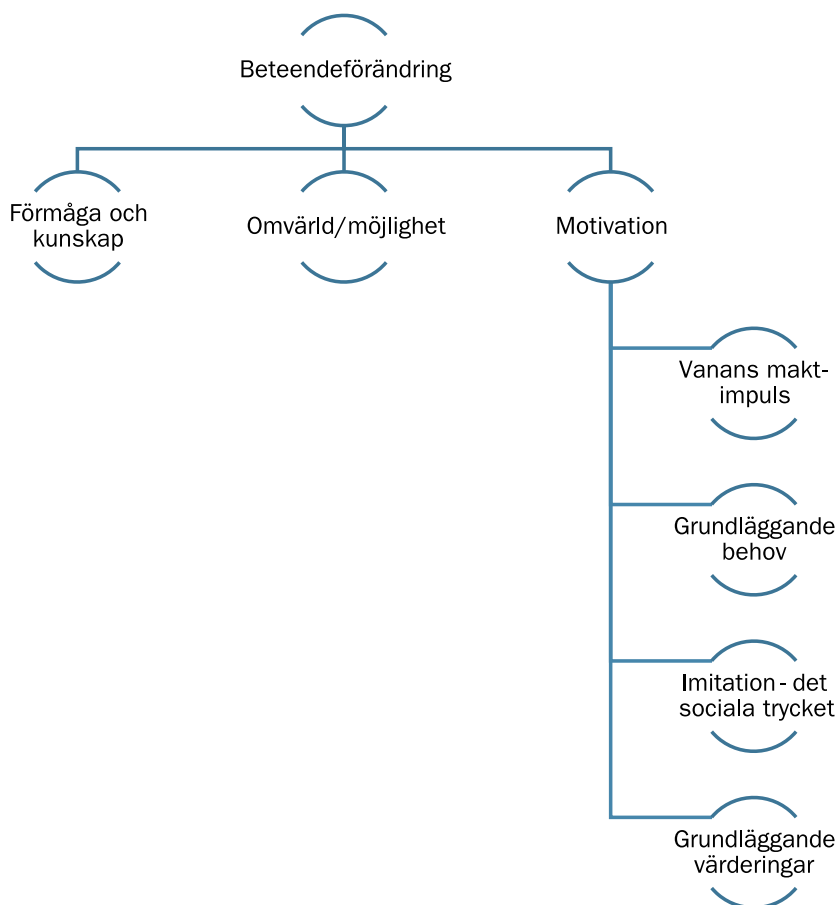
I modellen pratar man om ett gap mellan individers attityder och faktiska beteende. För att överbrygga gapet krävs motivation. Därför är motivation en kärna i modellen vilket innefattande både en reflekterande, tankeprocess och en impulsdriven, automatisk process. Med inspiration från PRIME-modellen<sup>3</sup> kan motivation delas in i fyra motivatorer: vanans makt, grundläggande behov, imitation och grundläggande värderingar.

---

2. <http://www.behaviourchangewheel.com/>

3. <http://www.primetheory.com/>

Inom denna studie kommer modellen att användas för att svara på vad som motiverar individen till efterlevnad av råd och rekommendationer och vice versa. Modellen används för att bearbeta och förstå resultat där de starkaste motivatorerna kan identifieras. Detta kan i sin tur användas som underlag in i frågeställningen: Hur kan vi påverka beteendet i en följsam riktning?



## Förmåga och kunskap

Bland fokusgruppdeltagarna finns det en bred acceptans och stor kunskap kring råden och rekommendationerna kopplat till covid-19. Det beror till stor del på att informationen upplevs ha varit tydlig och att råden upplevs enkla att förstå.

Vi ser att individers förmåga att följa råd och rekommendationer minskar vid stress. Det framkommer också att förmågan även minskar på grund av obetänksamhet, det vill säga att man ibland inte tänker sig för – man har kunskap om råden och vill följa dem, men ibland glömmer man bort sig. Ett exempel är grönsaksdisken i affären där man dröjer sig kvar och så är fokuserad på att välja bra grönsaker att man glömmer att hålla avstånd till andra.

Föräldrar har haft svårt att få sina barn att följa råd och rekommendationer. Barn har inte samma kunskap och konsekvenstänk och deras beteende är mer känslobaserat. Ett exempel från barnfamiljgruppen är att de har fått tjata på sina tonåringar om att inte gå på stan med kompisar och handla i grupp.

I den här studien har råd kring munskydd inte ingått som ett frågeområde på grund av att Folkhälsomyndigheten gör bedömningen att kunskapen om effekten av munskydd när det gäller påverkan på smittspridning är begränsad. I fokusgrupperna har användning av munskydd ändå diskuterats av deltagarna i samband med situationer när det är svårt att hålla avstånd till exempel i kollektivtrafiken.

Vi kan konstatera att kunskap och information kring att bära munskydd har varit mer otydligt, som att det finns delade meningar om hur effektivt det är för att hindra smittspridning och att det har rekommenderats i begränsad omfattning. Det är ett exempel som har lyfts i flera grupper och där kunskapen kring nyttan av munskydd för att hindra smittspridning varit otydlig och ifrågasatt.

## Omvärld och möjlighet

Vad har underlättat i omvärlden att följa reglerna?

Fysiska faktorer som underlättat att följa myndighetens råd och rekommendationer är avståndsmarkeringar, skyltning, statistik över antal besökare över tid och påminnelsemeddelanden i butik, begränsat med sittplatser på restauranger och caféer, slopandet av karensdag vid sjuknämnan och olika verktyg för att kontrollera antalet besökare i exempelvis butiker. Digitala mötesverktyg har möjliggjort social kontakt utan att träffas fysiskt, vilket har underlättat såväl i privatlivet som i skola och på arbetsplatser.

Vi ser exempel på hur den sociala normen har förskjutits till att umgås och göra aktiviteter i större utsträckning utomhus, så som vandring, matlagning och fika utomhus etc.

Det finns en generellt mer positiv inställning till beteenden som att stanna hemma vid minsta symtom, resa mindre, vistas utomhus och distansarbete. Detta genom att man ser fördelar och positiva effekter med beteendet som en följd av rekommendationerna, som till exempel att färre blir sjuka, att vistas utomhus ger ökad hälsa generellt sett och att man får mer tid över och mer tid med barnen vid distansarbete och distansstudier.

Media, nyhetsrapportering, liksom andras berättelser har påverkat efterlevnad av råd och rekommendationer. När det i nyhetsrapporteringen visats statistik på att smittspridningen gått ner så för det med sig att man släppt lite på att följa råd och rekommendationer, medan rapportering kring ökad smittspridning i stället har fått positiv påverkan på efterlevnad av råden. När man har tagit del av andras berättelser och erfarenheter av sjukdomen har det påverkat positivt på efterlevnad av råd och rekommendationer genom ökad respekt för viruset och dess konsekvenser, ökad rädsla att själv bli sjuk och ökad omtanke om andra.

Vad har försvårat i omvärlden att följa reglerna?

Fysiska faktorer som försvårat att följa myndighetens råd och rekommendationer är inställda kollektivtrafikavgångar, schemaläggning på arbetsplats och skola som styr individer att åka kollektivt vid samma tidpunkter och handla vid samma tidpunkter, begränsade ytor som bussen, klassrummet och skolmatsalen där det varit svårt att hålla avstånd.

Det uppges att det finns olika upplevelser av hur butiker har agerat för att underlätta för individer att följa råden. Det finns exempel på butiker som inte tagit ansvar för hur det ser ut utanför butiken och där har det bildats trängsel och köer. Vissa butiker har inte kontrollerat antalet besökare och har heller inte påminnelse skyltar och påminnelsemeddelanden i högtalare om att hålla avstånd. I gruppen med deltagare som inte till fullo behärskar svenska språket framkommer att det har varit lätt att följa rådet om att hålla avstånd i stora butiker som till exempel ICA Maxi, men att det är ett större problem i arabiska butiker som oftast är mindre till ytan och där fler upplevs inte hålla avstånd.

Det framkommer att sociala faktorer som påverkat är att man inte vill anmäla sig sjuk för att det ökar arbetsbelastningen för kollegorna eller för att man vabbat mycket och det påverkar både ekonomiskt och yrkesmässigt. I skolan har rädsla för hög frånvaro och svårigheter att ta igen skolarbete försvårat möjligheten att följa rådet om att stanna hemma vid minsta symtom. När vänner och bekanta inte har följt råden, har det försvårat att själv följa råden.

## Motivation

Motivation är de faktorer hos en individ som väcker, formar och riktar beteendet mot olika mål<sup>4</sup>. Som vi tidigare tagit upp kan motivation delas in i fyra motivatorer: vanans makt, grundläggande behov, imitation och grundläggande värderingar.

### Vanans makt och impulser

Det finns i vår undersökning flera belägg för att individers vanemönster och impulsivitet har en påverkan på hur råd och rekommendationer efterlevs. Det är lätt att glömma bort sig i handlingar som styrs av ”gammal vana” eller när handlingen är impulsstyrd, till exempel att man kramar om en vän när man ses och glömmet att man borde hålla avstånd.

### Grundläggande behov

Det finns ett grundläggande socialt behov av att träffas och det behovet har påverkat hur råd och rekommendationer efterlevs. Vi ser att personer med stort socialt behov och en stor umgängeskrets upplever att de påverkats mer av de allmänna råden och rekommendationerna och haft svårare att begränsa sitt umgänge med andra. Detta jämfört med en person som är mer introverta och i större utsträckning trivs med enskildheten. Det som i sammanhanget underlättat är digitala mötesplatser och mötesverktyg, som möjliggjort kontakt utan att det innebär fysisk kontakt. Det framkommer att behov av kontakt och närhet ibland fått företräde framför rådet om att hålla avstånd. Detta särskilt i situationer när behovet av närhet och tröst är extra stort som när någon är sjuk, känner sig ledsen eller har ont.

Det som också framkommer i gruppdiskussionerna är att behovet av bekräftelse och erkännande kan bli styrande i hur individer agerar. Man vill göra det ”rätta” och det finns en skamkänsla förknippat med att inte göra rätt. Det ”rätta” kan vara det som kollegorna gör eller så som majoriteten agerar, liksom det kan vara det som myndigheten säger. Ett exempel är att en person avstod att resa i lojalitet med kollegorna snarare än med hänsyn till allmänna råd och rekommendationer, medan kollegorna avstod just med hänsyn till sistnämnda.

---

4. [www.ne.se](http://www.ne.se)

### Imitation och det sociala trycket

Många grupper tar upp att gruppsytryck påverkar hur de agerar. Till exempel togs det i gruppen med tonåringar upp att det upplevs som svårt att säga till kompisar att hålla avstånd med rädsla att bli utanför. En annan form av gruppsytryck är när deltagare i gruppen som inte till fullo behärskar svenska tar upp att deras traditioner är att prioritera att träffa familj, släkt och vänner och att de därför har gått på bröllop med många gäster.

Flera nämner att de inte träffat fler på grund av att de är rädda för vad grannen eller vänner kommer tycka om det. I gruppen som inte till fullo behärskar svenska berättas om en bjudning där hen bjöd färre personer på grund av rädsla för att grannen skulle bli upprörd och anmäla till polisen. I andra grupper har det nämnts att sociala tillställningar som vanligtvis sprids på sociala medier inte har lagts ut utifrån att det går emot gällande råd och rekommendationer. Ett exempel på det har vi i gruppen vaccinerade där en av deltagarna beskriver hur hon kände sig som en bov som tog tåget till Stockholm för att hjälpa sin son att flytta och hur hon inte la ut något om det på Instagram, vilket hon vanligtvis skulle ha gjort.

Vi ser även att det spelar roll vad andra gör när det gäller att följa råd, både när man uppfattar att andra gör fel och när andra gör rätt. Till exempel hätska diskussioner i sociala medier som påverkat till att en deltagare som är stockholmare drog sig för att resa till sitt sommarställe på Gotland. Det framkommer vidare att det är svårare att följa råd och rekommendationer när ens vänner inte gör det, liksom det kan bli ett aktivt val att följa en rekommendation utifrån att man inte vill sticka ut bland vänner, till exempel att man väljer bort att resa för att kollegorna valt att avstå resan.

### Grundläggande värderingar

Solidaritet i bemärkelsen vara solidarisk med andra, i de här fallet de som är svagare eller särskilt utsatta eller med sina medmänniskor generellt, är en stark motivator till att följa råd och rekommendationer från myndigheten. I samtliga grupper finns värderingen att man vill vara solidarisk och följa råden för att bidra till att smittspridningen i samhället i stort ska minska. Ändå tas flera exempel upp, när både de och andra har tolkat råden till att inte gälla dem i just den aktuella situationen. Men vi ser ändå att det är en viss skillnad gentemot att



anse sig stå över och inte omfattas av att behöva följa råd och rekommendationer från auktoriteter generellt.

Till grundläggande värderingar som motiverar till efterlevnad hör också att svenska myndigheter innehar ett högt förtroende hos allmänheten. I grupperna uttrycks det med att man litar på vad myndigheterna säger, myndigheterna vet bäst vad som bör göras och man har ett förtroende för myndigheter. Några lägger också till att det är viktigt med ett kritiskt tänkande. I vår undersökning finns belägg för att råd och rekommendationer ifrågasätts när de uppfattas som ologiska. I grupperna har det reflekterats över att vissa råd sett olika ut i olika regioner och på oklara grunder. Dessa skillnader uppfattas som ologiskt. Ett annat exempel är att det får vara många personer i ett handelscentrum som bidrar till samhällsekonomin, jämfört med få personer i kyrkor som inte bidrar till samhällsekonomin med pengar på samma sätt. När råd och rekommendationer uppfattas ologiska finns en risk för att de inte bara ifrågasätts utan också får en negativ effekt på efterlevnad.

Några få ger uttryck för att de själva eller nära anhöriga har en grundläggande misstro till myndigheter. Deras handlingar styrs i lägre grad av myndighetens råd och rekommendationer och i högre grad av andra aktörer och alternativa informationskällor. Exempel som kommit upp i fokusgrupperna handlar om konspirationsteorier om att viruset inte existerar och religiösa budskap om att pandemin är Guds vilja.

## Skillnader mellan undermålgrupper

Här presenterar vi fall där en grupp tydligt skiljer sig från övriga grupper. För grupperna riskgrupp, vaccinerade, varit sjuka i covid-19 och unga vuxna har vi inte identifierat några tydliga avvikelser där de skiljer sig i uppfattning från övriga grupper.

### Tonåringar

I gruppen tonåringar pratas det i högre grad än i andra grupper om att det är svårare att följa råd och rekommendationer när kompisarna inte gör det. Man vill inte vara den ”tråkiga” eller sticka ut som annorlunda. Det spelar stor roll hur andra gör. Rädslan att själv bli smittad liksom förtroendet för att myndigheterna ”vet bäst” är inte lika uttalat i tonårsgruppen.

### Inte till fullo behärskar svenska

I gruppen framstår rådet om att bära munskydd som mer accepterat. Det finns en uppfattning om att fler skulle efterlevt råden om de hade varit förenade med böter om man inte följer dem. Familjer som varit drabbade eller varit sjuka i covid-19 och sett eller upplevt konsekvenserna av viruset upplevs ha följt råden i större utsträckning jämfört med personer som inte smittats eller haft en vän eller närstående som smittats.

Det framkommer att internationell media för denna grupp är en viktig kanal för att få information om coronaviruset och att man inte alltid förstår informationen från svenska myndigheters presskonferenser.

En deltagare har många vänner som är utlandsfödda och upplever att många i hans bekantskapskrets (också utlandsfödda) är desinformerade och mer mottagliga för konspirationsteorier. Detta då man inte har samma förmåga att ta till sig svenska nyheter utan får information från alternativa kanaler, företrädesvis sociala medier, där det är svårt att sortera ut vad som är seriös information.

### Barnfamiljer

Föräldrar har haft lättare att själva följa råd och rekommendationer, men upplever att det har varit svårt att påverka barnen till att följa dem. Föräldrar har fått påminna sina tonåringar och det finns också exempel på där föräldrar varit mindre strikta med hur barnen får agera jämfört

med hur de själva agerar. I gruppen barnfamiljer framkommer att när man har haft barn i förskoleålder så har det blivit mycket vabb och att man då tummat på att stanna hemma vid symptom.

## Hypoteser kring efterlevnad, motivation och hinder

Inför uppdraget hade MSB ett antal hypoteser kring möjliga faktorer som underlättar eller försvårar att följa råd och rekommendationer. Vi kommenterar nedan i vilken grad vi kan se detta i resultatet från fokusgrupperna.

### Hypotesen: Multipla regler

Vid tillfällen där många regler behöver följas, så är det lätt att släppa på någon eller några. Exempelvis handla i butik: "Jag använde munskydd, jag väljer butiker med få personer och jag handlar ensam. Därför kanske jag kan komma nära någon i fruktdisken." "Vi håller oss för oss själva hela veckorna så på helgerna kan jag unna mig att träffa mina vänner."

I fokusgrupperna framkommer snarare att råden varit få, tydliga och enkla att följa. Men det finns exempel där det ansetts klokt att bryta ett råd när det får andra positiva effekter eller rimmor bra med något annat råd; "Vi handlar fortfarande tillsammans men å andra sidan kan vi göra det mycket snabbare och därigenom blir tiden vi vistas i butik kortare". Det finns också exempel från yrkeslivet, där fysisk kontakt med andra människor ingår i yrket (barn- och äldreomsorg samt daglig verksamhet) och där deltagare i stället sett skyddsutrustning, som visir och munskydd, som viktigare än att hålla avstånd. Det framkommer att tillgängligheten på skyddsutrustning inom äldreomsorgen varit en brist i början av. Exempelen ovan visar att det finns situationer där det anses klokt att bryta ett råd då effekten är positiv i annat hänseende eller situationer där det inte är möjligt att följa rådet och där andra råd ansetts som viktigare.

## Hypotesen: Skillnader i regelverket uppfattas som ologiska

Bryter mot regler eftersom logiken saknas. Exempel: "Varför får det sitta många vid bordet här men inte där?"

I vår undersökning finns belägg för att råd ifrågasätts när de uppfattas som ologiska. I grupperna har det reflekterats över att vissa råd och rekommendationer sett olika ut i olika regioner och på oklara grunder. Dessa skillnader uppfattas som ologiska. Ett annat exempel är att *"det får vara många personer i ett handelscentrum som bidrar till samhällsekonomin, jämfört med få personer i kyrkor, som inte bidrar till samhällsekonomin med pengar på samma sätt"*. Vidare pratas det om att det är många olika aktörer som går ut med råd gör det svårt för individer att veta vad som är rätt agerande, som till exempel rådet att inte gå ut och handla, men samtidigt uppmanas man att handla för att butiker ska överleva. Ytterligare exempel är hur skolan hanterat att eleverna sitter trångt i klassrum och korridorer, men ska stå med avstånd i kön till skolmaten. Det finns en uppfattning om att råd ifrågasätts när de upplevs som ologiska, men vi ser inte några exempel på att det för deltagarna haft en negativ effekt på efterlevnad och beteende.

## Hypotesen: Regelverket är komplext

Exempel: "Det är så många råd och de varierar så mycket att jag gör som jag vill".

Den generella uppfattningen utifrån fokusgruppsresultatet är att råden varit tydliga, enkla, förnuftiga och därmed i stort lätta att följa.

## **Hypotesen: Kostnaden/uppoffringen har blivit för hög**

Det har blivit svårare att följa reglerna nu än tidigare. Orsakerna kan vara att det är vår, att "jobbet måste skötas" eller att det bedöms som att vi nästan är igenom pandemin.

Denna hypotes finner vi belägg för framför allt med koppling till arbete och skola. Kostnader kopplat till skola uppges vara sämre betyg, att man kommer efter i skolarbetet, hög frånvaro i slutbetyg. Kostnader kopplat till arbete uttrycks i termer av inkomstbortfall och högre arbetsbelastning på kollegor.

Tiden är en faktor som deltagarna tar upp, där flera upplever att det har blivit svårare att följa råden ju längre corona-pandemin pågår. Behov av normalläge och att umgås som vanligt igen blir alltmer angeläget och gör att man börjar tumma lite på efterlevnad av råden.

## **Hypotesen: Nyttan har blivit lägre**

I takt med att fler blir vaccinerade och smittan går ner, upplevs att människor inte tycker det är lika viktigt längre att följa råd och rekommendationer.

Det finns berättelser som stöder denna hypotes. Ett exempel från förra sommaren "under semestern när statistik visade att smittan gick ner och man såg folk på uteserveringarna så får jag erkänna att jag var sämre på att följa råden, inte träffa andra och hålla avstånd." Det framkommer även att en deltagare börjat släppa lite på råden efter att själv konstaterats positiv i covid-test och även sen efter att ha blivit vaccinerad släppt ytterligare lite på råden.

## Hypotesen: Sociala trycket

Gör som andra.

Att individer avviker från att följa råden på grund av det sociala trycket finns det flera berättelser om och ofta har det samband med högtider och firande. Deltagare har nämnt vänner som haft privata fester, men inte lagt ut något om det på sociala medier, något som de vanligtvis gör. I gruppen tonåringar pratas det om att det är svårare att följa råd när kompisarna inte gör det. Man vill inte vara den som sticker ut eller som gör annorlunda. Det spelar stor roll hur andra gör och det är därmed ok att bryta ett råd om övriga gruppen gör det. Det finns också exempel på när det motsatta tar sig uttryck, det vill säga att gruppen agerar i enlighet med råden, medan man själv har en önskan om att gå emot. Exemplet handlar om en deltagare som avstod från att resa efter att de andra i gruppen valt att avstå. Det finns en skam- eller skuldkänsla i att avvika från gruppen och vara den enda personen som bryter rådet. Det gör att vi ser att det sociala trycket verkar som både stödjande och motverkande.

## Hypotesen: Trötthet

Kan vara en del av vilken som helst av hypoteserna

Trötthet finns liksom längtan tillbaka till det normala, men huruvida det påverkar efterlevnaden är mera oklart. Det ges uttryck för en känsla av att nu när pandemin pågått så länge så upplevs folk börja bli trötta på att följa rekommendationerna. Denna känsla bygger mer på iakttagelser av andras beteenden än gruppdeltagarnas egna beteende. Men det finns också exempel på när deltagare har uttryckt att ”när corona pågått så länge så har man blivit mer slapp. Det är svårt att följa råden under en lång period”.

## Avslutande kommentarer

Vad som styr individers beteenden och påverkar attityder är komplext. I den här undersökningen ser vi en bred acceptans och vilja att agera i enlighet med råd och rekommendationer, men det finns starka motivatorer som styr individer i en annan riktning, liksom det ibland saknas förutsättningar som gör det enkelt eller ens möjligt att agera på ett följsamt sätt. Vi ser framför allt följande motivatorer som har styrt individer till att avvika från myndighetens råd och rekommendationer:

- Vanemönster. Vanor är svåra att bryta.
- Grundläggande socialt behov av fysisk kontakt med nära och kära.
- Gruppträck, hur andra gör spelar roll. Detta gäller generellt, men i gruppen tonåringar är det särskilt uttalat att det är viktigt att passa in och vara en del av gruppen.
- Låg tilltro till myndigheter eller högre tillit till andra informationskanaler. Detta är särskilt uttalat i gruppen som inte till fullo behärskar svenska.
- Uppoffringen blir för stor. Att följa råd och rekommendationer ställs mot de negativa konsekvenser det får, främst kopplat till arbete/inkomst och studier/betyg.
- Logik saknas, t ex att rekommendationen gäller på en plats men inte på en annan.

För att påverka individers beteende i en följsam riktning behövs en kommunikationsstrategi som optimerar motivationen hos individer och som går hand i hand med åtgärder som skapar bra förutsättningar för och underlättar ett följsamt beteende.



# Bilaga 1. Frågeguide

---

## Områden/frågor

---

### Introduktion – varför vi här idag: (5 min)

Syftet med den här gruppdiskussionen är att få höra er uppfattning och era berättelser kring de allmänna råd och rekommendationer myndigheten informerat om med anledning av pandemin. Vi kommer att prata om vad som motiverar er till att följa eller inte följa restriktioner och råd riktade till allmänheten. Vi kommer vidare att prata om situationer när rekommendationer bryts och varför.

Allt som sägs i den här gruppen är sekretess och kommer inte att spridas vidare kopplat till dig som person. Resultatet kommer att presenteras på en generell gruppnivå, helt anonymt, och det kommer att vara ett av flera underlag för MSB att använda för att stärka och utveckla sina kommunikationsinsatser mot allmänheten.

Några saker som vi vill skicka mer er innan vi börjar:

- Var öppen för diskussioner
- Haka gärna på det någon annan berättar
- Håller du inte med, eller har du varit med om någonting annat – berätta!
- Håll god ton

---

### Kort presentationsrunda – laget runt, alla svarar (5 min)

- Namn
- Var du bor
- Något kort om vad du gillar, särskilda intressen

---

### Bakgrund: Påverkan på livet – laget runt åt andra hållet, alla svarar (5 min per deltagare, ca 30 min)

I vilken utsträckning har Corona-pandemin påverkat ditt liv?

På vilket sätt har Corona-pandemin påverkat ditt liv?

---

### Acceptans, Efterlevnad

Vilka råd och rekommendationer har du helt eller delvis följt under Coronapandemin?

Vilka av dessa har för dig varit viktigast att följa?

- Varför har just dessa varit viktiga för dig?

Vilka har för dig inte varit viktiga att följa?

- Varför?
-

---

*Endast till gruppen med deltagare som inte till fullo behärskar svenska:*

### **Information**

Hur får du information om covid-19?

Vilken information litar du på kring covid-19?

- Från vem/vilka kommer det ifrån?

---

**Motivation, kärnfrågor:** (detta tros vara kärnan till en följsamhet)

Varför ska man följa myndighetens allmänna råd och rekommendationer kring Covid-19? (*här kan tilltro till myndigheter och tilltro till råd och rekommendationer komma in*).

Vad motiverar dig till att följa myndighetens råd och rekommendationer?

Vad hindrar dig från att följa *råd och rekommendationer*?

---

---

## Svårt/enkelt att följa myndighetens råd

*Instruktion till moderator: frågorna ställs för vart och ett av de tre prioriterade allmänna råden: hålla avstånd till andra människor, begränsa antalet människor du träffar, stanna hemma vid symptom (mål: ca 10 min per restriktion)*

*Inledning 1:* Myndigheter har gått ut med ett allmänt råd om att hålla avstånd till andra människor.

*Inledning 2:* Myndigheter har gått ut med ett annat allmänt råd om att begränsa antalet människor du träffar. Detta innebär att begränsa antalet personer man träffar på fritiden, i hemmet, **på arbetsplatsen och i skolan.**

*Inledning 3:* Myndigheter har gått ut med ett allmänt råd om att stanna hemma vid minsta symptom.

Vad gör det svårt att följa rådet? (*om inte spontant: följ upp arbete och skola*)

- Varför/hur kommer det sig?

I vilka situationer är det svårt att <x>?

- Varför är det svårt vid dessa tillfällen?
- Vad hade behövts för att underlätta en efterlevnad av rådet?  
(*Omgivning, myndigheter*)
  - Något i din omgivning?
  - Något från myndigheter?
  - Vad säger ni andra om detta? Vad menar ni skulle ha behövts för att underlätta/få fler personer att följa råden?

I vilka situationer är det okej att inte <x>?

Fundera över en situation då ni själva inte efterlevt rådet. Är det någon som kan berätta om en sådan situation/upplevelse?

- Tidsperspektivet: När hände detta? Hade du agerat på samma sätt om det hänt igår/för en månad sedan/i början av pandemin?
- Vad var orsaken till att du inte efterlevde rådet?
- Vad hade du behövt för en efterlevnad av rådet i din situation?  
(*ex omgivning, myndigheter*)
  - Något i din omgivning?
  - Något från myndigheter?
  - Vad säger ni andra, vad behövs för en högre grad av efterlevnad av rådet?

Back-up scenarios:

En nära vän fyller år, en stor långbordsmiddag/fest inomhus planeras och du är bjuden. Hur agerar du?

Du känner dig lite snuvig, men troligtvis är det pollenallergi eller en liten förkylning. Hur agerar du?

Du behöver handla inför helgen. När du kommer till affären är det mycket folk. Hur agerar du?

---

---

*Om tid finns: (möjligen måste detta avsnitt strykas)*

Vad gör det enkelt att följa råd och rekommendationer?

Vad gör det **enkelt** att följa rådet om att **<x>**? Varför/hur kommer det sig?

I vilka situationer har det varit **enkelt** att följa rådet <x> för er? Berätta om en situation du varit med om.

- Varför var det enkelt?
  - Något i din omgivning?
  - Något från myndigheter?
- När? Vilka situationer?

---

### **Avslutning**

Är det något annat ni vill dela med er av, som vi inte berört hittills?

---





Myndigheten för  
samhällsskydd  
och beredskap