



Psykologisk trygghet inom gymnastik

En kvalitativ studie om rekommendationer i
arbetet mot emotionella övergrepp

Tilia Aronsson

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN
Självständigt arbete grundnivå 93:2021
Tränarprogrammet 2019–2022
Handledare: Sanna Nordin-Bates
Examinator: Ulrika Tranaeus

Sammanfattning

Syfte & Frågeställning

Studiens syfte var att ta reda på gymnasters beskrivning av trygga idrottsmiljöer, samt deras rekommendationer för att uppnå trygga idrottsmiljöer. Frågeställningarna var: Hur beskriver gymnaster trygghet? Hur beskriver gymnaster en trygg idrottsmiljö? Vilka rekommendationer ger gymnaster till tränare, gymnaster, föräldrar, organisationsledare och Svenska Gymnastikförbundet för att uppnå trygga idrottsmiljöer? Vilka rekommendationer ges i litteratur och tidigare forskning som kan kopplas till gymnasternas rekommendationer?

Metod

Studien är kvalitativ och har genomförts via intervjuer. Sex aktiva eller före detta elitgymnaster mellan 17–27 år deltog i studien, från disciplinerna manlig artistisk gymnastik, kvinnlig artistisk gymnastik, rytmisk gymnastik och trupp gymnastik. Intervjuguiden skrevs utifrån input från Svenska Gymnastikförbundet. Intervjuerna spelades in, transkriberades och analyserades. Analysen var en blandning av induktiv och deduktiv.

Resultat

Resultatet visade en beskrivning av otrygga och trygga idrottsmiljöer. Deltagarna beskrev att i en trygg miljö kan man vara sig själv, man är inte ensam och man har en god kommunikation. I en otrygg miljö är man rädd för att misslyckas och att vara sig själv. Fem huvudteman framkom utifrån intervjuerna; rekommendationer till tränare, till gymnaster, till föräldrar, till organisationsledare och till Svenska Gymnastikförbundet.

Slutsats

Resultatet visade att tränare upplevdes vara de som hade störst påverkan på att skapa en trygg idrottsmiljö. Resultatet visade även att det upplevs vara Svenska Gymnastikförbundet som har störst ansvar för att visa vad som accepteras inom gymnastik och vilken kultur man vill skapa. Det anses även vara deras ansvar att få fler gymnaster att vilja hålla på med gymnastik längre, och att välbefinnande ska prioriteras framför att nå prestation och resultat, för att skapa en tryggare idrottsmiljö.

Innehållsförteckning

1. Introduktion	5
1.1 Emotionella övergrepp	5
1.2 Normaliseringen av emotionella övergrepp	6
1.3 Psykologisk trygghet	8
1.4 Rekommendationer	9
1.5 Sammanfattning av introduktionen	12
2. Syfte & frågeställningar	13
3. Metod	13
3.1 Deltagare	13
3.2 Tillvägagångssätt.....	15
3.3 Transkribering och analys	15
3.4 Trovärdighet	16
3.5 Etiska aspekter.....	17
4. Resultat.....	18
4.1 Trygga idrottsmiljöer.....	18
4.2 Otrygga idrottsmiljöer	20
4.3 Rekommendationer till tränare	20
4.3.1 Kompetens.....	21
4.3.2 Respekt.....	21
4.3.3 Kommunikation.....	22
4.3.4 Förebild	23
4.4 Rekommendationer till gymnaster	23
4.4.1 Stötta varandra.....	23
4.4.2 Kommunikation.....	24
4.5 Rekommendationer till föräldrar	25
4.5.1 Involvering i idrottaren.....	25
4.5.2 Kommunikation.....	26
4.6 Rekommendationer till organisationsledare.....	27
4.6.1 Förebyggande arbete	27
4.6.2 Visa upp sig.....	28
4.6.3 Erkänna fel	29
4.7 Rekommendationer till Svenska Gymnastikförbundet	29

4.7.1 Kulturen.....	29
4.7.2 Från prestation till välmående	29
4.7.3 Involvering i föreningar	30
4.7.4 Ansvar för tränare.....	31
4.7.5 Utbildning.....	32
4.7.6 Arbetet mot otrygga idrottsmiljöer.....	32
5. Diskussion	34
5.1 Trygga och otrygga idrottsmiljöer.....	34
5.2 Rekommendationer kopplade till litteratur	36
5.3 Styrkor och svagheter.....	39
5.4 Slutsats	40
Käll- och litteraturhänvisning.....	42

Bilaga 1 - Litteratursökning

Bilaga 2 - Informationsbrev

Bilaga 3 - Samtyckesblankett

Bilaga 4 - Intervjuguide

1. Introduktion

Inom de estetiska idrotterna har det under åren framkommit att det sker övergrepp på barn och ungdomar inom föreningar och landslag. År 2020 publicerades exempelvis en extern utredning från Konståkningsförbundet som visar på en osund psykosocial miljö med mobbning, psykisk misshandel och vikthets (Edlund & Winter, 2020). Inom gymnastiken har dokumentärer som "Athlete A" (Cochen & Shenk, 2020) och "Over the limit" (Prus, 2017) visat på hur tränare missbrukar sina maktpositioner och använder sig av både emotionella och sexuella övergrepp.

1.1 Emotionella övergrepp

Inom Gymnastikförbundet gjorde man 2011 en rapport, "Blod, Svett och Tårar", för att belysa de problem som finns inom förbundet (Stier, 2011). Ett tydligt resultat var att det inom kvinnlig artistisk gymnastik (KvAG) fanns en annan typ av ledarstil jämfört med övriga discipliner i Gymnastikförbundet. Man beskriver den som "en odemokratisk kultur, präglad av militärisk disciplin, bestraffningar och krav på absolut lojalitet med tränaren. Även känslomässig utpressning förekommer" (Stier, 2011, s. 14). Gymnasterna i rapporten vittnar om emotionella övergrepp där ledare använder sig av "control by fear", det vill säga att tränare trycker ner dem som ifrågasätter eller inte presterar tillräckligt bra. Flera berättar också att om föräldrarna visste vad som pågick hade de inte fått fortsätta med gymnastiken och därför måste de vara tysta. En intressant del som togs upp var följande citat från gymnaster: *"Tyvärr tror jag inte utredningen kommer leda till några större förändringar på förbundet"* (Stier, 2011, s. 18). En annan gymnast menar att *"Så länge dom i toppen håller varandra om ryggen kommer inget att hända"* (Stier, 2011, s. 18). I en studie av Wilinsky och McCabe (2020) menar man att trots att tränare är medvetna om etiska frågor utesluter det inte deras missbruk av makt och övergrepp. I studien visar man att tränare som använder sig av kränkande metoder oftast prioriterar prestation framför välbefinnande och prioriteringen att "vinna framför allt annat" gör barn sårbara för övergrepp från sin tränare (Wilinsky & McCabe, 2020). Mountjoy et al. (2016) menar i sin studie att alla former av övergrepp underbyggs av emotionella övergrepp, vilket ger en tydlig anledning till att studera just emotionella övergrepp. Riskerna för att bli utsatt är som störst när det saknas skydd, så som säkra policyer, rutiner eller uppförandekoder (Mountjoy et al., 2016)

WHO:s definition av barnmisshandel är följande; *”Alla typer av fysisk och/eller känslomässig misshandel, sexuella övergrepp, försummelse, försumlighet och kommersiellt eller annat utnyttjande, som leder till faktisk eller potentiell skada på barnets hälsa, överlevnad, utveckling eller värdighet inom ramen för ett ansvarsförhållande, tillit eller makt.”* (WHO, 2010). Misshandel beskrivs också som ett paraplybegrepp som innebär *”avsiktliga handlingar som resulterar i eller har potential att resultera i fysiska skador och/eller psykisk skada”* (Crooks & Wolfe, 2007, s. 640, citerad i Kerr et al., 2019). Det finns fyra olika former av misshandel; fysisk, sexuell, psykologisk och försummelse (Fortier et al, 2020). Psykologisk misshandel är den form som har högst risk att skada barnets psykiska hälsa, säkerhet och utveckling (Fortier et al, 2020). En definition på emotionella övergrepp är följande: *”Ett mönster av avsiktligt icke-kontaktbeteende av en person inom en kritisk relationsroll som har potential att vara skadlig för individens känslomässiga välbefinnande”* (Stirling & Kerr, 2008, s.178, citerad i Kerr & Stirling, 2017). Emotionella övergrepp innefattar upprepade skrik, förnedring, ignorans, hot, nedsättande språk och kommentarer, förnekande av uppmärksamhet och aggressiva handlingar så som att kasta utrustning (Wilinsky & McCabe, 2020). Den ökade mängd rapporter och studier som uppmärksammar övergreppen inom idrott har gjort att intresset för så kallad ”Child Protection” ökat. Child protection innefattar barnskyddsåtgärder för att skydda barns rättigheter så som att inte bli utsatt för misshandel eller övergrepp (UNICEF, 2017).

1.2 Normaliseringen av emotionella övergrepp

Det finns en normalisering av en kränkande tränarkultur, där man tror på sin tränares tillvägagångsätt (Papaefstathiou et al., 2012; Smits et al., 2017). Från första stund då man börjar träna sin idrott blir man insatt i en viss sportkultur och sportetik. Inom gymnastik har det i allmänhet ofta inneburit att hantera risker, smärta och maktmissbruk (Pinheiro et al., 2014). En egenskap som är återkommande är att man som tränare uppskattar ”mental toughness” hos idrottare. Det skapas en etik där man accepterar att utsätta idrottarna för upprepade skador samt att man vägrar ge upp innan man nått målet (Kerr & Stirling, 2017; Pinheiro et al., 2014).

Som idrottare så förnekar man de tuffa stunderna när det långsiktigt leder till framgång och man presterar resultatmässigt. När man däremot slutar förbättras och prestera upplevs de känslomässiga övergreppen som mer skadliga (Papaefstathiou et al., 2012; Wilinsky &

McCabe, 2020). Att idrotten är särskilt utsatt för övergrepp beror på de unika egenskaperna som finns i idrottsmiljön (Fortier et al, 2020). Man har en annorlunda relation mellan tränare och idrottare, det finns tävlingskrav som sätter press på idrottaren, det finns ett intresse för idrottarna i media och mycket tid spenderas ihop med tränaren på distans från hem och skolmiljö (Fortier et al, 2020). Tränare bygger sitt rykte utifrån idrottarens resultat, och tränarens inkomster och karriärer bygger på idrottarens prestationer. I studien av Pinheiro et al. (2014) som är gjord med portugisiska gymnaster, menar man att tränare inte tvekar att utsätta idrottare för emotionella övergrepp för att nå högre resultatmässigt. I och med att tränare kontrollerar tillgången till önskade mål för idrottare så som uttagning till landslag så hamnar idrottarna i en undergiven position (Pinheiro et al., 2014). Detta gör att tränaren är i en position med stort inflytande och gör barnidrottare sårbara ifall tränaren väljer att missbruka sin makt och sitt inflytande (Gervis & Dunn, 2004). Enligt Pinheiro et al. (2014) var gymnaster tydligt medvetna om det de upplevde inte var normalt, men deras känsla av beroende av förövarna ledde till att de fick en ökad tolerans mot övergreppen. Det kan förklara varför man som idrottare sällan ifrågasätter de beteenden som finns. Eftersom man har ett starkt känslomässigt engagemang så förvränger man förståelsen av det oetiska som sker och på så sätt bildas en tystnadskod där ingen ifrågasätter eller pratar om vad som händer inom idrotten (Pinheiro et al., 2014; Smits et al., 2017).

I en studie av Smits et al. (2017) menar man att föräldrar visste att övergreppen skedde i gymnastikhallen men det fanns inget gemensamt agerande för att få bort de kränkande metoderna. Även föräldrarna gjorde sitt bästa att hålla tränaren nöjd och att göra vad han/hon sa. Gymnasterna och föräldrarna lärde sig att deras åsikter inte var välkomna eller viktiga och att det var tränaren som bestämde (Smits et al., 2017). I ytterligare en studie av Kerr et al. (2020) beskriver man att tränare kunde hämnas på de barn vars föräldrar försökte ta tag i problemen. Om man som idrottare eller förälder klagar för mycket var man inte längre välkommen (Kerr et al., 2020). En gymnast vittnar om tränare som skriker åt sina idrottare och att gymnasterna inte får berätta saker för sina föräldrar; det de gör och säger stannar i hallen. Gymnaster säger *"Du vet att den här tjejen aldrig kommer att berätta något hemma igen. Det är vad jag kallar total kontroll. När jag tidigare berättade för [mina föräldrar] vad som hände och de klagade, behandlades jag 1000 gånger hårdare i hallen. Andra sa; 'Var du tvungen att klaga igen till din pappa och mamma?'"* (Kerr et al., 2020, s.198). Samma

gymnast säger också *”Och när du blir äldre, vill du inte heller belasta dina föräldrar med dina problem.”* (Kerr et al., 2020, s.198).

Studier visar även att barn inte vill göra sina föräldrar besvikna då de har lagt ner mycket energi, tid och pengar och därför känner sig idrottarna tvungna att fortsätta träna trots de övergrepp som sker (McMahon et al, 2018). Prestationer är viktiga för föräldrar då de anser att barnens framgång är en del av deras eget misslyckande eller lyckande. Detta kan i sin tur bidra till att föräldrar accepterar en olämplig eller kränkande tränarkultur, då prestationer är så pass viktiga för dem (McMahon et al., 2018). Föräldrar menar också att de själva inte har så mycket kunskap och expertis och lämnar därför över ansvaret till tränarna. I studien av McMahon et al. (2018) menade föräldrar att det var deras ansvar att bygga upp barnet utanför idrottsmiljön, som ett sätt att motverka den känslomässiga skadan som orsakats av tränare.

I en studie av Parent och Demers (2011) visade man på brister i klubbar och föreningar i Quebec Kanada, där förebyggande av övergrepp sågs mer som en börda än något positivt. Styrelserna i föreningarna kände inte att man hade rätt kunskap, tillräckligt med tid eller ekonomi för att aktivt jobba med förebyggandet av övergrepp. Även fast tränare och chefer tyckte det var viktigt att förhindra uppkomsten av problemet så var de rädda att det skulle framstå som att man genomförde åtgärder i och med att man hade problem med sexuella övergrepp inom sin organisation. Man var även rädd att en ökning av medvetenhet kring sexuella övergrepp skulle leda till ogrundade anklagelser av föräldrar eller idrottare som skulle bli mer uppmärksamma och observanta (Parent & Demers, 2011).

1.3 Psykologisk trygghet

För att skydda idrottare från övergrepp så har begreppet psykologisk trygghet växt fram, ett begrepp som innebär att skapa en trygg idrottsmiljö där man som idrottare utvecklas både på personliga och prestationsmässiga plan (Blynova et al., 2020; Popovych et al., 2020). Det finns ett växande intresse för att säkerställa trygga idrottsmiljöer samt en oro för ”Child Protection” inom idrotten (Papaefstathiou et al., 2012). Psykologisk trygghet definieras bland annat som *”en övertygelse om att teamet är säkert för interpersonligt risktagande, till exempel att be om hjälp, erkänna sina fel eller söka feedback från andra”* (Fransen et al., 2020). Inom psykologiskt trygga miljöer är gruppmedlemmarna intresserade av sina lagkamrater, har positiva avsikter till varandra och visar respekt för varandras kompetenser,

men också för varandras misstag (Fransen et al., 2020). Mountjoy et al. (2016) beskriver trygg idrott som en miljö som är respektfull, rättvis och fri från alla former av avsiktligt våld mot idrottare, något som alla idrottare har rätt att uppleva. Motsatsen, att känna sig otrygg innebär att man ovilligt visar sin sårbarhet och inkompetens, man är rädd att vara svag inför andra och att visa sig svag blir ett hot för ens egen självbild (Fransen et al., 2020).

I en studie av Blynova et al. (2020) nämner man teamet som den viktigaste delen för psykologisk trygghet, samt den viktigaste källan till motivation och socialt stöd. Idrottare som identifierar sig starkt med sitt lag visade på högre motståndskraftiga egenskaper och mindre sårbarhet under press (Fransen et al., 2020). Eftersom man har gemensamma uppfattningar och förtroende så upplever idrottare att de kan ta risker, delta i konstruktiva konflikter och diskutera problem. I studien av Fransen et al. (2020) visade man att en psykologisk trygg miljö kan uppstå när tränare lyckas med att skapa en teamkänsla för laget, en "vi-känsla". Effekten av en teamkänsla blev att man definierade sig mer med laget som i sin tur resulterade i en ökad känsla av mentalt välmående och mindre utbrändhet hos idrottarna. Dessutom visade studien att informella ledare kan ha stor betydelse för lagets kommunikation. Om man som ledare fokuserar på likheter mellan sina teammedlemmar gör det att de känner sig säkra och i sin tur vågar säga ifrån, ge förslag och ta risker (Fransen et al., 2020).

Att skapa en idrottsmiljö där psykologisk trygghet är central kommer inte bara att minska uppkomsten av övergrepp utan det finns även andra positiva konsekvenser. En sådan konsekvens är att i psykologisk trygga miljöer ökar idrottarens självförmåga, det vill säga tilltron på att man kommer klara av en specifik uppgift i en situation (Popovych et al., 2020). Psykologisk trygghet påverkar också idrottarens attityder och beteende, där det visat sig att de flesta psykologiska svårigheter relateras till rädsla för att misslyckas (Blynova et al., 2020). Kränkningar av en idrottarens trygghet kommer att påverka personens allmänna självförtroende och självförmåga (Popovych et al., 2020). Med kunskapen om hur viktig psykologisk trygghet är borde begreppet användas oftare för att utveckla högre prestationer och välbefinnande inom idrotten (Blynova et al., 2020).

1.4 Rekommendationer

En anledning till att det sker övergrepp inom idrottssammanhang är de unika förhållanden som idrotten är i där det finns otillräcklig utbildning, policydokument och uppförandekoder

(Fortier et al, 2020). Idrotten är fokuserad på prestationsresultat och är självreglerande, till skillnad från hur skolan är uppbyggd (Kerr et al., 2019). I en studie av Johnson et al. (2020) pekar man på vikten av att genomföra både förebyggande och åtgärdande arbete. Många av barnskyddsåtgärderna sker av organisationer på högre nivå men mer sällan på längre nivå, såsom i klubbar och föreningar (Parent & Demers, 2011). För att arbetet mot övergrepp inom gymnastiken ska lyftas ytterligare och arbetas med behöver det finnas tydliga rekommendationer för vad man som gymnast, tränare, förälder, organisationsledare och förbund kan göra. En viktig utgångspunkt för rekommendationerna skulle kunna vara begreppet psykologisk trygghet. Det finns redan några rekommendationer för idrottare och hur de ska skapa en trygg idrottsmiljö (Mountjoy et al., 2016). De är följande; 1. Känn till dina rättigheter och skyldigheter när det gäller att förebygga och rapportera våld som inte är oavsiktligt. 2. Identifiera vilken support som finns. 3. Stöd dina kamrater och uppmuntra dem att säga ifrån om de bevittnar eller upplever våld som inte är oavsiktligt. 4. Förhandla för en röst i beslut som rör ditt egen skydd som idrottare.

Följande åtta rekommendationer vänder sig till organisationer verksamma inom KvAG. Rekommendationerna är framtagna av 23 internationella forskare, som är medlemmar i en internationell sociokulturell forskargrupp om kvinnlig artistisk gymnastik (Barker-Ruchti et al., 2020), och kräver att följande ska ske:

1. *Oberoende utredningar om misstankar av övergrepp.* Där de drabbade är involverade och erbjuds professionellt stöd.
2. *Erkänna fel.* För att kunna bygga upp förtroende igen och för att de som blivit drabbade av övergrepp ska kunna gå vidare.
3. *Prioritera idrottarens rättigheter.* Gymnaster ska få vara med och påverka sin idrottskarriär. Höja minimiålder för tävlingar, för att skydda unga tjejer. Ha en myndighet som registrerar tränare som utfört misshandel i någon form, så att man som klubb kan undvika dessa tränare vid rekrytering samt straffa de klubbar som har anställda tränare som finns med på dessa listor.
4. *Skapa en effektiv gymnastvälfärd.* Ett medicinskt team som inkluderar kost- och psykologstöd och som jobbar för att minska risken för skador under karriären. Samt utbilda gymnaster i vad kränkande beteende innebär och hur man rapporterar det.
5. *Utbilda tränare, föräldrar och andra personer som har en viktig roll.* Utbildning i barns utveckling, idrottares rättigheterna och kunskap av kränkande beteenden ska ingå.

6. *Ändra representationen av gymnaster i media.* Skifta fokus från objektifiering till prestation för att minska sexualisering av gymnaster. Media kan kritisera den ohälsosamma och ohållbara normen för gymnasters utseende för att starta ett förändringsbeteende.
7. *Dra tillbaka sponsringen för organisationer som bryter mot barns rättigheter.*
8. *Genomför forskning inom kvinnlig artistisk gymnastik.* Som fokuserar på att förändra sporten till det bättre.

Fortier et al. (2020) menar att det råder förvirring kring vad övergrepp på barn inom idrotten faktiskt är. Kunskapen om förebyggande arbete av övergrepp visar på en kunskapslucka i medvetandet kring övergrepp och hur problemen kan dyka upp inom idrotten. Bristen på medvetenheten och utbildningen finns på alla nivåer, allt från idrottare, föräldrar, tränare till sportchefer (Johnson et al., 2020). Tränare bör utbildas i tecken på övergrepp och även bli medvetna om var och hur man gör en anmälan om man misstänker något (Johnson et al., 2020). En stor del av tränares träningskultur kommer från deras egen tolkning av erfarenheter, och därför finns det risk att tränare som själva blivit illa behandlade själva fortsätter med en kränkande och osund tränarstil som leder till en otrygg idrottsmiljö (McMahon et al., 2018). Därför bör man utbilda tränare samt ge dem ett nytt perspektiv på hur en hälsosam och trygg idrottsmiljö egentligen ser ut (Johnson et al., 2020).

Flera studier lyfter även att föräldrar behöver bli mer medvetna om vad deltagande i elitgymnastik innebär och att utbildning till föräldrar är ett sätt att förhindra övergrepp (McMahon et al., 2018; Mountjoy et al., 2016; Pinheiro et al., 2014; Smits et al., 2017). I studien gjord av McMahon et al. (2018) använde man sig av berättelser av övergrepp för att föräldrarna skulle diskutera sin syn på det. Sedan berättade man mer noggrant hur övergreppen kan se ut i praktiken och vad som faktiskt sker i berättelserna. Efter att ha gjort föräldrarna medvetna om övergreppen och vad som sker i berättelserna fick de diskutera berättelserna igen, man identifierade då oacceptabla tränarkulturer. Slutligen menar McMahon et al. (2018) att utbildningsinsatser som fokuserar på övergrepp inte är enkla, men kan bidra till föräldrars lärande och öka tryggheten inom idrotten.

Ytterligare en rekommendation handlar om att man ska kunna vända sig till en utomstående organisation som jobbar med hantering av övergrepp inom idrotten (Johnson et al., 2020; Parent & Demers, 2011). Man måste fokusera på att skapa en miljö där föräldrar och idrottare

känner sig bekväma att få stöd i att rapportera kränkande beteenden (Johnson et al., 2020). Tar man in en utomstående organisation gör det att fler offer som kanske är ovilliga att vända sig till sin klubb kan träda fram och vågar rapportera (Johnson et al., 2020). För att kunna skydda idrottare krävs ett samarbete och kommunikation mellan förbund och föreningar (Parent & Demers, 2011). Dessutom kan bristen på resurser och kompetens inom föreningar påverka ingripande vid händelser med övergrepp (Parent & Demers, 2011).

Sammanfattningsvis kan man konstatera att åtgärder för att förebygga övergrepp inom gymnastik måste ske på flera olika plan. Från högsta förbund ner till aktiva krävs det att man pratar om övergreppen och utbildar alla, för att normaliseringen hos alla parter ska försvinna. En av rekommendationerna är att genomföra mer forskning inom kvinnlig artistisk gymnastik som fokuserar på att förändra sporten till det bättre (Barker-Ruchti et al., 2020). Genom att i denna studie lyfta psykologisk trygghet som kärnan för trygga idrottsmiljöer lägger vi om fokus från övergreppen till förändringen. Det finns studier som lyfter rekommendationer men då har man inte utgått från gymnasters åsikter och tankar, de som faktiskt blir utsatta och som är de främsta offren. Därför är det viktigt att forskningen börjar fokusera på gymnasternas åsikter och tankar, då det trots allt är deras hälsa, välmående och prestation det handlar om.

1.5 Sammanfattning av introduktionen

Övergrepp sker inom gymnastik och övriga idrotter det ser vi tydligt genom dokumentärer, vetenskapliga artiklar och intervjuer. Det finns flera studier som har undersökt vilken typ av emotionella övergrepp som idrottare blir utsatta för och hur ofta (Kavanagh et al., 2017; Papaefstathiou et al., 2012; Smits et al., 2017; Wilinsky & McCabe, 2020). Däremot är det färre artiklar som lyfter frågan om vad man ska göra för att minska uppkomsten av övergrepp. Luckan i litteraturen gäller vilka metoder som "Child Protection" använder, och bör använda, i verkligheten. Vilka förändringar vill gymnaster och tränare se, och hur går man till väga för att få bort normaliseringen av emotionella övergrepp? En viktig del i arbetet mot emotionella övergrepp är även att kunskapen når ut till fler: inte bara till tränare i utbildningar utan också till aktiva gymnaster, föräldrar och organisationsmedlemmar. Emotionella övergrepp är något som måste jobbas med från alla håll, för att medvetenheten om ämnet ska öka. Användandet av psykologisk trygghet som rekommendation är en väg för att minska uppkomsten av övergrepp, men vi behöver mer kunskap om hur man skapar trygga idrottsmiljöer. Med denna uppsats vill jag bidra till att fylla kunskapsluckan om hur man uppnår en psykologiskt trygg

miljö. Det har tidigare inte gjorts en studie inom psykologisk trygghet och trygga idrottsmiljöer i svensk gymnastik, eller svensk idrott överhuvudtaget. Det har heller inte tidigare gjorts en studie där man riktar sig till gymnaster och hör deras tankar och åsikter kring trygga idrottsmiljöer. Med hjälp av gymnasters berättelser om erfarenheter av olika idrottsmiljöer hoppas jag på att lyfta viktiga rekommendationer som både tränare, föräldrar, utövare och organisationsledare kan ta del av.

2. Syfte & frågeställningar

Arbetet riktades in på psykologisk trygghet inom gymnastik. Studiens syfte var att ta reda på gymnasters beskrivning av trygga idrottsmiljöer, samt gymnasters rekommendationer för att uppnå trygga idrottsmiljöer. Frågeställning 1–3 besvarades genom intervjuer och frågeställning 4 genom litteratursökning och jämförelse av rekommendationer i artiklar kopplat till intervjuerna. Studien undersökte följande fyra frågeställningar;

1. Hur beskriver gymnaster trygghet?
2. Hur beskriver gymnaster en trygg idrottsmiljö?
3. Vilka rekommendationer ger gymnaster till tränare, gymnaster, föräldrar, organisationsledare och Svenska Gymnastikförbundet för att uppnå trygga idrottsmiljöer?
4. Vilka rekommendationer ges i litteratur och tidigare forskning som kan kopplas till gymnasternas rekommendationer?

3. Metod

Studien var en kvalitativ studie med intervjuer. Metoden valdes efter att gått igenom tidigare forskning och studier inom området där man ställde öppna frågor om hur idrottare upplevt emotionella övergrepp (Gervis & Dunn, 2004; Kavanagh et al., 2017; Smits et al., 2017). I intervjuerna finns chans för intervjuaren att ställa öppna frågor, följdfrågor och förtydligande frågor som gör att man kan få ut mycket mer åsikter/tankar och i denna studie även rekommendationer.

3.1 Deltagare

Inklusionskriterier för studien var följande;

- Aktiv på SM-nivå (eller högre) alternativt avslutat karriären på denna nivå för max två år sedan

- 18–24 år
- Tävlrar/tävlat i trupp gymnastik, artistisk gymnastik eller rytmisk gymnastik.
- Tränat inom sin gymnastiska disciplin i minst 10 år

Åldersspannet i studien utgick ifrån en tidigare liknande studie (Papaefstathiou et al., 2012) och deras motivering att idrottare i denna ålder är tillräckligt unga för att vara nära sin barndom och samtidigt inte tillräckligt gamla för att ha påverkats i någon större grad av senare påfrestningar i vuxenlivet. De är tillräckligt gamla för att man kan se en effekt av barndomsupplevelser och eventuella trauman. Anledningen till att elitgymnaster valdes var att tidigare studier har visat att det finns en obalans mellan tränare och idrottare och denna obalans förvärras i elitkontexter (Wilinsky & McCabe, 2020). Emotionella övergrepp tenderar att öka när idrotten blir mer elitinriktad och ses som det vanligaste övergreppet på den nivån (Wilinsky & McCabe, 2020).

Rekryteringen skedde från följande gymnastiska inriktningar:

- Två kvinnliga rytmiska gymnaster
- Två artistiska gymnaster (en manlig och en kvinnlig)
- Två trupp gymnaster (en manlig och en kvinnlig)

Syftet var att få en bred bild och erhålla berättelser från både män och kvinnor. Anledningen till att endast välja kvinnliga rytmiska gymnaster är att manlig rytmisk gymnastik är väldigt ovanligt och tävlas inte på samma höga nivå som de andra disciplinerna.

Inklusionskriterierna breddades och ändrades lite under processens gång för att få in fler gymnaster. Kravet på ålder sågs som en rekommendation. Kriteriet om ”Aktiv på SM-nivå (eller högre) alternativt avslutat karriären på denna nivå för max två år sedan” ändrades till att istället vara elitgymnaster i bemärkelsen att de tillhörde eller hade tillhört landslaget eller SM-satsningen i sin förening. Det viktigaste ansågs vara att de var elitgymnaster, hade varit aktiva länge inom gymnastik och att de hade erfarenhet av trygga/otrygga idrottsmiljöer. Sex gymnaster mellan 17–27 år deltog i studien. Alla tävlar/tävlande på landslagsnivå, med undantag för två personer som gick i respektive förenings SM-lag. Alla utom två, är idag aktiva gymnaster. En lade ner karriären för två år sedan och den andra för sex år sedan. Samtliga gymnaster hade varit inom gymnastiken i mer än 10 år.

3.2 Tillvägagångssätt

När inklusionskriterierna färdigstälts kontaktades Svenska Gymnastikförbundet för förslag på deltagare som matchade inklusionskriterierna. Utefter det kontaktades några personer personligen via mejl eller telefon. Tillsammans med Svenska Gymnastikförbundet skrevs ett inlägg om studien som delades på deras hemsida samt deras sociala medier. Samtidigt kontaktades flera föreningar med gymnaster på elitnivå för att få kontaktuppgifter till de aktiva elitgymnasterna som tillfrågades om de vill delta i studien. De som tackade ja till att delta i studien fick informationsbrev och samtyckesblankett (se bilaga 2 & 3). Efter samtycke bestämdes tid för intervju, som skedde via Teams med bild och ljud. Intervjun byggde på en intervjuguide (se bilaga 4). Innan genomförande av intervjuer pilottestades intervjuguiden två gånger, med en manlig och en kvinnlig deltagare som varit aktiva/är aktiva inom gymnastik både som gymnaster och tränare. Efter pilotintervjun ändrades tre frågor för att minska upprepning i intervjun och tydligare visa vad det var som tillfrågades. Ytterligare en fråga inom området ”otrygga idrottsmiljöer” lades till. Guiden skrevs utifrån relevant litteratur (Gervis & Dunn, 2004; Kavanagh et al., 2017; Smits et al., 2017) och utifrån en artikel om intervjuer av Biddle et al. (2001). Gymnastikförbundets medicinska koordinator gav även sin åsikt på intervjuguidens frågor. Först introducerades emotionella övergrepp, vad studiens syfte var och om personens rättigheter under deltagandet. Intervjuguiden var uppdelad i fyra delar, med frågor om gymnastikbakgrund, trygga idrottsmiljöer, otrygga idrottsmiljöer och rekommendationer för framtiden. Under rubrikerna trygga och otrygga idrottsmiljöer gavs en definition på hur man beskriver begreppen i tidigare forskning (se bilaga 4). Beskrivningen gavs efter intervjupersonerna själva svarat på vad de ansåg vara en trygg/otrygg miljö och hur den kan uppstå, för att inte påverka deras spontana svar. Syftet med definitionen var att se om deltagarna ville lyfta något ytterligare kring ämnet eller om de särskilt ville betona något viktigt. Efter genomförd intervju berättades det om det stöd man kan få från Gymnastikförbundets medicinska nätverk om man kände att intervjun gjorde en påmind om negativa händelser. Alla intervjuer spelades in med Iphone 7 och appen röstmemo. Intervjuerna tog mellan 40–70 minuter att genomföra.

3.3 Transkribering och analys

För transkribering så användes verktyget ”Diktera” i Microsoft Word. Intervjuerna lyssnades sedan igenom och eventuella transkriberingsfel rättades. Varje transkribering blev 10–14 sidor lång och totalt 67 sidor. Efter transkribering skickades texten via mejl till deltagaren för

att ge dem möjlighet till att ändra eller ta bort något från intervjun. Ingen ändring genomfördes. För arbeta med att få fram värdefulla citat så användes en process med sorteringskoder. Liknande koder grupperas tillsammans vilket leder till teman inom samma område och sedan underteman (Kavanagh et al., 2017). I intervjuguiden så ställdes några frågor utifrån vem man riktade rekommendationerna till, såsom "Hur ska man vara och arbeta för att bidra till att skapa en trygg idrottsmiljö? Som ledare? Som gymnast?" osv. Det fanns alltså redan i intervjuguiden tydliga teman för vem som var ansvarig för att rekommendationerna, som gymnasterna gav, skulle gå att genomföra. De olika teman var *tränare, gymnaster, föräldrar, organisationsledare och Svenska Gymnastikförbundet*. Analysen påbörjades med en deduktiv metod då tre övergripande teman sattes: *trygga idrottsmiljöer, otrygga idrottsmiljöer och förändring/hinder/framtiden*. Den tematiska analysen utgick från vem som ansågs ha ansvar för att genomföra varje nämnd rekommendation. Utifrån varje intervju plockades de viktigaste och relevanta citaten ut och sattes under passande tema. Citaten analyserades oberoende av frågan som ställdes, det vill säga att man utgick endast från vad citatet handlade om i analysen. Det innebär att om frågan ställdes om organisationsledare men deltagaren berättade om tränarna så styrde inte frågan var citatet hamnade i analysen. Sedan användes induktiv analys då varje citat fick en rubrik. Beroende på vem i citatet som ansågs ha ansvar för rekommendationen sattes citatet under valt huvudtema "*rekommendationer till tränare, till gymnaster, till föräldrar, till organisationsledare eller till Svenska Gymnastikförbundet*". Under varje huvudtema sattes sedan liknande citat ihop och bildade underteman som exempelvis "*kompetens, respekt och kommunikation*". Analysen var abduktiv då den både innehöll en deduktiv och induktiv del. (McEwan et al., 2019).

3.4 Trovärdighet

En viktig del i metoden var att tänka på trovärdigheten. Det innebar att intervjuerna hade liknande förutsättningar och alla genomfördes på samma sätt, via Teams med kamera på, för att kunna se ansiktsuttryck och kroppsspråk. För att vara säker på frågorna och eventuella följdfrågor pilottestades intervjun två gånger. Den del som var viktigast att tänka på är att man i kvalitativa studier ställer öppna frågor (Biddle et al., 2001). Beroende på svar så ställdes ibland olika följdfrågor till de olika intervjupersonerna ifall de kom ifrån ämnet om trygga och otrygga idrottsmiljöer, vilket kan ha påverkat trovärdigheten. För att ha en hög trovärdighet ställdes frågor som var tydligt kopplade till ämnet (Biddle et al., 2001). Att ställa

frågor som; *Vad är en psykologiskt trygg miljö? Hur skapar man trygghet som tränare? Vad vill du se för förändring inom gymnastikens miljöer?* Frågor om vad för typ av övergrepp personen blev utsatt för, under hur lång tid och hur ofta, undveks i studien för att inte komma ifrån frågeställningen.

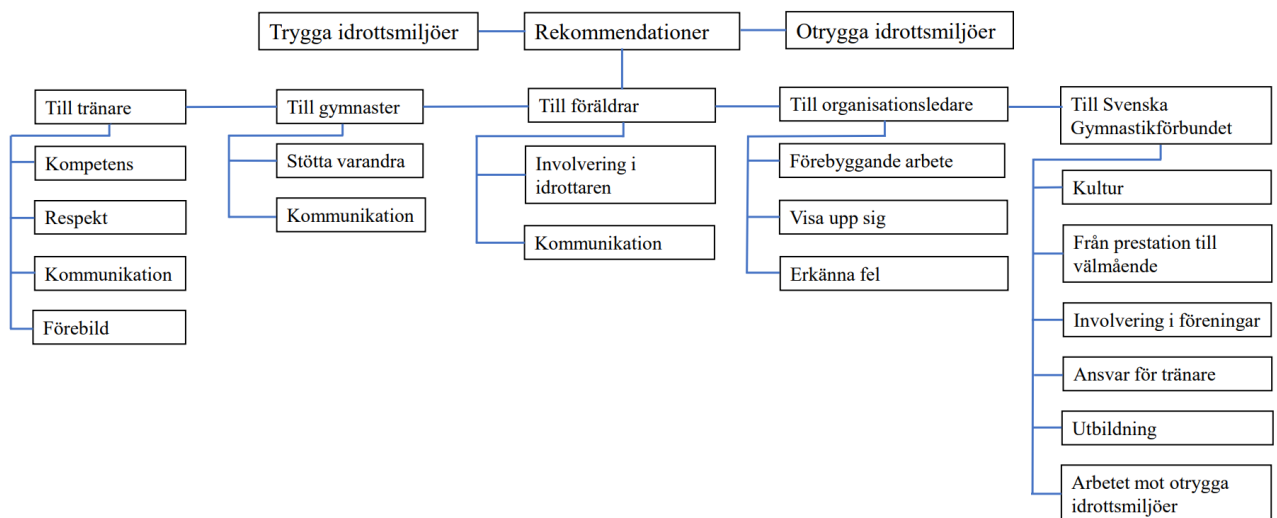
3.5 Etiska aspekter

Studien bygger på fyra huvudsakliga principer från Vetenskapsrådet (2002): informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. I informationsbrevet så framkom vilka villkor som gäller för deltagarna samt vilka rättigheter de har. De upplystes om att deltagande är frivilligt och att de när som helst har rätt att avbryta sitt deltagande utan att behöva ge en förklaring. Dessutom informerades om att de har rätt att få se insamlad information och resultat av studien, och var de kan vända sig om de har eventuella frågor eller klagomål. Tillsammans med informationsbrevet skickades även en samtyckesblankett ut, som de skulle fylla i och skriva under innan deras deltagande. De uppgifter som samlades in var kön, ålder och gymnastisk disciplin. Konfidentialitetskravet innebär att informationen som samlas in inte ska kunna identifieras av utomstående och kopplas till personerna. Detta är ett viktigt krav i med att studiens ämne är känsligt att ge sina tankar och åsikter om. Nyttjandekravet innebär att det tydligt framkommer syftet med studien och insamlad information. Insamlad information får inte användas eller utlånas till kommersiellt bruk eller andra icke-vetenskapliga syften. (Vetenskapsrådet, 2002).

Inom tidigare studier med semistrukturerade intervjuer har man jobbat med att minska den psykologiska risken hos deltagarna. Som en skyddsåtgärd har man då kontakt med lokala rådgivningstjänster för remiss (Kavanagh et al., 2017), samt hjälplinjer dit man kan vända sig (Papaefstathiou et al., 2012). I denna studie fanns inte denna möjlighet på samma sätt, men i slutet av intervjun nämndes Svenska Gymnastikförbundets medicinska nätverk och vem man i sådana fall kunde vända sig till (se bilaga 4). Gymnasterna tillfrågades om de ville ta del av kontaktuppgifterna. För att minska den psykologiska risken blev en huvudåtgärd att skifta fokus från emotionella övergrepp till hur man uppnår psykologisk trygghet. I stället för att prata om eventuella trauman och upplevelser pratades det om vad man kan göra för förändringar. Intervjuguiden fokuserade på begreppet trygghet, vad som kan skapa en trygg miljö, hur man arbetar om det finns en otrygg miljö och vilka rekommendationer man ger. Det var också viktigt att behålla anonymiteten vid rapportering av resultat, så att inget i

citaten kunde kopplas till personerna (Kavanagh et al., 2017). Ett ytterligare etiskt övervägande i detta känsliga område var att alla gymnaster skulle vara över 16 år. Gymnasterna som deltog meddelades att allt är anonymt, så att de verkligen vågade öppna upp sig. Ingenting i studien ska kunna kopplas till vilka personerna är, så att de förblir anonyma. Alla eventuella namn på föreningar och tränare finns därför inte med i denna studie.

4. Resultat



Figur 1. Teman och underteman för rekommendationer i arbetet för trygga idrottsmiljöer.

Utifrån intervjuerna framkom en stor mängd information om hur svensk gymnastik kan förbättras. Fem huvudteman gällande trygga idrottsmiljöer och rekommendationer i arbetet mot emotionella övergrepp framkom. Rekommendationerna kopplades till vem som ansågs vara ansvarig för att rekommendationen skulle gå att genomföra. De fem olika huvudteman var rekommendationer *till tränare*, *till gymnaster*, *till föräldrar*, *till organisationsledare* och *till Svenska Gymnastikförbundet*.

4.1 Trygga idrottsmiljöer

En gemensam punkt som alla gymnaster beskrev som en viktig del i trygga idrottsmiljöer var att få vara sig själv. *”Trygghet för mig är en plats där man kan vara sig själv på utan att känna att någon dömer en eller har några förutfattade meningar om en. Alltså där man kan få vara sig själv och vet att man respekteras.”* Mer specifikt för en trygg idrottsmiljö nämnde en gymnast vikten av att vara där för sin egen skull.

”Där man utvecklas efter sina egna förutsättningar och man har egna mål. Man arbetar med tränaren på ett sätt som är ändå ganska individanpassad så att man känner en trygghet i att jag är där för min skull och utvecklas för mig.”

Ytterligare en viktig aspekt ansågs vara att man inte är ensam och att man har någon som finns där för att hjälpa en.

”Trygghet är väl att känna att man har ett skyddsnät kring en om något skulle hända så finns det hjälpa att få, någon att luta sig mot, trygghet är väl också... ja men avsaknad av rädsla, av nervositet, stress och ångest.”

Flera gymnaster betonar även vikten av att man har någon att prata med i en trygg idrottsmiljö.

”Det gör mig trygg att veta att jag har någon att prata med. Alltså det behöver inte vara min egen tränare utan det kan vara någon i styrelsen, det kan vara en träningskamrat eller någon annans tränare i samma hall men bara någon jag vet jag kan vända mig till om det skulle vara något jag funderar på, om vi behöver tips/råd eller om jag bara känner mig nere och behöver liksom ventilera till någon.”

Gymnasterna lyfte gymnastikhallen som en trygg miljö både psykologiskt och fysiskt. En plats där man inte ska vara rädd för att bli utsatt för skada: *”Man kommer in i hallen, man känner sig trygg och säker, man känner att 'här kan jag inte bli utsatt för skada' alltså någon som helst skada: fysiskt, psykiskt, emotionellt, ingenting.”*

Man ska inte heller vara rädd för negativa konsekvenser vid misslyckande, menar gymnasterna: *”Att man inte ska vara rädd för att göra misstag det är också ett ganska starkt tecken på att man är trygg.”* Samma gymnast nämner också *”Tänker att det är ledaren som utstrålar det. Att man får göra fel, alltså får göra misstag. Det beror ju på hur jag bemöter varje gymnast när en gymnast gör ett misstag.”*

Inom truppgymnastik finns det en kultur på tävlingar som skapar trygghet; en gymnast beskriver den på följande sätt:

”Det finns ju den här gyllene regeln jag tycker bidrar till trygghet ändå. Att svårigheten inte ska vara på bekostnad av stil/teknik, för det bidrar till att man inte kan pusha gymnasterna för svårt heller, för då kommer det bli massa minuspoäng man måste

faktiskt tänka på säkerheten. 'Kan gymnasten klara den här man volten innan man börjar tävla?' och det gör ju att det inte blir det här typen av hets."

4.2 Otrygga idrottsmiljöer

En otrygg miljö beskriver gymnasterna som en miljö där man inte kan vara sig själv. *"Man kan inte vara sig själv, man måste måla upp en bild av vem man är för att passa in."* En annan gymnast säger *"Alltså om man är ganska sprallig och sen så vet man att 'om jag är sprallig nu så kommer min tränare bli arg'; då känner man sig inte så trygg."* Ytterligare en gymnast beskriver att i en otrygg miljö är det tränaren som bestämmer till stor del och man har inte kontroll över sin träning:

"En otrygg miljö det är ju motsatsen mot en trygg miljö, det vill säga man känner att man inte kan misslyckas, man känner att man inte är bekvämt den miljön, ja man känner att man inte har kontroll över sin egen träning."

En gymnast menar att i en otrygg idrottsmiljö så finns det en brist på kompetens.

"I en otrygg idrottsmiljö där råder det väl kanske också en viss grad av inkompetens alltså man använder kroppen på ett sätt som man inte riktigt är hundra på om det är så bra eller inte. Där man då riskerar att skada sig."

En otrygg idrottsmiljö beskrevs också som en plats där man är rädd att göra fel.

"Men det är när man är rädd för att göra fel, man går på tå, det känns som att trampa på minor, man vet aldrig vad som händer, man vet inte om man ska sitta eller stå, hur man ska gå. Varje steg man tar känns som man går på minor. Man är konstant rädd och har en konstant klump i magen. Och det är ett ställe man känner att man inte egentligen vill vara i, man måste vara här men man vill inte. Man har som en flytkänsla i kroppen."

Dessutom sa en gymnast att man är rädd för att andra ska drabbas av ens misstag. *"Det är rädslan 'om jag inte gör exakt som det är tänkt nu så kommer ju det få konsekvenser inte bara för mig utan kanske till och med för alla andra'."*

4.3 Rekommendationer till tränare

Alla gymnaster var överens om att tränaren har en stor del i att skapa en trygg idrottsmiljö och en miljö man vill vara i. I och med att det är tränaren man spenderar mycket tid med i hallen så ska det vara gymnasternas trygga punkt och den första man ska vilja vända sig till.

Rekommendationerna för tränare handlar om att de ska ha *kompetens*, visa *respekt*, ha god *kommunikation* till gymnasterna och komma ihåg att de faktiskt är gymnasternas *förebilder*.

4.3.1 Kompetens

Respondenterna betonade vikten av att som tränare ha koll och på så sätt vara en trygghet.

”Vara säker tränare, veta hur man passar. Kör man ett varv och de inte passar så blir man ju osäker såklart, eller skadar sig. Så se till att man har koll på allt.” En annan gymnast lyfte tränarens kompetens som en viktig del för att skapa trygghet. *”Hon försöker hjälpa mig och kan inte hon hjälpa mig så skickar hon mig till någon annan som hon tror kan hjälpa mig, ge mig tips och råd.”* Gymnasten nämner också

”Om jag till exempel skadar mig så vet jag att hon har koll på det så att det inte var så här 'men kör, kör det är inte farligt' och hon ser ändå att det finns mer än gymnastik.

Alltså efter gymnastiken så måste jag ha en hel kropp, hon förstår det också.”

Det beskrevs också att tränaren inte ska utföra något de inte behärskar. *”Se till att du vet vilka riktlinjer och regler som gäller för dig, följ dem. Och gör bara det som du är 100% säker på att du behärskar.”*

4.3.2 Respekt

Tränaren ska sätta barnen i första hand menar gymnasterna: *”Och att man i varje beslut som man ska ta, tänker 'är det här för barnens bästa?’”* Gymnasterna menar också att det är tränaren som ser till att gymnasterna är schyssta mot varandra genom att sätta upp grundregler för hur man är mot varandra. *”I grunden tror jag det handlar om att tränaren behöver lära ut respekt och visa gränserna i gruppen. Från första starten, 'så här ska vi ha det i gruppen, om man korsar över den här regeln, då gäller det här’.”*

Att tränaren behandlar alla med respekt ansågs vara viktigt. *”Att du behandlar alla lika, alla har samma förutsättningar, ingen blir bortglömd, man hälsar på alla.”* Det beskrevs också att man som tränare ser människorna bakom prestationerna och att alla är olika individer som kräver olika saker:

”Som ledare för att bidra till en tryggare miljö tror jag man måste vara ganska öppensinnad, man får inte vara alldeles för inriktade på exempelvis tävlingsresultat eller utvecklingsresultat. Att man ser till individens egna behov. Ingen gymnast är den andra lik och sen kunna förstå det och ändå kunna bygga upp träningen utefter det.”

I en prestationsmiljö är det viktigt att man som tränare inte försöker kontrollera gymnasternas liv utanför gymnastiken:

”Lämna gymnastiken i gymnastikhallen. Den tror jag också är ganska viktig. Speciellt när man pratar på lite högre nivå som när de börjar komma in till landslag och vill satsa där. Att när man går ut ur gymnastikhallen så De får göra precis vad de vill utanför hallen det är liksom deras liv.”

4.3.3 Kommunikation

Ytterligare en viktig del i att vara tränare är att ha en bra kommunikation med sina gymnaster.

”Som tränare så bör man ha en bra kommunikation med alla, både med andra tränare i samma hall men främst med sina egna gymnaster och helst kanske inte bara gå via föräldrar föra en bra dialog för att man kanske inte alltid vågar gå fram och säga något. Så om en tränare märker att något är fel, faktiskt ta initiativ att fråga 'är allt okej och så?'. För då kanske man ändå känner sig lite tryggare och mer manad till att säga om det är något som är fel.”

En annan gymnast nämner mentorer som ett bra sätt för aktiva att veta vem de ska vända sig till.

”Vi alla gymnaster har varsin mentor så varje tränare har egna gymnaster som de är mentor till. Som man kan skriva till... om sina problem och vara väldigt ärlig med. Så det bidrar till trygghet att mår jag dåligt så kan jag prata med något om det och jag vet vem jag ska gå till. För det kan vara jobbigt att man inte vet vem man ska gå till men då vet jag att jag har den här personen som är min typ av stödperson.”

Förutom att kommunicera menade gymnasterna att det är viktigt att tänka på *hur* man kommunicerar, för att gymnasterna ska känna att det är okej att svara fel eller tänka annorlunda:

”Man ska ändå ge dem utrymme och lyssna på dem och säga 'jaha du tänker på det sättet, men tänk om du kan vinkla på det här sättet?' och så vidare. Och det tycker jag är väldigt viktigt för att man inte ska strypa individens kreativitet eller... och våga vara sig själv.”

4.3.4 Förebild

Tränaren beskrevs av flera gymnaster ha en större uppgift än att bara vara tränare. *”Att man inte bara är tränare utan och en viktig person i personens liv.”* Med tränarrollen kommer också ansvaret att vara en förebild.

”Man blir ju som en förebild vare sig man vill det eller inte tänker jag. Men jag tror att man som ledare har ett mycket, mycket större ansvar än vad man tror ibland när man går in i en verksamhet som är ideell. Utan att man tänker på det så blir man en stor förebild så. Vad man gör i hallen och kanske även utanför hallen kommer ju de här barnen/gymnasterna se upp till så det är viktigt att man är en god förebild. Man har väldigt starkt inflytande som tränare så det är viktigt att man är bra person, en bra människa.”

I arbetet att vara en förebild kommer också ett ansvar att våga erkänna sina fel menar gymnasterna.

”Och har man gjort fel, våga erkänna det och våga be om ursäkt. För att ledaren är faktiskt ofta barnens största förebild, visa att du vill bättre, visa att du är där för barnens skull och att du vill, gör allt du kan för att de ska må så bra som möjligt.”

En gymnast nämnde också att i och med att man blir en stor förebild är det viktigt att man rannsakar sig själv och sina kollegor:

”Sen tror jag också att det är viktigt att som tränare rannsaka sig själv och sina tränarkollegor. Att 'okej den här tränaren ger inte feedback till en gymnast. Då måste jag ju säga till, fråga varför det är så'. Så alla får samma möjligheter. Ja... man kan göra så mycket som ledare.”

4.4 Rekommendationer till gymnaster

Oavsett om man är lagidrottare eller tävlar i en individuell gymnastisk disciplin så anser gymnasterna att klubbkompisarna är viktiga för att man ska vilja komma till hallen och fortsätta träna. Två viktiga teman som framkom var att *stötta varandra* och *kommunikation*.

4.4.1 Stötta varandra

För att skapa en trygg idrottsmiljö nämnde gymnasterna att även de enklaste saker, som att hälsa, kan göra skillnad. *”Hälsa på allihop, man kan ju ha som lagregler att man alltid ska hälsa på varandra, fråga hur man mår för att bidra till en bättre lagsammanhållning.”* En gymnast lyfte att när det kommer nya gymnaster in i laget så ska man försöka få dem att

snabbt känna sig som en del av gruppen. *"Få dem att känna sig som en del av gänget, men försöka snacka med dem lite. Det kan bara vara skitsnack egentligen så de känner 'schysst, någon tycker om mig', då blir man mer motiverad att köra."* Är det däremot en individuell idrott så tycker en gymnast att man ska göra följande:

"Det är ganska lätt att liksom fastna i sin egen bubbla när man tränar en individuell sport, i alla fall artistisk gymnastik, men det hjälper väldigt mycket att man har koll på varandra, man tränar i en grupp av en anledning det är inte så att jag kommer in och kör själv, så att man frågar andra hur de mår och så för att man uppskattar det själv när någon annan kommer fram. Tänka på liksom hur jag själv vill att andra ska behandla mig behandlar jag tillbaka."

Det handlar också om att ta hand om de som är yngre i laget och stötta dem, nämnde en gymnast.

"Man kan ju själv ge feedback om inte tränaren ser, jag är ju några år äldre än honom [gymnast i laget] så man har lite mer erfarenhet. Så man kan ge själv ge feedback till de yngre: 'assnyggt men tänk på det här'."

Gymnasterna menade alltså att man blir en förebild för de yngre gymnasterna.

"Jag är ju en sån som är ganska sprallig, sjunger och dansar och det är inte jättenormalt inom artistisk gymnastik. Att man vågar visa det. För att det är oftast ganska strängt på träningarna men nu så ser småtjejer att jag gör det så då tycker de det är okej och så kan de också gå runt och sjunga. Det är kul att se faktiskt för det är fler som vågar ha kul på träningarna och inte bara satsa."

4.4.2 Kommunikation

Gymnasterna beskrev att det är viktigast att våga berätta om något inte känns bra. Som en deltagare sa: *"Kommunicera så, det är nyckeln till liksom allting, att man berättar om något är fel."* Att berätta för någon beskrev som det viktigaste. *"...behöver inte vara en tränare eller så det kan ju vara någon som går i en äldre grupp. Det är att säga till någon som är de viktigaste."* Det beskrevs också att man som gymnast ska känna att man kan berätta:

"Som barn ska man känna att man har lika stor rätt att säga något som de som är vuxna och 'min åsikt räknas'. Man ska veta vart någonstans man ska vända sig om det är något som inte känns bra."

Är det så att en kompis berättar något för en, är det viktigt att man vågar ta det vidare till en vuxen, menade en gymnast.

”...om jag var gymnast och tränade och sen så berättade min klubbkompis någonting att 'det här har jag upplevt och det känns inte bra' att man vågar då... kanske den kompisen kan säga till, alltså våga prata istället, om inte kompisen vågar. Jag tycker inte att det är taskigt att man skvallrar utan jag tror att det är det som skapar trygga miljöer.”

En gymnast ansåg att berätta är inte alltid är det lättaste då man kanske inte förstår att det är något som är fel.

”Det är faktiskt lite svårt eftersom man som gymnast ser upp till sin tränare så generellt så upplever man väl att man inte/kanske förstår när det är ett problem eller att man söker sig bort från det eftersom det är ändå den vuxna i sammanhanget.”

4.5 Rekommendationer till föräldrar

Respondenterna ansåg att det finns en känslig gräns för hur mycket föräldrar ska lägga sig i och vara delaktiga i gymnastiken. Vissa gymnaster menade att man kan känna sig pressad om föräldrarna kommer och kollar på träningar, att tränaren ska vara så pass trygg så att föräldrarna inte behövs. Andra menade istället att man som förälder måste lägga sig i och ställa de jobbiga frågorna för att ta reda på om det är något som inte är okej, eftersom barn inte alltid kan avgöra när vuxna inte betar sig korrekt. Underteman som framkom var *involvering i idrottaren och kommunikation*.

4.5.1 Involvering i idrottaren

Flera gymnaster nämner att föräldrarna har en viktig uppgift att ha koll på träningen och vad som händer i hallen.

”Att det är viktigt att föräldrar inte bara tänker 'aa mitt barn vill börja med gymnastik, in i en klubb och träna'. Men man kanske inte kollar vem är tränaren, vilka sitter styrelsen, vad har de för utbildning, har tränare rätt utbildning? Det är ju ingen som kollar utan man litar ju på att det redan finns.”

Det är också viktigt att föräldrar bjuds in till att vara en del av barnens idrott, som en gymnast säger: *”Vi har fortfarande föräldramöten i vår grupp en gång i terminen så de har lite koll, en överblick, våra mål och vad vi vill. Då blir de också lite engagerade tänker jag.”*

En annan gymnast säger:

”Ja men jag tänker att man ska våga vara involverad i sitt barn och sin idrott. Alltså komma till hallen. Jag vet inte, jag gillar inte att föreningar har 'inga föräldrar i hallen'”

jag förstår inte syftet när man stänger dörren. Utan det ska vara öppna dörrar och att man som förälder faktiskt aktivt går och tittar på sitt barn som tränar.”

En viktig aspekt som en deltagare nämnde är att som förälder har man en skyldighet att ingripa.

”Sen så brukar jag också tänka att när det kommer till idrottsverksamhet att alla barn är allas barn. Bara för att det inte är min dotter som blir illa behandlad betyder inte det att jag kan vara tyst, utan vi har alla ett ansvar att se till att alla barn är trygga på träningen.”

Trots att föräldrar bör vara involverade i sitt barns idrott menar flera gymnaster att det finns en gräns för hur mycket de ska pressa till prestation, det är gymnasterna själva som ska få välja:

”Man vill ju ofta att det ska gå bra för sitt barn. Jag tror att det har varit väldigt mycket fokus på att man ska få sitt barn att tävla på en hög nivå... så som förälder att respektera sitt barns önsknings. Frågar barnen 'vill du gå på gym eller vill du tävla på svåra nivåer, eller tycker du bara att det är kul att vara där?'. ”

En gymnast berättar om sin erfarenhet av involverade föräldrar som pressar till prestation:

”Att de inte ska komma in under tävlingar eller sätta press på sina barn. Jag vet att när jag var liten och vi skulle tävla så var det många som fick mutor att 'om ni kommer på plats nummer ett då får du den här TVn' Det stimulerade ju drivkraft för stunden men det stimulerar ju kanske inte drivkraft som är hållbar om man säger så.”

4.5.2 Kommunikation

Det ansågs även viktigt att man som förälder pratar med sitt barn och frågar vad de gör på träningarna för att få gymnastens synvinkel på det. En gymnast säger att man som förälder kan göra följande:

”Jag känner väl att jag önskar jag hade kunnat säga till föräldrarna att 'lämna era barn på idrottsträningen, allt kommer gå prima ballerina, ni behöver inte oroas er'. Men jag kan inte göra det. Jag säger väl nu; var lyhörda, lita på barnen, lyssna på barnen, våga ställa de jobbiga frågorna, våga lirka, skruva och tjata. Inte bara såhär 'Hur var det på träningen? Det var bra! Okej vi då släpper vi det'. Utan 'Hur var ni mot varandra på träningen? Hur var tränarna mot dig på träningen? Hur var du mot

tränaren?'. Alltså det finns så många punkter som man som förälder kan lyssna, guida och själv tänka efter."

En deltagare förklarar varför det är viktigt att man i först hand vänder sig till tränaren om det visar sig att det är något som inte går rätt till.

"Man ska gå till andra föräldrar först och främst pratar med vad deras barn upplevt, vad är deras upplevelse av tränaren? Och visar det sig att det är fler som känner på samma sätt så tycker jag först man ska ta det med tränaren och ge den en chans. Och är det så att det visade sig senare att han fortsätter på samma sätt eller är ännu hårdare för att ha fått den här konstruktiva feedbacken tycker jag man ska ta upp det till ledningen i föreningen. För då har man på svart på vitt också att man har gett den personen en till chans. För annars om man bara går direkt till ledningen kan det skapa en fientlig känsla mellan en tränare och föräldrar samtidigt som ledningen kommer också säga 'okej tack så mycket för feedbacken men vi kommer ge den här personen en chans för den här personen förtjänar en andra chans' för så blir det oftast."

4.6 Rekommendationer till organisationsledare

Organisationsledare, det vill säga sportchefer och styrelsemedlemmar, har ett övergripande ansvar för en förening. Det är de som har koll på tränare och det är dem man ska kunna vända sig till om det uppstår en otrygg idrottsmiljö. Rekommendationerna som gymnasterna har givit handlar till stor del om att organisationsledare måste ha bättre koll på vad som händer i de olika tränings-/tävlingsgrupperna och skapa en bättre kontakt med gymnasterna. De rekommendationer som gymnasterna nämnde delades in i följande underteman: *förebyggande arbete, visa upp sig och att erkänna fel.*

4.6.1 Förebyggande arbete

En viktig start för det förebyggande arbetet är att börja jobba med sin kultur, som en deltagare sa: *"Det gäller att hitta en kultur och vision för hela föreningen. Det vill säga man börjar med grundstenarna hur vill vi framstå som individer och människor och som förening."*

Gymnasterna beskrev att de ville se en kultur där man prioriterar trygga idrottsmiljöer.

"För det första tycker jag man ska ha en handlingskraftig styrelse som är engagerade. Inte bara 'den här föreningen vill framåt och vi vill åka på EM och VM'. Utan man ska ha en handlingskraftig styrelse som kan ta hand om frågor som rör barn och trygghet inom idrotten."

Ett viktigt steg i arbetet för trygga idrottsmiljöer som beskrevs var att prata mer om trygga idrottsmiljöer och arbetet runtomkring det.

”Jag tror att nog att det är många som har gjort en handlingsplan men frågar man 'men hur gör ni då?' då är det ingen som vet, den ligger på någon hylla. Så att man faktiskt arbetar med den och även inkluderar gymnasterna och ledarna i den det ska ju inte vara någonting som bara styrelsen vet utan det här är någonting som gymnasterna också ska veta. Att 'ja men blir jag kränkt så kan jag göra så här och så går jag till styrelsen och så tar de hand om det så'.”

Gymnasterna menar att ett stort arbete för att minska uppkomsten av otrygga idrottsmiljöer är förebyggande arbete. *”Och sen kan man alltid lära sig av det som hänt. Men 'det här hände på grund av det här, hur kan vi förebygga det?' För ganska mycket handlar om att man kan förebygga saker när man sitter i styrelsen.”* Skulle det uppstå en otrygg miljö så ska man som organisationsledare samla tränarna för möte menar gymnasterna. *”Ja alltså om man ser en grupp som känns otrygga eller man får in så här klagomålet att det är otryggt, då får man kanske se över situationen, man får samtal med alla ledare i den gruppen.”* Men som en gymnast nämnde är det viktigt att man tar in andra perspektiv än bara den tränaren det handlar om. *”Möte med tränaren då, kanske också ta in en annan tränare som jobbar vid sidan om för att få ett annat perspektiv och inte bara få från gymnasterna eller föräldrarna.”*

4.6.2 Visa upp sig

En sak som flera gymnaster lyfte var att de ville se fler sportchefer och styrelsemedlemmar i hallarna, då de menar att många gymnaster inte har koll på vilka som sitter i styrelsen och styrelsemedlemmarna ibland inte har så bra koll på vad som sker i de olika grupperna/lagen.

”Sen tycker jag det är viktigt också att man visar sig för gymnasterna. För att jag tror att många som tränar har ingen aning om vilka som sitter i styrelsen, de har ingen aning om vem man ska vända sig till om man upplever att man blir illa behandlad, att något går galet till. De syns inte. Jag tror det är viktigt om man nu har ett sånt ansvar, för det är faktiskt ganska stort ansvar att sitta i en styrelse eller vara sportchef. Då måste man också visa sig och säga 'det är hit ni kommer och jag ska ta ansvar för att göra det bästa jag kan med informationen'.”

4.6.3 Erkänna fel

Uppstår det problem i en förening så är det lätt att man inte vågar ta upp det. En gymnast beskriver det som: *”Föreningen kan alltså... blunda lite för det att... tag man tag i ett problem så vet man att man har ett problem. Blundar man lite för det så är det inget problem som finns.”* Gymnasterna betonar att det är viktigt att man som förening vågar erkänna sina fel, att man vill bli bättre och försöker lära sig från situationen.

”Jag tycker ju att det är viktigt att föreningen vågar erkänna när det har blivit fel. 'Ja vi gjorde fel, vi är jätteledsna för det. Nu vänder vi ut och in på oss själva för att det aldrig ska få hända igen. Är [det] någon av gymnasterna eller föräldrarna, som har någonting att säga som de tror kan hjälpa oss med det här arbetet lyssnar vi gärna'.”

4.7 Rekommendationer till Svenska Gymnastikförbundet

Enligt respondenterna är det Svenska Gymnastikförbundet som har allra störst ansvar och störst påverkan för att skapa en trygg idrottsmiljö och en kultur där trygga idrottsmiljöer prioriteras. De kan sprida sitt ställningstagande, kunskap och kultur vidare ner till tränare och gymnaster. Gymnasterna menar att det är Gymnastikförbundet som ska sätta ner foten och visa vilken kultur man vill ha och vad som kommer accepteras inom gymnastik. Som förbund ska man våga visa vad som är okej och inte. Man ska välja att prioritera välmående framför resultat. Följande underteman lyftes: *kulturen, från prestation till välmående, involvering i föreningar, ansvar för tränare, utbildning och arbetet mot otrygga idrottsmiljöer.*

4.7.1 Kulturen

Gymnastikförbundet har i uppgift att se till att det de står för sprids ner till föreningar, tränare och gymnaster, menar deltagarna. *”Gymnastikförbundet har en ganska stor roll i att utbilda och sätt ner foten i vart vi står någonstans.”* En viktig del som beskrev för att skapa trygghet är att man ställer krav från Gymnastikförbundet. *”Jag önskar ju att Gymnastikförbundet kunde ställa mer krav på föreningarna och vara faktiskt lite hårdare med de här frågorna”* Gymnasterna anser att det är förbundet som ansvarar för budskapet. *”Det här är också viktigt, för de är ju ändå de [Gymnastikförbundet] här som har kontrollen och kan skicka ut det här budskapet till föreningar att börja jobba med det här.”*

4.7.2 Från prestation till välmående

Gymnastikförbundet har en viktig roll att visa upp vad som uppskattas inom gymnastik och inte bara rikta fokus på resultat, menade gymnasterna. *”Men jag tror att vi behöver skifta*

fokus från allt vad resultatet heter till 'vad är det för idrottare vi vill bygga?'" En gymnast ger följande förslag på hur man kan rikta fokus.

"Men kanske uppmärksamma när det går bra. Nu är det mycket 'den här föreningen har gått bra på tävling, de har fått bra resultat liksom'. Kanske uppmärksamma att 'den här föreningen har jättemånga nöjda gymnaster'. Att man inte bara har fokus på prestationer utan på hur gymnasterna mår och hur tränarna mår."

Ytterligare ett sätt gymnasterna nämner för att minska prestationskraven är att våga skynda långsamt.

"Gymnaster ska ju liksom vara så unga när de är som bäst. Våga skynda långsamt. De är barn och de ska hålla hela livet. Med samma kropp som man kliver in idrotten ska man ju kliva ut ur den så har jag förstört någonting en gång så är det faktiskt inte säkert att... det blir aldrig sig likt igen."

Samma gymnast säger också *"Och sen behöver inte det betyda att vi kommer vinna fler medaljer. Men det kanske kommer betyda att fler vill träna gymnastik eller att flera kan träna längre eller fler kan vara nöjda när de kliver ur sin gymnastikkarriär."*

4.7.3 Involvering i föreningar

Gymnastikförbundet har ett ansvar att vara mer ute i föreningarna och ha koll på vad som händer, menar gymnasterna.

"Jag hade nog önskat att Gymnastikförbundet hade varit mer i föreningarna, att Gymnastikförbundet kanske då och då tog kontakt med gymnasterna. 'Hur känner ni? Hur tänker ni? Är ni medvetna? Vi har skapat det här dokumentet. Vet ni vad det är? Vet ni varför det finns till?'"

Uppstår det problem i en förening så är det viktigt att Gymnastikförbundet visar att de vill hjälpa till. En gymnast nämner vikten av att visa att man vill väl för att lösa situationer:

"Skapa en kommunikation med dem [föreningen]. Och det är också viktigt att förbundet visar att de är på välvillig nivå. De vill hjälpa, och inte som en chef som vill säga till dem [föreningen]. För om det blir en sån kommunikation så tror jag inte att föreningen... föreningen kommer försvara sig men [det] kommer inte bli ett bra arbete i slutändan. Det kommer bara att täckas över och den här föreningen kommer troligen att återgå till gamla metoder igen."

4.7.4 Ansvar för tränare

En viktig rekommendation som flera gymnaster nämnde var att Gymnastikförbundet är ansvariga för vilka tränare man tillsätter.

”Jag tror också det är viktigt att Gymnastikförbundet, innan man tillsätter förtroendevalda personer, kollar vad är det här för person. Inte bara kolla på resultatlistan 'aa hennes gymnaster kom 1a, 2a och 3a. Bra, henne tar vi'. Utan 'Vad är det för människa? Vad har hon för mål med sin tränarkarriär? Hur upplever gymnasterna som faktiskt tränar med den här tränaren 20 timmar i veckan, hur upplever de henne?’”

Är det så att en tränare missköter sig så ansågs det vara Gymnastikförbundets ansvar att se till det sker en åtgärd. En gymnast beskrev det som:

”Jag tror det behövs lite mer snabba ryck kanske. Sen säger jag inte att så fort någon säger att 'hon gjorde faktiskt såhär' att man ska kicka den tränaren och aldrig låta den komma tillbaka. Det jag säger är sätt den på paus, prata med alla involverade parter, och se till att man som förbund kan känna att vi har fullt förtroende för den här tränaren, fullt förtroende. Innan dess ska de inte vara i träningslokalen, framförallt inte bland barn.”

En gymnast menar att Gymnastikförbundet borde införa det som finns i skolan, nämligen omvänd bevisbörda.

”Är det ledaren så ska den plockas bort fort. För det är en väldigt viktig punkt som jag tycker ska gälla överallt, det ska vara omvänd bevisbörda, för så är det inte i idrotten. Om ett barn säger någonting att 'min ledare har varit dum mot mig' så låter man nästan ledaren vara kvar för man ska kolla om det är sant, om barnet talar sanning och utreda. Men i skolan är det ju tvärtom, då är det barnet säger sant tills motsatsen är bevisad. Så bevisbördan ligger då på ledaren och du ska bevisa att du inte har gjort det här. Man tar det från barnets perspektiv och det önskar jag att man kunde införa i idrotten också eller i gymnastiken. Då skulle man ju bli jättetrygg.”

På så sätt menar gymnasterna att man sätter idrottaren i fokus, det är de som ska prioriteras och deras sida man ska stå på. Så ser det inte ut nu, menar en gymnast:

”Det är som att man hellre kör över barnen än att man vågar ta bort ledare. För att, jag vet inte, man kanske är rädd för att en vuxen kan skaffa en advokat och sådana saker. Ett barn slutar bara. Jag tror det är lite så man ser det. Man ska inte vara så rädd.”

4.7.5 Utbildning

Att Gymnastikförbundet har en viktig roll att informera om trygga idrottsmiljöer och psykisk ohälsa beskrevs av flera gymnaster. *”Men jag tror ändå att vi måste fortsätta prata om psykisk ohälsa mycket i alla föreningar för många gånger så slutar man på grund av att man inte känner att man klarar av det eller kan hantera det själv.”*

Det beskrevs också att Gymnastikförbundet ska vara en organisation dit man alltid kan vända sig.

”Så är det viktigt att Gymnastikförbundet tydligt visar att de alltid är trygga, hit kan man alltid höra av sig. Men jag tror inte gymnasterna idag vet var man hör av sig till Gymnastikförbundet. Det pratas om för lite, det informeras om för lite.”

Det är viktigt att utbildningen inte bara går till föreningen och tränarna utan också till de aktiva gymnasterna oavsett nivå, menar gymnasterna. En gymnast jämförde sina upplevelser inom och utanför landslag:

”Alltså vi hade ju jättefina och lärorika föreläsningar om antidoping, om att hitta sin inre drivkraft och vi hade individuella samtal med förbundskaptenen och man fick göra upp sina egna mål. I relation till landslaget tyckte jag att det var bättre. Sen, alltså utanför landslaget, har inte jag fått... visste väl knappt vad Gymnastikförbundet gjorde.”

En annan gymnast tycker att en bra väg att gå för att nå ut till fler är just via landslagsgymnaster.

”Det som jag tycker är bra att vi en gång per år samlas alla landslagen alla discipliner artistisk, manlig/KvAG, trupp, rytmisk, trampolin. Alla samlas på Bosön och så har vi olika workshop där vi lyssnar på psykologer, det är kostrådgivare och så. Att de når ut till alla oss så, det tycker jag är ganska viktigt för att man får lära sig nya saker. För vi som är med i landslagen är ju också förebilder för alla andra som tränar. Så väldigt mycket kan vi dela vidare och sprida information som vi vet så det tycker jag Gymnastikförbundet gör väldigt bra. De försöker nå ut till så många som möjligt.”

4.7.6 Arbetet mot otrygga idrottsmiljöer

Deltagarna beskrev att Gymnastikförbundet måste vara hårdare och mer tydliga med vad de står bakom för att det inte ska uppstå otrygga idrottsmiljöer.

”Mer tydligt vart man [som gymnast] kan vända sig till. Och faktiskt vara lite hårdare [som Gymnastikförbund] mot föreningar. 'Det här krävs för att vara medlem hos oss [i

Svenska Gymnastikförbundet], för vi står inte för det här med övergrepp och emotionella övergrepp'. Man säger att man gör det men när det väl händer och upptas så tar det alldeles för lång tid."

Att erkänna att problem finns menar gymnasterna är en start för att påbörja arbetet mot övergrepp.

"Det är en sådan sak jag skulle vilja skicka med till Gymnastikförbundet. Sånt här händer. Det händer. Tyvärr. Det är inte bara i idrotten eller gymnastiken. Men det är ju liksom grejen: vad man gör när det är uppdragas, vad som händer. Det är det som gör att man kan vara trygga. Bara för att det inte uppdragas någonting i innebandy säger vi, 'ja men det händer inte innebandy'; jo, det är klart det gör. Så jag skulle önska att de [Svenska Gymnastikförbundet] blev lite mer tuffare, lite mer hårda."

Är det så att Gymnastikförbundet har gjort fel är det viktigt att man vågar erkänna det, som man har börjat göra de senaste åren. En gymnast beskriver det på följande sätt:

"Ja jag skulle vilja säga att de har blivit bättre på att... kan man säga erkänna att det finns problem. För bara några år sedan så var det ju så här att 'det finns inget dåligt med gymnastik, det är det här händer inte här'. Men nu har man väl blivit lite mer 'jo det händer och vi försöker göra någonting åt det' så det tycker jag är bra det visar ju ändå att man är på rätt väg. Men det krävs mer också än att erkänna för det är ju det minsta man kan begära när barnen blivit utsatta. Jag tror inte de [barnen] jublar för att de [Svenska Gymnastikförbundet] erkänner, det hjälper ju inte dem. Så man måste handla också. Men det är ju någonting som kanske är bra, de har kommit lite längre än andra idrotter."

Men arbetet med att jobba med trygga idrottsmiljöer har inte kommit lika långt överallt, framför allt inte i gymnastik internationellt: *"Spontant så vill jag alltså säga att det är inget bra, alltså det är inte trevligt att åka på internationella tävlingar och se hur gymnasterna blir behandlad. Så är det ju. Så jag vet inte vad som fungerar bra."* Och det är det högsta Gymnastikförbundet som har ansvaret för det menar en gymnast.

"FIG som bossar över världens gymnastik... att man då skulle sätta ner foten och säga att 'det här är ingenting som ska höra hemma i idrottsvärlden vi ska inte behandla varandra så här. De som gör det ska inte få ha med gymnastik och göra' Någonstans så går det ju ändå uppifrån och ner. Det är liksom ingen som sitter hemma i en håla och kommer på att 'jag ska nog använda de här träningsmetoderna', utan de har ju

kommit någonstans ifrån. Markerar man inte, alltså tydligt att 'det där står vi inte bakom' då... det är klart att det kommer att fortsätta då.”

För att Gymnastikförbundet ska kunna genomföra de rekommendationer som gymnasterna lyfter så ser inte gymnasterna att det egentligen finns så stora hinder. Det gymnasterna nämner är ekonomi och tidsbrist men att det finns andra sätt att göra det på.

”Man kanske inte har möjligheten att åka och göra så många studiebesök, det finns ju väldigt många föreningar. Men då kan man ju se över om man kan skicka ut ett digitalt formulär till alla aktiva gymnaster och ledare, så de får svara på att mäta nöjdhet och otrygghet. Så egentligen så ser jag inte att det finns några direkta hinder, det finns många sätt att göra det på.”

En annan gymnast nämner att det handlar om hur man prioriterar. Blir man hårdare som Gymnastikförbund kanske man tappar föreningar men man får annat positivt utav det.

”Ja jag vet ju att många skulle säga att 'vi [föreningar] jobbar ideellt, vi har inte tid att göra de här grejerna' och sådana saker. Och då kanske vi [inom gymnastiken] tappar föreningar för de [föreningarna] orkar inte. Det blir för mycket arbete, det tror jag ju säkert. Men jag är så här 'då får det vara så'. För att man måste ställa det ena mot det andra. Ska vi fortsätta som vi gör, men barn fortsätter att bli utsatta och otrygga och [vi] inte vågar säga någonting? Vi kanske tappar föreningar men då vet vi också att de föreningar vi har de är mycket bättre än det som var, alltså tryggare tänker jag.”

5. Diskussion

Syftet med denna studie var att genom intervjuer ta reda på erfarna gymnasters beskrivningar av trygghet och rekommendationer för att uppnå trygga idrottsmiljöer. Syftet var också att hitta tidigare publicerade rekommendationer genom litteratursökning. Resultaten gav rekommendationer till tränare, gymnaster, föräldrar, organisationsledare och Svenska Gymnastikförbundet som också jämfördes med tidigare forskning.

5.1 Trygga och otrygga idrottsmiljöer

Gemensamt för alla gymnaster var att de nämnde tränaren som den viktigaste punkten för att skapa trygghet. Tränaren ansågs vara den som har det största ansvaret för att skapa en trygg idrottsmiljö. I en trygg idrottsmiljö står idrottaren i fokus, där man i konflikter väljer att lita på

gymnasten och deras historia. Vid alla beslut som tas ska gymnasternas bästa sättas i fokus, där de inte ska kunna ta skada, få den hjälp som behövs och känna sig respekterade.

Sådana miljöer liknar de som beskrivs som hälsosamma inom *self-determination theory*, där autonomi, kompetens och tillhörighet står i fokus (SDT; Deci & Ryan, 2000). Det finns flera sociala faktorer som kan påverka en idrottares motivation och en av de viktigaste är tränarens inflytande, som har en stor roll i att forma de psykologiska erfarenheter idrottaren får. Centralt inom SDT är att motivationen är självbestämd (autonom) och inte kontrollerad vilket innebär att man agerar utifrån egen vilja och inte med en känsla av press från omgivningen.

Motivation som är självbestämd ger fördelar som ökad ansträngning, prestation, självkänsla och välbefinnande (Deci & Ryan, 2000). Tränare har en unik position där de kan ge idrottare större inflytande genom att inkludera dem i beslut, ge dem valmöjligheter, möjlighet till att ta initiativ och till att arbeta självständigt. Tränare som använder sig av SDT i sin tränarkultur kan öka idrottarnas självbestämda motivation eftersom det bidrar till att tillfredsställa deras psykologiska behov av autonomi, kompetens och tillhörighet (Deci & Ryan, 2000).

Deltagarna beskrev vidare att om det inte fungerar med tränaren så var det i sin tur föreningen och Gymnastikförbundets ansvar. För att det ska ske en förändring inom gymnastik så menade gymnasterna att internationella gymnastikförbundet och Svenska Gymnastikförbundet måste tydligt markera vad som är acceptabelt och inte. Det är de som kan ändra kulturen och visa vilken idrott och idrottare de vill skapa. En stor orsak till att det finns otrygga idrottsmiljöer är den hårda press man sätter på gymnasterna som väldigt unga. I studien av Pinheiro et al. (2014) vittnar många unga idrottare som tränat hårt från ung ålder att de har förlorat sin barndom och att de har vuxit upp för tidigt. Gymnasterna i föreliggande studie menade att gymnastiken måste ändra synsätt så att välmående och hälsa kommer i första hand: att det är viktigt att komma ihåg att man inte väljer mellan prestation och välbefinnande, utan man kan ha ett högt välbefinnande, men fortfarande nå höga prestationer. Den utgångspunkten, menade deltagarna, bör man som tränare ha i stället för att tro att emotionella övergrepp är ett verktyg för att nå högt. Kerr et al.s (2019) studie stödjer detta tankesätt då de visar att om det finns en mentalitet där ”vinna till varje pris” gäller så främjar man en kultur där idrottares behov och intressen bortses till förmån för prestationsmål och där övergrepp lättare kommer att normaliseras och accepteras (Kerr et al., 2019). Samtidigt ska idrottaren få en förståelse för att emotionella övergrepp inte är en del av framgång och inte är något man måste acceptera, för att lyckas. Kerr et al. (2019) menar att det endast är när miljön

är säker och fri från skadliga upplevelser, inklusive misshandel, som det kommer att uppnås en positiv ungdomsutveckling genom idrott.

5.2 Rekommendationer kopplade till litteratur

Gymnasternas rekommendationer går till stor del i linje med tidigare publicerad forskning, vilket har sammanställts i tabell 1 (Barker-Ruchti et al., 2020; Johnson et al., 2020; McMahon et al., 2018; Mountjoy et al., 2016; Pinheiro et al., 2014; Smits et al., 2017).

Tabell 1 – Sammanställning av rekommendationer

<i>Rekommendationer utifrån resultat i denna studie</i>	<i>Beskrivning av rekommendation</i>	<i>Stöd för rekommendation förekommer i följande forskning</i>
Erkänna att problemen finns	- Ett första steg är att erkänna att problemet finns för det är först då man kan börja jobba med det.	(Johnson et al., 2020)
Förebyggande arbete	- Visa tydligt vad man accepterar och inte i svensk gymnastik.	(Johnson et al., 2020)
Våga berätta	- Våga berätta för kompisar eller vuxna om något inte känns bra.	(Mountjoy et al., 2016)
Gymnasternas åsikter räknas	- Deras åsikter är lika mycket värda som tränarens.	(Mountjoy et al., 2016)
Erkänna fel	- Okej att göra fel. Men att man som tränare, förening eller förbund ber om ursäkt och visar på att man ska göra bättre ifrån sig. - Tar fram åtgärder för att det inte ska hända igen.	(Barker-Ruchti et al., 2020)
Ändra fokus från prestation till välmående	- Ändra fokus inom hela förbundet. - Lyft föreningar där gymnaster mår bra, inte bara presterar resultat. - Okej att tappa medaljer om det innebär att fler håller på med gymnastik och mår bättre.	(Barker-Ruchti et al., 2020)

Tydligare var man rapporterar problem och hur man gör det	<ul style="list-style-type: none"> - Gymnastikförbundet ska alltid vara en trygg plats att vända sig till. - Tydligt för alla, oavsett nivå, var och hur man rapporterar kränkande beteende och en otrygg idrottsmiljö. 	(Mountjoy et al., 2016) (Barker-Ruchti et al., 2020)
Utbildning	<ul style="list-style-type: none"> - Fylla kunskapsluckan om emotionella övergrepp. - Utbildning till alla aktiva inom gymnastiken inte bara till tränare. - Utbildning om emotionella övergrepp till alla nivåer inte bara för landslaget. 	(Barker-Ruchti et al., 2020) (Johnson et al., 2020)
Föräldrars involvering i idrottaren	<ul style="list-style-type: none"> - Ha öppna dörrar in till hallen för föräldrar att komma och se på träningarna. - Föräldrar ska aktivt gå och kolla på träningar/tävlingar. - Föräldrar bjuds in till hallen och föräldramöten. - Föräldrar vågar ställa de jobbiga frågorna om träningen, för att lättare kunna se om något är fel. 	(McMahon et al., 2018) (Mountjoy et al., 2016) (Pinheiro et al., 2014) (Smits et al., 2017)

Gymnasterna i denna studie gav flera konkreta exempel på vad tränare kan göra för att skapa en trygg miljö, vilket skiljer sig mycket från tidigare studier där man utgått från att tränaren är problemet och hur man ska jobba runt tränaren. En stor del av rekommendationerna handlar om hur Gymnastikförbundet och föreningar ska agera vid fall av otrygga idrottsmiljöer och hur man skapar en kultur där trygga idrottsmiljöer prioriteras. En skillnad var dock att gymnasterna nämnde att sportchefen har ett väldigt stort ansvar för att se till att det finns en trygg idrottsmiljö. De menade att sportchefer måste jobba närmare gymnaster för att veta hur de mår och för att gymnasterna ska veta vem som sitter i styrelsen och var de kan vända sig. Gymnasterna hade dock delade åsikter om hur man bäst når ut till alla med utbildning. En gymnast lyfte landslagsgymnaster som förebilder som kan sprida kunskap vidare medan en

annan gymnast menar att det är föreningen som måste se till att det pratas mer om trygga idrottsmiljöer. En tredje gymnast menade att det är Gymnastikförbundet som ansvarar för utbildningen och ska se till att kunskapsluckan som finns kring övergrepp ska fyllas.

Gymnasternas rekommendationer stödjer definitionen och begreppet psykologisk trygghet, då de nämnde vikten av att få vara sig själv, att inte vara rädd för att göra fel och att stötta varandra så som att ge feedback och hjälpa varandra om någon mår dåligt. Definitionen av psykologisk trygghet är *”en övertygelse om att teamet är säkert för interpersonligt risktagande, till exempel att be om hjälp, erkänna sina fel eller söka feedback från andra”* (Fransen et al., 2020). En gymnast lyfte att en i en trygg idrottsmiljö ska man inte vara rädd för att ta någon som helst skada, vilket även beskrivs i studien av Mountjoy et al. (2016). Flera av gymnasterna nämnde att lagkompisarna har en stor roll i att skapa en trygg miljö, vilket även Blynova et al. (2020) lyfter som den viktigaste delen för psykologisk trygghet, samt den viktigaste källan till motivation och socialt stöd.

Ingen av gymnasterna nämnde en utomstående organisation/myndighet som man kan vända sig till om det uppstår problem, som man gjorde i flera tidigare studier (Johnson et al., 2020; Parent & Demers, 2011). Gymnasterna tyckte istället att man först vänder sig till tränaren, sedan organisationsledarna och sedan till förbundet. Svenska Gymnastikförbundet ska vara trygga, stå på gymnasternas sida och snabbt agera om det uppstår en otrygg miljö.

Gymnasterna nämnde inte heller hur man som gymnast representeras i media och vilken makt som media har för att skapa en mer hälsosam norm kring gymnaster. En rekommendation som Barker-Ruchti et al. (2020) lyfter, då det idag finns en objektifiering som skapar en sexualisering av gymnaster. Ytterligare en rekommendation från Barker-Ruchti et al. (2020) som gymnasterna inte nämnde var att dra tillbaka sponsringen för organisationer som bryter mot barns rättigheter. Deltagarna nämnde istället att Svenska Gymnastikförbundet ska sätta tränare som inte sköter sig på paus, att införa omvänd bevisbörda och att ha tydligare och hårdare krav på hur föreningar ska arbeta för att undvika att skapa en otrygg idrottsmiljö. Det leder förhoppningsvis till att man får bort tränare och föreningar som inte prioriterar barns trygghet och välmående.

5.3 Styrkor och svagheter

En styrka med studien är att frågorna har fokuserat på vad gymnaster önskar se för förändring och vilka rekommendationer de vill ge till gymnastiken. Det har alltså inte fokuserats på gymnasternas egna erfarenheter av emotionella övergrepp, vilket gör att studien skiljer sig från tidigare forskning. Ytterligare en styrka är att studien och intervjuguiden går att använda med andra grupper av elitidrottare, då ett flertal frågor handlar om trygghet och trygga/otrygga idrottsmiljöer generellt. De få frågor som specifikt frågar om gymnastik går att använda bara man ersätter gymnastiken mot vald idrott. Exempelvis: ”Gällande arbetet att skapa trygghet vad tycker du fungerar bra i fotboll internationellt?” eller ” Om du skulle ge 3 konkreta rekommendationer till Svenska Fotbollsförbundet för att skapa trygga idrottsmiljöer i framtiden, vad skulle det vara?”. Därför har metoden en god generaliserbarhet. För att få en bred bild från både manliga och kvinnliga elitgymnaster samt individuella idrottare och lagidrottare så rekryterades gymnaster från fyra olika discipliner. Svagheten i det blir generaliserbarheten, då studien täcker en liten andel av den stora mängd elitgymnaster som finns inom svensk gymnastik. Därför är det svårt att säga att detta representerar vad gymnaster i Sverige tycker, då urvalet är litet i förhållande till populationen. Det som talar för att man kan dra en slutsats är att trots deras olika bakgrunder så var gymnasterna i stort sett överens. De var överens om vad tränaren, gymnaster, föreningen och förbundet måste göra i arbetet för att skapa trygga idrottsmiljöer, en fördel eftersom det gör det möjligt att skapa enhetliga rekommendationer för vägen framåt.

En svaghet i studien är att några av gymnasterna tillfrågades personligen i stället för att de själva sökte sig till studien. Detta gjorde att jag inte kunde vara helt säker på att de hade en erfarenhet av otrygga idrottsmiljöer, medan gymnaster som själva sökte sig till studien kände att de hade mycket att säga om ämnet och ville därför delta. Det var tydligt att de gymnaster som upplevt emotionella övergrepp hade fler konkreta rekommendationer kring vilken förändring de ville se, då de själva upplevt vad som inte fungerar när man blir utsatt. De gymnaster som inte varit utsatta pratade i stället utifrån ett annat perspektiv, mer om trygghet och psykisk ohälsa men hade svårare att ge rekommendationer för vad man gör när det inte fungerar. En svaghet men också en styrka inom denna studie var att intervjuerna bestod av öppna frågor, det gör att deltagarna kunde svara väldigt olika beroende på deras erfarenhet och upplevelser. Vid vissa tillfällen ställdes följdfrågor för att få deltagaren att komma in mer relevanta ämnen för studiens syfte. Exempelvis om frågan var ”Om det uppstår en otrygg

miljö/situation hur tycker du man ska agera som förälder?” ställdes ibland en följdfråga i stil med ”om det då är tränaren som är problemet hur ska man agera som förälder då?”, ifall deras svar gick ifrån frågan. En styrka med öppna frågor är att gymnasterna då väljer att berätta om det de själva upplever är viktigt och relevant, och det kan komma fram intressanta samtalsämnen som man själv som intervjuare inte hade tänkt på att fråga. Definitionerna av trygga/otrygga miljöer som lyftes från tidigare forskning ansågs som en styrka i intervjuguiden då den fick deltagarna att se nya perspektiv eller betona vikten av något de tidigare nämnt (se bilaga 4). Definitionen var bra för dem som kanske inte upplevt en otrygg miljö och fick ett perspektiv på hur det kan upplevas. Frågan anses inte ha begränsat gymnasternas svar, då de först fick två öppna frågor om vad trygga/otrygga idrottsmiljöer är för dem och hur de kan uppstå. Istället anses frågan ha gett gymnasterna nya tankar som de ville lyfta i nästkommande frågor.

För vidare forskning hade det varit intressant att endast ha med gymnaster som haft erfarenhet av övergrepp och se vad för typer av rekommendationer de vill ge. I detta arbete blev det en bra blandning av båda delarna utifrån de som har en trygg idrottsmiljö och de som inte upplevt en trygg idrottsmiljö. För vidare forskning vore det också bra med fler deltagare så att man får en tydligare bild av vad som fungerar bra/inte bra i respektive disciplin, för att tydligare se vilken skillnad och vilket behov av förändring det finns i de olika disciplinerna. Finns det någon skillnad att träna och tävla i en lagidrott respektive en individuell idrott i gymnastik, och vad är i sådana fall skillnaden när det kommer till trygga idrottsmiljöer? Det vore även intressant att se eventuella skillnader mellan aktiva elitgymnaster och före detta elitgymnaster, hur man eventuellt tänker annorlunda när man väl är i miljön respektive när man har fått en viss distans till gymnastiken. I denna studie var båda dessa grupper medverkande, men syftet var inte att jämföra dem.

5.4 Slutsats

Syftet med denna studie var att ta reda på gymnasters rekommendationer för att skapa trygga idrottsmiljöer i arbetet mot emotionella övergrepp och jämföra dem med tidigare publicerade rekommendationer. Rekommendationerna skapades utifrån intervjuer med sex aktiva/före detta elitgymnaster från disciplinerna MAG, KvAG, RG och trupp gymnastik. Resultatet visade en beskrivning av otrygga och trygga idrottsmiljöer. Gymnasterna beskrev att man i en trygg miljö får vara sig själv, inte är ensam och har en god kommunikation, medan i en otrygg

miljö är man rädd för att misslyckas och att vara sig själv. Rekommendationerna riktade sig till tränare, gymnaster, föräldrar, organisationsledare och Svenska Gymnastikförbundet. Gymnasterna var överens om att tränaren har ett stort ansvar och en stor påverkan på hur idrottsmiljön upplevs. Det ansågs vara Svenska Gymnastikförbundets ansvar att se till att föreningar följer policyer och att det finns trygga tränare som finns i föreningarna, menade gymnasterna. Gymnasterna ansåg vidare att Svenska Gymnastikförbundet ska visa vad som accepteras inom gymnastik genom att sätta ner foten och vidta snabba åtgärder när otrygga idrottsmiljöer uppstår. Det beskrevs hur välmående och hälsa ska komma i första hand men att man inte ska behöva välja mellan prestation och välbefinnande. Emotionella övergrepp ska inte vara ett verktyg för tränare för att nå höga prestationer, och gymnaster ska förstå att övergrepp är inte är något man måste acceptera för att lyckas. Till skillnad från tidigare litteratur fokuserar denna studie inte på övergrepp utan istället på vad man gör för att skapa en trygg idrottsmiljö i arbetet mot övergrepp. Förhoppningen med studien är att lyfta konkreta rekommendationer som flertal parter kan ha nytta av. Dessa rekommendationer kommer från elitgymnaster som vet hur det är att ha hög press och träna många timmar i hallen, gymnaster som upplevt både trygga och otrygga miljöer. För att det ska finnas en trygg idrottsmiljö inom gymnastiken så är det inte bara tränare som måste utbildas och ta del av rekommendationerna, utan det gäller att såväl gymnaster, föräldrar, sportchefer och Svenska Gymnastikförbundet tillsammans jobbar för att skapa en trygg idrottsmiljö där övergrepp inte förekommer.

Käll- och litteraturhänvisning

Barker-Ruchti, N., Booth, E., Cavallerio, F., Cervin, G., Donnelly, P., Jacobs, F., Kerr, G., Kidd, B., Knoppers, A., Lang, M., Lord, R., Nunomura, M., Brandão Pinheiro, M.C., Santos Oliveira, M., Pope, J., Schubring, A., Smits, F., Stewart, C., Stirling, A., & Willson, E. (2020). *The future of women's artistic gymnastics: Eight actions to protect gymnasts from abuse*. ISCWAG manifesto. [iscwag_manifesto_23-signatures.pdf \(oru.se\)](#)

Biddle, S. J. H., Markland, D., Gilbourne, D., Chatzisarantis, N. L. D., & Sparkes, A. C. (2001). Research methods in sport and exercise psychology: quantitative and qualitative issues. *Journal of Sports Sciences*, 19(10), 777. <https://doi.org/10.1080/026404101317015438>

Blynova, O., Kruglov, K., Semenov, O., Los, O., & Popovych, I. (2020). Psychological safety of the learning environment in sports school as a factor of achievement motivation development in young athletes. *Journal of Physical Education & Sport*, 20(1), 14–23. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2020.01002>

Cohen, B. (Regissör) & Shenk, J. (Regissör). (2020). *Athlete A* [Film]. Netflix, Inc.

Deci, E.L & Ryan, R.M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. http://dx.doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Edlund, K., & Winter, M. (2020). *Idrottsmiljö och hälsa inom svensk konståkning*. Svenska Konståkningsförbundet. [Microsoft Word Slutrapport Idrottsmiljö Hälsa SKF 2020 slutkorrigerad 21sept.docx \(svenskkonstakning.se\)](#)

Fortier, K., Parent, S., & Lessard, G. (2020). Child maltreatment in sport: smashing the wall of silence: a narrative review of physical, sexual, psychological abuses and neglect. *British Journal of Sports Medicine*, 54(1), 4–7. <http://dx.doi.org.proxy01.gih.se:2048/10.1136/bjsports-2018-100224>

Fransen, K., McEwan, D., & Sarkar, M. (2020). The impact of identity leadership on team functioning and well-being in team sport: Is psychological safety the missing link? *Psychology of Sport & Exercise*, 51. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101763>

Gervis, M., & Dunn, N. (2004). The emotional abuse of elite child athletes by their coaches. *Child Abuse Review*, 13(3), 215–223. <https://doi-org.proxy01.gih.se:2047/10.1002/car.843>

Johnson, N., Hanna, K., Novak, J., & Giardino, A. P. (2020). U.S. Center for SafeSport: Preventing Abuse in Sports. *Women in Sport & Physical Activity Journal*, 28(1), 66–71. <http://dx.doi.org/10.1123/wspaj.2019-0049>

Kavanagh, E., Brown, L., & Jones, I. (2017). Elite athletes' experience of coping with emotional abuse in the coach–athlete relationship. *Journal of Applied Sport Psychology*, 29(4), 402–417. <https://doi.org/10.1080/10413200.2017.1298165>

Kerr, G., Battaglia, A., & Stirling, A. (2019). Maltreatment in Youth Sport: A Systemic Issue. *Kinesiology Review*, 8(3), 237–243. <http://dx.doi.org/10.1123/kr.2019-0016>

Kerr, G., & Stirling, A. (2017). *Issues of maltreatment in high performance athlete development – mental toughness as a threat of athlete welfare*. Routledge. ISBN: 9781315668017

Kerr, R., Barker-Ruchti, N., Stewart, C., & Kerr, G. (2020). *Women's Artistic Gymnastics: Socio-cultural Perspectives (1st ed.)*. Routledge. ISBN: 9781003007005

McEwan, H. E., Tod, D., & Eubank, M. (2019). The rocky road to individuation: Sport psychologists' perspectives on professional development. *Psychology of Sport and Exercise*, 45. <https://doi-org.proxy01.gih.se:2047/10.1016/j.psychsport.2019.101542>

McMahon, J., Knight, C. J., & McGannon, K. R. (2018). Educating Parents of Children in Sport About Abuse Using Narrative Pedagogy. *Sociology of Sport Journal*, 35(4), 314–323. <https://doi.org/10.1123/ssj.2017-0186>

Mountjoy, M., Brackenridge, C., Arrington, M., Blauwet, C., Carska-Sheppard, A., Fasting, K., Kirby, S., Leahy, T., Marks, S., Martin, K., Starr, K., Tiivas, A., & Budgett, R. (2016). International Olympic Committee consensus statement: harassment and abuse (non-accidental violence) in sport. *British Journal of Sports Medicine*, 50(17), 1019–1029. <https://doi-org.proxy01.gih.se:2047/10.1136/bjsports-2016-096121>

Papaefstathiou, M., Rhind, D., & Brackenridge, C. (2013). Child protection in ballet: Experiences and views of teachers, administrators and ballet students. *Child Abuse Review*, 22(2), 127–141. <https://doi-org.proxy01.gih.se:2047/10.1002/car.2228>

Parent, S., & Demers, G. (2011). Sexual abuse in sport: A model to prevent and protect athletes. *Child Abuse Review*, 20(2), 120–133. <https://doi.org/10.1002/car.1135>

Pinheiro, M. C., Pimenta, N., Resende, R., & Malcolm, D. (2014). Gymnastics and child abuse: an analysis of former international Portuguese female artistic gymnasts. *Sport, Education & Society*, 19(4), 435–450. <https://doi.org/10.1080/13573322.2012.679730>

Popovych, I., Blynova, O., Halian, I., & Savchuk, O. (2020). Self-efficacy of future athletes with different levels of psychological safety. *Journal of Physical Education & Sport*, 20(5), 2718–2724. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2020.05370>

Prus, M. (Regissör). (2017). *Over the limit* [Film]. Sveriges Television AB.

Smits, F., Jacobs, F., & Knoppers, A. (2017). Everything revolves around gymnastics': Athletes and parents make sense of elite youth sport. *Sport in Society*, 20(1), 66–83. <https://doi-org.proxy01.gih.se:2047/10.1080/17430437.2015.1124564>

Stier, J. (2011). *Blod, svett och tårar. Ledarkulturen inom svensk landslagsgymnastik – belyst och problematiserad*. Mälardalens högskola. [FULLTEXT01.pdf \(diva-portal.org\)](FULLTEXT01.pdf)

UNICEF. (2017). *Annual Results Report 2017 Child Protection*. Unicef for every child. <Child Protection 2017 Annual Results Report.pdf>

Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

WHO. (2010). *Child maltreatment*. World Health Organization.

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs150/en/index.html>

Wilinsky, C. L., & McCabe, A. (2020). A review of emotional and sexual abuse of elite child athletes by their coaches. *Sports Coaching Review*, 1–26.

<https://doi.org/10.1080/21640629.2020.1775378>

Bilaga 1 – Litteratursökning

Syfte och frågeställningar

Studiens syfte var att ta reda på gymnasters beskrivning av trygga idrottsmiljöer, samt gymnasters rekommendationer för att uppnå trygga idrottsmiljöer. Studien undersökte följande fyra frågeställningar;

1. Hur beskriver gymnaster trygghet?
2. Hur beskriver gymnaster en trygg idrottsmiljö?
3. Vilka rekommendationer ger gymnaster till tränare, gymnaster, föräldrar, organisationsledare och Svenska Gymnastikförbundet för att uppnå trygga idrottsmiljöer?
4. Vilka rekommendationer ges i litteratur och tidigare forskning som kan kopplas till gymnasternas rekommendationer?

Vilka sökord har du använt?

Ämnesord och synonymer svenska	Ämnesord och synonymer engelska
(Inte använt mig av svenska sökord för vetenskapliga artiklar)	Emotional abuse, gymnastics, teamgym, coaches, safeguarding, psychological safety, sport, maltreatment, abuse, sexual abuse,

Var och hur har du sökt?

Databaser och andra källor	Sökkombination
Discovery	Coaches emotional abuse Emotional abuse Emotional abuse gymnastics Emotional abuse teamgym Maltreatment coaches Maltreatment sport Psychological safety Psychological safety gymnastics Psychological safety sport Safeguarding Self-determination theory Sexual abuse Sport environment psychological safety

Databaser och andra källor	Sökkombination
GIH:s bibliotekskatalog	Women's artistic gymnastics Mental toughness

Kommentarer

Inom ämnet psykologisk trygghet (Psychological safety) finns det många vetenskapliga artiklar både inom idrotten och utbildningsmiljön. De artiklar som handlade om emotionella övergrepp diskuterade frekvensen och vilken typ av övergrepp som förekommer i de olika idrotterna. Sökningen gjordes inom idrott generellt och inom gymnastik som inriktning. Det finns få studier inom trupp gymnastik men allt fler inom artistisk gymnastik. Min handledare gav även tips på artiklar och litteratur kopplat till ämnet.

Bilaga 2 – Informationsbrev

Psykologisk trygghet inom gymnastik: Rekommendationer i arbetet mot emotionella övergrepp

Informationsbrev om ny studie

Hej gymnaster!

Tilia Aronsson heter jag och studerar mitt tredje år på Tränarprogrammet på Gymnastik- och Idrottshögskolan. Under hösten skriver jag mitt examensarbete inom idrottspsykologi. Nedan finner du mer information om min studie.

Du är utvald att delta i studien eftersom du tävlar/tävlat på elitnivå inom din idrott och är mellan 18–24 år. Dessutom har du tränat inom din idrott i minst 10 år. Läs informationen noggrant innan du tar ställning till om du vill delta eller ej. Vänligen kontakta oss om du har några frågor om studien. Våra kontaktuppgifter finns i slutet av detta brev. Forskningshuvudmannen är Gymnastik- och Idrottshögskolan (GIH) i Stockholm.

Vad handlar studien om?

Inom de estetiska idrotterna har det under åren framkommit att det sker övergrepp på barn och ungdomar inom föreningar och landslag. Ett sätt att minska uppkomsten av emotionella övergrepp är att arbeta för att skapa psykologisk trygghet. Genom intervjuer av gymnaster med erfarenhet av otrygga och trygga idrottsmiljöer vill jag ta reda på vilka rekommendationer gymnaster ger för att uppnå psykologisk trygghet. Med hjälp av gymnasters reflektioner hoppas jag på att lyfta viktiga rekommendationer som både tränare, föräldrar, utövare och organisationsmedlemmar kan ha nytta av.

Jag undrar framför allt:

1. Hur beskriver gymnaster trygghet?
2. Hur karaktäriserar (beskriver) gymnaster en trygg idrottsmiljö?
3. Vilka rekommendationer ger gymnaster för att uppnå trygga idrottsmiljöer?

Gymnastikförbundets stöd

Gymnastikförbundet har initierat och stödjer aktivt denna studie kring psykologisk trygghet inom gymnastik som ett led i det mycket viktiga arbetet att förstå och lära mer kring trygghetsfaktorer som påverkar risker att utsättas för emotionella övergrepp. Vi tror att idrottsmiljön för gymnasten är essentiell i det här sammanhanget och därför hoppas vi att du vill bidra med dina tankar och erfarenheter kring hur du ser på vad som ger dig trygghet och vad som behöver finnas på plats för att din idrottsmiljö ska kännas trygg på alla sätt. Vår förhoppning är att denna studie ska kunna bidra med konkreta rekommendationer i det långsiktiga arbetet kring att skapa trygga och hållbara idrottsmiljöer inom Svensk Gymnastik.

Vad innebär det att delta i studien?

Att delta i studien innebär att du blir intervjuad och får svara på frågor om dina tankar och rekommendationer kring trygga idrottsmiljöer. Intervjuerna kommer genomföras på en plats som vi gemensamt kommer överens om alternativt digitalt och beräknas ta 60 minuter. Intervjuerna kommer att spelas in och transkriberas för att försäkra mig om att jag inte missar något. Om du väljer att delta i studien behöver du ge ett skriftligt samtycke, det gör du genom att skriva på samtyckesblanketten som finns längre ner.

Att vara med är frivilligt och innebär inga särskilda risker

Ditt deltagande är frivilligt. Att delta medför inga särskilda risker för dig, men att reflektera kring din erfarenhet av olika idrottsmiljöer kan komma att påminna dig om händelser eller ämnen som du anser känsliga eller personliga. Därför är följande viktigt att veta:

- Du behöver inte besvara alla frågor som ställs under intervjun.
- Du kan välja att avsluta ditt deltagande när som helst utan att behöva ange någon orsak.

Att inte delta, eller att avsluta ditt deltagande, har inga konsekvenser. Du behöver bara berätta för mig att du avstår.

Inga obehöriga kommer att kunna se vad just du har svarat

De personuppgifter jag kommer samla in är ålder, kön och gymnastisk inriktning. Du kommer att vara anonym och dina personuppgifter förvaras säkert så att ingen utomstående kan ta del av dem. Personuppgifterna kommer att pseudonymiseras, vilket innebär att när resultat från studien presenteras så kommer det inte vara möjligt att härleda svaren till någon enskild person.

Vad händer med mina uppgifter?

Gymnastik- och Idrottshögskolan är ansvarig för dina personliga data. I enlighet med EU:s dataskyddsförordning (GDPR) samlar vi in informationen utifrån (1) att vi har fått samtycke från dig, och (2) att forskningen kan ge 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 projektet, 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 handledare, Sanna Nordin-Bates (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, som är tillsynsmyndighet.

Hur får jag mera information?

Om du har några frågor angående examensarbete eller vill ta del av resultaten av studien, så är du välkommen att kontakta mig eller min handledare.

Stor tack för att du överväger att hjälpa mig i mitt examensarbete, och tillsammans främja trygg gymnastik i framtiden!

Kontaktuppgifter

Tilia Aronsson
Student Tränarprogrammet GIH
tilia.aronsson@student.gih.se
0768 – 93 39 35

Dr. Sanna Nordin-Bates
Docent och Lektor Idrottspsykologi
Handledare
sanna.nordin-bates@gih.se

Personuppgiftsansvarig samt adress för samtliga forskare och dataskyddsombud:

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

Bilaga 3 – Samtyckesblankett**Psykologisk trygghet inom gymnastik:
Rekommendationer i arbetet mot emotionella övergrepp****Samtyckesblankett för deltagare**

		Kryssa i varje ruta för vilken du samtycker/håller med
1	Jag har fått skriftlig och muntlig information om studien och har haft möjlighet att ställa frågor. Jag får behålla den skriftliga informationen.	
2	Jag samtycker till att delta i studien <i>“Psykologisk trygghet inom gymnastik: Rekommendationer i arbetet mot emotionella övergrepp”</i> .	
3	Jag samtycker till att information om mig kommer att hanteras på det sätt som beskrivs i informationsbrevet.	

Underskrift

Plats och datum

Namn

Kontaktuppgifter

Tilia Aronsson
Student Tränarprogrammet GIH
tilia.aronsson@student.gih.se
0768 – 93 39 35

Dr. Sanna Nordin-Bates
Docent och Lektor Idrottspsykologi
Handledare
sanna.nordin-bates@gih.se

Bilaga 4 – Intervjuguide

Introduktion

Hej och välkommen till denna intervju som handlar om psykologiskt trygga och otrygga idrottsmiljöer.

Forskning visar att i otrygga idrottsmiljöer finns större risk att utsättas för övergrepp. En beskrivning av emotionella övergrepp är: ”Ett mönster av medvetna, icke-fysiska beteenden som utförs inom en betydelsefull relation och som potentiellt kan vara skadliga”. Det kan vara: Fysiska: att tränaren sparkar på, slår i eller kastar utrustning. Verbala: Att tränaren skriker eller skäller på sina idrottare, samt uttrycker sig nedvärderande, förödmjukande eller förolämpande. Aktivt ignorerande: Tränaren medvetet ignorerar eller fryser ut den idrottsaktiva.

Syftet med intervjun är att höra dina tankar och rekommendationer om hur man uppnår psykologiskt trygga idrottsmiljöer i arbetet mot emotionella övergrepp. Kom ihåg att svara så öppet och ärligt som möjligt och att det inte finns några rätta eller fel svar.

Intervjun kommer att spelas in och transkriberas. Du är anonym, deltar frivilligt och du kan när som helst välja att avbryta intervjun utan att behöva förklara dig. Har du några funderingar innan vi sätter igång? Då får du gärna sätta mobilen på stör ej läge.

Bakgrundsfrågor

1. Kan du börja med att berätta lite kort om din gymnastikbakgrund?
 - a. Hur länge har du hållit på med gymnastik?
 - b. Vid vilken ålder började du satsa på gymnastiken?
 - b. Vilken nivå tävlar du på idag? Vad gör du inom gymnastiken idag?
 - c. Hur många olika föreningar och lag har du tränat i?

Trygga idrottsmiljöer

2. Hur skulle du beskriva begreppet trygghet?
3. Skiljer du på vad som skapar trygghet beroende på vilken miljö du befinner dig i och i sådana fall vad är skillnaden?

Förtydligande: Är det skillnad på vad som är en trygg klassrumsmiljö/arbetsmiljö, hemmiljö och idrottsmiljö?
4. Vad är en trygg idrottsmiljö för dig?
5. Här kommer en beskrivning av psykologisk trygga miljöer:
 - *Man känner att man kan visa och vara sig själv*
 - *Man är inte rädd för negativa konsekvenser*
 - *Man vågar be om hjälp, erkänna sina fel eller söka feedback från andra*
 - *Man vågar berätta för någon annan om man tycker att någonting är fel/inte är som det borde vara*
 - a. Vad tycker du om beskrivningen?
 - b. Finns det något du vill lägga till?

6. Hur man ska vara och arbeta för att bidra till att skapa en trygg idrottsmiljö?
 - a. Som ledare?
 - b. Som gymnast?
 - c. Som förälder?
 - d. Som organisationsledare (sportchefer och styrelser)?
 - e. På organisationsnivå (Gymnastikförbundet)?

Otrygga idrottsmiljöer

7. Vad anser du vara en otrygg miljö?
8. Kan du ge 3 exempel på vad som kan skapa en otrygg idrottsmiljö?
9. Här kommer en beskrivning av psykologisk otrygga miljöer:
 - *Man känner att man inte kan visa och vara sig själv*
 - *Man är rädd för negativa konsekvenser*
 - *Man vågar inte be om hjälp, erkänna sina fel eller söka feedback från andra*
 - *Man vågar inte berätta för någon annan om man känner att någonting är fel/ inte är som det borde vara*
- a. Vad tycker du om beskrivningen?
- b. Finns det något du vill lägga till?
10. Om det uppstår en otrygg situation/miljö hur borde man agera som...?
 - a. Som ledare?
 - b. Som gymnast?
 - c. Som förälder?
 - d. Som organisationsledare (sportchefer och styrelser)?
 - e. På organisationsnivå (Gymnastikförbundet)?

Rekommendationer för framtiden

11. Gällande arbetet att skapa trygghet, vad tycker du i nuläge fungerar bra i den idrottsmiljö du är i?
 - a. Med din ledare?
 - b. I din förening?
 - c. I Gymnastikförbundet?
 - d. I gymnastik internationellt?
12. Vad för typ av förändring vill du se inom gymnastiken när det kommer till trygga idrottsmiljöer?
13. Om du skulle ge 3 konkreta rekommendationer för att skapa trygga idrottsmiljöer i framtiden, vad skulle det vara?
 - a. Till ledare?

- d. Till aktiva?
- c. Till organisationsledare (sportchefer och styrelser)?
- d. Till Gymnastikförbundet?

14. Vad behöver Gymnastikförbundet göra för att kunna genomföra dessa rekommendationer?

- a. Finns det några hinder som först måste övervinnas?

15. Finns det någonting ytterligare du skulle vilja tillägga? Budskap du önskar rikta till någon viss person/ funktion i din förening/ ditt förbund?

Det kan vara så att den här intervjun gjorde dig påmind om tankar eller känslor kring tidigare mindre bra händelser. Så tillsammans med Gymnastikförbundet vill vi att du ska veta om deras medicinska nätverk som finns till hands för dig om du skulle känna att du vill ha stöd, råd eller hjälp. Du kan kontakta dem via deras medicinska koordination så hjälper dem dig vidare. Är det kontaktuppgifter du skulle vilja ta del av?

Stor tack för att du tagit dig tiden att hjälpa mig i mitt examensarbete och samtidigt hjälpt Gymnastikförbundet med värdefull information för att skapa trygga idrottsmiljöer i framtiden.

Typiska följdfrågor:

- Hur?
- Varför?
- Kan du berätta mer om det?

Förtydligande följdfrågor:

- På vilket sätt?
- Kan du utveckla vad du syftar på när du säger att...
- Förstår jag dig rätt om jag tolkar det som...
- Kan du ge ett exempel på det?