



Orsaker till avhopp och återupptagande av en idrott

- En kvalitativ studie bland kvinnliga utövare inom
ishockey och friidrott

Eveline Kjetselberg & Sanna Tollefors

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN
Självständigt arbete grundnivå 62:2018
Ämneslärare gymnasienivå - inriktning specialidrott 2015–2020
Handledare: Sanna Nordin-Bates
Examinator: Leif Yttergren

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar

Syftet med denna studie var att undersöka vilka orsaker det finns till att kvinnliga utövare inom friidrott och ishockey slutar utöva sin idrott. Studien undersökte vilka anledningar det finns till att vissa idrottare återvänder till sin idrott. Utöver detta ämnar studien ta fram förslag på åtgärder.

- Vilka orsaker upplever kvinnliga utövare inom friidrott och ishockey att det finns till att de slutar utöva sin idrott?
- Vad kan det finnas för orsaker till att kvinnliga utövare inom friidrott och ishockey väljer att komma tillbaka till sin idrott efter att de slutat?
- Vad skulle enligt utövarna behöva förbättras för att få fler att stanna kvar inom idrotten respektive få färre att sluta?

Metod

Studien har använt ett kvalitativt tillvägagångssätt där sex intervjuer genomförts och analyserats. Intervjudeltagarna bestod av tre kvinnliga friidrottare respektive tre kvinnliga ishockeyspelare som samtliga hade kommit tillbaka till idrotten efter avslutade idrottskarriärer. Intervjuguiden hade en hierarkisk struktur med huvudfrågor och följdfrågor och var semistrukturerad.

Resultat

De främsta och vanligast förekommande orsakerna till avhopp är bristande motivation, skador och möjligheten att få ihop livspusslet med allt vad det innebär. Den främsta orsaken till återkomst är att idrottarna brinner för idrotten och fortsatt har en idrottsidentitet. De rekommendationer och förslag på förändringar som framkommer är bättre nivåanpassning, bättre förutsättningar samt att idrottarna ska bli mer uppmärksammade.

Slutsats

Slutsatsen som kan dras är att både när det gäller orsaker till avhopp och orsaker till återkomst inom friidrott och ishockey finns det intrapersonliga, interpersonliga och miljömässiga anledningar. Om förbund och föreningar kan uppmärksamma detta kan förhoppningsvis fler utövare bli kvar inom idrotten eller återvända trots att de har slutat.

Innehållsförteckning

1. Introduktion.....	1
1.1 Bakgrund	1
1.2 Avhopp inom föreningsidrott	2
1.3 Definitioner	3
2. Forskningsläge	4
2.1 Idrottsdeltagande	4
2.2 Orsaker till avhopp	4
2.2.1 Intrapersonliga anledningar	5
2.2.2 Interpersonliga anledningar	5
2.2.3 Miljömässiga anledningar	6
2.3 Kunskapslucka	7
3. Syfte och frågeställningar.....	7
3.1 Syfte	7
3.2 Frågeställningar	8
4. Metod	8
4.1 Metodval.....	8
4.2 Urval och deltagare	9
4.3 Tillvägagångssätt.....	10
4.4 Databearbetning	11
4.5 Tillförlitlighet	12
5. Resultat och diskussion	13
5.1 Bakgrund	13
5.1.1 Orsaker till avhopp	15
5.1.1.1 Intrapersonliga anledningar	15
5.1.1.2 Interpersonliga anledningar	17
5.1.1.3 Miljömässiga anledningar	18
5.1.2 Orsaker till återkomst	20
5.1.2.1 Intrapersonliga anledningar	20
5.1.2.2 Interpersonliga anledningar	22
5.1.2.3 Miljömässiga anledningar	24
5.1.3 Rekommendationer för att motverka avhopp respektive underlätta återkomst	25
5.1.3.1 Gemenskap	26

5.1.3.2 Förbättrad veteranidrott.....	26
5.1.3.3 Förutsättningar	27
5.1.3.4 Kostnader	29
5.1.3.5 Ledarnas uppmärksamhet.....	30
6. Sammanfattande diskussion	31
6.1 Unikt för studien.....	32
6.2 Vidare forskning.....	32
6.3 Slutsats	33
Käll- och litteraturlista.....	34

Bilaga 1 Litteratursökning

Bilaga 2 Informationsbrev

Bilaga 3 Samtyckesblankett

Bilaga 4 Intervjuguide

1. Introduktion

1.1 Bakgrund

Fysisk aktivitet är viktigt för att vi människor ska må bra både fysiskt och psykiskt och enligt FYSS (2011-10-24) förbättras såväl välbefinnandet som hälsan. Detta motverkar också vissa sjukdomar såsom övervikt och hjärt- och kärlsjukdomar (Livsmedelsverket 2018). Vid regelbunden träning förbättras dessutom hjärnans prestationsförmåga vilket leder till bättre koncentrationsförmåga och inläring (Stjernström-Roos 2015-05-11). Det finns många olika alternativ för att vara fysiskt aktiv i dagens samhälle. Vissa väljer att träna på egen hand, exempelvis på gym eller genom promenader alternativt löpturer i naturen, medan andra väljer att söka sig till föreningsidrotten. Idag finns cirka 20 000 ideella idrottsföreningar med sammanlagt 3,2 miljoner medlemmar (Faskunger & Sjöblom 2017). Föreningsidrotten medför inte enbart fysiska hälsoeffekter utan även personlig och psykosocial utveckling samt kunskaper om kost, träning och hälsa. Utöver detta har föreningsidrotten även en stark fostrande effekt och genom att vara en del av denna kan man utveckla nya bekantskapskretsar, skapa sociala normer och attityder samt få chansen att känna en gemenskap. (ibid.). Det finns med andra ord många anledningar till varför det är viktigt och givande att vara fysiskt aktiv, inte minst om detta sker inom organiserad idrott såsom föreningsidrott. Föreningsidrotten erbjuder många alternativ då detta innefattar både lag- och individuella idrotter. Två exempel på detta är friidrott och ishockey.

Enligt Svenska Friidrottsförbundet (2018) finns det idag drygt 600 000 medlemmar i Sveriges cirka 1000 olika friidrottsföreningar. Friidrotten lockar både ung som gammal, man som kvinna och Svenska Friidrottsförbundet arbetar för att uppnå jämställdhet och jämlikhet på samtliga nivåer. Med detta menas att det ska finnas en plats för alla inom friidrotten, oavsett ålder, kön, sexuell läggning, nationalitet, etniskt ursprung, religion, politisk åsikt samt fysiska och psykiska förutsättningar. Inkludering inom friidrotten handlar helt enkelt om att alla som vill ska kunna vara aktiva och få delta på sina egna villkor. Under de senaste åren har andelen kvinnor/flickor bland de aktiva inom friidrotten legat runt 60 % (RF 2014). Inom de flesta friidrottsföreningarna i Sverige finns också möjlighet till veteranfriidrott (Svenska Friidrottsförbundet 2018).

I Sverige finns det enligt Svenska Ishockeyförbundet (2018) 399 ishockeyföreningar och 2246 lag. Inom dessa föreningar finns det drygt 90 000 spelare och domare som är aktiva inom idrotten. Största delen av dessa utövare är pojkar/män då endast 5505 av spelarna är flickor/kvinnor. Inom ishockeyn finns det många olika serier utövarna kan spela i beroende på hur gamla de är samt på vilken nivå de befinner sig. Då damhockeyn har relativt få utövare är åldersspridningen ofta stor inom lagen. De serier som finns inom damhockeyn är SDHL, Allettan damer, rekreationsserier och flick- och skolserier. Det finns stora skillnader mellan herr- och damhockeyn men hösten 2010 tog Svenska Ishockeyförbundet (2017) fram en åtgärdsplan med fokus på att utveckla just dam- och flickhockeyn i Sverige. Syftet med detta var att rekrytera fler spelare, ledare, tränare och funktionärer, men framförallt behålla dem som redan finns inom idrotten. Ett verktyg för att lyckas med målsättningen är rekreativ ishockey, där en uttalad ambition från Svenska Ishockeyförbundet (2017) är ”Så många som möjligt, så länge som möjligt”. Tanken med rekreativ ishockey är att, utöver elitidrotten, ge möjlighet till en breddidrott där fler får chansen att kunna utöva idrotten på sina egna villkor och nivåer oavsett ålder (ibid.).

1.2 Avhopp inom föreningsidrott

Ett fenomen som har fått mycket uppmärksamhet på sistone är att det blir allt vanligare att barn och ungdomar väljer att lämna föreningsidrotten (Redelius, Sundberg & Larsson 2013). Det finns mycket forskning och många studier som visar detta och tar upp orsaker till varför det sker. Aktuell statistik visar att utvecklingen inom föreningsidrotten är negativ vad gäller hur stor andel av de aktiva barnen och ungdomarna som väljer att stanna kvar inom föreningsidrotten (Norberg 2013). Tittar man närmare på statistiken visar den att nedgången är som allra störst bland äldre ungdomar (13-20 år) och särskilt bland flickor (ibid.). Detta trots att omfattande insatser har gjorts för att få idrottare att stanna kvar och vilja fortsätta längre upp i åldrarna, till exempel genom den stora och statligt finansierade satsningen Idrottslyftet. Idrottslyftet startade 1 juli 2007 och regeringen avsätter mellan 500 och 550 miljoner kronor årligen för att få svensk barn- och ungdomsidrott att utvecklas. Syftet med Idrottslyftet är enligt RF (2018-01-17) ”Att utveckla verksamheten så att barn och unga i åldern 7 - 25 år väljer att idrotta i förening och stimuleras till ett livslångt idrottande i föreningsidrotten.”. Idrottslyftet är tänkt att fungera som ett medel för att utveckla föreningsidrotten och är inte en egen verksamhet.

Antologin Spela vidare (2013) berör ämnet och ger många olika infallsvinklar på problemet. Där tar Redelius (2013, s. 19) upp att idrottsföreningar har olika mål och att inriktningen därmed skiljer sig åt föreningarna emellan. I en del av föreningarna selekteras barn och ungdomar bort i tidig ålder beroende på nivå och prestation medan det i andra föreningar fokuseras på att behålla så många aktiva så länge som möjligt. Sundberg (2013, s. 109) bygger vidare på detta då han menar att tidig selektering ger onödiga avhopp och att många barn aldrig riktigt får chansen att vara med på grund av olika utvecklingstakt i samband med puberteten. Larsson (2013, s. 123) nämner satsningen med Idrottslyftet men anser att idrotten behöver tänka om vad gäller själva organiseringen av verksamheten för att få till en verklig förändring.

Svenska Ishockeyförbundet arbetar i skrivande stund med en kampanj för att förebygga avhopp inom den grupp där avhoppssproblematiken är som störst, nämligen flickor mellan tio och fjorton år. Denna kampanj startades 2018 och varje distrikt i Sverige har fått över 100 000 kronor för att förebygga avhopp inom just dessa åldrar. (Personlig kommunikation med Sara Ridderlund, sportchef Huddinge Hockey). I nuläget kan det i ett flicklag ingå spelare som är mellan tio och sexton år och som kan spela tillsammans men inte har något gemensamt socialt sett, vilket ofta är det som lockar med lagidrott. Utöver detta kan en stor anledning till avhopp vara att det är stora nivåskillnader mellan flick- och damhockey. Ett arbete med att synliggöra och ringa in de problem som finns har nu påbörjats. Något som redan visat sig är att det behöver komma in fler spelare i samma ålder för att idrotten ska kunna breddas och ålderskillnaderna minskas. (ibid.)

1.3 Definitioner

Med avhopp menas i denna studie att idrottaren slutar utöva sin idrott helt oavsett om denne har nått sitt mål eller inte. Utövaren har med andra ord officiellt lagt av med idrotten oavsett om det senare visar sig vara för alltid eller enbart under en viss tid.

Inom friidrott räknas utövarna som veteraner när de har nått en ålder av 35 år. Oavsett ålder/åldersklass krävs dock ingen kvalificering för att delta i nationella tävlingar och mästerskap. Detta innebär att friidrottsutövarna kan vara aktiva på den nivå som passar dem själva bäst. Inom ishockey räknas utövarna som veteraner när de spelar i en veteran- eller

rekreationsserie, oavsett ålder. Dessa olika serier gör att det även inom ishockey ska gå att vara aktiv på den nivå som passar bäst för stunden (Svenska Ishockeyförbundet 2017).

2. Forskningsläge

2.1 Idrottsdeltagande

En studie inom området har undersökt hur barns och ungdomars idrottsdeltagande ser ut samt vilka faktorer som kan bidra till ett fortsatt eller avbrutet idrottande. Thedin Jakobsson, Lundvall, Redelius och Engström (2012) har här undersökt om det finns gemensamma karaktärsdrag hos ungdomar som fortsätter med idrott respektive hos de barn och ungdomar som slutar vara aktiva inom någon idrott. Studien tar utgångspunkt i Bourdieus teorier gällande habitus och socialt kapital. Det som undersöks är om faktorer som kön, föräldrarnas intressen samt social status har någon relation till tonåringars deltagande eller icke-deltagande i föreningsidrott. Forskarna fann att aktivitetsgraden och träningsintensiteten sjönk mellan det att ungdomarna i studien var 13 och 16 år, oavsett om de tillhörde en idrottsförening eller inte. De som hade varit mer aktiva som små, tillsammans med familjen, hade dock högre sannolikhet att fortfarande som 16-åringar vara fysiskt aktiva inom en idrottsförening än övriga. En annan slutsats som drogs efter studiens genomförande var att ungdomar som besitter särskilda sinnelag och tillgångar i form av idrottshabitus och kulturellt kapital i större grad stannar kvar inom idrotten. Inga större skillnader rörande föräldrarnas akademiska status och familjernas resurser i relation till deltagandegrad inom idrotten hittades.

2.2 Orsaker till avhopp

Den forskning som berör området avhopp inom idrott bland barn och ungdomar är bred. Många av de studier som genomförts visar på liknande orsaker till varför aktiva har valt att sluta, oberoende av vilken idrott de har utövat (MacCosham et al. 2015; Witt & Dangi 2018; Silva Dias et al. 2018; Eliasson & Johansson 2014).

I en av dessa studier var syftet att diskutera anledningar till varför barn och ungdomar slutar med idrott och möjliga lösningar för att få dessa att stanna kvar. Anledningarna till att barn och ungdomar slutar att idrotta är uppdelade i tre kategorier; intrapersonliga, interpersonliga och miljömässiga. Intrapersonliga anledningar till att barn och ungdomar slutar med sin idrott

innefattar exempelvis faktorer som uttråkning, nervositet eller ångest på grund av överdriven mängd kritik, press från tränaren eller konflikter med denne. Interpersonliga anledningar till att barn och ungdomar slutar med sin idrott berör ämnen som press från föräldrar, känsla av att de aktiva inte är där på egna villkor samt att de inte hinner med andra aktiviteter under sin fritid (som andra i deras ålder hinner med). Miljömässiga anledningar innebär exempelvis idrottsrelaterade skador, överbelastning/utbrändhet, kostnader, för lite speltid, finansiella faktorer och att träningen är för strukturerad samt att det inte finns utrymme för lek och eget spel. (Witt & Dangi 2018). Nedan beskrivs dessa faktorer.

2.2.1 Intrapersonliga anledningar

Intrapersonliga anledningar som har bidragit till att idrottare har valt att avsluta sina karriärer är förändringar inom ett lag, exempelvis att nya tränare sätts in alternativt att tränarnas attityd eller tränarstilar förändras. Detta kan leda till problem inom laget i form av konflikter mellan tränare och aktiva men också aktiva sinsemellan. Dessa faktorer påverkar dynamiken på träningarna vilket kan leda till att de aktiva väljer att lämna idrotten. (Eliasson & Johansson 2014; Silva Dias et al. 2018; MacCosham et al. 2015)

En av de studier som har visat på att intrapersonliga anledningar är den främsta orsaken till avhopp är en forskningsrapport från Pedagogiska institutionen på Umeå universitet (Eliasson & Johansson 2014). Där undersöktes varför flickor inom svensk innebandy väljer att sluta med sin idrott samt hur avslutsprocessen ser ut. Studien genomfördes med 24 semistrukturerade intervjuer med tolv flickor i åldrarna 13-18 år. Resterande tolv intervjuer gjordes med föräldrar till dessa. Resultatet visade att avslutsprocessen kunde pågå i allt från några månader upp till två år. Avslutsprocessen innebar i det här fallet perioden från att flickorna hade börjat fundera på att sluta till det att det slutgiltiga beslutet fattades. Intrapersonliga orsaker till avhopp som framkom i studien var att för mycket fokus lades på prestation och resultat, det skedde förändringar inom laget, laget fick nya tränare eller att tränarnas attityd förändrades.

2.2.2 Interpersonliga anledningar

Den främsta interpersonliga anledningen som har påverkat idrottare att sluta är att idrotten har varit för tidskrävande. Tidsbristen eller den tid de aktiva måste lägga på idrotten försvårar

möjligheten att hinna med andra fritidsaktiviteter, utöva andra idrotter eller hinna med skola respektive jobb. (Eliasson & Johansson 2014; Silva Dias et al. 2018; Deelen, Ettema & Kamphuis 2018)

Flexibilitet och samverkan mellan skola och idrott har visat sig vara en viktig faktor för att få aktiva att stanna kvar inom idrotten. Det har gjorts en studie gällande varför utövare slutar med sin idrott utifrån ett perspektiv som berör hur skola och idrott kan kombineras samt vad de har för påverkan på varandra. De interpersonliga orsakerna som framkom i denna studie till varför idrottare väljer att sluta var just att det var för tidskrävande och att det inte var möjligt att kombinera idrott med skola eller jobb. (Silva Dias et al. 2018)

I en annan studie har tidsåtgångens påverkan på de aktiva inom en lagidrott (fotboll) respektive en individuell idrott (tennis) undersökts. En enkätundersökning bland 2555 aktiva samt före detta aktiva inom dessa idrotter i åldrarna 13 till 21 år genomfördes. Forskarna fann att tid som ägnades åt idrott utanför den organiserade idrotten och frivilliga aktiviteter inom idrottsklubben hade en positiv korrelation med att medlemmarna stannade kvar inom tennisen och fotbollen. Tennisspelare som bytte skola eller deltog i någon ytterligare idrott löpte däremot större risk att lägga av med tennisen. Forskarna kom fram till att det fanns vissa faktorer som skilde sig åt mellan avhoppet från de två idrotterna men att tidsåtgång verkade vara en gemensam orsak till avhopp. (Deelen, Ettema & Kamphuis 2018)

2.2.3 Miljömässiga anledningar

De miljömässiga anledningarna som har påverkat aktiva att välja att lägga av med sin idrott går främst att koppla till nivåanpassning där fokus ligger på prestation. Konkreta exempel som framkommit i studier har visat att aktiva har lagt av på grund av att de inte har fått plats i laget, halkat efter i utvecklingen eller inte fått tillräckligt mycket speltid respektive att det har varit en för stor utmaning att byta från junior- till seniornivå. Överlag har för mycket fokus legat på prestation och resultat. Även skaderisken är en stor bidragande orsak till att aktiva väljer, eller tvingas, att sluta. (MacCosham et al. 2015; Silva Dias et al. 2018; Eliasson & Johansson 2014)

En studie där resultaten främst visar på miljömässiga orsaker till avhopp är en multipel kvalitativ undersökning där tio personer från olika idrotter deltog. Det som undersöktes var

varför aktiva frivilligt slutar innan de nått sitt mål, nämligen att bli elitidrottare. När studien genomfördes hade samtliga deltagare lagt av helt med idrotten. Resultaten som framkom i denna studie visade att utövarna valde att sluta med sin idrott på grund av att de inte fick en plats i laget, det uppstod konflikter med andra medlemmar eller tränare, de halkade efter i utvecklingen eller att de inte fick tillräckligt mycket speltid. Deltagarna i studien såg också svårigheter gällande att byta från junior- till seniornivå, då nivåkillnaderna var påtagliga. (MacCosham et al. 2015)

2.3 Kunskapslucka

Problemet med det stora antalet avhopp inom föreningsidrott belyses av många forskare inom ämnet. Däremot har det inte genomförts speciellt många studier på kvinnliga idrottare och därmed inte heller inom damishockey eller friidrott för damer. Av 43 studier inom området avhopp från föreningsidrott var endast 11 % av deltagarna kvinnor (Crane & Temple 2014). Nästan 30 olika sporter var representerade men de vanligast förekommande var fotboll, simning, gymnastik och basket. Dessa är några av anledningarna till att denna studie ska genomföras. Det saknas också forskning som undersöker vilka orsaker det finns till att vissa idrottare som slutat väljer att återvända till sin idrott, exempelvis via veteranidrott. Just veteranidrotten är ytterligare ett relativt outforskat område trots att antalet utövare växer (Holt & Talbot 2013). Två exempel på idrotter där det är möjligt med veteranidrott är friidrott och ishockey (Svenska Friidrottsförbundet 2018; Svenska Ishockeyförbundet 2018). Inom dessa idrotter finns det möjlighet till veteranidrott eller att idrotta på en lägre nivå än tidigare. På så sätt kan tidigare aktiva eller elitsatsande få en chans att fortsätta alternativt komma tillbaka till sin idrott. Detta är någonting som inte är en självklarhet inom alla idrotter eller för alla individer men som borde eftersträvas för att undvika de definitiva avhopp. Denna studie ämnar bidra till att fylla de kunskapsluckor som finns för att ge en större förståelse inom ämnet och i sin tur hjälpa idrottsföreningar att vända trenden och motverka avhopp.

3. Syfte och frågeställningar

3.1 Syfte

Syftet med denna studie är att undersöka vilka orsaker det finns till att kvinnliga utövare inom friidrott och ishockey slutar utöva sin idrott. Studien ämnar också undersöka vilka

anledningar det finns till att vissa idrottare återvänder till sin idrott då det tidigare inte gjorts någon forskning på detta. En anledning till varför detta ska undersökas är att förbunden och föreningarna, främst inom de två tidigare nämnda idrotterna, ska ges en medvetenhet om orsakerna och lättare kunna få en förståelse kring hur spelarna kan motiveras att fortsätta eller återuppta sin idrott. Rekommendationer för åtgärder ska också tas fram. Denna kunskap kan förhoppningsvis i sin tur förebygga att spelare slutar utöva idrotten och istället kan fortsätta vara aktiva under en längre period, oavsett nivå.

3.2 Frågeställningar

- Vilka orsaker upplever kvinnliga utövare inom friidrott och ishockey att det finns till att de slutar utöva sin idrott?
- Vad kan det finnas för orsaker till att kvinnliga utövare inom friidrott och ishockey väljer att komma tillbaka till sin idrott efter att de slutat?
- Vad skulle enligt utövarna behöva förbättras för att få fler att stanna kvar inom idrotten respektive få färre att sluta?

4. Metod

4.1 Metodval

Metoden som användes i denna studie var kvalitativa intervjuer. Många tidigare studier har genomförts med en kvantitativ metod vilket medför ett stort behov av studier med kvalitativa och mer djupgående förhållningssätt (Crane & Temple 2014). Kvalitativa metoder ger en stor mängd detaljerad information om ett fåtal personer eller fall. Detta ökar djupet av förståelsen för fallen och situationerna som studeras men minskar generaliserbarheten (Patton 2002, s.14). Anledningen till att denna metod valdes var att frågeställningarna krävde djuplodande och utvecklade svar, vilket framkom bäst i en semistrukturerad intervju med öppna frågor (Thomas, Nelson & Silverman 2015, ss. 288–299). Intervjuerna utgick ifrån en intervjuguide och hade ett explorativt och induktivt förhållningssätt.

4.2 Urval och deltagare

Då studien undersöker varför kvinnliga friidrotts- och ishockeyutövare väljer att avsluta idrottandet samt varför idrottare kommer tillbaka, uppfyller alla deltagare dessa krav. De har med andra ord avslutat sin karriär men senare valt att återuppta den. Deltagarna som deltog i studien var också verbala, intresserade och ville gärna delge sina erfarenheter och tankar. Detta är en fördel för att genomföra en kvalitativ studie då dessa personer har stor möjlighet att ge informationsrik och utförlig data samt en fördjupad förståelse (Hassmén & Hassmén 2008, s. 108). Då det var en utmaning att hitta deltagare som genomgått denna process skedde urvalet systematiskt och deltagarna handplockades utifrån ovanstående kriterier. Urvalet är också framtaget via snöbollsprincipen. Detta innebär att de undersökningsdeltagare som redan hade handplockats rekommenderade eller gav förslag på andra individer som också uppfyllde kriterierna för att delta i studien (ibid. s. 109). Antalet deltagare var svårt att bestämma på förhand då det berodde på hur mycket information varje deltagare delgav. Innan studien genomfördes gjordes dock en uppskattning på antalet deltagare som kunde tänkas behövas för att få svar på studiens frågeställningar. Denna uppskattning landade på omkring sex till tio personer, där hälften var ishockeyspelare och hälften var friidrottsutövare. I tidigare, liknande studier, har antalet intervjuer legat däromkring och ansågs därför lämpligt även i denna studie (MacCosham et al. 2015). I slutändan blev antalet intervjudeltagare sex personer. Nedan ges korta, anonymiserade, beskrivningar av samtliga deltagare. Deltagarnas namn är påhittade. För tydlighetens skull börjar samtliga friidrottares namn på F och ishockeyspelarnas på I.

Fia: höll på med friidrott från att hon var nio till att hon var 17 år. Hon är uppvuxen i en liten ort och har under dessa år tävlat framförallt nationellt men även genomfört en nordisk ungdomslandskamp där hon blivit uttagen av landslagsledningen. Hon återvände till friidrotten vid en ålder av 48 år och har sedan dess (i fem år) varit aktiv veteranfriidrottare och tävlar numera i internationella veteranmästerskap.

Fredrika: kommer från en liten ort i södra Sverige. Hon höll på med friidrott från att hon var 12 till det att hon var 17 år och tävlade främst nationellt, där hon prestationsmässigt placerade sig strax över medelnivå. Hon återupptog friidrottandet i en ny förening då hon var 30 år och fortsatte till en ålder av 50 år och tävlade under den här perioden i veteran-SM både i terräng och på arena. Under denna period hade hon även andra uppdrag inom föreningen, exempelvis som styrelseledamot.

Frida: kommer från Stockholmsområdet. Hon började med friidrott som åttaåring och slutade när hon var 12. Hon tävlade under den här perioden på såväl mindre som större nationella tävlingar och placerade sig relativt högt där. Hon började att träna friidrott igen i en ny förening vid en ålder av 42 år och hade vid det laget varit tränare för sina barns träningsgrupper i några år. Hon har nu varit aktiv igen i fem år och tävlar vid stora internationella och nationella veteranmästerskap där hon har placerat sig på pallen vid flertalet tillfällen. Hon har även under denna senare period haft både styrelse- och tränaruppdrag i friidrottsföreningen.

Isa: kommer från Stockholmsområdet och spelade ringette från det att hon var sju till 23 år. Utöver klubbspel som resulterade i flertalet SM-guld spelade hon även i landslaget och har flera VM-guld på meritlistan. När hon var 14 till 25 år spelade hon, utöver detta, ishockey och under denna karriär spelade hon sju säsonger i SDHL och tog där flertalet SM-medaljer samt blev uttagen till läger och uttagningar för seniorlandslaget. Efter ett två år långt uppehåll från spel började hon spela ishockey på veterannivå (i rekreationsserien) och spelade där till och från under några år för att sedan åter lägga av helt då hon blev gravid. Efter detta återvände hon till rekreationsserien och senare även på något högre nivå i division 1. Utöver en egen ishockeykarriär har hon haft uppdrag som ishockeytränare.

Ida: har bott i Stockholmsområdet i hela sitt liv och spelade ishockey från att hon var tio till 33 år. Hon har som högst spelat i SDHL och landslaget men har även valt att spela på något lägre nivå. Upphållet varade i fyra och ett halvt år innan hon återvände till ishockeyn. Efter en kort period inom veteranhockeyn valde hon att gå upp i division 1 och är aktiv där än idag.

Isabelle: kommer från Norrland och började spela ishockey när hon var åtta och fortsatte till det att hon var 18 år gammal. Under denna period spelade hon i division 1 och division 2. Vid en ålder av 26 år återupptog hon ishockeyn och spelade då till en början i rekreationsserien. Efter en tid gick hon åter upp till division 1-spel.

4.3 Tillvägagångssätt

Innan studien genomfördes gjordes två pilotstudier, en på en ishockeyspelare respektive en på en friidrottare där båda stämde någorlunda bra in på kriterierna för denna studie (Lantz 2007,

s. 60). Efter detta kontaktades deltagare som uppfyllde kriterierna som krävdes för studien. De fick då ta del av informationsbrevet och meddela om de var intresserade av att delta eller inte. När detta skett bokades tider och platser in för intervjuerna. Vid intervjutillfället fick deltagarna möjlighet att ställa eventuella frågor, ta del av studiens syfte och användningsområde, ta del av etiken kring studien samt fylla i samtyckesblanketten (Lantz 2007, s. 57). Intervjuerna hölls enskilt i stängda rum där endast intervjuare och deltagare befann sig. Under intervjuerna spelades allt som sades in via mobiltelefon och diktafon för att sedan kunna transkriberas och analyseras i efterhand.

Intervjuguiden hade en hierarkisk struktur och bestod därmed av huvudfrågor som följdes upp av följdfrågor beroende på vad deltagaren svarade. Den första frågan som ställdes var en öppen fråga där deltagaren fick svara utförligt och berätta om dennes erfarenheter, upplevelser och tankar kring detta. Om det saknades någonting i svaret fick deltagaren möjlighet att utveckla det med hjälp av specifika följdfrågor. Alla frågor var också uppdelade i kategorier för att få en logisk ordningsföljd av frågorna i intervjuerna. I de fall det rörde några osäkerheter kring svaren sammanfattades frågornas svar för deltagarna, detta för att säkerställa att samtliga svar stämde överens med verkligheten och att inga egna tolkningar skedde från intervjuarnas håll. (Lantz 2007, s. 58–59)

Tiden för intervjuerna varierade då alla deltagare svarade olika utförligt, men i genomsnitt tog intervjuerna 22 minuter att genomföra (12–34 minuter). Intervjuerna med ishockeyspelarna genomfördes av en ishockeyspelare och friidrottarna av en friidrottare. Fördelen med detta var att intervjuerna kunde kontexten väl och på så sätt hade bättre möjlighet att ställa lämpliga följdfrågor.

4.4 Databearbetning

Utöver att ljudfiler spelades in fördes även anteckningar i samband med intervjuerna. Dessa togs i beaktning för att tydliggöra vad som sades ännu bättre. Ljudfilerna transkriberades ordagrant och därefter påbörjades analysen av texten. Då studien har ett induktivt förhållningssätt skedde analysen inledningsvis genom sökning efter relevanta textenheter och kodning av transkriberingarna. För att utveckla koder och kategorier krävs en sökning efter konvergens bland data och därefter divergens bland densamma (Patton 2002, s. 465 f.). Detta för att kunna hitta vilka delar som passar ihop med varandra respektive att bilda mönster och

kategorier. När denna sökning hade genomförts hittades mönster bland de relevanta textenheterna och dessa delades in i teman som fick lämpliga namn. Efter detta utvecklades kategorisystem där teman placerades in. Samtliga av dessa punkter genomfördes för att finna innebörden av intervjuvaren och avgöra vilka delar som var av relevans för studien. (ibid. s. 462 f.). Slutligen strukturerades och formulerades resultaten i text.

4.5 Tillförlitlighet

Tillförlitligheten beskriver den generella kvaliteten på studiens resultat, det vill säga om studien är korrekt samt etiskt utformad. En studies tillförlitlighet behandlar områden som hur tillämpningsbar, generell och konsekvent den är samt hur data samlas in. Hur hög trovärdigheten för studien är beror på om deltagarna och omständigheterna är korrekt beskrivna. Överförbarheten för en studie är hög om det resultat som framkommit går att överföra till andra omständigheter eller situationer. Pålitlighet handlar om att anpassa intervjufrågorna efter tidigare svar samt svar från tidigare intervjuer. Pålitlighet handlar också om kvaliteten på datan och hur väl intervjuaren hanterar förändringar. Om en studie har hög pålitlighet ökar också tillförlitligheten då dessa två har ett samband. (Thomas, Nelson & Silverman 2015, s. 383 f.)

För att öka tillförlitligheten och optimera intervjuguiden för studiens syfte genomfördes pilotstudierna. En annan faktor som ökade studiens tillförlitlighet var metodvalet. Genom att använda en kvalitativ metod, och i detta fall intervjuer, ökade chansen att få svar på det studien ämnade undersöka då samtliga frågor utgick ifrån de frågeställningar som skulle besvaras. Studiens pålitlighet blev därför relativt hög.

Tillförlitligheten påverkades även av hur etiskt utformad studien var och därför fick deltagarna ta del av all nödvändig information kring studien, vilket innebar hur och varför studien skulle genomföras. Intervjuvaren behandlades med konfidentialitet, vilket deltagarna informerades om i förväg. Detta skedde för att tillrättalagda svar skulle undvikas i största möjliga utsträckning samt att deltagarna skulle känna sig trygga med deltagandet. Deltagarna fick även ett initialt brev och behövde lämna sitt samtycke för att kunna delta. För att ytterligare öka konfidentialiteten hölls intervjuerna i stängda rum. Personliga frågor undveks i den mån det gick, så länge de inte var nödvändiga för att berika studien. Då ämnet trots allt kunde ses som känsligt och personligt för vissa var det viktigt att deltagarna visste om att allt

var konfidentiellt och att intervjuaren försökte förhålla sig oberoende till svaren. Förhoppningsvis kan studien i och med dessa förhållningssätt ge en djup förståelse av ämnet.

Den information som framkom i intervjuerna användes endast i vetenskapligt syfte och de svar deltagarna delgav gick inte att koppla till respektive person. Svaren användes inte heller för intervjuarnas egen vinning. Vetenskapsrådets krav vid samhällsvetenskaplig forskning uppfylldes därmed. (VR 2018)

Något potentiellt negativt med denna studie är att urvalet skedde systematiskt och bestod av ett handplockat urval där semistrukturerade intervjuer genomfördes. Då intervjusvaren och resultatet är relativt omfattande skulle det med stor sannolikhet gå att upprepa studien med andra intervjudeltagare, som stämmer in på kriterierna för studien, och få liknande svar. Detta gjorde att reproducerbarheten och överförbarheten för just denna studie blev relativt hög då kriterierna för att delta var väldigt strikta och homogena. Dock är reproducerbarheten och överförbarheten för intervjustudier i sig förhållandevis låg. (Thomas, Nelson & Silverman 2015, ss. 203–224)

5. Resultat och diskussion

Resultaten som framkom i denna studie finns presenterade nedan. Dessa resultat är uppdelade i tre huvudteman: orsaker till avhopp, orsaker till återkomst samt rekommendationer för att motverka avhopp respektive underlätta återkomst. Se figur 1 till 3. Orsaker till avhopp och orsaker till återkomst är indelade i intrapersonliga, interpersonliga och miljömässiga anledningar (Witt & Dangi 2018). Utöver detta presenteras också annan information av vikt för studien. För att minimera upprepning av de många resultaten är resultat och diskussion integrerad.

5.1 Bakgrund

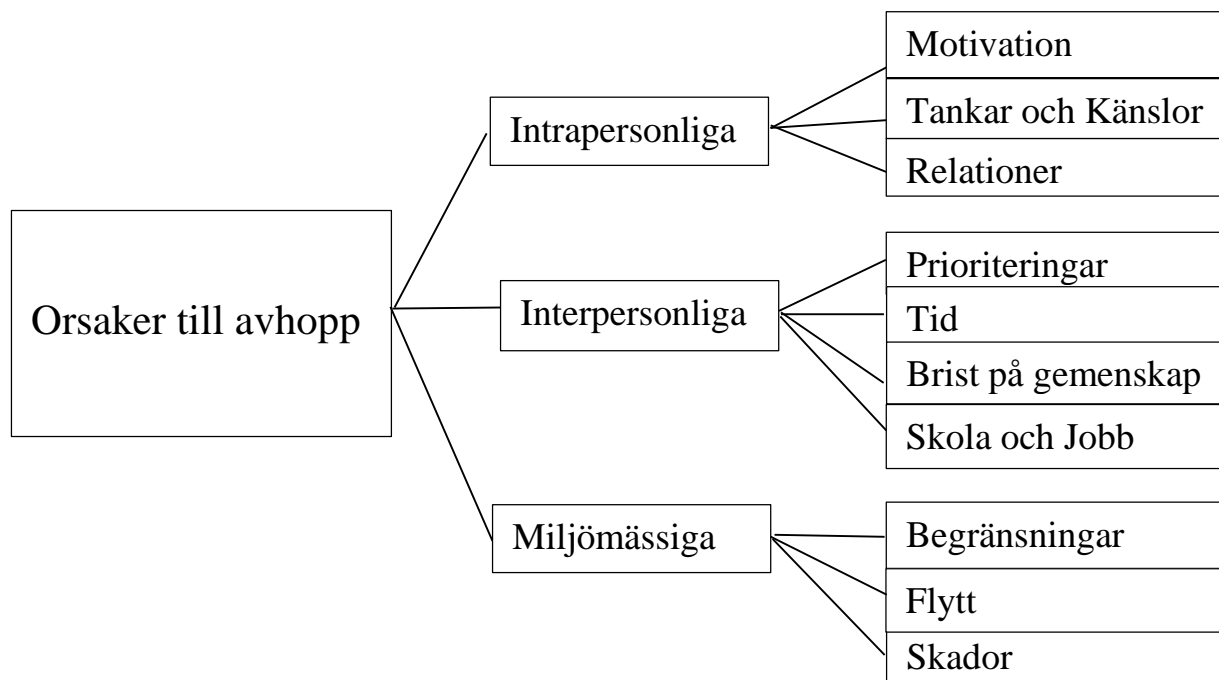
Deltagarna i denna studie började med ishockey respektive friidrott i ung ålder: mellan åtta och 14 år. Ingen av ishockeyspelarna hade vid det laget möjlighet att få börja spela med flicklag och sökte sig därför inledningsvis till ishockeyn via pojklag respektive ringette. Friidrotten var desto mer lättillgänglig och samtliga friidrottare i studien kunde börja i friidrottsgrupper med andra aktiva i samma ålder och av båda könen. Anledningarna till att

deltagarna valde att börja med sina specifika idrotter skilde sig åt men några exempel var att de var nyfikna på idrotten, de hade vuxna kontakter inom idrotten, de började efter att ha sett inslag om den specifika idrotten på TV eller att det lockade att få umgås med kompisar och att de därför följde med dessa till träningen. Samtliga deltagare hade stöttande familjer med föräldrar som skjutsade till träning och engagerade sig i idrotten, antingen som tränare, aktiva eller som stöd. Detta har visat sig vara en bidragande faktor till att utövare väljer att stanna kvar inom sin idrott enligt Thedin Jakobsson et al. (2012). Flera av deltagarna nämnde även att andra familjemedlemmar inspirerades av deras idrottande och själva valde att börja med samma idrott.

Att idrotten var något som upplevdes som roligt framkom vid samtliga intervjutillfällen men det fanns olika faktorer som bidrog till detta. Några exempel var att de aktiva fick umgås med kompisar, delta i tävlingar, upplevde framgång respektive att idrotten i sig var rolig. Utöver detta motiverades deltagarna av förebilder och av att lagkamraterna hade liknande motivations- och ambitionsnivå. Framgång framkom som en motiverande faktor och flertalet deltagare nämnde att de hade talang inom idrotten och att de blev duktiga på relativt kort tid. Att få tävla och känna sig kompetenta upplevdes både som viktigt och stimulerande. Samtliga deltagare fick någon gång under karriären konkreta bekräftelser på att de var duktiga på ett eller annat sätt. Detta skedde genom uttagningar till mästerskap, landskamper, idrottsgymnasium, landslag eller landslagsläger.

Trots framgångar och kärlek till idrotten avslutade samtliga deltagare vid något tillfälle sina idrottskarriärer. Åldern då detta skedde varierade mellan 12 och 33 år. Avslutsprocesserna varierade även de, deltagarna sinsemellan, då vissa slutade tvärt och andra hade en nedtrappningsperiod som i slutändan ledde till avhopp. Trots avslutade karriärer valde alla deltagare senare att återvända till idrotten. Uppehållen varade i allt från två till 31 år. Utöver de egna karriärerna som aktiva har flera av deltagarna också engagerat sig som tränare eller styrelsemedlemmar i ishockey- respektive friidrottsföreningar.

5.1.1 Orsaker till avhopp



Figur 1 - Orsaker till avhopp

5.1.1.1 Intrapersonliga anledningar

De orsaker som påverkade idrottarna att hoppa av och som kan kopplas till intrapersonliga anledningar var följande: motivation, tankar och känslor samt relationer till tränare.

När det gällde idrottarnas motivation nämnde deltagarna att de själva hade en brist på detta: ”Jag hade inga mål eller liksom att jag ville bli bäst eller sådär så att jag hade ingen mer motivation” (Frida). Någon nämnde även att närstående försökt motivera till fortsatt idrottsdeltagande men utan effekt. Deltagarna hade olika erfarenheter och syn på just motivation men det verkade vara en avgörande faktor hos samtliga när det kom till avhopp. Överlag ansåg deltagarna att det krävdes en stark inre motivation för att kunna satsa på sin idrott: ”Det är klart att man kan påverka varandra men jag tror att när man spelar på elitnivå då måste man vilja det så mycket själv, man går ju inte och tränar sju dagar i veckan för någon annans skull” (Isa). Det är därför viktigt att de aktiva själva främst drivs av en inre motivation samt att miljön på träningarna tillåter en hög motivation. Hrcek & Baglas (2018) menar att det är av yttersta vikt att idrottarna har en hög inre motivation, då det är den enda motivationen som varar. De menar också att det är viktigt att tränarna hjälper till att försöka

väcka den inre motivationen hos adepterna och att träningarna planeras utifrån Self Determination Theorys (SDT) principer om tillfredsställelse av grundläggande psykologiska behov. Skulle detta uppnås kan möjligtvis antalet idrottsutövare som väljer att avsluta sitt idrottande minska. (ibid.)

Tankar och känslor var också orsaker som påverkade avhopp och behandlade främst den mentala delen av idrottandet. Dålig självkänsla, rädsla för att förlora eller att inte lyckas prestera togs upp som exempel. ”Jag kommer ihåg hur jag grät och jag ville inte starta och såna här saker. Jag fixade det inte längre liksom” (Fia). Deltagarna hade olika tankar om sina avslutade idrottskarriär: medan någon hade en känsla av att det var ett ofrivilligt avslut upplevde andra att det var deras eget beslut och att de hade känt sig relativt nöjda vid avhoppet. Oavsett om deltagarna kände att det var ett frivilligt eller ofrivilligt avslut fanns det vid intervjutillfället tankar hos dem om att de hade velat se hur bra de hade kunnat bli som seniorer. Just inre tankar och känslor är någonting som är upp till utövaren själv att kontrollera och försöka förändra. Det som kan göras från ett förenings- och tränarhåll är att kontinuerligt hålla sig uppdaterade om de aktivas mål och ambitioner samt mentala och fysiska hälsa. Utifrån detta kan mental träning eller stöd sättas in i de fall det behövs samt problemen belysas i tid. Tränarna kan även bidra genom att försöka skapa en god lagsammanhållning och gruppdynamik, vilket i sin tur förhoppningsvis kan påverka utövarnas tankar och känslor positivt. Med hjälp av detta kan förhoppningsvis de ofrivilliga avsluten minska och på så sätt leda till att inga utövare behöver se tillbaka på den aktiva tiden och ångra att de valde att sluta.

Relationen till tränarna var ytterligare en intrapersonlig anledning som kunde påverka idrottarnas avhopp. Även i andra studier har det tidigare visats att relationen till tränarna påverkat lagets dynamik och att det varit en bidragande orsak till att idrottare slutat (Eliasson & Johansson 2014; Silva Dias et al. 2018; MacCosham et al. 2015). De flesta deltagarna i denna studie nämnde att det var väldigt viktigt att ha en bra relation till sin tränare och framförallt att de fick stöttning och kände sig uppmärksammade.

Jag hade ju ingen tränare på det sättet över huvud taget egentligen, ingen som vägledde mig i hur man tränar och hur man lägger upp träningen. Hade det funnits är jag alldeles säker på att det hade haft betydelse men det fanns inte i den klubben där jag befann mig (Fia).

Någon annan menade på att hon slutade helt på grund av en konflikt med sin tränare.

Stöttning och bra relationer till tränarna visade sig därmed vara viktiga faktorer för att få

deltagare att stanna kvar inom idrotten. För att tränare ska kunna bemöta sina idrottsutövare på rätt sätt krävs det därför att de är medvetna om hur de ska gå tillväga. Det är därmed viktigt att förbunden strävar efter att alla tränare ska få tillgång till de tränarutbildningar som krävs. Utöver att träna de aktiva behöver tränarna också fokusera på att lära känna sina adepter och skapa en god relation till dem. Detta i sin tur kan leda till att de lär sig hur de ska bemöta adepterna enskilt för att få dem att känna sig uppmärksammade och sedda.

5.1.1.2 Interpersonliga anledningar

De interpersonliga orsaker som påverkade idrottarna att hoppa av var följande: prioriteringar, tid, brist på gemenskap samt skola och jobb. Prioriteringar innebar att deltagarna exempelvis fick nya intressen, nya umgängeskretsar eller hade annat som kändes viktigare och tog fokus ifrån idrotten. ”Fanns mycket annat som var mer intressant på gymnasiet. Annat som var roligare och därför prioriterades. Jag hade också fler kompisar inom andra aktiviteter och därför prioriterades friidrotten bort”. (Fredrika). Något annat som framkom under intervjuerna var att deltagarna upplevde att nya intressen gav mindre tid för annat, däribland idrotten:

Jag kunde själv välja när jag ville gå och träna och vad jag ville göra med min tid. Det var en helt annan frihet än vad jag hade på hockeyn. Jag hade utövat lagsporter i 14 år så det kan nog ha varit skönt med ett break, att få styra sin tid själv (Isabelle).

De nya intressena och prioriteringarna ledde till att deltagarna upplevde en tidsbrist som de inte hade upplevt innan. Dessa två faktorer var därför tätt sammankopplade och verkade ha bidragit till avhopp. Både tidsbrist och prioriteringar i form av andra intressen hade även enligt tidigare studier påverkat aktiva att sluta (Eliasson & Johansson 2014; Silva Dias et al. 2018; Deelen, Ettema & Kamphuis 2018). Detta är någonting som är svårt att hitta en bra lösning på men några förslag på vad som skulle kunna förbättras är att exempelvis ge adepterna så bra träningstider som möjligt. Adepterna ska inte heller behöva känna ett krav att komma på varje träning utan måste ges möjlighet att hinna med andra aktiviteter. Fokus kan även läggas på att belysa det positiva med att vara delaktig i en idrottsförening och hjälpa utövarna att hitta fungerande lösningar och prioriteringar.

Bristen på gemenskap nämndes mest bland friidrottarna. De upplevde att det var tråkigt att inte ha några kompisar att träna med och att de påverkades mycket av det. ”Det var jättetråkigt för att jag hade inga kompisar i klubben och gick inte i samma skola som de andra i friidrottsklubben och kände mig ganska utanför. Upplevde ingen gemenskap alls” (Frida).

Någon nämnde att det till och med var den avgörande anledningen till att de slutade. Något som också framkom var att om de närmaste vännerna på träningen var omotiverade och sällan var där påverkades deltagarna i hög grad. Detta bidrog till avsaknaden av gemenskap. För att öka gemenskapen inom idrotten är det viktigt att tränarna försöker hålla koll på att alla har kompisar, så att ingen känner sig utanför. Sammanhållningen i gruppen kan också bearbetas för att få en bättre gemenskap exempelvis genom samarbetsövningar och gruppstärkande övningar. Detta bör göras oavsett om det är lag- eller individuella idrotter.

Skola och jobb påverkade i stort sett samtliga deltagare och det visade sig att de i stor utsträckning hade haft svårt att få kombinationen med idrott att gå ihop. Vissa nämnde rädslan för skador och att exempelvis för många hjärnskakningar skulle göra det svårt att kunna klara av arbetet. Andra fokuserade istället på tidsaspekten och att idrottsutövningen och skolan eller jobbet slogs om samma tid. Utöver detta berättade deltagarna om en svårlöst intressekonflikt mellan skola/jobb och idrotten där de ville prestera bra inom båda områdena och därmed tvingades välja. I dessa fall vann karriären utanför idrotten då det upplevdes ge dem bättre framtidsutsikter. Deltagarna berättade också om att det kändes som ett naturligt val att prioritera skola och jobb framför idrott och de uttryckte det som att det var viktigt att tänka längre än bara på idrotten: ”Jag ville ha ett bra jobb vilket var tidskrävande och det gjorde att det var svårt att kombinera hockeyn med jobb” (Ida). Som tidigare forskning belyst är det viktigt att idrottsutövarna ges möjlighet att kombinera skola/jobb och idrott. I tidigare studier har ett förslag på en lösning varit att ha en flexibilitet när det gäller tränings- och tävlingsscheman. (Silva Dias et al. 2018)

5.1.1.3 Miljömässiga anledningar

De miljömässiga anledningarna som påverkade idrottarna i beslutet att lägga ner idrotten var begränsningar, flytt och skador. Begränsningar innefattade faktorer som att damlaget togs bort från föreningen, många seriösa klubbkamrater slutade, det fanns för få spelare samt att det inte var något alternativ att byta klubb. Flera av deltagarna berättade uttryckligen att de hade fortsatt med idrotten om det funnits fler lag att välja på eller om det varit accepterat att byta klubb. Utöver detta innefattade deltagarnas upplevda begränsningar även sådant som att de inte fick någon speltid och inte heller någon förklaring till detta, vilket gjorde att de inte själva hade möjlighet att förändra situationen. Dessutom berättade ishockeyspelarna att de hade kommit till insikt om att de inte kunde leva på ishockeyn och att det kostade för mycket att

vara aktiv. För att ha råd att spela ishockey krävdes att de hade något extrajobb eller hittade andra sätt att klara sig rent ekonomiskt. ”Jag har själv varit där och jag fick välja att bo hemma om jag skulle kunna spela hockey. Jag flyttade hemifrån när jag var 26 för att jag ville spela hockey.” (Isa).

För att kunna klara sig i längden krävdes att kombinationen av skola/jobb och idrott gick ihop. Detta var dock något som nästan samtliga deltagare upplevde svårigheter med och som visade sig vara en stor anledning till avhopp både hos deltagarna själva och hos många i deras närhet. Det deltagarna nämnde om att det inte var accepterat att byta klubb eller att det inte fanns någon annan klubb att gå till är främst någonting som förbunden behöver se över och hitta en lösning på. Det är också någonting som föreningarna och klubbarna måste tillåta om det gynnar idrottsutövaren. Det som kan förbättras ekonomiskt är att föreningar och förbund kan försöka få fler sponsorer som kan ge de kvinnliga utövarna bättre förutsättningar. De aktiva behöver också behandlas med respekt och öppenhet så de aktiva får en större förståelse för exempelvis hur speltiden fördelas.

Andra aspekter som framkom i intervjuerna var att det fanns svårigheter att fortsätta med idrotten i en ny klubb. De som av olika anledningar hade flyttat till nya städer eller orter såg det inte som naturligt att söka sig till nya föreningar där utan lämnade idrotten i och med flytten från hemorten:

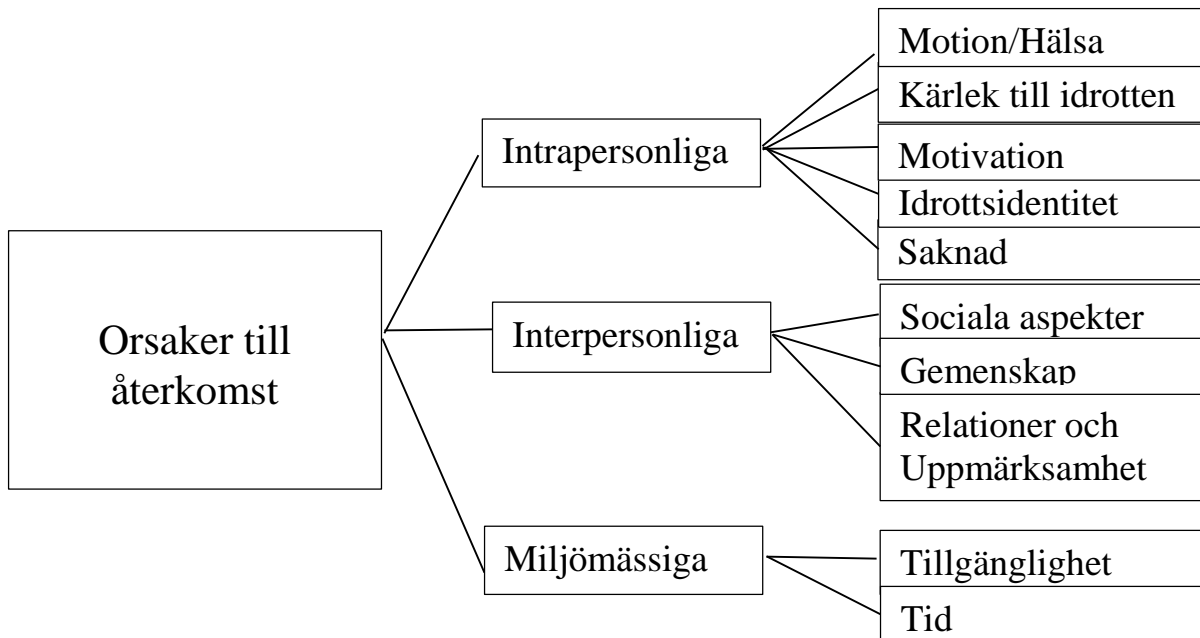
Då hade jag inga kontakter in i hockeyn här, det blev väl att i och med att jag inte kände någon här nere som höll på med hockey så blev det nog tyvärr lite naturligt att jag valde att sluta tillfälligt (Isabelle).

Ett samarbete mellan olika föreningar skulle kunna ge de aktiva kontakter in i en ny klubb och underlätta en fortsatt idrottskarriär trots eventuella flyttar.

En stor del i att deltagarna avslutade sina karriärer verkade också bero på skador. Som tidigare nämnts fanns en oro över att uppkomst av skador skulle påverka yrkeslivet i för stor grad. Utöver detta berättade deltagarna också om att många närstående tvingats sluta på grund av skador och att deras egna skador hindrade dem från att nå dit de ville. ”Jag fick ryggskott hela tiden, nackspärr, det var en ständig smärta i ryggen. Så på ett sätt var det ju bra att jag vilade kroppen” (Ida). Skaderisken har också tidigare visat sig vara en starkt bidragande orsak till ofrivilliga avhopp inom idrott (MacCosham et al. 2015; Silva Dias et al. 2018; Eliasson & Johansson 2014). För att motverka avhopp på grund av skador är det därför viktigt att

föreningar och lag erbjuder sina adepter skadeförebyggande träning och kontakt med sjukgymnast eller dylikt.

5.1.2 Orsaker till återkomst



Figur 2 - Orsaker till återkomst

5.1.2.1 Intrapersonliga anledningar

De orsaker till återkomst som framkom i studien och kunde kopplas till intrapersonliga anledningar var motion/hälsa, kärlek till idrotten, motivation, idrottsidentitet och saknad.

Trots avhoppet från idrotten var motion fortfarande en stor del av deltagarnas liv och intervjuerna vittnade om att de upplevde det som viktigt att röra på sig och leva hälsosamt. Återupptagandet skedde i vissa fall delvis för att deltagarna skulle kunna motivera sig att träna och ibland för att de kände att friidrott respektive ishockey innebar ett sätt att röra sig på som passade just dem optimalt: ”Hur jag än försöker träna själv kommer jag aldrig upp i den träningsformen som jag gör när jag spelar ishockey, att hela kroppen nästan blir tränad på samma gång” (Ida). En av anledningarna till att deltagarna i studien lyckades återvända till idrotten skulle kunna vara att de hade hållit igång under tiden och därför var i relativt bra

form fysiskt. Detta kan ha underlättat beslutet att återuppta idrotten och likaså kan dålig fysisk form försvåra för andra att återvända.

Något annat som visade sig vara en viktig anledning till att deltagarna återupptog idrottandet var att de upplevde en kärlek till friidrotten respektive ishockeyn och att den fortfarande betydde väldigt mycket för dem. Samtliga deltagare berättade om denna kärlek och att idrotten var en naturlig del av livet som hade funnits kvar hos dem även under uppehållet. De flesta hade fortsatt följa idrotten via media och som publik vid tävlingar/matcher och på så sätt hållit sig uppdaterade. Medan någon förklarade det som att det fanns en genomgående passion för idrotten uttryckte någon annan sig som att hon alltid brunnit för idrotten: ”Det kändes inte som att jag hade lämnat friidrotten rent mentalt” (Frida).

Precis som när deltagarna valde att lägga sina idrottskarriärer på hyllan var motivationen av stor betydelse när återkomsten till idrotten skedde. Vissa av deltagarna nämnde att det var motiverande och roligt att åter träna i en förening och att det var just det roliga med träningen som motiverade. Andra pratade mer om att det var den egna prestationen som var drivkraften vid återupptagandet och att de i och med återupptagandet inledde en satsning mot så bra prestationer som möjligt. Trots möjligheterna till veteranidrott inom både rekreationsserien i ishockey och veteranklasserna i friidrott berättade flera av deltagarna att de efter återupptagandet kände så stor lust att se hur bra de kunde prestera att de antingen gick upp i vanligt seriespel i exempelvis division 1 eller ställde upp i seniortävlingar och tränade med satsande ungdomar och seniorer igen. Både att prestera bra resultatmässigt och att få chansen att spela i bättre lag eller träna och tävla på en högre nivå visade sig motivera flertalet deltagare. ”Nu är det ju jättekul att åka på mästerskap i världen på olika ställen och delta och träffa människorna, att vara där på veteran-VM med 8000 andra utövare liksom, det är häftigt!” (Fia). Det har inte alltid varit en självklarhet att komma tillbaka på den nivå de före detta utövarna har velat. I och med rekreationsserien i ishockey och den växande veteranfriidrotten har förutsättningarna förbättrats avsevärt.

Något som var tätt sammanlänkat med både kärleken till idrotten och motivationen var att deltagarna kände en stark idrottsidentitet även efter avhoppet. Detta visade sig också vara en faktor som gjorde att valet att återuppta friidrotten/ishockeyn föll sig naturligt. Deltagarna beskrev detta fenomen som att de fortsatt kände sig som friidrottare respektive ishockeyspelare även om de inte hade varit aktiva på många år:

Jag är en sån person som medan mina vänner i samma ålder kanske har valt att skaffa barn och gift sig och sådär så har jag på nåt sätt alltid velat vara den som går runt i mjukisdressen, alltså hockey-/lagsportsandan. Så jag trodde nog aldrig att jag hade lagt av för alltid faktiskt (Isabelle).

Deltagarna i studien berättade att just dessa idrotter kändes som en naturlig del av deras personlighet och att det fanns en enkelhet kring utförandet som de inte upplevde hos någon annan idrott eller motionsform. Antagligen skulle detta kunna utnyttjas i större grad då det förmodligen inte är unikt för våra deltagare att känna på detta vis. Det finns säkerligen många fler före detta aktiva som känner på samma sätt men inte upplever att de är tillräckligt kompetenta för att återuppta idrotten.

Samtliga deltagare nämnde dessutom att de saknade friidrotten respektive ishockeyn. Medan friidrottsutövarna kunde lindra denna saknad genom att träna löpning eller ta sig till en idrottsplats på egen hand fanns det ingen möjlighet för ishockeyspelarna att träna ishockey utan att tillhöra en förening/ett lag. I och med detta uttryckte ishockeyspelarna en ännu starkare saknad av idrotten i sig än vad friidrottarna gjorde: ”Det försvann aldrig att jag ville tillbaka, för det ville jag hela tiden ” (Ida). Något som verkade vara en drivkraft och bidragande orsak till återkomsten var dessutom att de ville göra färdigt det de en gång hade påbörjat men inte slutfört. Detta är ett svårlöst problem då ishockey är en svårtillgänglig idrott och de ishallar som finns är uppbokade med tider för klubbar och lag.

5.1.2.2 Interpersonliga anledningar

Intervjuerna visade även att det fanns interpersonliga anledningar till återupptagandet av idrotten och dessa var främst sociala aspekter, gemenskap samt relationer och uppmärksamhet.

Sociala aspekter som exempelvis att åter få vara del av ett lag eller en grupp var något som lockade deltagarna att komma tillbaka till idrotten. Samtliga deltagare nämnde att de hade saknat att umgås med en träningsgrupp eller vara del i ett lag under uppehållet. Några berättade att det till och med kunde hända att de gick på träningen bara för att umgås med resten av laget i och med att de hade saknat lagandan och klubbssammanhållningen så mycket under frånvaron: ”Det känner jag väl att just nu när jag är lite äldre så är det faktiskt kul att tillhöra en förening för att det ger ytterligare en dimension på det hela att vara med i

föreningsliv ” (Fredrika). Föreningslivet verkade vara något som lockade samtliga att återuppta idrotten. Detta är någonting föreningar kan ta fasta på för att få fler att återvända.

Utöver de sociala aspekter som redan nämnts var deltagarna eniga om att det var viktigt att få känna en gemenskap med andra idrottare igen och vittnade om att de efter återupptagandet hade fått många vänner inom träningsgruppen/laget. Längtan efter detta motiverade dem att börja igen och känslan av att det uppfylldes fick dem att uppleva en stark gemenskap och återigen känna att de ingick i ett socialt sammanhang. Vissa hade även kvar en hel del vänner inom idrotten och njöt av att åter få spendera mer tid med dem och vara en del av idrotten igen:

Alla kompisar man har finns ju inom hockeyn på ett eller annat sätt och man bygger ett nätverk inom idrotten. De jag umgås med privat är de som finns inom olika lag. Så det är också en väldigt stark drivkraft såklart och någonting jag märkt att man saknat (Isa).

För att få fler att återvända till idrotten är det viktigt att visa att alla är välkomna och att det inte behöver vara fokus på fysisk prestation. Många före detta aktiva känner säkerligen samma längtan efter likasinnade vänner men ser ingen rimlig väg tillbaka in i idrotten. Att få vara del av den gemenskap som finns inom idrotten kan fortfarande vara väldigt viktigt även om man inte presterar på topp. Att prioritera detta skulle antagligen kunna locka många fler att komma tillbaka.

Något annat som enligt deltagarna påverkade beslutet om återkomst var relationer till andra idrottare. Vissa av deltagarna menade att det var väldigt viktigt att det redan fanns någon de kände i laget/gruppen:

Jag trodde nog aldrig att jag hade lagt av för alltid faktiskt och det blev ganska naturligt då när min chefs fru frågade om jag ville haka på när de hade startat någon sorts veteranlag, alltså ett damveteranlag. Då var det helt plötsligt lättillgängligt igen och det fanns ett lag inom rimligt avstånd och jag känner några i laget, 'ja men vad kul' tänkte jag då (Isabelle).

Andra belyste betydelsen av kamratskap och att det var den som styrde vilken idrott de skulle välja. Att återuppta idrotten har visat sig vara desto svårare i vissa fall. Några av deltagarna nämnde att det krävdes att utomstående gav dem uppmärksamhet och visade att de var välkomna i deras förening:

Jag upptäcktes på Våruset utav en tjej i en löparförening som tyckte att jag skulle gå med där och så att jag har, eller hade ju, en viss fallenhet för att springa och springa rätt så fort. Så då hakade jag på den föreningen (Fredrika).

Deltagarna upplevde att det krävdes en stark vilja och ett stort mod för att själva våga ta steget in i en förening som veteran i de fall där det inte redan fanns kontakter inom idrotten.

Föreningarna skulle kunna arbeta med detta genom att kontakta före detta utövare och erbjuda dessa att ansluta till deras förening. De skulle även kunna annonsera öppet vilka möjligheter som finns inom föreningen. De som fortsatt är aktiva har även en viktig uppgift i att visa för sina vänner att de är välkomna i deras förening/lag. De skulle kunna försöka få med sig fler och agera inbjudande för att underlätta ett fortsatt idrottande.

5.1.2.3 Miljömässiga anledningar

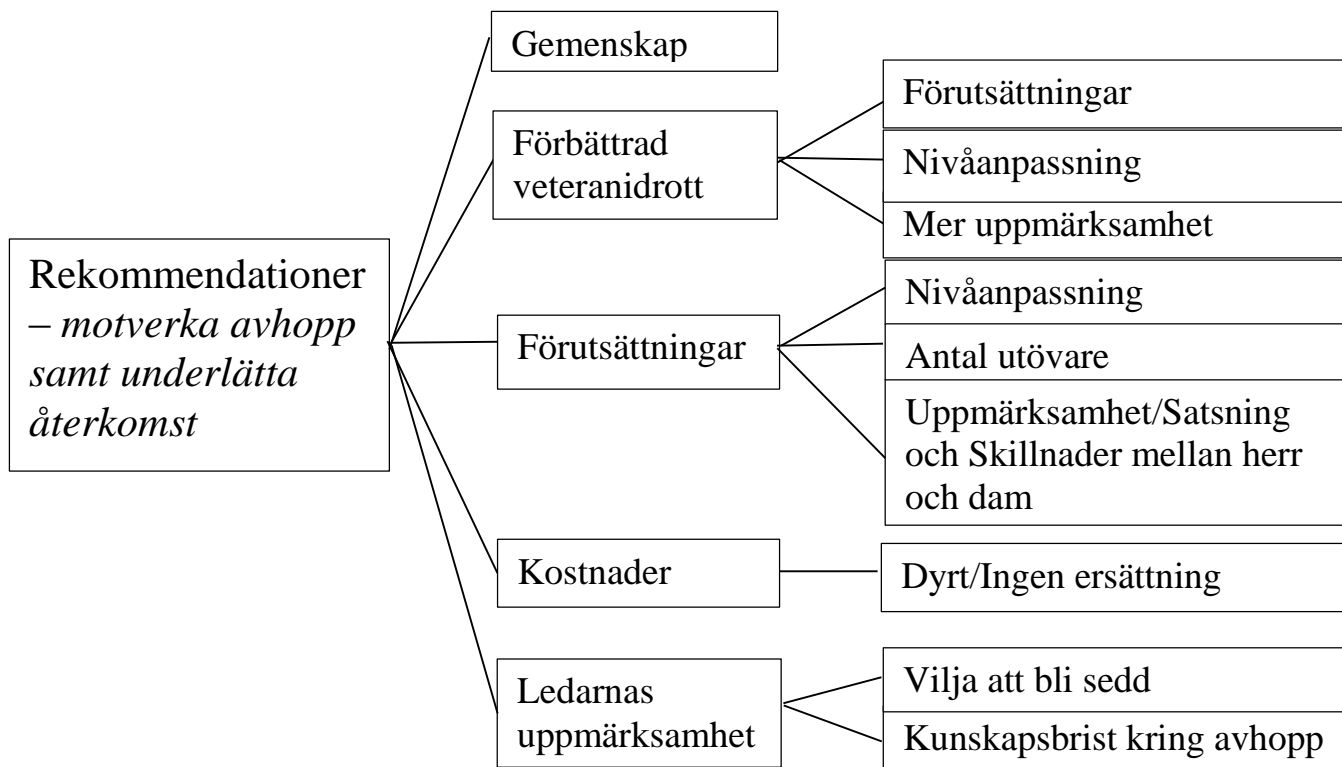
Utöver intra- och interpersonliga anledningar framkom även miljömässiga anledningar till återkomst till idrotten bland studiens deltagare. Detta berörde faktorer som tillgänglighet och tid.

Tillgänglighet var enligt deltagarna en viktig faktor för att möjliggöra en återkomst till idrotten. Flera uttryckte att det var när idrotten blev lättillgänglig igen som återupptagandet kunde ske. Anledningarna till att det kändes lättillgängligt berörde allt ifrån var deltagarna bodde i förhållande till ishallen respektive idrottsplatsen till hur lätt det var att bli medlem i föreningen och om det fanns plats för veteraner. Inom ishockeyn gjorde rekreationsserien att det var lätt att komma tillbaka och bland friidrottarna blev det mer lättillgängligt när de hade nått den yngsta veteranåldern, det vill säga 35 år: ”Jag kommer ihåg att min pappa sa när jag fyllde 35 att nu kan du ju börja med veteranfriidrott. Så jag hade faktiskt tänkt på det ganska många år och att jag var sugen” (Frida). När friidrottarna väl hade uppnått veteranålder ansåg de att friidrotten var en idrott som var lätt att komma tillbaka till. Tillgängligheten bland friidrottsföreningar behöver dock förbättras för de som inte ännu uppnått veteranålder men vill komma tillbaka på en lagom nivå.

Utöver att idrotten behövde vara lättillgänglig var det även tydligt hos vissa av deltagarna att tid spelade en viktig roll för att återupptagandet av idrotten skulle vara möjligt. Precis som att kombinationen med jobb/skola och idrott bidrog till avhopp visade det sig även att vissa återupptog idrotten när studier och arbete alternativt familj och deras intressen inte längre tog lika stor del av deras tid i anspråk. ”När barnen blivit vuxna och vardagen förändrats fanns åter tiden. Direkt tiden fanns återupptog jag friidrotten igen” (Fia). Som tidigare nämnt är det

viktigt att hjälpa utövarna med så bra förutsättningar som möjligt för att underlätta möjligheten att kombinera idrottande med vardagsliv och andra aktiviteter.

5.1.3 Rekommendationer för att motverka avhopp respektive underlätta återkomst



Figur 3 - Rekommendationer för att motverka avhopp respektive underlätta återkomst

Under intervjuernas gång framkom förslag på åtgärder som skulle behöva förbättras inom ishockeyn och friidrotten överlag för att få så många deltagare som möjligt att stanna kvar inom idrotten. Rekommendationerna delades in i fem undergrupper: gemenskap, förbättrad veteranidrott, förutsättningar, kostnader samt ledarnas uppmärksamhet.

5.1.3.1 Gemenskap

Det som menades med gemenskap var att det vore fördelaktigt om idrottsdeltagarna fick möjlighet att idrotta med personer som var ungefär lika gamla och låg på jämbördig nivå prestationsmässigt. Hade detta eftersträvats skulle vissa avhopp möjligtvis kunnat motverkas:

Det är mycket möjligt att jag hade varit mer motiverad och velat fortsätta om jag hade haft någon i klubben som var i ungefär samma åldersklass som mig, vi hade kunnat motivera varandra. Så jag hade nog fortsatt om jag hade haft lagkompisar i samma ålder och som hade samma ambition som jag (Fia).

Gemenskapen som fanns inom idrotten har genomgående nämnts som en viktig faktor för att idrottarna skulle kunna hitta motivation som i sin tur påverkade dem att stanna inom idrotten.

5.1.3.2 Förbättrad veteranidrott

Förbättrad veteranidrott var också något som kom upp under de flesta intervjuerna.

Deltagarna menade att det inte fanns någon lämplig nivå eller serie inom veteranidrotten.

Fram till nyligen fanns det inte någon veteranserie inom ishockey för damer men för cirka två år sedan startade en rekreationsserie som ökade möjligheten att veteranidrotta som ishockeyspelare. Det framkom också att veteranidrotten inom friidrott hade uppmärksammats mer på senare tid än tidigare, men att det fanns många förbättringsområden kvar att arbeta med. Detta var något även Holt och Talbot (2013) uppmärksammade och de menade att veteranidrotten var ett relativt utforskat område trots att antalet deltagare växte.

Några exempel på förbättringsområden som togs upp av deltagarna var att det kunde vara svårt att hitta en förening som bedrev veteranidrott då det inte hade uppmärksammats nog och att det kunde vara svårt att hitta information:

Jag tycker att det är svårt att veta hur man ska gå tillväga om man vill börja med veteranfriidrott eftersom att det finns väldigt lite information om det på föreningars hemsidor. Och om man väl hittar en förening tycker jag att det kan vara svårt att veta hur man ska gå till väga och vart man passar in (Frida).

Det framkom också under intervjuerna att det kunde vara svårt att börja med veteranidrott. Ett exempel på detta var att idrottarna själva var tvungna att ta reda på all nödvändig information och ta kontakt med en förening, vilket inte alla hade mod, tid och energi att göra. Några nämnde att de hade velat få en förfrågan eller bli kontaktade på något sätt för att lättare våga återuppta sin karriär. Ett annat hinder som kunde vara en begränsning med veteranidrotten var

förutsättningarna. Det framkom att veteranidrottare allt som oftast blev tilldelade de sämsta träningstiderna i föreningen, vilket innebar att de kunde behöva träna sent på kvällarna. Detta var någonting som enligt deltagarna inte fungerade om de hade familj och barn som krävde att de var hemma på kvällarna alternativt att de behövde gå och lägga sig tidigt för att kunna gå upp tidigt med barnen. Sammanfattningsvis behövde veteranidrotten förbättra förutsättningarna och nivåanpassningen. Det behövde finnas möjlighet till veteranidrott oavsett vilken nivå utövarna tidigare idrottat på samt att de önskade uppmärksammas mer och informeras tydligare om veteranidrotten.

5.1.3.3 Förutsättningar

Nästa undergrupp på förslag till vad som kunde åtgärdas var idrottarnas förutsättningar. Detta innefattade nivåanpassning, antalet utövare inom en idrott, uppmärksamhet/satsning och skillnader mellan herr och dam.

Problemen med bristande nivåanpassning liknade de problem som uppmärksammades med nivåanpassningen inom veteranidrotten. Idrottarna kände att det inte fanns en lämplig nivå att idrotta på. Inom båda idrotterna nämndes det att nivåanpassningen var ett problem men att det såg ut på lite olika sätt. Inom ishockeyn upplevdes steget mellan junior- och seniornivå vara för stort och kunde påverka idrottarnas motivation att vilja fortsätta. Även i tidigare studier har problemen med nivåskillnaderna mellan just junior- och seniornivå belysts (MacCosham et al. 2015). Något som därför framkom som förslag från deltagarna i denna studie var att förbundet behövde se över serierna och försöka skapa en bättre lösning för att det skulle finnas möjlighet för fler att fortsätta. Detta menade någon skulle kunna genomföras genom att lägga till en serie för dam- och flickspelare. Det här kunde kopplas till tidig selektion och de onödiga avhopp som kunde komma av att utövare utvecklades i olika takt och därför inte hade en lämplig serie att spela i (Sundberg 2013, s. 109).

Även inom friidrotten belystes ett problem med att utövarna utvecklades i olika takt, främst i samband med puberteten (ibid.), och där kopplades nivåanpassning till att tävlingar var indelade utifrån åldersklasser och att utövarna påverkades i hög grad av när på året de var födda och i vilken takt de utvecklades som idrottare:

Jag var 12 år när jag slutade helt och det var ju oftast också såhär tvåårsintervall när man tävlade. Så det var ju liksom flickor 10, flickor 12, flickor 14 och eftersom att jag då fyller år i

december var de som fyllde år i januari två år äldre än vad jag var och eftersom jag utvecklades ganska sent och var liten var det väldigt tufft (Frida).

Ett förslag utifrån detta var därför att Friidrottsförbundet skulle behöva se över åldersindelningen på tävlingar och på något sätt försöka få utövarna att tävla mot de som var ungefär lika gamla och därför borde vara mer likvärdiga i utvecklingsprocessen.

Antalet utövare inom en idrott var sammankopplat med ovanstående problem och påverkade hur idrotten såg ut och var uppbyggd. Under intervjuerna framkom det att det fanns alldeles för få idrottsutövare inom flick- och damishockey samt friidrott. Detta påverkade i sin tur hur nivåindelningen såg ut i och med att bristen på utövare ledde till att skillnaderna utövarna emellan blev stora utifrån både prestation och det sociala. Deltagarna menade att det var mycket lättare att hitta bra kompisar som kunde motivera varandra på ett bra sätt om de var ungefär lika gamla som de själva. För att kunna förverkliga det som tidigare nämnts om behovet av att lägga till en serie inom damishockeyn krävdes det fler spelare. Detta var någonting som hade kunnat förbättras genom att:

... ge bättre förutsättningar nerifrån flicklagshåll. Man måste kunna hitta tjejer och flickor som vill komma ner och spela och kunna underhålla dem och ge dem bra förutsättningar. Förbundet måste kunna lyfta in dem i en förening och lyfta fram att flickor och damer också är viktiga (Ida).

Deltagarna trodde att om föreningar och förbund kunnat generera fler utövare hade både prestationen kunnat förbättras och fler idrottare stannat kvar inom idrotten under en längre tid.

Nästa underkategori som framkom i studien var uppmärksamhet/satsning. Med detta menades bland annat det som ovanstående stycke tog upp, ”att flickor och damer också är viktiga” (Ida). Inom ishockeyn tyckte deltagarna att damerna hade hamnat i skymundan för herrarna och att de som damspelare inte fick någon uppmärksamhet varken från media eller förbundshåll:

Förbundet är ju ansvariga för den här tidningen ”*Hockey*” som förbundet släpper tolv gånger per år och den här månaden, november 2018, var första gången någonsin som det var en bild på en tjej på framsidan och det skickar väldigt tydliga signaler på hur mycket man faktiskt promotar det här. Så sociala medier är jätteviktigt. Har det varit läger för tjejer eller damkronorna har varit iväg måste det promotas mer i media precis som det görs med herrarna så att vi också syns. Då skickas det signaler till oss som håller på att vi är viktiga så där tycker jag att förbundet har en jättestor uppgift (Isa).

Något annat som framkom under intervjuerna med ishockeyspelarna var att de tyckte att det fanns enorma skillnader mellan dam- och herrishockey, inte bara när det gällde

uppmärksamhet utan också när det kom till förutsättningar. Några exempel som framkom rörande detta var att damerna inte fick lika bra träningsstider som herrarna och att de inte hade något eget omklädningsrum, vilket var en självklarhet på herrsidan. Utöver detta fanns det stora skillnader ekonomiskt. Herrarna fick all sin utrustning betald och i vissa fall lön för att spela medan damerna fick betala för att få spela och dessutom behövde betala för all utrustning själva. Problemen med skillnader mellan damer och herrar var någonting som endast framkom i intervjuerna med ishockeyspelarna. Friidrottarna tog däremot upp andra problem och förbättringsområden som i första hand gällde uppmärksamhet/satsning.

Det som nämndes gällande friidrott var att det inte gavs möjlighet till att idrotta på den nivå utövarna ville, vilket kunde kopplas till den tidigare punkten om nivåanpassning. Dock togs det också upp, främst inom friidrotten, att det var för mycket fokus på elit och prestation och att de inte upplevde att de fick vara med på sina egna villkor eller om deras målsättning inte var densamma som förbundets. I tidigare studier föreslogs att det skulle eftersträvas att idrottsutövarna skulle få vara aktiva på den nivå de själva ville (Witt & Dangi 2018). Detta var något som deltagarna tog upp även i denna studie:

Förbunden behöver ju inte bara tänka elitidrottare, tänker jag, utan det kan ju vara att bara bli kvar i den idrotten som man håller på med. Alltså vad vill man, vad har man själv för mål med det man håller på med? Eeh att prata om det, vi är ju olika som människor tänker jag. Det får inte bara bli prestation och elit och att det liksom ska vara fullt ös hela tiden. Det är en mindre mängd människor som fixar den biten än vad det är de som håller på med det allmänna idrottandet, och som ju är jätteviktigt egentligen för att ha god hälsa (Fia).

Detta var enligt deltagarna någonting som behövde förbättras för att undvika avhopp och har även visat sig vara en orsak till avhopp i tidigare studier (Eliasson & Johansson 2014).

5.1.3.4 Kostnader

Nästa undergrupp rörande rekommendationer för att få fler deltagare att stanna kvar inom idrotten var kostnader. Det som framkom under intervjuerna om kostnader var främst att ishockey ansågs vara en väldigt dyr sport. Deltagarna nämnde att ishockey var svårtillgängligt samt att det inte riktigt var en idrott för alla på grund av de ekonomiska kraven som fanns:

Det är bara titta på spelare i landslaget. Folk slutar ju där för att de inte får betalt eller knappt någon ersättning för att kunna åka iväg på träningsläger eller på OS. De får väl knappt nåt betalt nu, jag har som sagt lite dålig koll på exakt hur det ser ut men vet att det är enorma skillnader jämfört med herrsidan (Isabelle).

Kostnader var någonting som inte togs upp av friidrottarna som ett problem. Detta berodde antagligen på att friidrott var en mer lättillgänglig idrott där man kunde utöva de flesta grenarna utan någon specifik utrustning eller i en specifik lokal. Ishockey går endast att utöva i en ishall och kräver, som tidigare nämnt, mycket och dyr utrustning. För att få fler utövare att stanna kvar inom ishockeyn och göra den till en idrott för alla skulle förbundet och föreningarna därför behöva se över avgifter och försöka ge damer samma förutsättningar som herrar. Antalet manliga och kvinnliga ishockeyutövare skiljer sig åt något enormt (Svenska ishockeyförbundet 2018) och det finns säkerligen flera orsaker till detta. En av anledningarna skulle kunna vara att det är för dyrt för damer att spela i och med bristen på sponsorer och avsaknaden av lön samt att förutsättningarna överlag är för dåliga.

5.1.3.5 Ledarnas uppmärksamhet

Något ytterligare som kom fram under intervjuerna var att det fanns önskemål om att bli sedda. Innebörden av detta skiljde sig dock åt deltagarna sinsemellan. Några upplevde att de ville känna sig sedda och utvalda, främst av sina tränare men också från föreningens håll. Andra nämnde att känslan av att vara viktig och att känna sig som en del av klubben var av stor betydelse för att få en känsla av att bli sedda och motiveras till fortsatt idrottande. ”Jag hade önskat att föräldrar och tränare hade pressat mig lite mer och liksom sagt att, ’ja men du har ju talang’ och liksom att man var utvald.” (Frida). Det framkom också att det var viktigt att de själva och övriga damer blev uppmärksammade och sedda för att det skulle kunna sändas positiva signaler till andra potentiella utövare.

När det kom till kunskapsbristen kring avhopp nämnde deltagarna att de hade upplevt att det fanns för lite kunskap kring motivationsbrist både i föreningarna och i deras omgivning. Någon nämnde att ingen ifrågasatte hennes avhopp och att hon inte fick någon som helst stöttning som hade kunnat leda till att hon valt att stanna kvar:

En dålig självkänsla kopplat till det där i min omgivning och även i klubben så fanns inte den där kunskapen som finns idag mycket mer kring unga idrottare att det gäller att hålla i och motivera sig tills allting släpper, den kunskapen fanns inte. Den stöttningen kom inte till på något sätt utan det var jag och det var bara mitt eget beslut liksom och det var ingen som sa någonting om det direkt. Så ja, det påverkade mycket tror jag (Fia).

Precis som tidigare forskning visat verkar det vara viktigt att tränare och ledare tillåts bli insatta i de aktivas avslutsprocess. Om de vore insatta och medvetna om detta skulle avhoppet i större grad kunna förebyggas. (Eliasson & Johansson 2014)

6. Sammanfattande diskussion

Studiens syfte var att undersöka vilka orsaker det finns till att kvinnliga utövare inom friidrott och ishockey slutar utöva sin idrott. Studien ämnade också undersöka vilka anledningar det finns till att vissa idrottare återvänder samt ta fram rekommendationer för åtgärder. Det visade sig finnas intrapersonliga, interpersonliga och miljömässiga orsaker till såväl avhopp som återkomst. De främsta orsakerna till avhopp bland deltagarna var motivation, tankar och känslor, relationer, prioriteringar, tid, brist på gemenskap, skola och jobb, begränsningar, flytt och skador. De främsta orsakerna till återkomst visade sig vara: motion/hälsa, kärlek till idrotten, idrottsidentitet, saknad, motivation, sociala aspekter, gemenskap, relationer och uppmärksamhet, tillgänglighet och tid. Det som framkom som förbättringsområden var gemenskap, förbättrad veteranidrott, förutsättningar, kostnader och ledarnas uppmärksamhet.

I flertalet av tidigare nämnda studier ges också förslag på åtgärder och tillvägagångssätt för att få fler aktiva att stanna kvar inom idrotten. Många av dessa liknar de åtgärder som har tagits fram i denna studie. Nedan följer en sammanfattning av de åtgärder som tidigare tagits fram.

I en studie (Silva Dias et al. 2018) framkom önskemål från deltagarna om att relationen mellan idrott och skola skulle förbättras och samverka för att idrottarna skulle kunna fortsätta längre. Detta är någonting som skulle behöva uppmärksammas både av tränare, och av samhället då en förbättring skulle kunna leda till att färre slutar med sin idrott. För att uppnå detta krävs flexibilitet gällande tränings- och tävlingsschema. De aktiva bör också få möjlighet att bli involverade i andra aktiviteter inom föreningen då det har visat sig ha en positiv korrelation med fortsatt idrottande. Utöver detta ska de aktivas behov uppmärksammas och spontanidrott uppmuntras (Deelen, Ettema & Kamphuis 2018). De aktiva bör även själva få välja på vilken nivå de vill spela/träna och de måste få tid att bara vara barn och se idrotten som något roligt och lekfullt (Witt & Dangi 2018). Träningsgrupperna bör inte heller styras av hur talangfullt ett barn är eller inte, målen ska fokuseras på att ha roligt snarare än att vinna. Undvikande av tidig specialisering förespråkas också, de aktiva ska med andra ord ha möjlighet att utöva flera olika idrotter. Det är även viktigt att barnen själva får välja idrotter, det ska inte vara upp till föräldrarna i lika stor utsträckning som det är idag. (ibid.)

En förutsättning för att ledare och tränare ska kunna motverka så många avhopp som möjligt är att de tillåts bli insatta i de aktivas avslutsprocess. Om dessa inte är medvetna om de aktivas tankegångar och eventuella avhoppssintentioner ges de inte någon möjlighet att tillämpa strategier för att få utövarna att stanna kvar. En viktig faktor när det kommer till avhopp är därför att utveckla strategier som behandlar de aktivas tankar och känslor gällande idrottsdeltagande. (Eliasson & Johansson 2014)

6.1 Unikt för studien

Denna studie har både styrkor och begränsningar. En styrka är att deltagarna som intervjuats har fått möjlighet att delge djuplodande svar inom ett område de varit väl insatta i, i och med att de själva har varit i de situationer studien ämnar att undersöka. Deltagarna har också varit en styrka för studien då de var värtaliga och passar in på studiens syfte. En annan styrka med studien är att det inte tidigare gjorts någon forskning på just detta område. Eftersom det är ett utforskat område kan förhoppningsvis de resultat som framkommit vara någonting som förbunden och föreningar skulle kunna ta tillvara på och använda sig av för att utveckla och lyfta dagens föreningsidrott.

En begränsning med denna studie är att deltagarantalet är litet. Optimalt hade varit om intervjudeltagarna hade varit fler, för att säkerställa att mättnad uppnås genom intervjuerna. Ytterligare en begränsning är att intervjuerna genomfördes av två olika intervjuledare och detta eventuellt kan ha påverkat exempelvis hur följdfrågorna ställdes. Tiden för studien har också varit en begränsning då både urvalet och tillvägagångssättet av intervjuerna möjligtvis hade kunnat se annorlunda ut om mer tid hade funnits till förfogande.

6.2 Vidare forskning

Många studier har tidigare undersökt varför idrottare väljer att lämna idrotten men det behövs mer forskning på varför vissa väljer att återvända medan andra inte gör det samt vad som skulle kunna få fler att komma tillbaka. För att utveckla forskningen inom området skulle det vara önskvärt att genomföra en kvantitativ studie med fler deltagare för att på så sätt få fram ett resultat som är mer generaliserbart. Framtida studier skulle också gynnas av att genomföras på utövare från fler idrotter och både på kvinnor och män för att på så sätt också kunna upptäcka skillnader och likheter mellan könen. För att få en ännu djupare och bredare

förståelse kan det vara en idé att genomföra både kvalitativa och kvantitativa undersökningar. Att samarbeta med förbund kan antagligen vara något som gynnar både idrottare men också förbunden själva då de lättare kan ta del av ny kunskap att inkludera i verksamheten.

6.3 Slutsats

Slutsatsen som kan dras utifrån denna studie är att både när det gäller orsaker till avhopp och orsaker till återkomst inom friidrott och ishockey finns det intrapersonliga, interpersonliga och miljömässiga anledningar. Den har också visat att det finns problem inom flera led både när det gäller att idrottare väljer att lämna idrotten och att återuppta den. Dessa problem ligger dels hos idrottarna själva och inom idrottsgrupper/lag men också hos föreningar och förbund. De främsta och vanligast förekommande orsakerna till avhopp inom denna studie är bristande motivation, förutsättningar, skador och möjligheten att få ihop livspusslet, med allt vad det innebär.

Som tidigare nämnts har det inte tidigare forskats på varför idrottare väljer att komma tillbaka till idrotten. De främsta orsakerna som denna studie visar på är att utövarna brinner för idrotten, fortsatt har en idrottsidentitet samt känner ett behov av gemenskap. Antagligen finns det många andra med liknande känslor som inte lyckas ta sig tillbaka till idrotten på egen hand. Detta är något förbunden skulle behöva ta tillvara på. Självklart finns det också fall då det vore bäst för idrottsutövarnas mentala eller fysiska hälsa att sluta med idrotten helt. Detta bör inte ignoreras och arbetet för att behålla fler inom idrotten behöver läggas på en lämplig nivå. Ingen ska behöva känna att de inte får hoppa av. Andra rekommendationer och förslag på förändringar från förbunds- och föreningshåll är att förbättra nivåanpassning och förutsättningar samt att uppmärksamma utövarna mer. Ledningen skulle kunna ha nytta av fortbildning inom dessa områden och detta kan i sin tur kan i bästa fall leda till att främst veteranidrotten växer men också att idrotten överlag kan utvecklas och få fler utövare.

Käll- och litteraturlista

- Crane, J. & Temple, V. (2014). A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. *European Physical Education Review*, 15(1), ss. 114- 131.
- Dartsch, C., Pihlblad, J. (red), Redelius, K., Sundberg, C.J., Larsson, H. (2013) *Spela vidare*. Stockholm: SISU Idrottsböcker
- Deelen, I., Ettema, D. & Kamphuis, C. (2018). Time-use and environmental determinants of dropout from organized youth football and tennis. *BMC public health*, 18(18).
- Eliasson, I. & Johansson, A. (2014). *Att sluta med idrott. En analys av avslutsprocessen och varför flickor slutar spela innebandy*. Pedagogiska rapporter, nr 91, Pedagogiska institutionen, Umeå universitet.
- Faskunger, J. & Sjöblom, P. (2017) *Idrottens samhällsnytta*.
https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/idrottens-samhallsnytta/rapport-2017_1.pdf [2018-10-15]
- FYSS (2011-10-24) *Rekommendationer om fysisk aktivitet*.
<http://www.fyss.se/rekommendationer-for-fysisk-aktivitet/> [2018-10-05]
- Hassmén, N. & Hassmén, P. (2008) *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. 1.uppl. Stockholm: SISU Idrottsböcker
- Holt, N.L. & Talbot, M. (2013). *Lifelong engagement in sport and physical activity*. Routledge
- Hrcek, V. & Bag'as, I. (2018). Is financial reward enough for Motivation in Football? *Sport Mont*, Vol. 16, ss. 107-111.
- Lantz, A. (2007) *Intervjumetodik*. Polen; Studentlitteratur
- Livsmedelsverket (2016) *Övervikt och fetma*.

<https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/sjukdomar-allergier-och-halsa/overvikt-och-fetma> [2018-10-04]

MacCosham, B., Patry, P., Beswick, C., & Gravelle, F. (2015) Leisure lifestyle and dropout: Exploring the experience of amateur athletes in competitive sport. *International Journal of Sport Management, Recreation & Tourism*, Vol. 20, ss. 20-39.

Norberg, J.R. (2013) *Fler barn och ungdomar lämnar föreningsidrotten*.

<https://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/04/Barn-lamnar-foreningsidrotten.pdf> [2018-10-22]

Patton, M.Q. (2002) *Qualitative research & evaluation methods*, Sage publications, Inc, 3. ed, United States of America

Riksidrottsförbundet (2018-01-17) *Idrottslyftet*.

<https://www.rf.se/Barn-ochungdomsidrott/Idrottslyftet/> [2018-11-05]

Riksidrottsförbundet (2014) *Statistik kvinnor och män som medlemmar och aktiv i idrott*.

<https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/jamstallldhet/sf-medlemmar---aktiv-i-idrott-konsfordening-2012-.pdf> [2018-10-22]

Silva Dias, T., Novotná, K., Oliveira, H. Z., Azevedo, C., Corte-Real, N., Slepíčka, P., & Fonseca, A. M. (2018). Why talented athletes drop out from sport? The Portuguese and Czech case. *Education + Training*, 60(5), ss. 473-489.

Stjernström-Roos, I. (2015-05-11) *Rörelse är livsviktigt*.

<https://www.1177.se/Stockholm/Tema/Halsa/Fysisk-aktivitet/Rorelse-ar-livsviktigt/?ar=True> [2018-10-04]

Svenska Friidrottsförbundet (2018) *Det här är svensk friidrott*.

<http://www.friidrott.se/forbundsinfo/intro.aspx> [2018-10-22]

Svenska Ishockeyförbundet (2018) *Allmänt om svensk ishockey*.

<http://www.swehockey.se/omforbundet/forbundsinformation/allmantomsvenskishockey>
[2018-10-22]

Svenska Ishockeyförbundet (2017) *Dam och flick*.

<http://www.swehockey.se/Hockeyakademin/Information/DamochFlick> [2018-10-22]

Svenska Ishockeyförbundet (2017) *Rekreationsishockey*.

<http://www.swehockey.se/tavling/Rekreationsishockey> [2018-11-05]

Theidin Jakobsson, B., Lundvall, S., Redelius, K. & Engström, L-M. (2012). Almost all start but who continue? A longitudinal study of youth participation in Swedish club sports. *European physical education review*, 18(1), ss. 3-18.

Thomas, J.R., Nelson, J.K., & Silverman, S.J. (2015) *Research Methods in Physical activity*. 7. ed. Champaign, IL: Human Kinetics

Vetenskapsrådet (2018) *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*.

<http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf> [2018-10-25]

Witt, P. & Dangi, T. (2018). Why children/youth drop out of sports. *Journal of Park & Recreation Administration*, 36(3), ss. 191-199.

Bilaga 1

Litteratursökning

Syfte och frågeställningar

Syfte:

Syftet med denna studie är att undersöka vilka orsaker det finns till att kvinnliga utövare inom friidrott och ishockey slutar utöva idrotten. Studien ska också undersöka vilka anledningar det finns till att vissa idrottare återvänder då det tidigare inte gjorts någon forskning på detta. Anledningen till varför detta ska undersökas är att förbunden och föreningarna, främst inom de två tidigare nämnda idrotterna, ska vara medvetna om dessa orsaker och få en förståelse kring hur spelarna kan motiveras att fortsätta eller återuppta sin idrott. Rekommendationer för åtgärder ska också tas fram. Denna kunskap kan förhoppningsvis i sin tur förebygga att spelare slutar utöva idrotten och istället kan fortsätta vara aktiva under en längre period, oavsett nivå.

Frågeställningar:

- Vilka orsaker upplever kvinnliga utövare inom friidrott och ishockey att det finns till att de slutar utöva sin idrott?
- Vad kan det finnas för orsaker till att kvinnliga utövare inom friidrott och ishockey väljer att komma tillbaka till sin idrott efter att de slutat?
- Vad skulle enligt utövarna behöva förbättras för att få fler att stanna kvar inom idrotten respektive få färre att sluta?

Vilka sökord har du använt?

Ämnesord och synonymer svenska	Ämnesord och synonymer engelska
Tidig specialisering	Dropout elite athletes
Rekommendationer fysisk aktivitet	Drop out in sports
Avhopp föreningsidrott	Drop out athletics
Antal spelare ishockey	Youth and club sports
Antal utövare friidrott	Self-determination theory motivation sports

Var och hur har du sökt?

Databaser och andra källor	Sökkombination
SportDiscus	Dropout elite athletes
Discovery	Drop out in sports
Discovery	Drop out athletics
Discovery	Youth and club sports
Google	Rekommendationer fysisk aktivitet
Svenska Ishockeyförbundet	Antal spelare
Svenska Friidrottsförbundet	Antal utövare
Biblioteket GIH	Spela vidare
Discovery	Self-determination theory motivation sports

Kommentarer

Det har varit lätt att hitta tidigare studier och information kring avhopp inom idrott. Däremot har vi inte hittat studier som genomförs på endast ishockeyspelare eller friidrottsutövare. Vi har inte heller hittat studier som undersökt varför utövarna väljer att komma tillbaka till sin idrott.

Bilaga 2

Informationsbrev



Orsaker till avhopp och återupptagandet av idrottande

– En studie om orsaker till avhopp samt återkomst inom ishockey och friidrott
bland kvinnliga utövare

Informationsbrev till Deltagare

Hej friidrottare och ishockeyspelare!

Vi heter Sanna Tollefors och Eveline Kjetselberg och vi studerar till idrottslärare med inriktning specialidrott på Gymnastik- och idrottshögskolan där vi just nu skriver vårt självständiga arbete på grundnivå. Vi har båda utövat vår idrott under många år, där Sanna utövar friidrott och Eveline ishockey.

I det här brevet berättar vi om vårt självständiga arbete som handlar avhopp inom friidrott och ishockey hos kvinnliga utövare. Du får brevet därför att du har utövat din idrott under en period men sedan valt att avsluta din idrottskarriär. Du har dock påbörjat den igen genom ett återupptagande av din idrott.

Läs brevet och fundera över om du vill vara med. Vi kommer också att ge dig information muntligt i samband med intervjun. Kontakta oss gärna om du har frågor!

Forskningshuvudman och ansvarig för studien är Gymnastik- och Idrottshögskolan.

Vad handlar studien om?

Syftet med denna studie är att undersöka vilka primära orsaker det finns till att kvinnliga utövare inom friidrott och ishockey slutar utöva sin idrott. Studien ska också undersöka vilka orsaker det finns till att vissa idrottare återvänder till sin idrott.

Till exempel undrar vi:

- *Vilka primära orsaker finns det till att kvinnliga utövare inom friidrott och ishockey slutar utöva sin idrott?*
- *Om man som idrottare väljer att komma tillbaka till sin idrott efter att man slutat, vad finns det för orsaker till det?*

- *Vad hade kunnat motverka att utövarna, som har återvänt till idrotten, slutade i det första skedet?*

Det har tidigare genomförts studier på vad det finns för orsaker till att idrottare väljer att sluta, däremot har det inte gjorts speciellt många studier inom damishockey eller friidrott för damer, vilket är en av anledningarna till att denna studie ska genomföras. Det finns inte heller någon forskning som visar på vilka orsaker det finns till att vissa idrottare som slutat faktiskt kommer tillbaka och fortsätter utöva sin idrott.

Vad ber ni mig göra om jag säger ”ja”?

Vi kommer be dig att delta i en intervju rörande avhopp och återupptagande av din idrott. Intervjun beräknas ta mellan 30 och 60 minuter att genomföra, vi vill då att du svarar utförligt och berättar om just din upplevelse och historia. Inga svar är rätt eller fel utan just dina åsikter är viktiga.

Att vara med är frivilligt och innebär inga särskilda risker

Vi vill mycket gärna ha med dig i vår studie, eftersom din profil passar in på det vi söker.

Men, det finns inget som helst tvång att vara med, utan deltagande är frivilligt. Att vara med innebär heller inga särskilda risker. Kom ihåg att:

- Du kan hoppa över frågor du inte vill besvara.
- Du kan när som helst välja att hoppa av utan att behöva säga varför.

Om du väljer att inte delta, eller vill avbryta ditt deltagande, kommer det inte att ha några som helst påföljder. Du berättar bara för oss att du avstår.

Inga utomstående kommer att kunna se vad just du svarat

All information samlas in av oss, Eveline och Sanna. Vi tar hand om den så att ingen obehörig kan se vad du svarat. Vi kommer inte nämna dig via namn eller på något annat sätt som gör att det som framkommer i intervjun kan kopplas till dig. Den information vi samlar in kommer endast vara tillgänglig för oss och vår handledare.

Vad händer med mina uppgifter?

Inom ramen för studien kommer vi att samla in och registrera följande information:

- *Bakgrundsinformation*: vilken idrott du utövar samt antal år av erfarenhet inom idrotten.
- *Karriär*: hur du har upplevt din idrottskarriär.
- *Återkomst*: vad som motiverat dig till att återuppta ditt idrottande.

Ansvarig för dina personuppgifter är Gymnastik- och Idrottshögskolan.

I enlighet med EU:s dataskyddsförordning (GDPR) samlar vi in informationen utifrån (1) att vi har fått lov (samtycke) från dig, och (2) att undersökningen kan generera värdefull information av allmänt intresse. Enligt denna dataskyddsförordning har du även rätt att kostnadsfritt få ta del av de uppgifter om dig som hanteras i studien, och vid behov få eventuella fel rättade. Du kan också begära att uppgifter om dig raderas samt att behandlingen av dina personuppgifter begränsas. Om du vill ta del av uppgifterna ska du kontakta ansvarig, Eveline Kjetselberg eller Sanna Tollefors (se nedan för kontaktuppgifter). Dataskyddsombud vid Gymnastik och Idrottshögskolan är Birgitta Edenius (gdpr@gih.se). Om du är missnöjd med hur dina personuppgifter behandlas har du rätt att ge in klagomål till Datainspektionen,

Hur får jag mer information?

Du är alltid välkommen att kontakta oss om du har frågor, vill ta del av uppgifterna vi samlat in om dig, eller om du vill ta del av resultatet av hela studien.

Vi hoppas att du vill vara med!

Med vänliga hälsningar, Sanna Tollefors och Eveline Kjetselberg

Eveline Kjetselberg
Student Gymnastik- och idrottshögskolan
eveline.kjetselberg@student.gih.se

Sanna Tollefors
Student Gymnastik- och idrottshögskolan
sanna.tollefors@student.gih.se

Fil Dr. Sanna Nordin-Bates
Docent och lektor i idrott, inr. Idrottspsykologi
Handledare
sanna.nordin-bates@gih.se

Pia Lundquist Wanneberg
Docent, Fil Dr i idrottshistoria
Examinator
pia.lundquistwanneberg@gih.se

Personuppgiftsansvarig samt gemensam adress för samtliga forskare och dataskyddsbud:

Gymnastik och Idrottshögskolan
Box 5626
114 86 Stockholm
Telefon: 08 - 120 537 00

Bilaga 3

Samtyckesblankett

Orsaker till avhopp och återupptagandet av idrottande

– En kvalitativ studie om orsaker till avhopp samt återkomst inom ishockey och friidrott

Samtyckesblankett för Friidrottare & Ishockeyspelare

Jag samtycker till att vara med i studien enligt följande:

		Kryssa i rutan
1	Jag har fått muntlig och skriftlig information och har haft möjlighet att ställa frågor. Jag får behålla den skriftliga informationen.	
2	Jag samtycker till att delta i studien <i>Orsaker till avhopp och återupptagandet av idrottande -En kvalitativ studie om orsaker till avhopp samt återkomst inom ishockey och friidrott</i>	
3	Jag samtycker till att uppgifter om mig behandlas på det sätt som beskrivs i informationsbrevet.	

Signatur

Plats och datum

Namn (skriv tydligt)

Bilaga 4

Intervjuguide

Hej och välkommen till denna intervju och tack för att du har valt att delta! Syftet med studien är att undersöka varför kvinnliga utövare inom friidrott och ishockey slutar utöva sin idrott. Vi är också intresserade av att ta reda på varför vissa idrottare återvänder till sin idrott samt om avhoppet i det första skedet hade kunnat undvikas. Dina åsikter och erfarenheter är därför viktiga för oss och vi uppskattar så djupgående svar som möjligt, det är dock viktigt att vi försöker hålla oss till ämnet så gott det går. Intervjun kommer ta omkring 30-60 minuter och allt som sägs kommer att behandlas som konfidentiellt. Stäng gärna av din telefon innan vi börjar och säg till om du behöver ta en paus eller av någon anledning vill avbryta intervjun. Intervjun kommer spelas in för att kunna analyseras men kommer därefter raderas. Känner du dig redo att börja?

1. Berätta om hur din [*idrotts-*]karriär såg ut.

- a) Hur gammal var du när du började första gången?
- b) På vilken nivå var du aktiv?
- c) Hur gammal var du när du slutade?

2. Vad var det som motiverade dig till att delta första perioden (innan ditt avhopp)?

- a) Relationer, prestation, kompisar, familj etc.?

3. Förklara vad det var som påverkade ditt beslut om att avsluta ditt idrottande.

- a) Vilka orsaker fanns det till att du slutade?
- b) Fanns det en avgörande faktor eller var det på grund av flera olika orsaker?
 - c) *Relationer*: kompisar, tränare.
 - d) *Förutsättningar*: avstånd till träningar, för lite speltid, kostnader, tidsåtgång, kombinationen av idrottande och skola/jobb.
 - e) *Nivåanpassning*: byte från junior- till seniornivå, halkat efter i utvecklingen.
 - f) *Psykiska faktorer*: prestationsångest, press från föräldrar/tränare.

4. Vilka orsaker tror du det finns i allmänhet till att flickor/damer inom hockey/friidrott slutar med sin idrott?

- a) Kan du ge ett konkret exempel på det? (exempelvis kompisar eller bekanta)

b) Vad tycker du skulle behöva förändras från lednings- och förbundshållet för att få fler att stanna kvar inom idrotten?

5. Berätta om ditt uppehåll.

a) Beskriv hur det kändes att ha uppehåll från idrotten.

b) Hur långt var uppehållet?

b) Hur lång tid efter avhoppet började du fundera på att återuppta idrotten?

c) Hur gammal var du när du återupptog din idrott?

6. Beskriv vad var det som gjorde att du valde att återvända till din idrott?

a) Finns det ytterligare faktorer som du tror kan ha påverkat att du återupptog hockeyn/friidrotten?

7. Vad tror du hade kunnat motverka ditt avhopp i det första skedet?

a) *Relationer.*

b) *Förutsättningar/förhållanden.*

c) *Stöd från ledning/förening.*

d) *Andra aktivas avhopp/brist på motivation.*

8. Sammanfattning av intervjun.

a) Är det någonting du skulle vilja komplettera dina svar med?

b) Har du några andra funderingar?

Tack för din medverkan!