



**LUNDS UNIVERSITET**  
Medicinska fakulteten

Institutionen för hälsovetenskaper  
Arbetsterapeutprogrammet

Examensarbete på kandidatnivå 15 hp  
Hösten 2016

# Möjligheter och hinder i vardagen för paraidrottare på elitnivå – en kvalitativ studie

Författare: Astrid Pärsson & Emelie Pernheim

Handledare: Gunilla Carlsson

Lunds universitet  
Medicinska fakulteten  
Arbetsterapeutprogrammet  
Box 157, 221 00 LUND





**LUNDS UNIVERSITET**  
Medicinska fakulteten

Institutionen för hälsovetenskaper  
Arbetsterapeutprogrammet

# Möjligheter och hinder i vardagen för paraidrottare på elitnivå – en kvalitativ studie

Författare: Astrid Pärsson & Emelie Pernheim

Handledare: Gunilla Carlsson

Examensarbete på kandidatnivå

Hösten 2016

## Abstrakt

**Bakgrund:** Ett fungerande aktivitetsmönster med aktivitetsbalans i vardagen kan vara svårt att uppnå för vem som helst. För en person som elitsatsar inom paraidrott, kan det vara en ännu större utmaning. Paraidrott är idrott som har anpassad utrustning eller anpassade regler för att öka tillgängligheten.

**Syfte:** Syftet med denna studie var att bland paraidrottare på elitnivå undersöka upplevda möjligheter och hinder i vardagen för att de ska kunna utöva och satsa på sin idrott.

**Metod:** En kvalitativ ansats med semistrukturerade intervjuer användes. Åtta Informanter valdes genom snöbollsurval. Intervjuguiden utgick framför allt från instrumentet *Screening av delaktighet i olika aktiviteter*. I dataanalysen användes kvalitativ innehållsanalys.

**Resultat:** Dataanalysen resulterade i två huvudkategorier: "Funktionsnedsättningar - en del av livet" och "Förutsättningar för att kunna elitidrotta". Båda huvudkategorierna kunde innebära möjligheter och/eller hinder i vardagen för informanterna.

**Slutsats:** Paraidrottare på elitnivå upplever både möjligheter och hinder i vardagen som kan påverka deras aktivitetsbalans och aktivitetsmönster. Planering, prioritering och struktur i vardagen, social samvaro samt ekonomi beskrevs ha störst inverkan på paraidrottarens vardag. Arbetsterapeutiska teorier och metoder kan underlätta för att hitta strategier för att kunna skapa ett fungerande aktivitetsmönster och uppnå aktivitetsbalans.

## Nyckelord

paraidrott, arbetsterapi, funktionsnedsättning, vardag, aktivitetsmönster, aktivitetsbalans

Lunds universitet, Medicinska fakulteten, Arbetsterapeutprogrammet  
Box 157, 221 00 LUND



**LUNDS UNIVERSITET**  
Medicinska fakulteten

Institutionen för hälsovetenskaper  
Arbetsterapeutprogrammet

# Opportunities and obstacles of everyday life for parasport elite players – a qualitative study

Authors: Astrid Pärsson & Emelie Pernheim

Supervisor: Gunilla Carlsson

Bachelor thesis

Autumn 2016

## Abstract

**Background:** Functional activity patterns with activity balance in everyday life can be difficult to achieve for anyone. For a person who invests in the elite parasport it can be an even greater challenge. Parasport is a sport that has adapted equipment or adapted rules to increase accessibility.

**Purpose:** To investigate among parasport elite players perceived opportunities and obstacles in everyday life to be able to exercise and invest time in their sports.

**Method:** Qualitative approach with semi-structured interviews. Eight informants were selected by snowball sampling. The interview guide was based on the instrument MOHOST. In the data analysis a qualitative content analysis was used.

**Results:** Data analysis resulted in two main categories: “Impairments - a part of life” and “Conditions to be able to play competitive sports”. Both main categories could mean opportunities and/or obstacles in the daily lives of informants.

**Conclusion:** Parasport elite players face both opportunities and obstacles in everyday life depending on their activity balances and activity patterns. Planning, prioritization and structure of everyday life, social interaction and the economy were described to have the greatest impact on their lives. Occupational therapy theories and methods can find strategies to create functional activity patterns and achieve activity balance.

## Keywords

Parasport, occupational therapy, impairment, everyday life, activity pattern, activity balance

Lund University, Faculty of Medicin, Occupational Therapy Programme  
Box 157, S-221 00 LUND

## Tack till

Inledningsvis vill vi rikta ett stort tack till våra informanter, som ställt upp med tid och erfarenheter och på så vis gjorde vår uppsats möjlig.

Vi vill även tacka vår handledare Gunilla för alla tips och goda råd under arbetets gång.

Slutligen vill vi tacka Eva på studieverkstaden, som har varit till stor hjälp med textbearbetningen.

Astrid Pärsson & Emelie Pernheim

December 2016

# Innehållsförteckning

Innehållsförteckning .....	1
Bakgrund .....	2
Funktionsnedsättningar kan förändra deltagandet i aktivitet .....	3
Paraidrott - tillgängligt för alla .....	4
Tidigare forskning inom paraidrott .....	4
Aktiviteter i vardagen .....	6
Aktivitetsutförande och roller .....	6
Vanor och miljö .....	7
Aktivitetsmönster .....	7
Syfte .....	7
Metod .....	8
Urval .....	8
Datainsamling .....	8
Procedur .....	9
Dataanalys .....	10
Forskningsetiska överväganden .....	11
Resultat .....	13
Funktionsnedsättningar - en del av livet .....	13
Betydelsen av motivation .....	13
Vanan att leva med en funktionsnedsättning .....	14
Förutsättningar för att kunna elitidrotta .....	15
Planering, prioritering och struktur i vardagen .....	15
Betydelsen av familj, vänner och idrottsklubben .....	16
Ekonomiska förutsättningar .....	17
Diskussion .....	18
Metoddiskussion .....	18
Resultatdiskussion .....	20
Funktionsnedsättningar - en del av livet .....	21
Förutsättningar för att kunna elitidrotta .....	23
Slutsats .....	25
Referenslista .....	27
Bilaga 1 (1) .....	30

## Bakgrund

Vardagens utformning varierar för alla individer beroende på deras individuella egenskaper och den miljö de befinner sig i (Harvey & Pentland, 2010). För att livet ska fungera utförs nödvändiga aktiviteter som exempelvis att sova, äta och arbeta. Utöver de nödvändiga aktiviteterna finns fritid, det vill säga den tid som fritt kan disponeras. Fritid behöver inte innebära ledighet, utan kan även innefatta sysslor en person känner att hen måste göra, som exempelvis att gå på styrelsemöten i bostadsrättsföreningen. Balansen mellan fritid och nödvändiga aktiviteter påverkar en individs välbefinnande. Att ha obalans i vardagen, såsom att jobba för mycket och därmed inte ha tillräckligt med tid till fritid kan påverka hälsan negativt (Backman, 2010).

Det är av stor vikt att en individ har tid för sina intressen. Intressen är något en individ prioriterar att göra på sin fritid. Ett intresse, som är vanligt förekommande i Sverige är idrott, som enligt statistik från Riksidrottsförbundet 2014 hade knappt 3,5 miljoner medlemmar fördelat på olika idrottsföreningar (<http://www.rf.se>). Mängden tid som en individ spenderar på sitt idrottsintresse, står i relation till hur stort detta intresse är.

Individer, som spenderar mycket tid på sina idrotter, är tävlingsaktiva och presterar goda resultat, kan klassas som elitidrottare (Swann, Moran & Piggott, 2015).

För en individ som har en funktionsnedsättning behövs särskilda förutsättningar för att öka möjligheten att utföra intresset idrott. Paraidrott är idrott som är "para"lllell till idrott för individer utan någon funktionsnedsättning (<http://www.paralympic.ca>). Paraidrotter har anpassade regler eller anpassad utrustning för att de ska fungera för individer med olika typer av nedsättningar. Även om idrotten är anpassad kan det vara utmanande att kombinera den tillsammans med de andra vardagliga aktiviteterna, speciellt om individen genomför en elitsatsning.

Båda författarna i föreliggande uppsats har varit aktiva på hög nivå inom sina idrotter och fann därför ämnet elitidrott intressant. En av författarna hade sedan tidigare erfarenheter inom paraidrott medan den andra var intresserad av att studera ämnet mer djupgående. Under tiden som projektplanen skrevs var det Paralympics i Rio, vilket bidrog till ett ökat intresse för paraidrott i Sverige i bland annat medier. Nämnade faktorer utgjorde

tillsammans en intressegrund för författarparet att fördjupa sig inom området, med avsikt att undersöka vad paraidrottare på elitnivå upplever för möjligheter och hinder i vardagen för att de ska kunna utöva och satsa på sin idrott. Efter litteratursökning i olika databaser framkom en bredd av litteratur och forskning inom olika områden inom paraidrott. Resultatet av sökningarna visade dock ytterst lite forskning inom paraidrott med arbetsterapeutiskt perspektiv. Därför ansåg författarparet att det var både spännande och viktigt att genomföra denna studie. Föreliggande studie kommer vara till nytta för personer som vill få ökad förståelse för vad som påverkar paraidrottares vardag för att de ska kunna utöva och satsa på sin idrott. Genom undersökning av möjligheter och hinder i paraidrottares vardag inklusive idrottsutövande och idrottssatsning, kan man med hjälp av arbetsterapeutiska teorier och metoder hitta strategier för att bidra till fungerande aktivitetsmönster. Även coacher kan dra nytta av studien för att få insikt i möjligheter och hinder i paraidrottares vardag för att därigenom kunna anpassa deras träning.

### **Funktionsnedsättningar kan förändra deltagandet i aktivitet**

Funktionsnedsättning är en term som inkluderar olika former av psykiska och fysiska nedsättningar av en individs funktioner (Altman, 2013). Termen används för att beskriva vad individen inte kan utföra till följd av sin skada. Skadan kan vara fysisk, psykisk eller emotionell. Funktionsnedsättningen kan vara antingen medfödd, förvärvad eller bero på ett medicinskt tillstånd. I Sverige har ungefär en femtedel av befolkningen någon funktionsnedsättning (Avaheden, 2014). Bland individer med funktionsnedsättningar är det tio gånger vanligare att uppleva ohälsa än för individer som inte har någon funktionsnedsättning. En funktionsnedsättning kan för en del individer ha ett direkt samband med ohälsa. Ökad fysisk aktivitet, socialt deltagande och förbättrat bemötande kan påverka hälsan positivt. Andra individers attityd om vad de tror individer med funktionsnedsättningar kan eller inte kan klara av, kan ha en negativ inverkan på individer med funktionsnedsättningar, vilket i sin tur kan påverka deltagandet i aktiviteter (Whiteford, 2010). Utformning av miljön kan också vara av stor vikt för en individ med funktionsnedsättning, då en fysiskt eller psykiskt otillgänglig miljö kan bidra till att individen har svårt att utföra aktiviteter (Altman, 2013).



## **Paraidrott - tillgängligt för alla**

I paraidrott är antingen utrustningen eller reglerna anpassade för att göra idrotten tillgänglig för alla (<http://www.paralympic.ca>). I Sverige bedrivs verksamhet inom paraidrott i ca 500 olika föreningar (<http://www.parasport.nu>). Verksamhetsbredden sträcker sig från nybörjare till utövare på elitnivå och riktar sig till individer med olika funktionsnedsättningar. Enligt Swann et al. (2015) kan definitionen av elitnivå utgå från antalet utförda träningspass i veckan, deltagande i tävlingar på nationell och internationell nivå eller utifrån tävlingsprestationer. I föreliggande studie används definitionen av elitnivå utifrån tävlingsdeltagande på internationell nivå. Det finns olika skadeklasser inom paraidrott. Skadeklasserna är rörelsehinder, synnedsättning, utvecklingsstörning och neuropsykiatriskt funktionshinder. Regler eller anpassad utrustning kan göra att idrotten kan utföras på lika villkor för alla utövare oavsett skadeklass.

## **Tidigare forskning inom paraidrott**

De senaste årtiondena har intresset för elitidrott ökat för personer med funktionsnedsättningar (Blauwet & Willick, 2012). Paralympiska spelen är det största evenemanget inom paraidrott. Evenemanget visar vikten av de funktionsnedsattas rättigheter och jämställdhet, samt ökar medvetenheten om möjlighet till delaktighet för individer med funktionsnedsättningar. Blauwet och Willick (2012) har sammanställt ett antal studier om paraidrott och visar i sin artikel att aktivitet och idrott har positiv påverkan på individer med funktionsnedsättningar. Några av de positiva faktorerna är ökad livskvalitet, självkänsla, kroppsuppfattning och motivation. De positiva faktorerna bidrar till att rehabiliteringsspecialister använder idrott som ett rehabiliteringsverktyg för att kunna öka den funktionella nivån för individer med funktionsnedsättningar.

En studie har gjorts på holländska paraidrottare på elitnivå för att undersöka deras positiva och negativa upplevelser vid idrottsutförande (Jaarsma, Geertzen, de Jong, Dijkstra & Dekker, 2014). Resultatet visade att de positiva upplevelserna var kopplade till glädje, förbättrad hälsa, tävlingsmoment och support från familjen. De negativa upplevelserna berodde på att paraidrottarna var beroende av andra, av transport till och från idrottshall och att det inte fanns många idrottsanläggningar i närheten av deras boende. Lite mer än 30

procent av deltagarna i studien tyckte att det inte fanns några negativa upplevelser i utförandet av idrott. Studien visade att de positiva upplevelserna av idrottsutförandet huvudsakligen var relaterade till utövarnas personliga faktorer medan de negativa upplevelserna mestadels var relaterade till miljöfaktorer. De personliga faktorerna vägde tyngre än miljöfaktorerna, och de gjorde att utövarna fortsatte med sin idrott.

I en kvalitativ studie av Fagher et al. (2016) undersöktes idrottares upplevelser av skador. Studien utfördes med 18 paralympiska idrottare som tävlade på elitnivå i Sverige. Idrottarna hade olika funktionsnedsättningar och tio olika idrotter representerades. En del av studiens resultat visade att ångest, stress, ledsamhet, depression och koncentrationssvårigheter kunde vara psykiska faktorer som uppkom efter en skada.

Omar-Fauzee, Mohd-Ali, Geok och Ibrahim (2010) utförde en studie för att undersöka vad som influerade individer med funktionsnedsättningar att delta i idrott. Tio paraidrottare från Malaysia deltog i studien. Studien visade att det fanns fem anledningar som influerade individer att utöva paraidrott. I studien svarade 36 procent av deltagarna att nöjet att utöva idrott var en viktig faktor, och det innebar bland annat att visa upp sin skicklighet och utbyta erfarenheter med andra. Av studiens deltagare svarade 28 procent att social support var en viktig faktor. Familj och vänner var viktigast medan coacherna var mindre viktiga. Fitness var en viktig faktor enligt 13 procent av deltagarna. Fitness innebar att få ett bättre hälsotillstånd för att kompensera för sin funktionsnedsättning. Övriga anledningar som framkom i studien var belöning efter goda resultat och minskad stress.

Att fysisk aktivitet är positiv för hälsan är sedan länge känt. I artikeln av Mockevičienė och Savenkovienė (2012) diskuteras resultatet av engagemang i fysisk aktivitet för individer med fysiska funktionsnedsättningar. I studien jämfördes den upplevda livskvaliteten för individer med fysiska funktionsnedsättningar. Den upplevda livskvaliteten jämfördes mellan individer som var aktiva inom någon idrott respektive de som inte var aktiva inom någon idrott. Resultatet av studien visade att de som var aktiva inom en idrott kände större tillfredsställelse i livet och upplevde sin hälsa mer positivt än de som inte var aktiva. Även inställningen till individernas egna funktionsnedsättningar och självförtroendet i situationer utanför idrotten fick ett mer positivt utfall för dem som var idrottsaktiva.

## **Aktiviteter i vardagen**

MoHO (Model of Human Occupation) är en modell som kan användas vid arbetsterapeutiska utredningar (Kielhofner, 2012). Aktivitet i samspel med person och miljö formar och påverkar aktivitetsutförandet. Kombinationen av fördelningen mellan olika former av aktiviteter i vardagen och aktivitetsutförandet påverkar huruvida individen upplever aktivitetsbalans. Enligt Backman (2010) innefattar aktivitetsbalans en balans mellan produktivitet, lek och aktiviteter i dagliga livet. Dessa typer av aktiviteter behöver alla utföras för att vardagen ska fungera, men utsträckningen beror på individen. Aktivitetsutförandet kan variera beroende på vilken aktivitet det är och vem som utför den. Inom idrotten kan aktivitetsutförande variera beroende på om det är motionsidrott eller elitidrott.

Aktivitet innebär produktivitet, lek och aktiviteter i dagliga livet (Kielhofner, 2012). Produktivitet innebär till exempel ett arbete man får betalt för. Lek innebär aktiviteter som utförs för individens skull, som exempelvis spel och idrott. Aktiviteter i dagliga livet innebär aktiviteter som individen gör för att ta hand om sig själv, som exempelvis äta och städa. Individer kan ha olika anledningar till att utföra en aktivitet. Aktiviteter som en person upplever som meningsfulla kan för en annan upplevas som enbart basala, som exempelvis matlagning. Betydelsen av denna aktivitet kan variera från att värma en enkel maträtt för att enbart bli mätt till att ha ett stort matlagningsintresse, där mycket tid spenderas för att prova olika recept. På samma sätt är det med fysisk aktivitet och idrott.

### *Aktivitetsutförande och roller*

Aktivitetsutförande formas genom påverkan och samspel mellan aktiviteterna, så som de beskrivits ovan (Kielhofner, 2012). Personfaktorer innebär en individs olika vanor och erfarenheter som kan underlätta eller försvåra utförandet. En individ kan också anta roller i olika situationer utifrån sina egenskaper och omgivningens förväntningar. Att ha en roll innebär att en individ identifierar sig med en position eller identitet och beter sig då som andra individer förväntar sig av den rollen. En person kan under en dag inneha flera olika roller, exempelvis förälder, kollega, vän och chef. Rolltagningen påverkar i sin tur aktivitetsutförandet. Alla rollerna har olika betydelser beroende på aktivitet.

## *Vanor och miljö*

En vana bildas när en aktivitet utförs på samma sätt i en liknande miljö vid upprepade tillfällen (Kielhofner, 2012). Utförandet av en vana kan påverkas av miljön. Miljön definieras utifrån de fysiska, sociala, kulturella och ekonomiska parametrarna. Den miljö en individ befinner sig i kan vara fysiskt stödjande genom att underlätta en aktivitet, som exempelvis att det finns en ramp bredvid trappor för personer som är rullstolsburna. Miljön kan på motsvarande sätt också begränsa en aktivitet. Genom att vistas i en tillgänglig miljö kan en individ upprätthålla sina vanor.

## *Aktivitetsmönster*

Vardagen är en plattform vars utformning kan varieras på individnivå. För en individ i arbetsför ålder kan arbete, familjeliv, vänner, intressen och andra sysslor pusslas ihop för att ett aktivitetsmönster ska bildas (Erlandsson & Persson, 2014). Ett aktivitetsmönster innebär en fördelning av aktiviteter under exempelvis en dag (Erlandsson & Eklund, 2001). Det bygger på vanor som skapar möjligheter respektive hinder för en individ (Kielhofner, 2012). ICF (Klassifikation av funktionstillstånd, funktionshinder och hälsa) är ett klassifikationssystem som beskriver hälsa och hälsorelaterade tillstånd med ett gemensamt språk för att underlätta kommunikationen till exempel mellan olika professioner i vården. Inom ICF benämns termer både positivt och negativt (Socialstyrelsen, 2003). ICF nämner uttrycket *underlättande* som en positiv aspekt. I föreliggande studie används ordet möjlighet istället för underlättande faktorer. Hinder innebär att en individ begränsas i utförande av aktivitet (Socialstyrelsen, 2003). Ett aktivitetsmönster som är fungerande för en individ behöver inte vara det för en annan eftersom varje individ är unik (Kielhofner, 2012).

## **Syfte**

Syftet med denna studie var att bland paraidrottare på elitnivå undersöka upplevda möjligheter och hinder i vardagen för att de ska kunna utöva och satsa på sin idrott.

## Metod

För att besvara studiens syfte utfördes en kvalitativ intervjustudie med semistrukturerade intervjufrågor.

## Urval

Urvalet utfördes med hjälp av ett snöbollsurval. Snöbollsurval innebär att en person tillfrågas om att vara med i studien och att denna därefter rekommenderar en annan person, som rekommenderar en annan, tills önskat antal informanter har uppnåtts (Kristensson, 2014). Författarparet tog hjälp av en person som var engagerad inom paraidrott, som rekommenderade fyra personer som uppfyllde inklusionskriterierna. Därefter tillfrågade författarparet de fyra personerna om de ville delta i studien, varav tre tackade ja. Efter intervjuerna rekommenderade informanterna ytterligare personer som skulle kunna delta i studien. Författarparet kontaktade de rekommenderade informanterna, varav fem tackade ja, därmed hade önskat antal informanter till studien uppnåtts. Inklusionskriterierna för att få delta i studien var att personerna skulle utöva paraidrott på elitnivå och vara bosatta i södra Sverige. Olika idrotter valdes för att inkludera utövare inom både lagidrotter och individuella idrotter samt för att få en variation av funktionsnedsättningar. Studien strävade efter ett deltagande med åtta informanter med en jämn könsfördelning för att få en bred målgrupp. Könsfördelningens utfall blev sju män och en kvinna. Medianåldern för informanterna var 25 år och spridningen var 18-34 år. Gruppen bestod av personer med synnedsättningar, rörelsehinder och intellektuella nedsättningar. De idrotter som inkluderades i studien var goalball, bordtennis, rullstolsrugby, simning och golf.

## Datainsamling

Data samlades in med hjälp av intervjuer. För att inledningsvis få en bakgrundsbild av informanten började intervjun med korta inledande frågor om vilken idrott informanten var aktiv inom, hur ofta hen tränade, hur hen fått kontakt med idrotten och om hen tidigare varit aktiv inom andra idrotter. Författarparet utgick sedan från instrumentet "Screening av delaktighet i olika aktiviteter" (Parkinson, Forsyth & Kielhofner, 2006) eftersom det tar

upp den typ av frågor som studien berör. Dess syfte är att ”ge en bred översikt över delaktighet i personens olika aktiviteter” (Parkinson et al., 2006, s. 10). Instrumentet är utformat som en intervjuguide. Instrumentet utgår från originalinstrumentet Model of Human Occupation Screening Tool (MOHOST) som har översatts och omarbetats. Dess teori grundar sig i MoHO. Instrumentet har god reliabilitet och validitet samt är personcentrerat. Frågorna lästes igenom av författarparet och relevanta frågor valdes. De som valdes berör följande områden: intressen, vanor, uppfattning om egen förmåga, värderingar, utförande av motoriska färdigheter, process-, kommunikations- och interaktionsfärdigheter, fysisk miljö samt social miljö. Enstaka frågor omformulerades för att tydligare knyta an till syftet och några följdfrågor lades till. De följdfrågor som lades till finns skrivet i kursiv text i intervjuguiden. Ett exempel på en fråga som omformulerades var ”Vad tycker du om att göra när du är ledig?” som omformulerades till ”Vad tycker du om att göra när du inte tränar?” se *bilaga 1*. Områden som togs bort från det ursprungliga instrumentet var roller och tolkning av tidigare erfarenheter, eftersom författarparet bedömde att en del frågor var känsliga medan andra frågor inte bidrog till att uppfylla studiens syfte. I slutet av intervjun fick informanten möjlighet att tillägga något som hen bedömde var relevant, men som föll utanför de områden intervjun berört.

## **Procedur**

Inledningsvis fick en person, som uppfyllde kriterierna för målgruppen delta, i en testintervju. Denna person deltog sedan inte i studien. Frågorna reviderades utifrån testintervjuns utfall, vilket innebar att en fråga togs bort och två omformulerades. Efter revideringen sändes ett informationsbrev ut till de tilltänkta informanterna för att ge dem möjlighet att läsa igenom informationen och inom några dagar besluta om de ville medverka i studien eller inte. Författarparet beslutade sig för att utföra fyra intervjuer var utifrån frågeguiden. Därefter hörde författarparet av sig till varje informant med en förfrågan om hen ville delta eller inte. Vilde informanten delta gavs möjlighet att själv bestämma tid och plats för intervjun inom ett tidsspänn på två veckor. Vid önskemål från informanten erbjöd intervjuaren plats för intervju. Fem intervjuer utfördes på informanternas arbetsplats/idrottsklubb och tre utfördes i en miljö som informanterna inte var vana vid. Hade informanterna inte möjlighet att träffas personligen gavs möjlighet till Skypeintervju. Författarparet träffade sex informanter personligen och två via Skype. Vid

intervjutillfället medtog intervjuaren en samtyckesblankett. Vid Skypeintervju skickades blanketten till informanten som skrev ut, undertecknade och därefter skickade tillbaka blanketten till intervjuaren. Intervjuaren berättade innan intervjuens start vad studien innebar och att informanten hade rätt att avbryta sin medverkan när som helst utan att ange anledning. Valde informanten att delta skrev hen under samtyckesblanketten. En intervju tog mellan 15-30 minuter. Intervjuerna spelades in på ljudfil. Materialet transkriberades ordagrant, kodades och tolkades genom manifest innehållsanalys. Vid studiens slut förstördes materialet.

## **Dataanalys**

Studien analyserades med hjälp av en kvalitativ innehållsanalys. En kvalitativ innehållsanalys enligt Kristensson (2014) innebär att få fram likheter eller skillnader genom ett strukturerat arbetssätt. Författarparet använde sig av manifest innehållsanalys vilket innebar att likheter och skillnader som var synliga i texten identifierades (Kristensson, 2014). Författarparet läste igenom alla intervjuer och identifierade tillsammans meningsbärande enheter, som berörde möjligheter och hinder i vardagen för att paraidrottare på elitnivå ska kunna utöva och satsa på sin idrott. De meningsbärande enheterna delades in i möjligheter och hinder, som sedan separerades i två olika dokument. Författarparet kondenserade de meningsbärande enheterna i varsitt dokument. Det strukturerade arbetssättet innebar att koder skapades som etiketter för innehållet i de stycken som bedömdes som relevanta i relation till syftet (Kristensson, 2014). Författarparet kodade fyra intervjuer var och diskuterade sedan gemensamt kodningarna. När intervjuerna var kodade undersökte författarparet vilka kodningar som hade likheter och grupperade dem därefter. De koder, som hade samma innebörd, formades till kategorier. Därefter läste författarparet igenom kategorierna och omarbetade grupperingarna och kategoriernas rubriker tills rubrikerna sammanfattade kodernas betydelse. Slutligen läste författarparet igenom alla intervjuer igen för att säkerställa att all information var inkluderad och att huvud- och underkategorierna överensstämde med den data som framkom i intervjuerna.

Tabell 1. Exempel på analysens olika steg.

<b>Meningsbärande enhet</b>	<b>Kondensering</b>	<b>Kodning</b>	<b>Underkategori</b>	<b>Huvudkategori</b>
“...tack vare allt idrottande så orkar man ju mer än vad man gjort annars, man är piggare, man är lite gladare också, rent fysiskt starkare också.”	Orkar mer, piggare, gladare, fysiskt starkare p.g.a. idrotten.	Ökad energi, gladare, starkare.	Vanan att leva med en funktionsnedsättning	Funktionsnedsättningar - en del av livet
“Främst är det transport eftersom jag själv inte har körkort måste mina föräldrar köra mig. Kan inte de köra så blir det problem för jag bor lite längre ut och det är svårt att ta bussen.”	Inget körkort, mina föräldrar måste köra mig. Problem om de inte kan köra, svårt med buss på landet.	Beroende av föräldrar vid transport.	Betydelse av familj, vänner och idrottsklubben	Förutsättningar för att kunna elitidrotta

## Forskningsetiska överväganden

Under studiens gång följde författarparet regler och riktlinjer från Codex (2016).

Informanterna erhöll tydlig information om studien och det frivilliga deltagandet, vilket innebar att de när som helst kunde avbryta studien utan att ange orsak. En samtyckesblankett undertecknades av informanterna för att säkerställa att de tagit del av studiens syfte och var medvetna om det frivilliga deltagandet. Materialet avidentifierades för att ge informanterna konfidentialitet. Avidentifieringen innebar att intervjuerna numrerades och att informanternas namn inte finns med i studien. Intervjuernas nummer och informanternas namn fanns inte sparade på samma ställe. Då paraidrottare på elitnivå i södra Sverige lätt kunde identifieras om specifik information om en informant eller idrott framkom, togs den specifika informationen inte med i resultatet. Eftersom snöbollsurval användes innebar det att informanterna kunde känna till andra informanter som deltog i



studien, vilket gjorde att deltagandet inte kunde vara helt anonymt gentemot informanterna emellan. Det inspelade materialet förvarades separat från kontaktuppgifter på datorer låsta med lösenord. Informationen från intervjuerna användes enbart i studien och förstörs när uppsatsen examinerats.

## Resultat

Resultatet av innehållsanalysen visar vilka möjligheter och hinder som paraidrottare upplever i sin vardag för att de ska kunna utöva och satsa på sin idrott. I analysen framkom två huvudkategorier med totalt fem tillhörande underkategorier. Se även *Tabell 2*. I den löpande texten finns huvudkategorierna skrivna som rubriker följt av en kort beskrivning. Därefter följer underkategorierna med tillhörande resultat. Varje underkategori är uppdelad i möjligheter med tillhörande citat följt av hinder med tillhörande citat.

Tabell 2. Sammanställning av huvudkategorier och underkategorier.

---

Huvudkategori	Underkategori
Funktionsnedsättningar - en del av livet	Betydelsen av motivation
	Vanan att leva med en funktionsnedsättning
Förutsättningar för att kunna elitidrotta	Planering, prioritering och struktur i vardagen
	Betydelsen av familj, vänner och idrottsklubben
	Ekonomiska förutsättningar

---

### **Funktionsnedsättningar - en del av livet**

I intervjuerna framkom hur informanternas motivation påverkade deras förutsättningar att idrotta. Det framkom även hur informanternas funktionsnedsättningar påverkade deras vardag i stort.

#### *Betydelsen av motivation*

Motivation uppgavs vara en viktig faktor inom idrotten och som i hög grad kunde påverka idrottsresultaten. Många informanter beskrev på olika sätt vad som drev dem framåt i deras satsning och att motivationen var central för deras vilja att utvecklas och bli bättre.

Motivationen kunde även stärka deras förmåga att hantera svårigheter i vardagen som var kopplade till deras funktionsnedsättningar.

*Jag är stolt över min vinnarskalle. Att jag inte ger upp i första taget. (Informant 4)*

Det framkom också att glädjen i idrottandet var motiverande och gav ökad energi och livskvalitet. Denna energi gjorde det möjligt att fortsätta träna hårt trots funktionsnedsättningarna. Att kunna arbeta mot mål och vara driven upplevdes också som kompetenser, som gav möjlighet till bra prestationer.

Sviktande motivation kunde vara ett hinder i vissa situationer. Att vara skadad eller prestera dåligt var exempel på faktorer, som inverkar negativt på motivationen. En skada kunde innebära att informanterna kände sig nedstämda och uteblev från träningar. Informanterna beskrev också hur deras motivation kunde påverkas negativt av omgivningen, som exempelvis genom negativ feedback från tränare och andra personer.

*Om det då börjar gå dåligt på tävling tappar jag motivationen eller att jag inte får rätt respons från tränaren så tappar jag motivationen och då skiter jag i det helt. (Informant 6)*

### *Vanor att leva med en funktionsnedsättning*

I intervjuerna framkom det att informanterna kände sig relativt självständiga i vardagen, men att de ibland var i behov av hjälp. Informanterna berättade att de lärt sig leva med sin funktionsnedsättning, vilket innebar att de visste vad de klarade eller inte klarade av. Detta hade i sin tur gjort dem lösningsfokuserade vilket underlättade och skapade fokus på möjligheterna i vardagen.

*Jag har ju vant mig. Det var ju tuffare när jag var liten för då orkade jag inte sådär jättemycket. Men desto äldre jag har blivit desto mer har jag vant mig vid mitt handikapp. (Informant 7)*

Möjligheterna med att vara lösningsfokuserad framkom då det uppkom oväntade problem, som behövde lösas för att vardagen skulle fungera. För att en person med en

synnedssättning skulle kunna vara självständig i större utsträckning vid transport kunde det underlätta i vardagen att ta hjälp av en ledarhund

I studien framkom det att informanterna upplevde olika vardagliga hinder på grund av sina funktionsnedsättningar. Om informanternas planerade rutiner bröts kunde situationen bli svår att hantera, vilket exempelvis kunde resultera i att en aktivitet tog längre tid än väntat. Personer med synnedssättningar kunde ha svårigheter att hitta på platser de kände till väl, eftersom redskap och liknande kunde flyttas och att det då kunde vara svårt att lokalisera sig. Informanterna kunde också tappa humöret när det inte gick som planerat. Många berättade att de var vana vid aktiviteterna, men att aktiviteterna krävde mer energi på grund av deras funktionsnedsättningar vilket blev ett hinder.

*Allting tar lite längre tid. Det är inte så enkelt och vissa saker kräver mer energi.*

*(Informant 5)*

## **Förutsättningar för att kunna elitidrotta**

I intervjuerna framkom hur planering, prioritering och struktur påverkade informanternas förutsättningar för att kunna elitidrotta. Även hur familj, vänner, idrottsklubb och ekonomi påverkade förutsättningarna för att kunna elitidrotta framkom.

### *Planering, prioritering och struktur i vardagen*

Många informanter berättade att planering, prioritering och struktur möjliggjorde att vardagen fungerade med deras satsning. Många upplevde att det var svårt att få tiden att räcka till, men att god planering gjorde det möjligt att hinna med aktiviteter utöver idrotten. Under intervjuerna framkom det att olika faktorer kunde underlätta planeringen i vardagen, där två exempel var möjligheten att ta ledigt från jobbet vid tävling och att kunna träna på arbetstid.

*För mig så är det alltid att jag ska komma i tid framförallt till träningen och så för jag vill ju inte missa någonting. (Informant 8)*

I studien framkom det att det fanns olika sätt att transportera sig till träningen, som exempelvis att åka kollektivt eller med färdtjänst. Informanter uttryckte att det underlättade i vardagen att kunna transportera sig själv och att inte behöva vara beroende av andra. Det framkom under intervjuerna hur det underlättade att ha körkort och tillgång till bil, eftersom det sparade tid.

Några av informanterna nämnde att de tidigare hade kunnat träna på arbetstid, men att den förmånen tagits bort vilket blivit ett hinder för satsningen. Informanterna upplevde dessutom att de inte hann få den återhämtning de önskade på grund av arbetstiderna. Ett annat hinder som kunde uppkomma, var arbetstider som förändrades med kort varsel. En informant sammanfattar sin upplevelse av utmaningarna i tidsfördelningen i vardagen:

*Man önskar ju att dygnet hade mer än 24 timmar. (Informant 2)*

En komponent, som kunde upplevas som viktig men svår, var prioritering i vardagen. För att möjliggöra en lyckad satsning inom idrotten behövde vissa uppoffringar göras i vardagen. Informanterna uppgav att de hade svårt att få ihop vardagspusslet med de sysslorna de behövde göra såsom städning, matlagning med mera vilka ofta prioriterades bort. Ett flertal av informanterna nämnde att de ofta prioriterade bort vänner och fritidsintressen för att få tid till träning och få vardagen att fungera. Informanterna berättade att de tyckte det kändes jobbigt att deras sociala liv hade blivit lidande av deras satsning, men att de trots det prioriterade satsningen högre. Slutligen nämndes som ett mycket konkret praktiskt hinder i planeringen, att reglerna vid transport med färdtjänst begränsade mängden packning.

### *Betydelsen av familj, vänner och idrottsklubben*

Flera av informanterna beskrev att stöd från familj och vänner i med- och motgångar möjliggjorde idrottsatsningen. Ett sätt familj och vänner kunde visa stöd på var att visa förståelse för att idrottsutövaren inte hade så mycket tid för dem.. Ett annat sätt att visa sitt stöd kunde vara genom att vara engagerad i utövarens träning och tävling. Informanterna berättade att familj och vänner också kunde stödja genom att hjälpa till i vardagen, exempelvis genom att sitta barnvakt, när informanterna tränade eller tävlade.

*Av vänner och familj får jag ju allt stöd jag behöver egentligen, i den mån att de har tiden till det. (Informant 1)*

Idrottsklubben var en annan viktig faktor, som möjliggjorde satsningen. Klubben bidrog med rätt typ av träning, bra träningsmöjligheter, bra stöd av coach och anpassning så att träningen passade i vardagen. Några informanter beskrev hur betydelsefullt det var att ha tillgång till personer med specifik kompetens, som exempelvis dietist och idrottspsykolog. Informanterna berättade också att det hade betydtt mycket att få vara en del av landslaget och att de vuxit som personer i den miljön.

Informanterna beskrev att de var i behov av stöd och hjälp från familj och vänner på olika sätt, exempelvis i form av transport och psykiskt stöd. Ett hinder, som flera informanter lyfte fram, var avsaknaden av körkort som gjorde dem beroende av andra när de skulle transportera sig till ställen som kollektivtrafiken inte täckte. De nämnde att det även i andra avseenden var jobbigt att vara beroende av andra och att deras familj och vänner blev lidande av deras satsning. Ett annat hinder kunde vara att familjen inte ville ställa upp. En informant beskrev på följande sätt hur det är när en familjemedlem inte visar sitt stöd:

*Det har varit tufft. Att inte ha honom med mig. Han har inte sett en enda match jag har spelat. Så att det... det är en motgång. (Informant 2)*

Ett annat hinder, som nämndes, var när idrottsklubben inte hjälpte till. Det framkom att en klubb valt att lägga ner laget, då de ansåg att det var för få som tränade, vilket resulterade i sämre träningsmöjligheter och därmed längre transporter för spelarna, som ville fortsätta på egen hand. Något annat som kunde upplevas som hindrande var när tränare och idrottsklubb inte uppmärksammade paraidrottares framgångar, vilket gjorde att det kändes som att klubben inte gav något stöd.

### *Ekonomiska förutsättningar*

Flera informanter nämnde att inkomsten från deras arbeten gjorde det möjligt för dem att satsa på idrotten. Informanterna uttryckte även att ekonomiskt stöd möjliggjorde att

idrottssatsningen faktiskt kunde genomföras. Det framkom att några informanter fick ekonomiskt stöd genom stipendier:

*Vi får ett stipendium varje år och det är ju jätteviktigt att man får pengar så klart så man kan köpa och betala tävlingar, utrustning och den biten. (Informant 5)*

Informanterna berättade att det inte fanns så mycket pengar och sponsorer inom paraidrotten i Sverige, vilket gjorde det svårt att försörja sig på den. Då det var nödvändigt för informanterna att arbeta mycket för att klara sig ekonomiskt, fick de mindre tid till träning och andra vardagliga sysslor. Informanterna nämnde att deras konkurrenter i andra länder hade idrotten som sitt arbete, vilket enligt informanterna inte var möjligt i Sverige.

*Om vi ska ta andra landslag så har vi ju då England, Kanada, Australien. Det är ju renodlade professionella landslag. De får ju betalt för att göra detta. (Informant 3)*

I studien framkom också att flera av informanterna inte var nöjda med det ekonomiska stödet tilldelats, och att vissa inte fått något stöd alls, vilket blev ett stort hinder i satsningen. Det nämndes att satsningen hade underlättats om det funnits tillgång till personer med specifik kompetens och utökad ledsagning, då informanterna uppgav att det var dyrt att bekosta på egen hand.

## Diskussion

### Metoddiskussion

I studien eftersträvades en jämn könsfördelning men utfallet blev sju män och en kvinna. Sveriges paralympiska trupp i Rio 2016 bestod av endast 24 procent kvinnor <http://www.paralympics.se>. Det visar att färre kvinnor uppnår den elitnivå som krävs för att kvala in och bli uttagna till Paralympics, vilket också avspeglas i könsfördelningens utfall i denna studie. Det blev tydligt i studien att färre kvinnor uppnådde elitnivå, då författarparet hade svårt att komma i kontakt med kvinnliga informanter.

Urvalet utfördes med hjälp av ett snöbollsurval. Inledningsvis planerade författarparet att använda målinriktad sampling eftersom en av författarna kände en person, som var aktiv inom paraidrott på elitnivå. Tanken var att hen skulle rekommendera personer som uppfyllde inklusionskriterierna. Då detta inte räckte för att uppnå önskat antal informanter ändrades metoden till snöbollsurval. Eftersom paraidrottare på elitnivå är en väldigt begränsad grupp underlättade snöbollsurval för att komma i kontakt med informanter som uppfyllde inklusionskriterierna. Då det är en begränsad grupp antogs det att personer som elitsatsade inom paraidrott hade kontakter inom målgruppen. Snöbollsurvalet fungerade bra för att få tag i informanter med olika funktionsnedsättningar och från olika idrotter. Detta ledde till att den önskade bredden uppnåddes med minst en informant inom varje idrott och variation av funktionsnedsättningar. Eftersom snöbollsurval användes kunde informanterna känna till varandra vilket innebar att de hade möjlighet att diskutera frågorna. Författarparet ser dock inte att det skulle ha påverkat studiens resultat.

För att uppfylla syftet användes en kvalitativ ansats. Författarparet anser att en kvalitativ ansats som intervjustudie var det bästa sättet att uppfylla syftet, då intervjuer ger mer djupgående svar än vad en enkätstudie gör. Under intervjuerna gavs det möjlighet att ställa följdfrågor vilket inte skulle vara möjligt i en enkätstudie. Det skulle inte heller vara möjligt att ge eventuella förklaringar till frågor i en enkät. Då målgruppen är begränsad tror författarparet att det hade varit svårt att få ihop tillräckligt antal informanter till en enkätstudie inom studiens begränsade tidsram. En litteraturstudie var inte aktuell, eftersom det inte finns tillräckligt med vetenskaplig litteratur inom området. I föreliggande studie valde författarparet att utgå från instrumentet "Screening av delaktighet i aktivitet" då det håller hög vetenskaplig kvalitet (Parkinson, 2006). Det var sedan tidigare ett känt instrument för författarparet och täckte områden som var relevanta för studien. Författarparet ansåg i efterhand att intervjuguiden hade kunnat utvecklas ytterligare genom att omformulera och förtydliga vissa frågor. Ett par frågor upplevdes svåra för informanterna. Ett exempel på en fråga, som fick omformuleras ett par gånger för att tydliggöras för informanterna, var "På vilket sätt tillåter din vardag och omgivning dig att utföra det du behöver göra och vill göra?"

Intervjuernas kvalitet varierade, vilket antogs bero på flera faktorer. Eftersom författarparet intervjuade fyra personer var kan följdfrågor och omformuleringar av frågor ha ställts på



olika sätt, vilket kan ha påverkat kvaliteten. En del informanter gav utförliga svar medan andra gav mer kortfattade svar, vilket kan bero på författarparets intervjuteknik eller informanternas olika personligheter. Platserna där intervjuerna utfördes kan ha påverkat intervjuerna. Skypeintervjuerna räknades som främmande miljö, då det inte var ett personligt möte. Enligt Kristensson (2014) ska platsen för intervju bestämmas av informanten, då en intervju aldrig blir helt jämställd, eftersom intervjuaren har ett övertag från början. De intervjuer, där informanterna själva bestämde plats, utfördes i miljöer som var kända för informanterna. De intervjuer där informanterna ville att intervjuaren skulle föreslå plats utfördes i miljöer som var främmande för informanterna. De intervjuer som hölls i en känd miljö upplevdes hålla högre kvalitet än de i främmande miljö. Den kända miljön kan ha bidragit till en trygghet för informanten under intervjun.

I studien användes kvalitativ innehållsanalys. Texten tolkades med manifest innehållsanalys, som innebar att likheter och skillnader som var synliga i texten identifierades (Kristensson, 2014). Författarparet ansåg att analysformen var enkel att använda, eftersom texten bröts ner bit för bit och koder bildades som sedan blev kategorier.

## **Resultatdiskussion**

Det framkom i resultatet att informanterna upplevde såväl möjligheter som hinder i vardagen för att kunna utöva och satsa på sin idrott. Huvudkategorierna som bildades var ”Funktionsnedsättningar - en del av livet” och ”Förutsättningar för att kunna elitidrotta”.

De tre underkategorierna som bildade huvudkategorin ”Förutsättningar för att kunna elitidrotta” nämndes ofta av informanterna och därför tolkade författarparet de som viktigare än underkategorierna till huvudkategorin ”Funktionsnedsättningar - en del av livet”. Varje underkategori kunde innehålla både möjligheter och hinder för samma informant, exempelvis kunde en informant ha både stödjande och icke stödjande närstående. Möjligheter och hinder kunde skilja sig åt mellan informanterna beroende på vad de hade för funktionsnedsättningar och personligheter. Möjligheter och hinder, som framstod som specifika för målgruppen var exempelvis att funktionsnedsättningen kunde göra att aktiviteter tog längre tid. Det framkom också möjligheter och hinder, som inte var specifika för målgruppen, som exempelvis hur viktig planeringen var i vardagen. Planering

är även viktigt för personer utan funktionsnedsättningar (Niedźwieńska, Janik & Jarczyńska, 2013), särskilt om en aktivitet upptar stor del av vardagen. Vissa möjligheter och hinder hade informanterna delvis förutsättningar att påverka själva, medan andra inte kunde påverkas. Prioritering av olika aktiviteter är ett exempel på vad informanterna själva kunde påverka, medan färdtjänstens regler var något de inte kunde påverka. Den studie vars ämne författarparet funnit, som ligger närmast föreliggande studie, är genomförd av Jaarsma et al. (2014). Den fokuserar på positiva och negativa upplevelser som påverkar idrottsutförandet för paraidrottare, men dock inte på relationen mellan vardag och idrottsutförande. Deras studie kom fram till att de flesta positiva faktorerna är personliga faktorer, som individen själv kan påverka. Den tar också upp de negativa upplevelserna, som mestadels är miljörelaterade, det vill säga faktorer som individen har mindre möjlighet att påverka.

### *Funktionsnedsättningar - en del av livet*

I denna studie framkom att informanterna upplevde glädje och ökad livskvalitet vid idrott vilket kunde ge möjlighet till ökad motivation. Informanterna berättade att idrotten även påverkade deras hälsa positivt genom ökad energi och glädje, men det framkom också att informanternas funktionsnedsättningar krävde mycket energi i aktiviteter. Resultatet i studien av Jaarsma et al. (2014) visade att glädje och stärkt hälsa var två positiva upplevelser i samband med idrott. Enligt Avaheden (2014) är det tio gånger vanligare att uppleva ohälsa för individer med funktionsnedsättningar, men bland annat fysisk aktivitet kan påverka hälsan positivt. I studien av Omar-Fauzee et al. (2010) framkom att ökad energi och glädje från idrotten bidrog till bättre prestationer i idrottsutföranden. Eftersom fysisk aktivitet påverkar hälsan positivt är det viktigt att vara aktiv, men om resurserna som krävs för att utföra de fysiska aktiviteterna är begränsade kan aktiviteterna utebli. Det är därför av stor vikt att personer med funktionsnedsättningar utför fysiska aktiviteter, då ohälsa är vanligare för dem.

I föreliggande studie framkom det att motivation underlättar hanteringen av svårigheter i vardagen. Blauwet & Willicks (2012) resultat visade att en av de positiva faktorerna, som idrott bidrog med för individer med olika funktionsnedsättningar var ökad motivation. I föreliggande studie framkom att informanterna, som drabbades av någon form av skada

kunde tappa träningsmotivationen. Det kunde resultera i nedstämdhet, vilket i sin tur kunde leda till uteblivna träningar. Att idrottsutövare kan få ångest och känna nedstämdhet, som följd av en idrottsskada är känt (Fagher et. al., 2016). Detta är inget specifikt för individer med funktionsnedsättningar utan gäller även idrottsutövare utan funktionsnedsättningar (Van Wilgen, Kaptein & Brink, 2010). Genom att utebli från träningar kan idrottsprestationerna påverkas negativt. Att vara ifrån den fysiska aktiviteten kan också göra det svårare att komma tillbaka till träningen, eftersom den fysiska aktiviteten i sig kan leda till ökad träningsmotivation.

Informanterna berättade att de hade lärt sig att leva med sina funktionsnedsättningar genom att ha insikt i vad de kunde eller inte kunde utföra. Detta efter att de har utfört aktiviteterna ett flertal gånger i en liknande miljö. En vana uppkommer när en aktivitet utförts flera gånger i en liknande miljö (Kielhofner, 2012). Blauwet & Willick (2012) sammanställde i sin artikel positiva faktorer vid idrottsutförande för individer med funktionsnedsättningar. Några positiva faktorer som artikeln tog upp var ökad självkänsla och kroppsuppfattning, som i sin tur kunde bidra till att det blev enklare att lära sig leva med sin funktionsnedsättning. Att vara aktiv inom idrott har en stor påverkan på livet och utan idrotten hade nog vardagen varit svårare att hantera för många människor. I studien av Mockevičienė och Savenkovienės (2012) framkom att individer som var aktiva inom idrott fick bättre inställning till sina funktionsnedsättningar och fick bättre självförtroende i situationer utanför idrotten. Informanterna i föreliggande studie berättade att idrotten hade hjälpt dem att leva med sina funktionsnedsättningar, då de blivit lösningsfokuserade och veta vad de klarar eller inte klarar av i olika miljöer. Det underlättade om miljön var tillgänglig och om den hade en utformning som informanterna var vana vid, medan den blev till ett hinder om den förändrades. Utformningen av miljön kan således bidra till att en individ upplever den som stödjande eller hindrande (Altman, 2013). Att göra miljön tillgänglig och användbar underlättas vardagen inklusive idrottssatsningen för personer med funktionsnedsättningar, eftersom de i högre grad påverkas av miljöns utformning än personer utan funktionsnedsättningar.

## *Förutsättningar för att kunna elitidrotta*

Några komponenter som påverkar informanternas vardag och idrottssatsning är socialt stöd från familj och vänner, glädje utöva idrott och ekonomiskt stöd från idrottsklubben eller bidrag i form av stipendier. I studien av Tekavc, Wylleman och Cecić Erpič (2015) intervjuades personer som inte hade någon funktionsnedsättning och som elitsatsade på sin idrott samtidigt som de gick i skolan. I studien framkom det bland annat att sociala faktorer, glädjen att idrotta och ekonomiska faktorer påverkade deltagarnas vardag och idrottssatsning. Dessa resonemang styrker att det finns likheter i vardagen och i idrottssatsningen för personer som har funktionsnedsättningar och för dem som inte har några funktionsnedsättningar. Aktivitetsutföranden påverkas av personers funktionsnedsättningar, vilket gör det mer utmanande att få en fungerande vardag och idrottssatsning än för personer utan några funktionsnedsättningar.

Under intervjuerna ombads informanterna beskriva en typisk veckodag. Då framkom det hur paraidrottarnas vardag såg ut, det vill säga deras aktivitetsmönster. Det framkom i resultatet att planeringen är central för att informanternas vardag ska fungera och att den kan utgöra en förutsättning för god aktivitetsbalans. Många informanter berättade att träning och arbete upptog en stor del av deras vardag. Många bortprioriterade bland annat städning, matlagning, socialt umgänge och fritidsintressen för att få en fungerande planering av vardagen och tid till träning. De berättade också att situationer kunde bli svåra att hantera när planeringen inte fungerade och rutinerna bröts. Nya prioriteringar behövde då göras mellan de olika aktiviteterna vilket upplevdes som en svårighet. Att ha kontroll över sina aktiviteter bidrar till att individer utför det de vill utföra, vilket leder till att de har balans i vardagen utifrån den definition Backman (2010) ger, nämligen en fördelning av aktiviteter där individen har kontroll över aktiviteterna. Genom att resonera utifrån denna teoretiska referensram kan vi med hjälp av den arbetsterapeutiska kunskapen föreslå interventioner utifrån problem med planering och struktur i form av olika strategier. Ett exempel på en strategi som kan underlätta planering och struktur av vardagen kan vara att ha ett schema där individen har skrivit ner vad hen ska göra under dagen och vilken tid hen ska utföra aktiviteterna. Med ett schema kan individerna få kontroll över sina aktiviteter och på så sätt få balans i vardagen.

Informanterna uppgav att socialt stöd från familj, vänner och idrottsklubb var möjliggörande faktorer i deras lyckade idrottssatsningar och fungerande vardag. Närstående kunde exempelvis engagera sig i träning och tävlingar. Vissa uppgav däremot motsatsen, att de inte fick det stöd de önskade från antingen vänner, familj eller idrottsklubb. Det kunde visa sig i form av att idrottsklubben inte uppmärksammade framgångar. Informanterna berättade att de bortprioriterade socialt umgänge för att få tid till träning. I studien av Jaarsma et al. (2014) uppgav 40 procent av informanterna att socialt stöd från vänner och familj hade positiv inverkan i deras idrottsutförande. Även i studien av Omar-Fauzee et al. (2010) framkom vikten av socialt stöd då 28 procent av studiens deltagare uppgav social support som en viktig faktor. Det sociala umgänget blir lidande, då det ofta bortprioriteras av idrottare, men trots det finns ett behov av socialt stöd av familj och vänner för att möjliggöra en lyckad idrottssatsning.

Trots att intervjuguiden inte innehöll specifika frågor om roller framkom det att informanterna under en dag kunde agera som förälder, partner, lagkamrat, kollega eller vän i olika situationer, vilket innebar att de hade olika roller. En roll är en position eller identitet som innebär att en individ beter sig som andra individer förväntar sig utifrån den rollen (Kielhofner, 2012). Utifrån vilken roll en individ har påverkas aktivitetsutförandet och dess innebörd. Att ha olika roller i olika situationer är något alla människor har och är därför inte något som är unikt för studiens informanter. Rollen som elitidrottare har en stor roll i informanternas liv just nu. Det är dock av stor vikt att ta vara på de andra rollerna som informanterna har utanför idrotten, då idrottssatsningarna en dag avslutas och då blir rollen som elitidrottare mindre.

Informanterna berättade att de var tvungna att ha ett arbete för att kunna finansiera sin satsning. Några av dem fick hjälp av stipendier, vilket innebar att de kunde arbeta mindre och spendera mer tid på träning och andra intressen. Ett ökat stöd från olika håll, som exempelvis informanternas arbetsplatser, var en vanligt förekommande önskan då informanterna ansåg att det skulle underlätta i deras satsning. Stöd från arbetsplatsen kunde innebära att få träna och tävla på arbetstid. Några informanter hade tidigare haft den möjligheten medan vissa helt fick sköta sin träning utanför arbetet. För de informanter som hade förmånen att träna på arbetstid framkom att de hade större möjlighet att styra över sin tid och fick då mer tid över för andra intressen, familj och vänner. Möjligheten att kunna

styra sin tid påverkar aktivitetsmönstret (Erlandsson & Eklund, 2001). Genom att kunna påverka detta finns det större chans att ha aktivitetsbalans i vardagen (Backman, 2010). Arbete och arbetstider kan därmed vara avgörande faktorer för att kunna påverka aktivitetsmönstret för paraidrottare som tävlar på elitnivå.

Några informanter lyfte fram transport som en viktig aspekt för att få vardagen att fungera. Att använda sig av en ledarhund nämndes som en möjlighet vid transport, då det bidrog till självständighet. En annan möjlighet, som kunde bidra till självständighet för informanterna var att ha tillgång till bil, vilket också innebar att de sparade tid. En del informanter upplevde transport med färdtjänst som problematiskt på grund av deras specifika regler angående exempelvis medhavd packning. Att vara beroende av andra, som exempelvis anhöriga och färdtjänst för att få skjuts till träning och andra aktiviteter kunde vara ett annat hinder. Precis som i studien av Jaarsma et al. (2014) nämnde informanterna i föreliggande studie att de var beroende av andra personer vid transport till och från träningen, vilket de upplevde som negativt i sitt idrottsutförande. En annan negativ upplevelse som framkom i studien av Jaarsma et al. (2014) var att 30 procent av deltagarna upplevde problem med tillgång till träningsmöjligheter i närheten av hemmet, vilket även informanter i föreliggande studie nämnde som ett hinder. Trots att upplevelsen av att vara beroende av andra personer vid transport är negativ, utgör det en möjlighet för utövarna att transporteras till olika aktiviteter. Om träningsmöjligheterna hade funnits närmare hemmet hade möjligheten varit större för utövarna att kunna transportera sig självständigt och inte vara lika beroende av andra.

## Slutsats

I studien undersöks möjligheter och hinder för paraidrottare på elitnivå att de i vardagen ska kunna utföra och satsa på sin idrott. De faktorer som upplevdes som viktigast i paraidrottarnas vardag var planering, prioritering, struktur, social samvaro och ekonomi. Det framkom att informanterna hade svårt att hantera planering, prioritering och struktur för att uppnå en fungerande vardag. Användning av arbetsterapeutiska teorier och metoder kan underlätta för att hitta strategier i vardagen, för att paraidrottare på elitnivå ska kunna utföra och satsa på sin idrott. Detta kan öka möjligheterna att skapa ett fungerande

aktivitetsmönster och uppnå aktivitetsbalans. Då föreliggande studie har ett begränsat antal informanter finns det ett behov av vidare forskning. Det behövs för att fördjupa kunskapen om vad paraidrottare på elitnivå upplever för möjligheter och hinder i deras vardag för att kunna utföra och satsa på sin idrott.

## Referenslista

Altman, B. M. (2014). Definitions, concepts, and measures of disability. *Annals of Epidemiology*, 24(1), 2-7. doi:10.1016/j.annepidem.2013.05.018.

Avaheden, K. (2014). Delaktighet främjar hälsa för barn och ungdomar med funktionsnedsättning. I U. Kroksmark (Red.), *Hälsa och aktivitet i vardagen - ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv* (s. 24-34). Nacka: Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter.

Backman, C. L. (2010). Occupational Balance and Well-being. In C. H. Christiansen & E. A. Townsend (Eds.), *Introduction to Occupation, The Art and Science of Living*. (2 ed.). (pp. 231-250). London: Pearson Education Ltd.

Blauwet, C. & Willick, S. E. (2012). The Paralympic Movement: Using Sports to Promote Health, Disability Rights, and Social Integration for Athletes with Disabilities. *PM & R: Journal of Injury, Function & Rehabilitation*, 4(11), 851-856. doi:10.1016/j.pmrj.2012.08.015.

Codex. (2016). *Informerat samtycke*. Hämtad 14 september, 2016 från <http://codex.vr.se/manniska2.shtml>.

Erlandsson, L-K. & Eklund, M. (2001). Describing patterns of daily occupations – A methodological study comparing data from four different methods. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 8(1), 31-39. doi:10.1080/110381201300078483.

Erlandsson, L. & Persson, D. (2014). *ValMo-modellen: ett redskap för aktivitetsbaserad arbetsterapi*. (1. uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Fagher, K., Forsberg, A., Jacobsson, J., Timpka, T., Dahlström, Ö., & Lexell, J. (2016). Paralympic athletes' perceptions of their experiences of sports-related injuries, risk factors and preventive possibilities. *European Journal of Sport Science*, 16 (8), 1240-1249. doi:10.1080/17461391.2016.1192689.



Harvey, A. S & Pentland, W. (2010). What Do People Do?. In C. H. Christiansen & E. A. Townsend (Eds.), *Introduction to Occupation, The Art and Science of Living*. (2. ed.). (pp. 101-133). London: Pearson Education Ltd.

Jaarsma, E. A., Geertzen, J. B., de Jong, R., Dijkstra, P. U., & Dekker, R. (2014). Barriers and facilitators of sports in Dutch Paralympic athletes: An explorative study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24, 830-836. doi:10.1111/sms.12071.

Kielhofner, G. (2012). *Model of Human Occupation. Teori och tillämpning*. Lund: Studentlitteratur.

Kristensson, J. (2014). *Handbok i uppsatsskrivande och forskningsmetodik: för studenter inom hälso- och sjukvård*. Stockholm: Natur och Kultur.

Mockevičienė, D. & Savenkovienė, A. (2012). Aspects of life quality of persons with physical disabilities. *Social Welfare Interdisciplinary Approach*, 2(2), 84-93. Från SocINDEX with Full Text (EBSCOhost).

Niedźwieńska, A., Janik, B., & Jarczyńska, A. (2013). Age-related differences in everyday prospective memory tasks: The role of planning and personal importance. *International Journal of Psychology*, 48(6), 1291-1302. doi:10.1080/00207594.2012.752097.

Omar-Fauzee, M. S, Mohd-Ali, M, Geok, S. K. & Ibrahim, N. (2010). The Participation Motive in the Paralympics. *Journal of Alternative Perspectives in the Social Sciences*, 2(1). Från [http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/35271979/2010\\_Omar-Fauzee\\_et\\_al\\_1\\_.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAJ56TQJRTWSMTNPEA&Expires=1480977504&Signature=ZRIsmJgIF2sJndgAI4G5F3RYuK8%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DThe\\_Participation\\_Motive\\_in\\_the\\_Paralymp.pdf](http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/35271979/2010_Omar-Fauzee_et_al_1_.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAJ56TQJRTWSMTNPEA&Expires=1480977504&Signature=ZRIsmJgIF2sJndgAI4G5F3RYuK8%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DThe_Participation_Motive_in_the_Paralymp.pdf).

Parkinson, S., Forsyth, K. & Kielhofner, G. (2006). *Screening av delaktighet i aktiviteter: MOHOST-S, svensk version 2.1*. Nacka: Förbundet Sveriges arbetsterapeuter.

Socialstyrelsen. (2003). *Klassifikation av funktionstillstånd, funktionshinder och hälsa*. <http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/10546/2003-4-1.pdf>.

Swann, C., Moran, A. & Piggott, D. (2015). Defining elite athletes: Issues in the study of expert performance in sport psychology. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 3-14. doi:10.1016/j.psychsport.2014.07.004.

Tekavc, J., Wylleman, P., & Cecić Erpič, S. (2015). Perceptions of dual career development among elite level swimmers and basketball players. *Psychology of Sport & Exercise*, 2(1), 27-41. doi:10.1016/j.psychsport.2015.03.002.

Van Wilgen, C. P., Kaptein, A. A., & Brink, M. S. (2010). Illness perceptions and mood states are associated with injury-related outcomes in athletes. *Disability & Rehabilitation*, 32(19), 1576-1585. doi:10.3109/09638281003596857.

Whiteford, G. (2010). Occupational Deprivation: Understanding Limited Participation. In C. H. Christiansen & E. A. Townsend (Eds.), *Introduction to Occupation, The Art and Science of Living*. (2. ed.). (pp. 303-328). London: Pearson Education Ltd.

## Intervjuguide

Inledande frågor:

Hur länge har du hållit på med din idrott?

Hur ofta tränar du?

Har du varit aktiv inom fler idrotter?

Hur kom du först i kontakt med idrotten?

### Vanor

- Beskriv en typisk veckodag. *Vad gör att det funkar/ inte funkar?*
- På vilket sätt tillåter din vardag och omgivning dig att utföra det du behöver göra och vill göra?
- Har dina dagliga rutiner förändrats sedan du började din elitsatsning? *Hur? Jobb, socialt?*

### Intressen

- Vad tycker du om att göra när du inte tränar?
- Hur ofta utför du..? Är du nöjd med den tid som du har möjlighet att använda till..? (för varje nämnt intresse)

### Uppfattning om egen förmåga

- Vilka saker i ditt liv anser du att du är bra på, eller stolt över?
- Vilka saker har varit svåra för dig? Hur har du hanterat detta? *Varför har \*\* varit svårt? Hur?*
- Vilken är den största utmaningen för dig i vardagen?

### Värderingar

- Vad är viktigast för dig i din vardag? *Varför? Vad prioriteras och bortprioriteras?*

### Utförande: Motoriska, process- samt kommunikations- och interaktionsfärdigheter

- Vad är det som gör att din satsning fungerar, vad försvårar satsningen?

### **Fysisk miljö**

- När det gäller aktiviteter som du deltar i - finns det några hinder utöver din funktionsnedsättning som försvårar för dig att delta (ex. ekonomi, transport, fysiska hinder)? *För att vara med i aktiviteter, vad är det som gör det möjligt för dig att delta?*
- Finns det platser/ställen som du besöker regelbundet (ex. arbetsplats, skola, mataffär, parkområde, vårdcentral, träningslokal)? Kan du lätt ta dig dit från ditt hem? *Hur?* (Om problem finns)

### **Social miljö**

- Tycker du att din omgivning (ex. arbetsplats, skola, samhälle) ger dig stöd? *Om lagsport, vad har du för relation till lagkamrater/tränare utanför sporten?*
- Om du behöver hjälp eller stöd, kan du då räkna med att få det? (Om ja) från vem?

*Finns det något du känner att du vill tillägga?*

*Om jag missat något, är det okej för dig om jag hör av mig då?*

*Lycka till och tack!*