

Mer än bara en sport

- En kvalitativ studie om behovet av tillgänglighet av lagidrott och hur den kan främja social delaktighet för ungdomar med intellektuell funktionsnedsättning

More than just a sport

- A qualitative study of the need for accessibility of team sport and how it can encourage social participation for adolescences with intellectual disabilities

Linnéa Rundberg & Felicia Gustafsson

Examensarbete i socialt arbete och socialpedagogik 15 Hp

Socialpedagogiska programmet, 2023

Institutionen för individ och samhälle

Vårterminen 2023

Examinator: Matti Wirehag

Titel: "Mer än bara en sport" - en kvalitativ studie om behovet av tillgänglighet av lagidrott och hur den kan främja social delaktighet för ungdomar med intellektuell funktionsnedsättning

Sidantal: 53

Författare: Linnéa Rundberg & Felicia Gustafsson

Datum: Maj 2023

Sammanfattning

Tidigare forskning visar på att ungdomar med intellektuell funktionsnedsättning (IF) inte deltar i lagidrott i samma mån som andra ungdomar. Forskningen pekar på anpassningar som krävs för att möjliggöra deltagandet i en lagidrott, så som anpassningar på träningar, kompetenta tränare, anpassad kommunikation baserad på individens förmåga och stöd från familj eller anhöriga. Denna studies syfte är att, utifrån tränares perspektiv, undersöka behovet av paraidrottsföreningar och paraidrottslag för ungdomar med IF och hur de arbetar för att möjliggöra social delaktighet för ungdomar med IF. Studien utgår från en kvalitativ ansats där insamlingen av data skedde genom sju semistrukturerade intervjuer via Zoom, Teams, Face-Time och via telefonsamtal. Det insamlade empiriska materialet från intervjuerna, analyserades med en tematisk analysmetod. Resultatet i denna studie visar att informanterna upplevde att det fanns ett behov av lag eller föreningar som riktade sig till denna målgrupp, det fanns en efterfrågan från ungdomarna själva, då vissa ungdomar med IF inte känt att de haft ett lag där de passat in eller hängt med i instruktioner eller fysiskt med sina lagkamrater när de tidigare deltagit i lag med ungdomar som inte hade IF. Informanterna menade även att denna målgrupp behövde bli mer fysiskt aktiva för deras hälsa, såväl fysiskt som psykiskt. Ett sätt att vara mer fysiskt aktiv och främja den sociala delaktigheten är att delta i en lagidrott. Men för att kunna delta i en lagidrott krävs en del anpassningar så som bildstöd eller stöttning i den sociala interaktionen med andra spelare. Att delta i en lagidrott ger många fördelar, så som bättre fysik, en ökad möjlighet för att knyta sociala band och ökad självkänsla och tilltro till sig själv.

Nyckelord: Ungdomar; Unga vuxna; Intellektuell funktionsnedsättning; Lagidrott; Social delaktighet; F-words; Parasport

Tack!

Vi vill tacka alla tränare som ställde upp och bidrog till denna studie. Tack för visat engagemang och för inspirationen för ert brinnande intresse för målgruppen.

Sedan vill vi även rikta ett stort tack till vår handledare Elisabet Björquist för otroligt fint engagemang för studien och stödet du gav oss genom processen.

Linnéa Rundberg och Felicia Gustafsson,

Maj, 2023

Innehållsförteckning

Inledning	1
Problemformulering	2
Syfte och frågeställningar	3
Centrala begrepp	3
Ungdomar med intellektuell funktionsnedsättning.....	3
Parasport för ungdomar med intellektuell funktionsnedsättning.....	4
Social delaktighet.....	4
Tidigare forskning	5
Fysisk aktivitet och hälsa för ungdomar med IF.....	6
Social delaktighet för ungdomar med IF	6
Lagidrottens roll för social delaktighet för ungdomar med IF.....	7
Hinder och möjligheter för deltagande i lagidrott för ungdomar med IF	9
Teoretisk utgångspunkt	11
F-words	11
Figur 1.....	13
Kritik mot modellen F-words.....	13
Metod	13
Val av ansats	14
Förförståelse.....	14
Datainsamling och studiens genomförande	14
Urval	15
Informanterna.....	15
Analys av data.....	16
Tabell 1. Illustration över framtagning av teman.....	18
Etiska överväganden	18
Tillförlitlighet och trovärdighet	19

Resultat och analys	20
Spelarnas möjligheter och förutsättningar	20
Anpassar efter individen	21
Tränarnas kompetens	24
Analys av ”Spelarnas möjligheter och förutsättningar” - kopplat till <i>Funktion, Roligt, Hälsa</i> och <i>Familj</i>	29
Behov av anpassning.....	30
Brist på individanpassning i andra lag	30
Vilja från spelarna.....	32
Analys av ”Behov av anpassning” - kopplat till <i>Funktion</i> och <i>Roligt</i>	33
Hindras av sin beroendeställning till andra.....	33
Okunskap och bortprioritering	33
Anhörigas rädsla för att misslyckas	35
Analys av ”Hindras av sin beroendeställning till andra” - kopplat till <i>Familj, Kompisar</i> och <i>Hälsa</i>	35
Tränarna skapar förutsättningar för social delaktighet	36
Främjar interaktion.....	36
Tränarna skapar sociala sammanhang	39
Analys av ”Tränarna skapar förutsättningar för social delaktighet” – kopplat till <i>Kompisar</i> och <i>Roligt</i>	41
Spelarna uppnår sidovinster genom idrotten.....	41
Större socialt nätverk	41
Individuell utveckling	42
Analys av ”Spelarna uppnår sidovinster genom idrotten” – kopplat till <i>Funktion</i> och <i>Kompisar</i>	44
Sammanfattning av resultat.....	44
Figur 2.....	45
Diskussion	45

Resultatdiskussion.....	46
Implikationer för socialt arbete och socialpedagogik	47
Metoddiskussion	48
Vidare forskning	49
Litteraturförteckning	50

Bilaga 1. Informationsbrev

Bilaga 2. Intervjuguide

Inledning

Fysisk aktivitet är viktigt ur många aspekter i ett hälsoperspektiv (World Health Organisations, WHO, 2020). Detta gäller alla människor, inklusive ungdomar med intellektuell funktionsnedsättning (IF), som är målgruppen denna studie syftar till att fokusera på. Fysisk aktivitet förebygger både psykisk- och fysisk hälsa (WHO, 2020), så som att man sover bättre, får mer energi, lägre risk för hjärt- och kärlsjukdomar samt reducerar depression och stress (Handikappidrott, 2017). Idrott är ett sätt att vara fysiskt aktiv på, det är också en arena för gemenskap med andra och för att knyta nya kontakter (Riksidrottsförbundet, 2023a). För ungdomar med IF kan det främja individuell utveckling och socialt samspel (Åhnby, Svensson & Henning, 2013). Det finns ingen tydlig gräns för när man räknas som ung eller vuxen, Arnett (2000) menar att med begreppet "ungdomar" i västvärlden menas barn och unga upp till ca 30 år och det är den definitionen som studien utgår ifrån. WHO (2020) rekommenderar att ungdomar med IF ska vara, i måttlig intensitet, fysiskt aktiva minst 60 min per dag (WHO, 2020). Fysisk aktivitet handlar om all slags kroppsrörelse där energiförbrukningen ökar (WHO, 2010). Det kan vara både organiserade fritidsaktiviteter och egna aktiviteter där man rör på sig, så som att delta i en lagidrott, cykla eller hoppa studsmatta (Lauruschkus, 2015). Ungdomar med funktionsnedsättning, inklusive IF, ägnar sig inte åt fysisk aktivitet i samma utsträckning som andra utan är mer stillasittande på sin fritid (Folkhälsomyndigheten, 2023). I Förenta nationernas (FN) konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning (2016) står det att de ska ha samma möjligheter till att delta i idrott som andra i samhället. Det ska ske genom tillgängliga idrottsanläggningar, idrotten ska vara anpassad och de ska uppmuntras att delta i idrott som är tillgänglig för allmänheten. Tillgänglighet är därav en förutsättning för att personer med IF ska ha samma möjligheter som andra (FN, 2016). Att jobba för att motverka sociala orättvisor och möjliggöra att alla individer i samhället oavsett funktionsnedsättning har rätt till att delta, exempelvis i en lagidrott som den själv väljer att delta i, är socialt arbete (Hertz, 2016). Riksidrottsförbundet (RF) är idrottsrörelsens samlade organisation i Sverige och har i uppdrag av regeringen att följa upp och fördela statens anslag om idrottsrörelsens strategier och mål. I RF:s stadgar framgår det vad idrottens värdegrunder är och där står det bland annat att alla har rätt att delta i föreningsdriven idrott, enligt egen förmåga och oavsett funktionsförmåga. Dessa stadgar ska enligt RF följas och vägleda all idrott och verksamhet som bedrivs inom ramen för medlemskap i RF (Riksidrottsförbundet, 2023b). Idrottsrörelsen jobbar för en trygg och inkluderande idrott, detta innebär en miljö där människor ska ha möjlighet att utvecklas fysiskt, psykiskt och socialt. För att nå trygg idrott krävs det att idrotten är fri från diskriminering. Alla individer, föreningar och förbund som tillhör RF förväntas arbeta mot de sju diskrimineringsgrunderna, där funktionsnedsättning är en av dem (Riksidrottsförbundet, 2023c).

Individuella förutsättningar hos ungdomar med IF, så som ungdomens egna engagemang och vilja att delta, är väsentligt för att de ska kunna vara delaktiga i organiserad idrott. Omgivningsfaktorer är också något som påverkar deltagandet i en idrott, så som familjens stöd, vänner, fysisk miljö, hjälpmedel, en positiv attityd från samhället och olika anpassningar som kan komma att krävas för ungdomens deltagande (Lauruschkus, 2015). Andra eventuella

utmaningar kan vara svårigheter med sociala koder vilket gör att interaktion med andra kan bli besvärligt och därmed kommer en risk för socialt utanförskap och isolering. Ett begränsat tal och nedsatt ordförråd gör också att kommunikationen kan vara en utmaning. För att underlätta dessa svårigheter kan det behövas stöd och hjälp från omgivningen (Habilitering & Hälsa, 2022). Kunskap och bemötande från gruppledare och tränare kan vara avgörande i om ungdomen med IF tycker det är roligt att vara med, vill fortsätta i aktiviteten och känner sig delaktig (Lauruschkus, 2015). Delaktighet definieras av International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF) med att man tar del av något, att man är delaktig i en händelse eller ett sammanhang. Men det definieras också med att en person känner gemenskap med andra, antingen en grupp eller andra individer. Delaktighet är alltså samhörighet, gemenskap och kommunikation med andra vilket utgör bra förutsättningar för personers välbefinnande, hälsa och personliga sammanhang (Hallberg & Hallberg, 2018). Att vara en del av en grupp som tränar tillsammans kan leda till en större social delaktighet där ungdomar med IF kan skapa nya kontakter och få nya vänner. Många ungdomar med IF upplever gruppaktiviteter som motiverande och givande, de känner att det är meningsfullt för dem att vara med i en grupp med andra (Lauruschkus, 2015). För att uppnå delaktighet och jämlikhet enligt individens önskemål och behov, krävs det ett engagemang för att möjliggöra och optimera förutsättningarna. Detta engagemang behöver komma från alla som jobbar med denna grupp (Hallberg & Hallberg, 2018).

Problemformulering

Ungdomar med intellektuell funktionsnedsättning (IF) är mer stillasittande och mindre aktiva i fritidsaktiviteter än andra (Folkhälsomyndigheten 2023), vilket innebär att de också är mindre aktiva i idrottslag. Det leder i sin tur till att de inte får samma möjlighet till den sociala delaktigheten och de positiva effekterna som kommer utav att delta i en lagidrott. Det är en grupp som kan behöva stöd för att kunna vara med i idrottslag (Lauruschkus, 2015) och därför behöver professionella som jobbar med denna målgrupp arbeta för att ge dessa ungdomar det stöd som krävs för att ge förutsättningar för ett liv som andra lever, för att känna gemenskap, tillhörighet och skapa sociala relationer (Hallberg & Hallberg, 2018). För en individs utveckling spelar sociala relationer en stor roll (Rosenbaum & Gorter, 2012). I gruppen med personer som har en funktionsnedsättning, där ungdomar med IF ingår, har betydligt färre personer en nära vän jämfört med resten av befolkningen. Personer med funktionsnedsättning känner sig ensamma i betydligt större utsträckning jämfört med andra vilket siffror ifrån Statistiska Centralbyrån visar i en undersökning från 2022 (u.å.). Att vara med i ett idrottslag är en arena för socialt samspel med andra, att skapa relationer och bidrar till positiva effekter som att det uppfattas givande och meningsfulla (Lauruschkus, 2015). Med det sagt, kan delaktighet och att vara aktiv i ett idrottslag öka möjligheterna för att skapa nya vänskapsrelationer och därmed ha en nära vän. Både delaktighet och att skapa mening är nyckelbegrepp för socialpedagogiskt arbete (Molin, 2018) vilket innebär att ett sätt att arbeta med målgruppen handlar om att skapa möjligheter att inkludera dem i sammanhang fritidsaktiviteter och idrott. Det är av vikt att synliggöra denna grupp för alla professionella

som jobbar med målgruppen, och att som professionell fortsatt jobba för att de ska få ta del av vinsterna med lagidrott och den sociala delaktigheten som medföljer.

Syfte och frågeställningar

Syftet med denna studie är att, utifrån tränares perspektiv, undersöka behovet av paraidrottsföreningar och paraidrottslag för ungdomar med intellektuell funktionsnedsättning (IF) och hur de arbetar för att möjliggöra social delaktighet för ungdomar med IF. Studien ämnar att besvara följande frågeställningar:

- *Vilka erfarenheter finns av möjligheter och hinder för att ungdomar med IF ska kunna delta i föreningens träningar och aktiviteter?*
- *Vilket behov finns av anpassade idrottsföreningar för unga med IF?*
- *Vilka erfarenheter har tränare inom paraidrottsföreningar av metoder som främjar social delaktighet mellan medlemmar?*

Centrala begrepp

Under den här rubriken kommer begrepp som är centrala i studien att beskrivas mer ingående. Det handlar om vad IF kan innebära i relation till idrott och fritidsaktiviteter, vad parasport innebär samt hur social delaktighet kan förstås.

Ungdomar med intellektuell funktionsnedsättning

Uppskattningsvis är det runt en procent av befolkningen i Sverige som har en intellektuell funktionsnedsättning (IF) (Habilitering & Hälsa, 2022). Ungdomar som har IF har svårigheter inom kognitiva, sociala samt praktiska områden (Granlund & Göransson, 2019) vilket medför att de behöver anpassningar och stöttning på olika sätt i vardagen (Habilitering & Hälsa, 2022). Beroende på omfattning av svårigheterna som en ungdom har finns det en gradering där man kan ha lindrig, medelsvår, svår eller mycket svår IF. En ungdom med lindrig IF är mer självständig än en ungdom som har mycket svår IF som därav behöver mer stöd för att klara vardagen (Granlund & Göransson, 2019). Svårigheter som dessa ungdomar kan uppleva handlar om att förstå sociala koder, vilket i sin tur kan medföra svårigheter när det kommer till kommunikationen med andra i laget under träningar eller med ledarna. Vidare kan ungdomar med IF ha svårt med att läsa och skriva (Habilitering & Hälsa, 2022). Detta kan innebära att det kan uppstå problem om tränarna skickar ut brev eller mejl med nya träningstider eller information om vad man ska packa med sig inför en match. I sådana situationer kan det behövas anpassning och stöttning för att alla ska kunna ta till sig av informationen som förmedlas.

Ändring av träningstider kan innebära annan problematik då unga med IF har svårt med abstrakt tänkande, det gör att det blir svårt med begrepp som handlar om tid eller summor när man pratar om pengar (Granlund & Göransson, 2019). En ny träningstid kan därmed leda till att ungdomen inte förstår när träningen ska börja och när hen förväntas vara på plats. Då planering kan vara komplicerat och att ändra en redan befintlig plan (Habilitering & Hälsa, 2022) kan en ändrad träningstid göra att en ungdom med IF behöver stöttning kring det också.

Parasport för ungdomar med intellektuell funktionsnedsättning

Idrott som är anpassad för personer med funktionsnedsättningar, inklusive IF, kallas för parasport och där finns det möjligheter att idrotta som både nybörjare och på elitnivå (Parasport, u.å.). Idrotten kan vara anpassad genom hjälpmedel som rullstol eller annan typ av stöd (Parasport, 2023). Parasport Sverige är ett idrottsförbund som innefattar både Sveriges paralympiska Kommité samt Svenska Parasportförbundet. Det är ett specialidrottsförbund och är medlem i Riksidrottsförbundet. De anordnar idrott för tre olika typer av funktionsnedsättningar som IF, synnedsättning och rörelsenedsättning (Parasport Sverige, 2023). Vidare ansvarar de för Special Olympics i Sverige och kan ge kompetensutveckling till andra specialidrottsförbund när det gäller parasport (Parasport Sverige, 2023).

Parasport kan inkluderas i idrottslag där spelare med och utan funktionsnedsättning spelar tillsammans, lag som tränar och spelar tillsammans på det sättet kallas för Unified. Då spelar alla under samma förutsättningar och med samma möjligheter att delta vilket innebär att samtliga spelare använder samma typ av hjälpmedel oavsett om man har en funktionsnedsättning eller inte (Parasport, 2023).

Social delaktighet

Delaktighet är ett begrepp som ofta används när man talar om funktionsnedsättning, begreppet används ofta i sammanhang med aktivitet. Ur ett samhällspolitiskt perspektiv används delaktighet ofta som någonting man jobbar med för att inkludera utsatta grupper i samhället (Hallberg & Hallberg, 2018). Historiskt sett har social delaktighet, enligt filosofen Natorp, ansetts bestå av människans förhållande till det sociala samhället. Utan människans sociala delaktighet kan inte människan betraktas som människa. Den sociala delaktigheten är alltså ett måste för att människan ska vara del av ett samhälle, människan och den sociala delaktigheten är beroende av varandra (Eriksson, 2013). Begreppet social delaktighet har vuxit fram från bland annat en känsla av utanförskap, på grund av att samhället inte är anpassat efter alla, från personer med funktionshinder. Molin (2018) menar att det är samhället som sätter upp en barriär för social delaktighet för personer med IF, genom att inte göra de anpassningar som kan krävas, ge det stöd som krävs eller ha orimligt höga och samma krav på alla individer i samhället (Molin, 2018).

När man talar om hur delaktighet och gemenskap hänger ihop, talar man ofta om en social delaktighet. Det är något som kan vara svårt att mäta, men graden av delaktighet kan mätas i individernas eget engagemang. Det är då avgörande att utgå ifrån vad individens självuppmätta känsla är av att vara delaktig. Social delaktighet handlar om gemensam påverkan, gemensamt ansvar och socialt samspel med andra. Detta är något som är viktigt för välbefinnande och för en god hälsa, det främjar även individuell utveckling och socialt samspel. Inom socialpedagogiken har man länge jobbat med att enskilda personer och grupper ska interageras med samhället för att nå denna sociala delaktighet, social delaktighet anses vara en lösning på utanförskap (Åhnby, Svensson & Henning, 2013). Det finns flera uppfattningar kring vad social delaktighet innebär och hur man kan förstå det. Molin (2018) menar att det är skillnad på begreppen deltagande och delaktighet. Med deltagande menar han att man oftast är med i och närvarande i något slags sammanhang, så som i en aktivitet. Medan delaktighet, framför allt social delaktighet, handlar mer om interaktionen med andra personer i sin omgivning (Molin, 2018). Precis som Molin menar Levasseur (2010) att social delaktighet beskrivas genom direkt kontakt med andra, exempelvis genom en gemensam aktivitet med andra där man strävar mot samma mål. Medan delaktighet kan handla om att vara ensam runt andra utan någon interaktion (Levasseur, 2010).

Tidigare forskning

Under denna rubrik kommer tidigare forskning relaterat till fysisk aktivitet, social delaktighet och lagidrott för ungdomar med intellektuell funktionsnedsättning (IF) att redovisas. Författarna till denna studie ville skapa en större förståelse och en bredare grund till att förstå om och varför fysisk aktivitet är viktigt, om lagidrott kan påverka den sociala delaktigheten för ungdomar med IF och i så fall på vilket sätt. Det är både nationella och internationella studier som berör ämnen kring ungdomar med IF, social delaktighet och lagidrott. Den tidigare forskningen är även till för att få en förståelse över vad lagidrott kan främja ur olika perspektiv, så som fysisk hälsa, psykisk hälsa och sociala relationer. Forskningen redovisas under rubrikerna *Fysisk aktivitet och hälsa för ungdomar med IF*, *Social delaktighet för ungdomar med IF*, *Lagidrottens roll för social delaktighet, för ungdomar med IF* och *Hinder för deltagande i lagidrott för ungdomar med IF*. Databaserna som använts till sökning av tidigare forskning är Sociology Source Ultimate och Google Scholar via Högskolan Västs biblioteks databaser, för att dessa databaser innehåller och omfattar mycket information och många artiklar om ämnet kring ungdomar med IF, social delaktighet och lagidrott. Sekundärsökningar har även använts, då referenser från aktuella artiklar varit intressanta och passande för studiens syfte och frågeställningar. För att avgränsa sökresultaten och aktualisera forskningen sattes årsintervallet på fem år, mellan 2018–2023, då studierna har publicerats. Med ett fåtal undantag då författarna hittat äldre forskning som ansetts vara aktuella och relevanta för studiens syfte.

Sökorden som använts för att hitta relevant forskning har använts i olika kombinationer med varandra och även separat. De sökord som använts för att hitta tidigare studier kring ämnet är:

Sökord: intellectual disability, mental disability, physical activity, participation, sports, social participation, adolescents or teenagers or young adults, loneliness, social isolation, learning difficulties or learning difficulty.

Fysisk aktivitet och hälsa för ungdomar med IF

Tidigare forskning visar på att det finns en skillnad på mängden fysisk aktivitet mellan ungdomar med IF och utan IF. Ungdomar med IF når inte upp till den rekommenderade mängd fysisk aktivitet, 60 min per dag, till skillnad från ungdomar utan IF, detta visar en experimentell studie från Island (Einarsson m.fl., 2014). Även en nationell studie visar att ungdomar med IF är mer stillasittande än sina jämnåriga som inte har IF (Hansen m.fl. 2021). När det kommer till gruppen med IF är även mängden av den fysiska aktiviteten påverkad av deltagarnas ålder, ju äldre personen i fråga är, desto mindre mängd fysisk aktivitet utförs. Graden av IF är också en faktor som påverkar mängden av fysisk aktivitet, ju högre grad av IF, desto mindre är den fysiska aktiviteten (Einarsson m.fl. 2014). Liksom fysisk aktivitet i allmänhet, visar sig även lagidrott ha lägre deltagande när man jämför ungdomar med IF och jämnåriga som inte har IF. De ungdomar som har större behov av hjälp och stöd, deltar, enligt en australiensk studie, i mindre grad i lagidrotter (Darcy & Dowse, 2013).

När det kommer till den fysiska hälsan har ungdomar med IF i jämförelse med ungdomar utan IF även högre BMI, högre insulinnivåer och minskad både grovmotorik och finmotorik. Ökat deltagande i fysisk aktivitet, som exempelvis en lagidrott, är ett sätt som möjligtvis skulle kunna jämna ut dessa skillnader och bidra till en godare hälsa (Hansen m.fl. 2021). Deltagande i en lagidrott ger möjlighet till att den fysiska förmågan förbättras, så som bättre hälsa och fysik. Den fysiska aktiviteten främjar även sånt som att koordinationen ökar och ger bättre kontroll på sin egen kropp (Darcy & Dowse, 2013).

Social delaktighet för ungdomar med IF

Att delta i en lagidrott är inte bara viktigt för hälsan. Genom att delta i en lagidrott kan man även öka sitt sociala nätverk påvisar Asunta m.fl. (2022) i en finsk studie. Utifrån en spansk studie som gjordes via enkätundersökning menar Pallisera m.fl. (2022) att det sociala nätverket är en viktig del för ungdomar med IF. För det mesta är detta nätverk ganska begränsat och består ofta primärt av familj, anhöriga och hjälpinsatser med professionella som har en koppling till ungdomen. Social inkludering och engagemang i sociala interaktioner med andra är något som främjar det psykiska måendet. Ett socialt nätverk som inkluderar mer än bara familj, anhöriga och professionella, är något som stärker individen. Varierande nätverk, så som vänner från olika miljöer, lagkamrater eller olika sociala sammanhang där man interagerar med andra, kan förbättra livskvaliteten för ungdomar med IF. Vidare när Pallisera m.fl. (2022) undersökte det sociala nätverket för ungdomar med IF och det visade sig att majoriteten av

deltagarna i studien nämner familjemedlemmar, klasskompisar under skoltiden eller personal som de personer som finns i deras nätverk. Ungdomar med IF kan ha svårt med att bibehålla och hålla kvar de relationer de har genom skolgången när det går över till vuxenlivet. Studien visar också att de flesta i denna målgrupp har svårt med att vårda och behålla sina vänskapsrelationer, när förändringar från exempelvis skola till arbetsliv eller en flytt sker. Utifrån att deras nätverk inte är så varierat, så kan man stötta ungdomar i att utöka deras sociala nätverk med att delta i aktiviteter som de har intresse av (Pallisera m.fl. 2022), exempelvis en lagidrott där man får träffa andra spelare och folk runt omkring. En lagidrott blir också en fast punkt där man kontinuerligt kan träffa sina lagkamrater och kan vara ett bra sätt att knyta band och skaffa sociala relationer efter avslutad skolgång, eller vid en flytt eller liknande förändring. Petroutsou m.fl (2018) undersökte utsträckningen av ensamhet bland personer med IF via en litteraturstudie. Det framkom att 44,74 % av personerna i denna målgrupp upplever ensamhet. Vidare förklaras det i studien att ensamhet kan grunda sig i att en persons sociala och känslomässiga behov inte är uppfyllda i sociala relationer, brist på nära relationer med andra eller att personen har svårt för interaktion med andra människor. Med ensamhetskänslan finns det risk för problematik kring den mentala hälsan i aspekter som att det kan öka risken för depression och förvärva befintlig psykisk ohälsa.

Asunta m.fl. (2022) visar att social inkludering är en process där en ungdoms sociala delaktighet förbättras genom möten och relationer med andra människor och deltagande i aktiviteter på fritiden, så som lagidrott. Den sociala delaktigheten anses vara en kärna i en ungdoms välbefinnande och livskvalitet. Social inkludering är inte endast deltagandet i samhället eller i en idrott, utan också känslan av tillhörighet. Därför är det viktigt att inte bara jobba för att få fler ungdomar med IF att delta i olika idrottsaktiviteter utan också jobba för att inkludera dem och jobba för att ungdomarna ska känna tillhörighet. Studien visar att deltagande i en idrott medför att ungdomar med IF blir mer självständiga, mindre beroende av andra och skapar en känsla av tillhörighet. Lagidrott kan vara en väg för ungdomar med IF att bli mer socialt integrerade. Züll m.fl. (2019) skriver i en tysk kvantitativ studie att det finns samband mellan medlemskap i en idrottsförening och att delta i sociala aktiviteter utanför skola och idrott, alltså finns det en påverkan från idrottssammanhanget som bidrar till ett mer socialt liv. Det kan vara så att idrotten bidrar till att ungdomar med IF blir mer rustade för sammanhang som är utanför den skyddade och trygga miljön, som exempelvis en skola, och därav deltar i sociala sammanhang som är utanför denna miljö.

Lagidrottens roll för social delaktighet för ungdomar med IF

Flera studier visar på positiva effekter av att vara delaktig i en lagidrott, som att det kan främja den sociala tillvaron för ungdomar med IF med olika aspekter och gör att de utvecklas socialt. Genom lagidrotten har spelarna möjlighet att utveckla stark gemenskap genom att tillsammans arbeta mot ett gemensamt mål och uppnå det tillsammans med vänner. Det menar både Olvhøj m.fl. (2022) i en dansk observationsstudie och Darcy och Dowse (2013). Detta visar på att ungdomar som är med i en lagidrott inkluderas i en social delaktighet och ges möjligheter till

interaktion med andra och chansen att utvecklas socialt. Vidare skriver Darcy och Dowse (2013) att utveckling sker genom att lyckas med prestationer och knyta nya band till andra. Ungdomar med IF som deltar i lagidrott uttrycker många fördelar med detta, bland annat saker som att de känner sig socialt inkluderade och att de känner tillhörighet till sina lagkamrater samt att de har roligt med sina vänner. Vikten av vänskapsrelationer visar även Armila m.fl. (2018) i en kvalitativ studie från Finland. Där framkommer att en del ungdomar med IF som är aktiva i lagidrott umgås även utanför idrottstillfällena och många tycker att gemenskap och att ha roligt är en viktig del.

Deltagandet i lagidrott för ungdomar med IF kan i sin tur även främja individuell utveckling med ökat självförtroende, ökad motivation och en känsla av välbefinnande såväl känslomässigt som fysiskt, vilket är effekter på ett psykiskt välbefinnande (Darcy & Dowse, 2013). Även Hansen m.fl. (2021) menar att deltagandet i lagidrott kan leda till större tilltro till sig själv och möjligheten att knyta nya sociala band till andra så som tränare, andra ungdomar i sitt lag men även motståndare. Detta menar även Clement och Freeman (2023), att deltagandet i en lagidrott inte bara ger fysiska fördelar, för ungdomar med IF, utan att man även kan nå psykiska och sociala fördelar. Deltagandet i lagidrott minskar risken för ångest, depression och genererar generellt ett bättre mående. Genom att delta i en lagidrott stärker man sitt sociala nätverk, får bättre självkänsla och kan bidra till goda rutiner. Asunta m.fl. (2022) påvisar att genom att delta i en lagidrott bidrar det till en stark samhörighetskänsla till sina lagkamrater och uppfattas även vara en starkt bidragande faktor och betydelsefullt när det kommer till livskvalitet i allmänhet. Man kan jämföra livet med lagidrott på så sätt att man i lagidrott behöver kommunicera, interagera och agera och jobba för samma mål tillsammans med andra. Detta sker även i livet utanför lagidrotten och kan därför användas som ett verktyg för att hjälpa till i livet utanför idrottssammanhang.

Relationer och familjeförhållanden är också aspekter som lyfts fram som positiva effekter utav att delta i en lagidrott, att träna utan sina föräldrar eller vårdnadshavare kan vara bra, för att åka iväg på en egen aktivitet och där med få vara ifrån hemmet en stund. Även om man utför en fysisk aktivitet tillsammans med familjen stärker detta banden genom att spendera tid på en annan plats än hemma (Darcy & Dowse, 2013). Känslan av utanförskap kan även minska när man deltar i en lagidrott. Genom att vara en del av ett lag, kan man få en känsla av respekt från andra. Anhörigas roll lyfts som viktiga när det kommer till det psykologiska stödet och även ekonomiska aspekter, för att kunna vara en del av ett lag. Även här lyfts tränarens kompetens som en faktor. Tränarens kompetenser kring idrotten, lagbygget och den sociala inkluderingen är viktig för att ungdomarna ska känna engagemang, samhörighet och respekt (Asunta, m.fl. 2022). Fortsättningsvis skriver Olvhøj m.fl. (2022) att tränare med hjälp av olika metoder kan främja social delaktighet och stötta spelarna genom att exempelvis uppmuntra till interaktion mellan spelarna. Det kan göras genom övningar som i sin tur gör att spelarna kan skapa sociala band till varandra. Men det kan också finnas spelare som hellre håller sig för sig själva och inte aktivt söker sig till de andra.

Organiserade lagidrotter för ungdomar med IF är dock primärt organiserade enbart för denna målgrupp, vilket i sin tur kan ifrågasättas hur integreringen till samhället eller andra ungdomar utan IF skapas. I stället för att organisera det så att de ungdomar med IF är välkomna och får tillgång till det eventuella stödet som kan krävas för den enskilda personen i ett lag tillsammans med andra spelare som inte har IF (Clement & Freeman, 2023).

Hinder och möjligheter för deltagande i lagidrott för ungdomar med IF

En Nigeriansk studie av Oguntayo m.fl. (2020) visar att ungdomar med IF har större inlärningsvårigheter än ungdomar som inte har IF, detta kan innebära att en ungdom med IF behöver ett större stöd och mer tid för att lära sig saker och kan ha svårigheter med att förstå instruktioner. Familj och lärare lyfts upp som viktiga faktorer i att stötta ungdomen som har IF. Studien visar även en koppling mellan inlärningsvårigheter, som många ungdomar med IF har, och stigmatisering. Ungdomar med funktionsnedsättningar, bland annat IF och framför allt med inlärningsvårigheter möter låga förväntningar, dåliga attityder och stigmatisering från samhället. Stigmatisering är något som visar sig påverka individers självbild på ett negativt sätt och ligger ofta till grund till utanförskap och diskriminering, på grund av att de ofta möter stereotypiska idéer om dem och behöver jobba mot negativa åsikter och attityder emot dem själva (Oguntayo m.fl. 2020). En studie från Nederländerna av van Shelven m.fl (2021) gjordes via sex fokusgrupper med ungdomar med olika funktionsnedsättningar i en ungdomspanel. I denna studie framkommer det att för att arbeta och förebygga dålig självkänsla och en dålig självbild kan man jobba med att inkludera ungdomar med IF. Att jobba med delaktighet är en viktig del. Genom att ungdomar med IF är delaktiga i beslut och processer som rör dem själva leder detta till personlig utveckling, möjlighet till att bygga ett större socialt nätverk, självkänsla och självförtroende. När ungdomar är delaktiga kan det även öka deras kunskaper och göra dem mer självständiga (van Shelven m.fl., 2021). Som till exempel att inkludera ungdomar med IF i beslutsfattande så som val av fritidsaktivitet eller beslut i deras idrottsförening som handlar om dem själva eller deras lag.

Deltagandet i lagidrott för ungdomar med IF påverkas av många olika faktorer. Som nämndes tidigare under rubriken "fysisk aktivitet för ungdomar med IF" är en av dessa faktorer åldern. Deltagandet i en lagidrott påverkas av hur gammal personen är, ju äldre man är, desto lägre grad av deltagande i en lagidrott har man. Graden av IF är också en faktor som påverkar deltagandet i en lagidrott, ju högre grad av IF, desto mindre blir deltagandet (Einarsson m.fl., 2014). Ungdomar med IF som har större behov av hjälp och stöd, deltar alltså i mindre grad i lagidrotter, än sina jämnåriga (Darcy & Dowse, 2013). Ytterligare en faktor som skapar hinder för att delta är rädslan för att misslyckas. Vikten av att ha stöd från anhöriga eller andra i sin omgivning är viktigt, inte bara för att hjälpa till med praktiska saker som att skjutsa. Men också för att hjälpa till vid interaktionen mellan spelarna, då flera har svårigheter med att förstå sociala koder och eller att kommunicera med andra, dessa svårigheter kan göra att det kan uppstå konflikter som de själva inte kan lösa (Armila m.fl., 2018).

Armila m.fl., (2018) påvisar att anledningen till att unga vuxna eller ungdomar med IF, inte är med i en idrottsförening, är bland annat på grund av bristen på idrottslag som är anpassade för gruppen, samt inte tillräckligt kompetenta tränare. Precis som Clement och Freeman (2023) lyfter, är bristen på anpassningar och stöd inom idrotten för låg och blir ett hinder för ungdomar med IF att kunna delta i lag med spelare som inte har IF. Även Olvhøj m.fl. (2022) lyfter betydelsen av tränare som är kompetenta och som kan stötta spelarna i deras sociala relationer mellan varandra samt ha en pedagogisk förståelse. Hansen m.fl., (2021) klagör också att stöd från tränaren men även närstående är viktigt när det kommer till motivationen att delta i fysiska aktiviteter för ungdomar med IF. Den sociala delen i att umgås med andra och ha roligt är också viktig för viljan att delta. Flera ungdomar har erfarenheter av att aktiviteter inte är anpassade och har då en negativ påverkan på motivationen. Darcy och Dowse (2013) menar att det finns för få valmöjligheter på idrotter som passar personens intresse, attityder från andra människor runt omkring och en brist på nödvändiga hjälpmedel så som stöd. Med stöd menas både socialt- och personligt stöd, för att underlätta deltagandet. Ett hinder som vissa ungdomar med IF kan känna runt omkring det faktiska idrottandet, är när man ska byta om före eller efter idrottsaktiviteten. Det finns inte alltid tillgång till faciliteter där föräldrar eller andra kan stötta vilket kan vara en viktig del för vissa av ungdomarna då det kan finnas behov av stöd, vilket i sin tur skapar trygghet (Darcy & Dowse, 2013).

I en australiensisk enkätundersökning (Darcy m.fl., 2020) där man undersökte hinder för deltagande i idrott för barn med funktionsnedsättning, utifrån totalt 880 svar från föräldrar, skolpersonal, tränare och barn med funktionsnedsättning kom det fram flera typer av hinder. För att kunna delta behöver dessa barn stöd på olika sätt och är därav i beroendeställning till andra, när det kommer till transport till träning eller den ekonomiska aspekten av att vara med i en idrottsförening. Även i denna studie pekar man på att möjligheten att delta beror mycket på tränarnas kompetens, där mer utbildning efterfrågades för att kunna tillgodose stödbehov samt kommunicera med barnen utifrån deras förutsättningar. Vidare menar Darcy m.fl. (2020) att föräldrarna är ytterligare en faktor som kan stå i vägen för att barn med funktionsnedsättningar inte deltar och det är på grund av rädslan för att barnen ska misslyckas, det finns en tanke om att skydda sina barn från diskriminering och situationer de bedömer vara riskfyllda. Informationsbrist är en annan faktor som gör att barnen inte kan delta, föräldrar kan uppleva att de inte har kännedom om tillgängliga idrottsmöjligheter som barnen kan delta i. Därför är kommunikation en viktig del i att ungdomar med IF ska kunna delta i en lagidrott och bli delaktiga i ett lag. Olvhøj m.fl. (2022) menar att kommunikation är något som inte alltid behöver vara verbal, utan det finns många andra sätt att kommunicera på, bland annat via kroppsspråk, blickar och känslouttryck. Med ickeverbal kommunikation kan spelarna interagera med varandra och därmed också skapa en känslomässig koppling till varandra. Denna kommunikation som spelarna använder sig av på träning och match skapar förutsättningar för alla att delta, då verbal kommunikation kan vara svårt för personer med IF. Att ha krav på verbal kommunikation inom idrotten innebär därmed att alla inte har samma möjligheter att delta.

Teoretisk utgångspunkt

Författarna har valt att använda sig av en modell som heter F-words för att analysera sitt resultat. Modellen är framtagen för att se till individens behov och främja hälsa och utveckling hos ungdomar med intellektuell funktionsnedsättning (IF). Modellen kommer presenteras i detta avsnitt och kommer senare användas för att kopplas ihop med studiens resultat i analysdelen. Under denna rubrik kommer även kritik mot modellen att framföras.

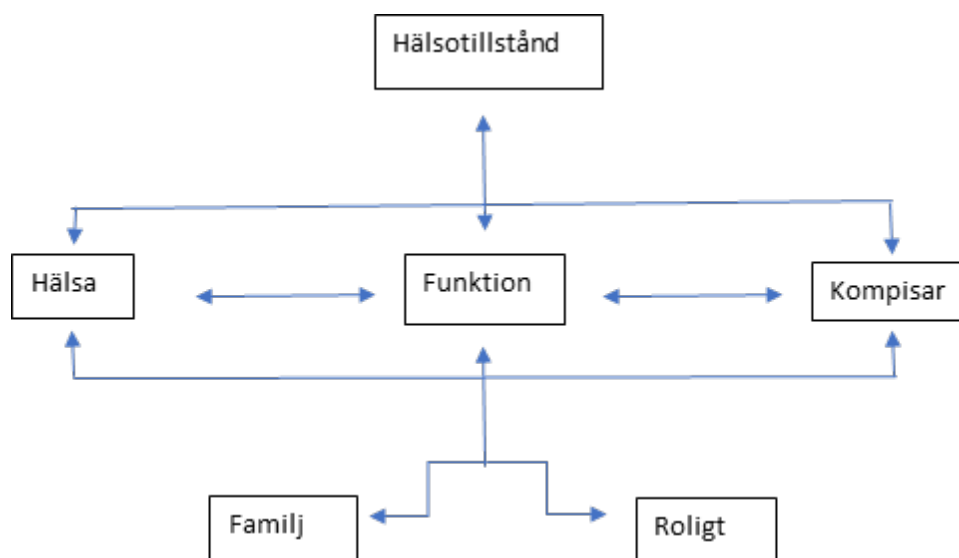
F-words

F-words är en modell som baseras på ICF (Rosenbaum & Gorter, 2012) som står för Internationell klassifikation av funktionstillstånd, funktionshinder och hälsa (Socialstyrelsen, 2022). Modellen klargör tydligt olika faktorer som kan göra barn mer delaktiga och främja en god hälsa. Olika faktorer i barnets omgivning kan påverka hur barnet utvecklas på flera plan, både fysiskt och psykiskt. För att främja en individs utveckling är sociala relationer betydelsefullt (Rosenbaum & Gorter, 2012) vilket gör modellen relevant för den sociala delaktigheten. Modellen är intressant för att den lyfter faktorer som kan kopplas till social delaktighet i idrottslag och kommer att kopplas till studiens resultat.

Rosenbaum och Gorter (2012) skriver om hur samhället och de professionella som jobbar med målgruppen ungdomar eller personer med olika funktionsnedsättningar, ser på olika funktionsnedsättningar och gruppen som helhet. Författarna menar att idag ser man diagnoser, hälsa och utveckling ur ett biomedicinskt perspektiv, där diagnosen utgör en homogen grupp och att det anses, genom diagnoserna, redan finnas en idé om hur man ska underlätta eller "fixa" de hinder som kan finnas för individen med funktionsnedsättningen. Författarna menar vidare att det finns andra sätt att se på målgruppen. De tar upp hur människor med olika funktionsnedsättningar och deras omvärld utvecklas och vilka faktorer individens hälsa påverkas av. Synen på hur hälsan och utvecklingen för dessa barn hade gynnats av att se det ur ett socio-ekologiskt perspektiv, där professionella ser individer med diagnoser som en heterogen grupp, där alla individer fungerar, utvecklas och påverkas på olika sätt. Även där deras omgivning har olika påverkan på individens hälsa och utveckling. Barn med funktionsnedsättningar kategoriseras idag och placeras i olika fack för att på ett så effektivt sätt försöka att sätta in rätt insatser som ska tillämpas. Problemet med detta tankesätt är, som tidigare beskrivits att detta inte är en homogen grupp, att de specifika funktionsnedsättningarna inte alltid fungerar på samma sätt på olika individer. Funktionsnedsättningarna och diagnoserna på barn betyder inte samma sak för alla, de olika individerna har olika behov och de anpassningar och stöd ser ofta olika ut beroende på individ (Rosenbaum & Gorter, 2012). Som tidigare nämnt är modellen F-words baserad på ICF vilket är en modell som används som ett verktyg för att ge en bild av hur livssituationen för en person med funktionsnedsättning. Syftet med användning av modellen på individnivå, är att kunna beskriva hur funktionsnedsättningen påverkar personen i fråga, se över behov och sätta rimliga mål samt att följa utvecklingen för personen för att få en bild av hälsotillståndet. På ett större plan är syftet bland annat att skapa ett gemensamt sätt att kommunicera kring hälsan för personer med funktionsnedsättningar så

att interaktionen mellan exempelvis myndigheter och sjukvården underlättas. Ytterligare ett syfte är att kunna göra internationella jämförelser och mäta över tid. Vidare är ICF uppbyggt på två delar där den första delen handlar om funktionstillstånd och funktionshinder, där undersöks dels kroppsfunktioner och kroppsstrukturer men även aktiviteter och delaktighet. I den andra delen handlar det om kontextuella faktorer där man tittar på personfaktorer och omgivningsfaktorer (Socialstyrelsen, 2022). Med ICF som utgångspunkt har Rosebaum och Gorter (2011) utvecklat modellen F-words som bygger på sex stycken F-begrepp som står för vad som påverkar hälsan och utvecklar en individ med en funktionsnedsättning. Dessa sex begrepp är *Function (Funktion)*, *Fitness (Hälsa)*, *Fun (Roligt)*, *Family (Familj)*, *Friends (Kompisar)* och *Future (Framtid)* (fritt översatt av författarna till denna uppsats). Det första begreppet som är *Funktion* handlar om kroppsfunktion och innefattar hur kroppen fungerar fysiskt som exempelvis hur benen rör sig när man går, hållning i ryggen eller sättet som man kommunicerar på. Utifrån detta är det väsentliga att man klarar av en viss aktivitet eller kan interagera med andra i stället för att jämföra med hur kroppsfunktionen normalt sett ska vara. Det viktiga är att man klarar av något i stället för att fokusera på hur man gör det och då kan tekniken vara annorlunda eller att det finns behov av hjälpmedel. Med *Hälsa* pekar Rosenbaum och Gorter (2012) på att man bör arbeta för att främja en god hälsa hos barnet och inte bara ha fokus på att träningen ska vara åtgärdande för typen av funktionsnedsättning. Barn med funktionsnedsättning har sämre hälsa än andra barn och därav behöver man arbeta för att dessa barn ska vilja vara mer aktiva, det innebär att man behöver ta reda på vilka möjligheter och hinder som finns för att uppnå en bättre hälsa. Begreppet *Roligt* handlar om att ta reda på och låta barn göra aktiviteter som de tycker är roligt och på så sätt öka delaktigheten för målgruppen. Det kan vara något man gör med andra eller ensam genom antingen organiserade aktiviteter eller aktiviteter som arrangeras på egen hand. Hur aktiviteterna är utformade är oväsentligt då de handlar om att barnet ska göra något av egen vilja, därav kan aktiviteter behöva anpassning för att kunna genomföras men oavsett bidrar aktiviteten till delaktighet för barnet. Nästa begrepp är *Familj* som handlar om vikten av att involvera och engagera föräldrar för barnets utveckling då familjen är barnets primära miljö. Föräldrar till barn med funktionsnedsättningar har många delar att hålla koll på när det gäller olika kontakter med vården eller myndigheter och kan även ha en oro för sitt barn. Att involvera föräldrar får en positiv effekt på barnets utveckling och hälsa. Genom att föräldrarna mår bra, på grund av att de är väl informerade och är involverade om vad som händer kring deras barn, påverkas även barnet på ett positivt sätt. Begreppet *Kompisar* innebär i modellen att det är viktigt för barnen att utveckla sina sociala förmågor och ha vänskapsrelationer. Det är av vikt att stötta dem kring kontakter med kompisar för att underlätta den sociala utvecklingen men även att urskilja sätt där barn kan inkluderas i ett sammanhang där man hjälper och stärker barn samt uppmuntrar vänskapsrelationer. Med de fem första begreppen menar Rosenbaum & Gorter (2012), att tillsammans och i förhållande till varandra, att man med detta synsätt kan få barn med olika funktionsnedsättningar mer aktiva och mer delaktiga som i sin tur bidrar till utveckling på flera plan. Tack vare aktiviteten och delaktigheten skulle man också förebygga en bättre hälsa och social utveckling hos barnen. Det leder till sjätte begreppet *Framtid* som handlar om att ge hopp till individerna och deras omgivning om framtiden genom utvecklingen och de faktorer som bidrar till barnets hälsa via de fem andra begreppen. Att ge barnen möjlighet till att drömma om framtiden och inte begränsa deras drömmar om vad de vill bli eller göra. Att inte

begränsa barnen på grund av att bara se hinder på vad som kan vara svårt att göra, utan vissa anpassningar (Rosenbaum & Gorter, 2012).



Figur 1. Från F-words (Rosenbaum & Gorter, 2012) fritt översatt av författarna.

Kritik mot modellen F-words

Det finns kritiska tankar kring F-words modellen vilket framkommer i en studie av Cross m.fl. (2022). Kritiken framförs från familjer som menar att alla begrepp inte är applicerbara i allas familjer vilket således gör att modellen inte är möjlig att utgå ifrån. Författarna till studien menar då att begreppet representerar en mening men att begreppet i sig kan ändras som begreppet *Kompisar*. I studien framför en familj att det begreppet inte går att arbeta utefter på grund av att ungdomar med IF kan ha funktionsnedsättningar som innebär sociala och beteendekopplade svårigheter, därav fungerar inte kompisrelationer med jämnåriga. Cross m.fl. (2022) menar då att begreppet *Kompisar* inte behöver innebära kompisrelation till en jämnårig utan begreppet kan handla om en kompisrelation till en familjemedlem eller till ett djur. Definitionen av begreppen kan därav behöva breddas och definieras på ett sätt så att de blir användningsbara till sitt syfte.

Metod

Under denna rubrik presenteras och motiveras valet av ansats, författarnas förståelse följt av datainsamling och genomförandet av studien. Vidare redogörs hur urvalsprocessen gick till, beskrivning av informanterna och analysarbetet med tillhörande tabell där exempel från analysen redovisas. Slutligen klargörs de etiska överväganden som gjordes under studiens gång och arbetet med tillförlitlighet.

Val av ansats

Utifrån studiens syfte och frågeställningar som är att undersöka tränares erfarenheter valdes kvalitativ ansats då den har sin utgångspunkt i informanternas perspektiv och ger utrymme för dem att lyfta vad de anser är viktigt. Vidare innebär en kvalitativ ansats att forskningen generellt är ostrukturerad så att det finns utrymme att fånga deltagarnas kunskap och perspektiv vilket inte är möjligt med en mer avgränsad forskning. Det leder till detaljrik information för att förstå kontexten som deltagaren befinner sig i (Bryman, 2018). Data samlades in via semistrukturerade intervjuer som undersökningsmetod, Bryman (2018) menar att intervjuer är anpassningsbara och kan följa de riktningar som intervjupersonerna tar i sina svar vilket är anledningen till att det ansågs som en lämplig metod. Därav kunde informanterna som deltog tolka och tänka runt frågorna för att kunna besvara dem utifrån deras erfarenheter. Under rubriken Datainsamlingsmetod presenteras mer utförlig information om hur intervjuerna genomfördes.

Förförståelse

Bryman (2018) menar att synen på förförståelse är olika och kan ses som något man bör undvika och kan vara en tillgång. Då forskningen kan präglas av forskarens värderingar är det viktigt att ha en medvetenhet kring detta och därmed hålla forskningen så objektiv som möjligt. Det behöver dock inte vara ett problem. Enligt det hermeneutiska perspektivet präglas forskning utav tolkningar. Tolkningarna får en större innebörd på grund av den förförståelse som författarna har och kan vara en tillgång. Erfarenheter och förförståelse används enligt hermeneutiken för att förstå och tolka det material som framkommer under studien. Båda författarna har en förförståelse för målgruppen som studien handlar om. En av författarna jobbar med personer med IF på ett boende och den andra är tränare för ett handbollslag för ungdomar med IF. Båda författarna har själva bakgrund inom lagidrott och har erfarenhet om att det bidragit mycket till en social delaktighet. Under studiens gång har det funnits en medvetenhet om förförståelsen där författarna har tolkat och dragit slutsatser på ett så objektivt sätt som möjligt.

Datainsamling och studiens genomförande

Den data som studien bygger på samlades in via intervjuer som gjordes på ett semistrukturerat sätt. En semistrukturerad intervju ger en chans till att vara flexibel och kunna frånga de uppskrivna frågorna i intervjuguiden, detta ger en större chans att få en mer utförlig och detaljerad kunskap om intervjupersonens tankar och åsikter kring ämnet. Frågorna som ställs kan komma i olika följd, är brett ställda och ger chans till följdfrågor (Bryman, 2018). Detta val av datainsamlingsmetod gjordes för att författarna ville få en fördjupad uppfattning om vad informanterna hade för erfarenheter kring vad studien syftar till att undersöka. Metoden gav även informanterna möjlighet att utveckla sina tankar och åsikter kring ämnet. Bryman (2018) menar att genom att ha ett fåtal frågor kan intervjun hållas inom temat och behandla

frågeställningarna men ändå tillåta intervjupersonen att ge utförliga svar (Bryman, 2018). Det fanns ett tydligt syfte och fokus i frågorna som ställdes i intervjuerna, men de ställdes på ett öppet sätt som med denna metod ger intervjupersonerna stor frihet att svara på sitt sätt med sin egen uppfattning. Alla intervjuer utgick från en utformad intervjuguide (Bilaga 2), så att alla intervjuer skulle utgå från samma frågor och hållas inom samma ram. Utöver frågorna från intervjuguiden ställdes följdfrågor för att nå mer utförliga svar. Intervjuguiden är utformad efter fyra olika teman som är relevanta för att svara på studiens syfte och frågeställningar, dessa fyra är Bakgrundsfrågor, Behov och engagemang, Anpassningar och Social delaktighet.

Intervjuerna hölls främst digitalt med kamera påslagen via Teams eller Zoom, på grund av tekniska problem för några informanter fick två intervjuer hållas via Facetime och telefon. Informanter i närområdet fick välja om intervjun skulle hållas digitalt eller genom att träffas medan för de tränare som befann sig i kommuner längre bort var digital intervju mest lämplig. De fick välja om de ville använda Teams eller Zoom. I Informationsbrevet (Bilaga 1) som skickades ut informerades informanterna om att den planerade tidsåtgången för varje intervju är mellan 30–45 min, i de flesta fall höll sig intervjuerna inom tidsramen medan ett par intervjuer tog ca 60 minuter. Författarna delade upp alla intervjuer förutom den första, som hölls tillsammans. Detta gjorde att författarna skulle vara samstämda när det gällde utformningen av följdfrågor. Med denna uppdelning finns det dock en risk för att det ställdes olika följdfrågor. Intervjuerna spelades in och transkriberades sedan på författarnas datorer för att sedan kunna analysera innehållet i intervjuerna.

Urval

Informanterna valdes utifrån ett målstyrt urval vilket innebär att urvalet gjordes utifrån att informanterna valdes för att de besatt information som skulle kunna besvara studiens frågeställningar (Bryman, 2018). Kriterier i urvalsprocessen var att informanterna ska vara aktivt engagerade i laget eller idrottsföreningen då de på så sätt har mycket kunskap kring arbetssätt och har direktkontakt med spelare i laget. Lagen och idrottsföreningarna hittades via hemsidan ParaMe (www.parame.se) som är en tjänst för att hitta idrottsföreningar som är anpassad för personer med olika funktionsnedsättningar. Då syftet är att undersöka lagidrott generellt kontaktades tränare inom olika lagidrotter för att inte enbart få erfarenheter från samma sport och därav eventuellt få liknande erfarenheter. Informanterna kontaktades via telefon eller mejl och fick därefter informationsbrev skickat till sig. På grund av möjligheten att hålla intervjuerna digitalt fanns ingen geografisk avgränsning inom Sverige utan lagen är utspridda runt om i Sverige.

Informanterna

Sju informanter deltog med sina erfarenheter i studien och de kommer ifrån olika lag och idrottsföreningar. Informanternas erfarenhet och engagemang i det nuvarande idrottslaget sträcker sig mellan 6 månader-25 år. Flera av dem har själva utövat sporten som de tränar i medan andra har tidigare erfarenheter som tränare för lag som inte är riktade till målgruppen

ungdomar med IF. Urvalet består av personer som på olika sätt är delaktiga i idrottsföreningar för lag inom parasport. De har roller som tränare, klubbordförande eller är aktiva i föreningens styrelse. Vissa av informanterna har flera roller medan vissa enbart är tränare vilket gör att deras uppgifter i lagen och föreningarna skiljer sig åt. Fem av paralagen som representerades i studien är en del av en förening som inte specifikt riktar sig till ungdomar med IF, medan två lag är en del av en paraidrottsförening. Alla intervjupersoner är över 18 år. Lagens målgrupp har varierat då vissa lag är riktade till endast barn medan andra lag varit riktade till ungdomar och vuxna. De sporter som lagen utövar är fotboll, innebandy, basket och handboll. På grund av att informanterna har avidentifierats refereras citaten till "informant" följt av en siffra mellan 1–7.

Analys av data

För att analysera den data som samlades in genom intervjuerna har författarna använt tematisk analys utifrån Bryman (2018). Tematisk analys är en vanlig analysmetod när det kommer till kvalitativ forskning, den används på så sätt att man sammanställer all insamlade data, kodar, tolkar och tematiserar den. Man identifierar olika kategorier i den data man samlat ihop, kopplar ihop och identifierar de samband eller olikheter man hittar i de olika intervjuerna, för att hitta gemensamma faktorer som berör området studien syftar till att undersöka. Det man söker efter när man ska identifiera olika teman är olika slagrepetitioner i de olika intervjuerna, dock räcker det inte att intervjupersonerna sagt ordagrant samma saker, utan det finns ett tolkningsutrymme för den som analyserar där man kan tolka att olika saker som sägs även kan betyda eller menar samma sak. Metoden är flexibel och betraktas vara fördelaktig för att få fram detaljer ur den data som samlas in, metoden är även bra för att förstå komplexa problem, då man kan få olika synvinklar på de gemensamma teman man kommit fram från de olika intervjuerna (Bryman, 2018). Eftersom detta är en tolkningsprocess, där författarna tolkar den data som framkommer i intervjuerna är det viktigt att belysa att det kan finnas en risk för feltolkningar. Studiens resultat bygger alltså på tolkningar som författarna har gjort utifrån den data som är framtagen för denna studie.

Analysmetoden består av sex steg där det första steget i analysen är att läsa igenom den insamlade data som ska analyseras och som man samlat in. Man gör sig bekant med de texter som transkriberats från intervjuerna och eventuella anteckningar som hör till (Bryman, 2018). Detta gjordes genom att författarna läste igenom transkriberingarna var för sig för att sedan diskutera tillsammans och för att säkerställa att båda förstått transkriberingen, och uppfattat texten på liknande sätt som varandra.

Steg två är att inleda kodningen av vårt material, genom att klargöra tankar baserat på sin data. Detta gör man för att kunna ta fram initiala koder ur intervjuerna (Bryman, 2018). De initiala koderna växte fram genom att transkriberingarna lästes igenom igen var för sig och skrev koder separat, därefter diskuterades varje transkribering för att se till att ingen betydelsefull information missats. Koderna skrevs som kommentarer i transkriberingsdokumentet för att markera vilket ställe i texten det var framtaget ifrån och därefter samlades alla koder i ett enskilt dokument för att få en överblick över hur kodningen såg ut. De identifierade koderna som

hittades var upprepande ord eller viktiga begrepp, kopplat till studiens syfte och frågeställningar.

Efter de initiala koderna framkommit ska man skapa teman utifrån de koder som framtagits. I detta tredje steg söker man gemensamma betydelser eller liknande budskap i de koderna man har från innan, för att minska antalet koder (Bryman, 2018). I detta steg utgicks det från dokumentet med de samlade initiala koderna för att hitta ord som förekom ofta, var synonymer till varandra eller liknade varandra i dess innebörd. Utifrån de koder som hittades valdes en av koderna ut, där alla synonymer eller liknande koder kunde gå under samma kod. Detta gjordes för att minska antalet koder och underlätta nästkommande steg i analysprocessen.

I det fjärde steget börjar man att kombinera koderna man fått fram från steg tre i analysprocessen och därefter börjar leta efter delteman (Bryman, 2018). Under detta steg samlades de koderna som båda författarna ansåg förklarade samma fenomen eller hörde ihop och i den processen beslutades det att göra delteman som i sin tur leder fram till huvudtemat. Exempelvis så samlades alla koder som kunde beskriva hinder för ungdomar med IF att delta i lagidrott och utifrån dessa koder togs det fram delteman som beskrev olika hinder och sedan ett huvudtema som förklarar dessa på en högre dimension. I detta steg ska man även få fram begrepp på sina teman, detta gör man genom att etikettera eller ge namn till de teman som växer fram, och även de delteman som utvecklas. Här är det viktigt att man ger namn och etiketter som beskriver innehållet och speglar koderna på ett bra sätt (Bryman, 2018). I detta steg namngavs delteman utifrån vad som tolkades vara ihopkopplade koderna betydde och hur de kunde beskrivas. Teman fick namn utifrån vår tolkning av vad de sammankopplade delteman representerar.

I det femte steget är det dags för att hitta tänkbara kopplingar, samband och relationer mellan begreppen som framkommit i steget före. Man ska även här identifiera hur och om begreppen skiljer till vad de syftar till att förklara. Om begreppen stärker varandra eller om de säger emot varandra (Bryman, 2018). När delteman och teman tagits fram och fått sina namn, började författarna till studien se över vilka teman och delteman som stärkte varandra i deras syften att förklara och vilka teman och delteman som skiljde sig åt.

Sista steget i analysen innebär att tydligt klargöra varför alla teman är intressanta och relevanta för forskningsfrågorna. Man tydliggör hur alla teman kom till vilket innebär att visa hur processen såg ut från koder till tema men även koppla sina teman till forskning. Genom det påvisar man varför teman är viktiga (Bryman, 2018). Detta började med att författarna diskuterade med varandra om vilka teman och delteman som var relevanta till studiens syfte och frågeställningar, sedan redovisas dessa teman i resultat och analys-delen, i relation till den tidigare forskningen som tagits fram. I tabellen nedan redovisas några huvudteman med tillhörande underteman för att återspegla arbetsprocessen från intervjuer till huvudteman.

Tabell 1. Illustration över framtagning av teman

Citat	Koder	Underteman	Huvudtema
<p>“men övningen är ju samma grej egentligen så det gäller ju att anpassa efter varje individs förmåga”</p> <p>“Jag har filosofin att du ska ha en utbildning, sen om du har... vad du har för utbildning... men man lär sig så mycket av varandra också.”</p>	Anpassa, anpassa efter individens förmåga, utbildning, byter kunskap med varandra	<p>Anpassar efter individen</p> <p>Tränarnas kompetens</p>	Ser till spelarnas möjligheter och förutsättningar
<p>“Ja det är när gruppbestämningen bestämmer att det är inte är prioriterbart och det är ju ganska ofta tyvärr.”</p> <p>“...problemet ligger ibland hos föräldrarna att de är rädda med att komma med barnen till den här idrottsskolan på grund av att de är så vana vid att barnen misslyckas...”</p>	Bortprioritering, gruppbestämning, personal, inte förstår, föräldrar, rädsla, misslyckas, hindrar deltagande	<p>Okunskap och bortprioritering</p> <p>Anhörigas rädsla för att misslyckas</p>	Hindras av sin beroendeställning till andra
<p>“Att vi träffas och har kul, grillar korv eller något sånt här...”</p> <p>“Ibland kan jag stå och prata med 5 pers samtidigt, som pratar om 5 olika ämnen men med mig, trots att vi sitter så här och då försöker jag styra borta, eller föra in så att de ska prata med varandra.”</p>	Aktiviteter, socialt sammanhang, grilla korv, styra samtalet så att spelarna ska prata med varandra	<p>Främjar interaktion</p> <p>Tränarna skapar sociala sammanhang</p>	Tränarna skapar förutsättningar för social delaktighet

Etiska överväganden

Inför och under studien har utgångspunkten varit de fyra etiska kraven: *samtyckeskravet*, *informationskravet*, *konfidentialitetskravet* och *nyttjandekravet* (Vetenskapsrådet, 2017).

Samtyckeskravet handlar om att informanterna själva väljer om de vill medverka och att denna medverkan är frivillig vilket betyder att man kan avbryta intervjun när som helst (Bryman, 2018). Detta krav behandlades genom att i samband med att informanterna kontaktades blev de informerade om studiens syfte och gav antingen muntligt samtycke via telefon eller via mejl om att delta. Informationsbrev (Bilaga 1) skickades till samtliga innan intervjun så att de kunde ta del av syftet med studien och vilka forskningsfrågor som ska besvaras utifrån undersökningen och hur studien skulle gå till. Den frivilliga medverkan och att man kan avbryta står även med i informationsbrevet (Bilaga 1). Inför varje intervju frågades alla informanter

om det var okej att det spelades in, alltså säkerställdes det att samtliga informanter samtyckte till det.

Informationskravet betyder att informanterna ska få veta vad syftet är med intervjuerna och deras deltagande, vad kunskapen ska användas till samt att medverkan i studien är frivillig (Bryman, 2018). I samband med att vi kom i kontakt med informanterna blev de informerade om syftet med studien och vilka frågor som undersöks. Därefter fick de samma information i informationsbrevet där det också stod praktisk information om intervjun som den beräknade tidsåtgången, att intervjun spelas in för att sedan transkriberas men även på vilket sätt intervjun skulle hållas. Informanter som befann sig långt bort fick välja i vilket digitalt program de ville ha intervjun i av Zoom eller Teams medan informanter i närområdet fick valmöjligheten att mötas för att ha intervjun.

Enligt *konfidentialitetskravet* ska informanterna inte ska kunna identifieras utan att de ska kunna lämna uppgifter anonymt. Uppgifterna som framkommer i studien ska hanteras med försiktighet så att inte obehöriga kan ta del av detta (Bryman, 2018). I informationsbrevet (Bilaga 1) som skickades ut till samtliga informanter klargjorde vi att uppgifter som kan identifiera dem själva, laget eller klubben kommer inte att redovisas i studien. Vidare blev de informerade av vilka det är som har tillgång till informationen.

Nyttjandekravet innebär att informanterna ska informeras om hur den delgivna kunskapen ska användas (Bryman, 2018). Informanterna blev informerade via informationsbrevet (Bilaga 1) samt vid första kontakt att uppgifterna från intervjuerna ska användas till ett examensarbete.

Tillförlitlighet och trovärdighet

Vid kvalitativ forskning kan begreppet tillförlitlighet användas för att bedöma en studie. Begreppet kan delas upp i fyra delkriterier: *trovärdighet*, *överförbarhet*, *pålitlighet* samt *möjlighet att styrka och konfirmera* (Bryman, 2018). Föreliggande studie har utgått ifrån ovannämnda delkriterier och förhållit sig till dessa under studiens gång. Bryman (2018) skriver att *trovärdighet* innefattar att studien beskriver den uppfattade verkligheten från deltagarnas perspektiv, beskrivningen uppfattas som trovärdig då studien utgår ifrån aktuella regler samt att resultaten redogörs för deltagarna i studien. Studien har utgått ifrån de etiska krav som beskrivs ovan samt speglat och upprepat informanternas svar under intervjuens gång samt ställt följdfrågor för att säkerställa att författarna uppfattat informationen rätt, vilket är en del i att skapa trovärdighet för studien. Vidare har informanter som önskat fått transkriberingen skickad för att kunna läsa och korrigera de delgivna erfarenheterna. Ett flertal informanter har visat intresse för att få läsa studien i sin helhet vilket de blivit informerade om är aktuellt vid studiens godkännande. Fortsättningsvis handlar *överförbarhet* om att kvalitativ forskning skapar en djup kunskap i ett kontextuellt sammanhang, en detaljrik beskrivning kan underlätta att

överföra kunskapen i studien till andra kontexter (Bryman, 2018). För att ta hänsyn till detta har författarna tagit citat direkt ifrån transkriberingar, diskuterat dessa och skrivit med relevant information för att det ska vara möjligt att applicera metoder eller tankesätt i andra kontexter. Författarnas förhoppning är att andra som arbetar med gruppen ungdomar med IF ha användning av det som framkommer i studien även om arbetet sker i andra miljöer och sammanhang. När det gäller *pålitlighet* skriver Bryman (2018) att det ska finnas en tillgänglighet kring hur studien och analysen gått till, med andra ord en transparens kring undersökningens alla delar. Under forskningens gång kan man ta hjälp av andra som kan granska arbetet och göra en kvalitetsbedömning. I denna studie har författarna redogjort för hur tillvägagångssätten sett ut när det kommer till samtliga steg i forskningsprocessen, från sökning av tidigare forskning till analysarbetet.Handledaren har granskat studien under arbetets gång och kommit med respons. Sista steget när det gäller att bedöma tillförlitligheten är *möjligheten att styrka och konfirmera*, Bryman (2018) förklarar det som att forskaren ska hålla sig objektiv och inte låta egna värderingar ha en inverkan på undersökningen eller resultatet. Då båda författarna har personliga erfarenheter med personer med IF har det under studiens gång varit en medvetenhet kring egna erfarenheter och vi har reflekterat över och separerat information som framkommit under intervjuerna ifrån vår förförståelse, detta för att undvika påverkan på resultatet eller tolkningen. Det har redogjorts för våra tidigare erfarenheter som i sin tur påvisar att det finns risk för att egna tolkningar påverkar resultatet.

Resultat och analys

Efter att ha transkriberat de sju intervjuerna och gått igenom dessa har koder tagits fram i transkriberingarna, utifrån en tematisk analys kunde fem teman identifieras: *Spelarnas möjligheter och förutsättningar*, *Behov av anpassning*, *Hindras av sin beroendeställning till andra*, *Tränare skapar förutsättningar för social delaktighet* och *Spelare uppnår sidovinster genom idrotten*. Till varje tema identifierades två underteman som presenteras i Tabell 1, dessa underteman kommer att presenteras och beskrivas under resultatets gång. För att säkerställa att samtliga informanter fortsatt är oidentifierade kommer de att hänvisas till som informant följt av en siffra mellan 1–7. I ett flertal citat har namn bytts ut till X eller Y för att försäkra att ingen går att identifiera. Nedanför kommer samtliga teman att presenteras mer utförligt och relevansen för studiens syfte att beskrivas. Ett tema i taget kommer att redovisas samt kopplas till tidigare forskning inom området. Resultatet som framkommer, kommer även att kopplas till modellen F-Words som studien bygger på.

Spelarnas möjligheter och förutsättningar

Under detta huvudtema presenteras det hur tränarna jobbar med anpassningar för att möjliggöra att ungdomar med IF kan vara med i laget och vilka förutsättningar som krävs för att delta i ett lag. Det kopplas till två delteman som båda är faktorer till att ungdomarna kan vara med, det första deltemat är *Anpassar efter individen* och det andra är *Tränarnas kompetens*.

Anpassar efter individen

I inget av de lag eller föreningar som deltog i studien fanns det några speciella kriterier för att få vara med och delta i lagen. Alla olika åldrar var välkomna, graden av intellektuell funktionsnedsättning (IF) spelar inte heller någon roll vilket betyder att spelarna har lindrig, medelsvår, svår eller mycket svår IF. Många av informanterna menade att alla får vara med, att ålderskravet var från 0–100 år. Det beskrevs från nästan alla informanter att även ungdomar utan IF var välkomna, det fanns dock inget lag som hade någon ungdom utan IF med i laget, men majoriteten av informanterna menade att de hade varit välkomna om de ville vara med. Åldrarna och graden av IF är blandade i de lag som endast har ett parlag med i en normförening¹. Medan i föreningarna som endast riktar sig till målgruppen personer eller ungdomar med IF, kunde man dela upp trupperna mer, i yngre åldrar var det en ålderindelning, men efter 15 år kunde trupperna delas upp baserat på ungdomarnas idrottsförmåga och vilken nivå de låg på spelmässigt. Dessa uppdelningar görs för att alla individuella spelare som är med i lagen, ska utmanas och ges bättre möjligheter till individuell utveckling, det ska inte bli för svårt så att ungdomen känner att hen inte hänger med i tempot eller övningarna, samtidigt som det inte får vara för enkelt så ungdomen inte får någon utmaning eller chans till utveckling. Endast två av föreningarna hade möjlighet till denna slags uppdelning, att dela upp i olika trupper beroende på spelarnas idrottsförmåga, nivå och ålder. De lag som hade blandade åldrar i samma grupp framstod dock inte som ett problem, enligt de föreningar som endast hade ett lag för ungdomar med IF i en normförening och inte hade möjlighet att nivåanpassa eller dela upp truppen enligt ålder eller idrottsförmåga, ansåg inte detta vara ett större problem på grund av att spelarna i dessa blandade lag är bra på att anpassa sig och respektera varandras olika förutsättningar. En del uppdelningar gjordes på träningar efter vilken nivå spelarna låg på, men detta var inte alltid en möjlighet på grund av att det ibland endast fanns en tränare på plats och hade där med lämnat någon grupp utan tränare. Men detta ansågs inte heller alltid vara nödvändigt, då spelarna visar sig ha stor respekt och förståelse för varandras olikheter och förutsättningar. Einarsson m.fl (2014) menar att deltagandet i en lagidrott påverkas av både ålder och graden av IF. Ju äldre personen med IF är och ju högre grad av IF personen har, desto lägre grad av deltagande ser dem i lagidrott och aktiviteter. Det bristande eller minskade deltagandet i lagidrott för ungdomar med IF berodde enligt Darcy och Dowse (2013) på vilken grad av IF ungdomen har. Ju högre grad av IF, desto lägre deltagande i idrott. Detta beror på att de ungdomar med högre grad av IF är i större beroendeställning till andra, behöver ett större hjälpnät runt sig och är i större behov av stöd av olika slag, detta gör då att det är svårare att delta i en lagidrott. Detta är något som inte stämmer överens med denna studies resultat. Det visar sig i några lag att det är större deltagande i lagidrott för ungdomar med högre grad av IF än ungdomar med lägre grad av IF, åldrarna är som sagt också blandade i de flesta lag. Tränarna kunde inte se att åldern hade någon betydelse eller se något samband med åldern och ett minskat deltagande i deras lag, att äldre personer deltog i mindre utsträckning. Anledningen till att ungdomar med lindrig IF inte var med i lagidrott, i samma mån som de ungdomar med svårare IF, förklarades med att de ungdomar med lindrig IF har ett större nätverk utanför en lagidrott,

¹ Normförening- vi har valt att kalla de föreningar och lag som inte är inom parasporten för normföreningar och normlag. Detta är alltså de lag och föreningar som inte riktar sig till barn och ungdomar med olika funktionsnedsättningar.

fler olika intressen som tar tid och gör det svårt att hinna med att vara med i en lagidrott också, eller väljer att prioritera annat:

“...de som är svårast att behålla och locka hit är de med lindrig intellektuell funktionsnedsättning. Det vill säga de som också hänger på puben eller har bil eller fru eller man eller liknande. De har massa annat omkring sig.”

(Informant 1)

Ett sätt att möjliggöra deltagandet i en lagidrott är att minska kostnaderna för att få vara med i lagen och föreningarna. Asunta m.fl. (2022) lyfter upp att anhöriga är viktiga för chansen och tillgängligheten för ungdomar med IF att delta i en lagidrott, ur bland annat ekonomiska aspekter. Detta beskriver informanterna att de har reducerat kostnaderna för spelarna för att kunna delta i deras lag eller föreningar. Föreningen kan exempelvis jobba med ett 50/50 system, då spelarna endast betalar 50% av den faktiska kostnaden för att åka på exempelvis matcher eller träningsläger, så betalar föreningen resterande 50% för varje spelare.

“...och hålla nere deras avgift och annat, så att alla kan vara med oavsett ekonomisk förmåga. För det är ju också en sån utslagsgrej annars normalt sett i föreningsliv, att det är så dyrt... Men här håller vi nere alla avgifter så att alla kan vara med.”

(Informant 1)

Det är många av spelarna som inte har en särskilt hög inkomst och därför är det viktigt att som förening hålla nere kostnaderna för spelarna så mycket som möjligt. För att inte höga kostnader ska vara en anledning till att inte kunna vara med i föreningen.

Deltagandet i en lagidrott kan främja den fysiska förmågan, tränarna kunde beskriva många olika scenarion där de sett att spelarna har utvecklats fysiskt under den tid de har varit del av deras lag. En av de fysiska aspekterna som lyftes fram var motoriken och koordinationen för spelarna. Denna hade utvecklats på många spelare, men var också någonting som många av tränarna jobbade aktivt med att förbättra. Detta är något som även tidigare forskning påvisat att fysisk aktivitet, och där ibland en lagidrott, kan bidra till ökad fysisk förmåga, bättre kroppskontroll, finmotorik, grovmotorik och bättre hälsa (Darcy & Dowse, 2013; Hansen m.fl., 2021). Tränarna ansåg att det fanns ett behov av att bygga upp motoriken och koordinationen hos sina spelare, för att fortsatt kunna bygga vidare på deras fysik och ge dem möjligheter för att kunna utveckla sin idrottsliga förmåga, men också bättre hälsosamma förutsättningar för livet utanför. Motoriken och koordinationen är grunden till att kunna utvecklas fysiskt:

“Även X behöver ju träna på att kombinera sin klubba ihop med sin kropp, och den lilla bollen. Då ser jag att i min grov-motoriska hinderbana, anpassad till målgruppen. Det blir mycket träning för att träna upp balansen. Och det har jag har lärt mig, att det kan man träna på hela livet. Så... så att skulle jag vill ha utvecklat någonting. Ja, då är det att ha ännu mera träningsredskap anpassat till den här gruppen.”

(Informant 4)

“...så att man kan följa vissa och hålla dem i handen när vi kör redskapsbanor om de tycker det är läskigt eller svårt med balansen. Och man peppar dem... och det finns olika varianter när vi kör redskapsbanorna, så visar vi eller förklarar “så här kan man till exempel göra, eller så kan man göra så här, eller använd din fantasi och gör på något annat sätt.” Och liksom det är ju ingen som vi tvingar att göra någonting, vi kan peppa dem lite grann och så där, men tycker dem att “Nej, det här vill inte jag göra” då springer dom förbi eller gör något annat. Så att jag känner att vi individanpassar väldigt mycket.”

(Informant 3)

För dessa motorikbanor krävs vissa anpassningar för vissa av spelarna. En del spelare klarar av banorna helt på egen hand och får nytta av dessa som en uppvärmning inför träningen, medan vissa spelare behöver stöttning och hjälp vid vissa hinder. För en del spelare var banorna svåra att klara av på grund av deras fysik, medan vissa inte klarar av en del hinder på grund av att det kan uppfattas som läskigt eller för svårt. De anpassningar som gjordes för att hjälpa de spelare som hade svårt med banorna var att i vissa fall hålla i handen, gå bredvid och stötta rent fysiskt. En annan anpassning som gjordes var att tränarna bytte ut hårda plintar som ingick i motorikbanorna till skumplintar, detta underlättade för spelare som tyckte det kändes läskigt att hoppa över en hård plint:

“...och det är sådana här skumplintar och sånt... När X på någon utav de första träningarna han var med på, med sin handledare så hade jag ställt upp en skumplint, en i tre skikt...och X han sliter med det här, han har dålig balans, och rätt dålig styrka men, han kämpar. När han tagit sig över den första gången, så kom hon (ledsagaren) fram till mig och sa: “Det trodde jag aldrig han skulle göra!”

(Informant 4)

Informanterna menar att det är viktigt att anpassa lagidrotten och inläringen, för ungdomar med IF, på vissa sätt för att alla ska kunna vara med, vara delaktiga och utmanas för att ge en chans till utveckling. Någonting som alla informanterna beskriver är hur man behöver se till spelarnas individuella förmågor och förutsättningar. Alla individer är olika och ungdomar med IF är inte en homogen grupp, där alla fungerar på samma sätt som varandra. När det kommer till att introducera eller börja i en ny lagidrott med nya lagkamrater, är det viktigt att inte tvinga in ungdomen i någon ram, utan att se till hur ungdomen själv väljer att börja delta i laget på träningarna:

“Jag brukar säga att man är välkommen hit, vill man stå 50 m ifrån med solglasögon och keps och titta på håll, eller vill man... och en del hoppar rätt in i smeten, utan att tänka en sekund.”

(Informant 1)

“...vi berättar att du får gärna sitta på läktaren idag och titta på. För att se hur det går till när vi tränar, den här gången och så... och vill du fortsätta, då kommer du tillbaks nästa fredag och då byter du om... Ja, jag kan känna en viss stolthet att det funkar bra.”

(Informant 4)

Detta är en anpassning som tränarna uppfattar, gör att de flesta ungdomarna vågar komma tillbaka och inte skräms iväg. Det kan bli för höga krav eller prestationsångest om ungdomarna skulle hoppa direkt in i en träning utan att veta vad som förväntas av dem. Många av informanterna är överens om att det viktigaste när man tränar ett parlag är att tänka på varför man gör det. Informanterna menar fortsatt att det inte handlar om att fostra elitspelare eller att vinna matcher, utan det handlar mer om att skapa en gemenskap. Det handlar om att utforma träningar utefter vad spelarna tycker är viktigt och roligt samt att spela matcher utan en huvudfokus på att vinna. Rutiner och regler är viktiga på träning, men det är framför allt viktigt att se till individens behov. Att komma ihåg att man som tränare är där för att ge dessa ungdomar chansen till ett rikare socialt liv, förbättra chanserna för en bättre hälsa och mående och att spelarna ska tycka att det är roligt att vara med. Detta pekar även Hansen m.fl., (2021) på, att viljan och glädje för att delta i en lagidrott är viktigt. En informant beskriver:

“...det är deras tid. Om de är med 5 minuter på samlingen och sen sitter bredvid mig resten av träningen så har de vart där. Går de runt i hallen och inte är delaktiga men de är där, det är inga krav utan alla har ju sina förutsättningar.”

(Informant 2)

Tränarnas kompetens

Det är alltså viktigt att tränare inom lagidrott för ungdomar med IF har en förståelse för att alla individer fungerar på olika sätt. En del ungdomar som kommer till träningarna vill inte vara med från början, utan gillar mer att titta på, medans andra ungdomar vill vara med och spela direkt. Det är då viktigt med kompetenta tränare som förstår vart gränsen ska gå för att kunna utmana ungdomarna utan att lägga någon press på att de måste göra saker de inte är bekväma med. Detta är något som stämmer överens med tidigare forskning, kompetensen hos tränarna angående social inkludering för spelarna, lagbygge och idrotten i sig, lyfts fram som en avgörande faktor till hur spelarna var villiga att vara med i olika lagidrotter eller inte (Armila m.fl., 2018; Asunta m.fl., 2022; Hansen m.fl., 2021; Olvhøj m.fl., 2022).

Erfarenheterna med målgruppen, hos tränarna som deltog i studien var varierande. Många hade lång erfarenhet, antingen genom tidigare arbete med målgruppen eller egen personlig anknytning till någon ungdom med IF. Medan vissa stött på målgruppen lite mindre frekvent under livet, men träffat på ungdomar med IF och känt ett intresse för att det ska finnas lagidrotter som är tillgängliga för dem också. Informanterna var överens om att kompetens kring inkludering, idrotten de lärde ut och lagbygget var viktigt för att kunna vara tränare, men de menar att det framför allt handlar om att lära känna spelarna, så det sociala samspelet med dem är viktigare än en tränarutbildning. Tidigare forskning visar på att tränares kompetens och utbildning är mycket viktigt för att möjliggöra deltagande i en lagidrott för ungdomar med IF (Armila m.fl. 2018; Asunta m.fl. 2022; Hansen m.fl., 2021; Olvhøj m.fl., 2022). I denna studie framgick det att mycket av kompetensen som fanns bland tränarna var förvärvade av erfarenheter från dem själva med målgruppen, men även att de lärde sig mycket av andra tränarkollegor. Erfarenheter byggde upp mycket av kompetensen, mer än vad utbildning gjorde. De tränare som hade tidigare erfarenheter av att ha tränat normlag ansågs också vara en tillgång till deras tränarkompetens. Det var många av informanterna som beskrev hur det erbjöds och även hade gått en del utbildningar inom parasporten från SISU², idrottsutbildarna. Men det viktigaste med att träna ett paralog eller i en paraförening beskrivs vara att lära känna spelarna och bygga upp relationer till dem:

"... den bästa utbildningen... är ju då mötet med spelarna givetvis i deras träningsgrupper. För det är ju individer det handlar om, så är det ju. Så att där får man den bästa... learning by doing helt enkelt."

(Informant 1)

En viktig del för att skapa en känsla av delaktighet och att få spelarna att stanna och tycka att det är roligt att vara med i laget eller föreningen är att bekräfta alla spelare och se till att de alla känner sig sedda, blir erkända och bekräftade. För att öka deras självförtroende och få dem att känna sig viktiga och en del av laget. Oguntayo m.fl. (2020) skriver om att denna målgrupp ofta är stigmatiserad och på grund av detta har en sämre självkänsla och ett sämre självförtroende. För att öka självkänslan och självförtroende hos spelarna så jobbar tränarna, som deltar i denna studie, med att på varje träning berömma alla spelare och nämna dem vid namn. Detta gör de för att alla spelare ska känna sig sedda och höra något positivt ihop med sitt namn, vilket informanterna menar inte är tillräckligt vanligt i spelarnas vardag. Tränarna är även noggranna med att anpassa instruktionerna så att alla hänger med och förstår. Syftet med detta är att visa alla spelare att de är en viktig del både i laget, men också i ett större syfte, så som att de är viktiga som människor. Alla ungdomar och spelare fungerar på olika sätt, vissa tycker att de är otroligt duktiga, men tränarna ser att många är rädda för att misslyckas på grund av en dålig självkänsla och dåligt självförtroende:

² SISU- är en organisation som föreläser och utbildar tränare inom idrott. Det är en organisation som är till för att utveckla idrottsrörelsen och föreningslivet genom folkbildningar och utbildningar (SISU Idrottsutbildarna, 2022).

“...att man uttrycker sig så att så många som möjligt förstår och är delaktiga. Och att alla får röra bollen, alla får vara med. Alla blir sedda, helst att du hör ditt namn med “bra” efteråt, per träning.”

(Informant 1)

“Hitta något positivt för varje individ varje träning. Så att jag får säga “bra” och namnet och en klapp eller någonting, det är också viktigt.”

(Informant 1)

Förutom kompetensen kring bemötande och de anpassningar som gör förklarar det att det är viktigt att kunna sporten man lär ut. Genom att kunna sporten grundligt kan man enklare bryta ner övningar, där man förstår vad övningarna syftar till att utveckla. Därefter är det möjligt att förenkla övningar så att spelarna lär sig övningarnas helhet steg för steg, som sedan leder till en högre kompetens hos spelarna. Många av tränarna jobbar med rutiner och följer upp samma eller liknande övningar många veckor i rad för att spelarna ska få repetera det de lärt sig från tidigare träningar. Detta är en anpassning och metod som fungerar bra, spelarna förstår mer och mer på övningarna och rutinerna skapar en trygghet i vad som ska hända. Detta är något som även tidigare forskning visar på, att många ungdomar med IF har inlärningssvårigheter. Oguntayo m.fl. (2020) menar att dessa ungdomar kan behöva en del anpassningar i inlärningsprocessen, så som att det kan behöva repeteras många gånger, krävs längre tid för att lära sig och att förenkla övningar. Informanterna i denna studie menar att genom att ha kunskapen om sporten och de övningar man tränar på, kan man göra övningarna enklare för att få alla spelare att förstå och sedan succesivt öka svårighetsgraden.

“Men sen vad det gäller själva förutsättningar och träna och allting. Vi har ju samma övningar som Manchester United eller Milan eller vad som helst, det är samma övningar, men det är bara det att i stället för 48 konor på en övning, så kanske vi har 2 stycken eller 1 kon ibland, eller också skiter vi i konorna helt, men övningen är ju samma grej egentligen så det gäller ju att anpassa efter varje individs förmåga. Lägga ribban strax över nästippen, inte för högt och inte för lågt, så att man har en chans att ta steg.”

(Informant 1)

Att förenkla övningar och lägga svårighetsgraden på en lagom nivå är viktigt för att spelarna ska tycka det är roligt och vara motiverade till att fortsätta komma och träna. Det är också viktigt för att de inte känna sig misslyckade. Armila m.fl., (2018) förklarar hur rädslan för att misslyckas är ett hinder för denna målgrupp att delta i aktiviteter, så som en lagidrott. Oguntayo m.fl. (2020) beskriver hur ungdomar med IF kan uppleva sig vara stigmatiserade och på grund av detta har en sämre självbild och sämre självförtroende. Detta går i linje med denna studie,

där det framkom att vissa av ungdomarna som var med i lagen eller tidigare hade varit med i lagen, hade dåligt självförtroende och tvivlade på sin förmåga i att kunna delta och idrotta. En ungdom som tidigare varit med i ett av lagen, slutade efter att han råkat göra fel i en övning på en träning och kom aldrig tillbaka efter detta. För att jobba med en dålig självkänsla eller självbild är det viktigt att ungdomarna känner sig trygga och känner en gemenskap på träningen. Tidigare forskning lyfter att delaktighet är en nyckel till att öka självförtroende och självkänslan (van Shelven m.fl., 2021). Det framkommer även i denna studie att tränarna ska våga utmana ungdomarna samtidigt som man stöttar dem och att inte lägga svårighetsgraden eller ribban för lågt. Man måste som tränare tro på att de klarar utmaningar och inte bidra till en stigmatisering om att dessa ungdomar inte klarar de övningar man ställer upp med:

“...då stöttar vi så till slut så kan alla... när jag tog över den här X då var det...då fick jag höra det här att ”du får... du ska älta samma övningar, du ska inte hålla på och byta massa övningar”. Joho, det går jättebra. Varför ska vi inte kunna byta övningar, det är ju bara att vi visar och instruerar hela tiden. Det är ju på det sättet vi ser att de utvecklas.”

(Informant 5)

En nyckel till att ungdomarna ska känna delaktighet är kommunikationen, detta är en viktig del som tränare i en lagidrott för att inkludera alla spelare. En varierad och tydlig kommunikation från tränare till spelare är viktigt och en förutsättning för att ungdomar med IF ska kunna delta i en lagidrott. Många av informanterna som deltog i studien använde sig av bildstöd på träningarna, en del använde sig av tecken men alla informanter var väldigt noga med att visa tydligt och fysiskt medan de instruerade spelarna vad de skulle göra i olika övningar. För att kunna inkludera alla spelare i träningen är det viktigt att lära känna alla spelarna och ta reda på vad de har för behov av stöd. Olvhøj m.fl. (2022) menar att kommunikation inte alltid behöver vara verbal. Det är många ungdomar med IF som kan ha svårt med verbal kommunikation och då är det viktigt att man kan använda sig av andra alternativ. Den alternativa kommunikationen kan till exempel vara bildstöd eller tecken. Om man skulle ha krav på att alla instruktioner ska kunna tas verbalt, hade inte alla kunnat delta i en lagidrott och satt gränser för vilka som kunde delta eller inte. Även Darcy m.fl (2020) skriver att en nyckel till att ungdomar med IF ska kunna delta i en lagidrott är att kommunicera med dem efter ungdomarnas egna förutsättningar. Det framkommer även i denna studie att informanterna är noggranna med att konfirmera att spelarna har förstått instruktionerna innan de startar övningarna, detta gör de för att inkludera alla spelare och att spelarna inte ska känna sig utelämnade eller inte förstå vad som händer:

“...det gäller ju att hitta var spelaren befinner sig i sin utvecklingsnivå. Och sen får man ju titta då på handbollens... om vi nu tar handbollen då som lagsport... men det är ju samma om det är fotboll eller innebandy eller vilken annan idrott det är så... om jag hittar den här individen var den befinner sig i sin utvecklingsstege och hur den kommunicerar. För där kommer den biten in, men skulle du göra likadant inom normsporten så är det ju lika bra. Alltså det är ju... då skulle det ju få en bättre utveckling även i normidrotten. För att om du lägger ner mer tid

på hur du kommunicerar, vilket språk och begrepp du använder för att individen ska förstå vad det är du ska göra och vad du ska utvecklas i. Så när du ju längre i det i alla fall liksom.”

(Informant 5)

En annan viktig del i kommunikationen är att förenkla språket man använder sig av. Flera av informanterna har lång erfarenhet av den sporten de lär ut och i de olika sporterna finns det termer som används. Dessa termer kan enligt informanterna vara diffusa och tolkas på fel sätt av spelarna. Därför är det viktigt att tänka på hur man pratar och vilket sätt man gör det på, så att man pratar på ett sätt som alla förstår och kan ta till sig. Termer som kan bli förvirrande eller är diffusa kan till exempel vara om man ropar på en spelare att “spring hem”, “kliv ut passningsskuggan” eller “backa upp varandra”. Det är lätt att missförstå dessa och därför är det viktigt att man bryter ner språket till något mer lättförståeligt eller visar vad man menar när man ropar dessa. Genom god kommunikation som gör att spelarna förstår vad de ska göra och vad som händer runt omkring dem bidrar detta till att de känner sig tryggare på träning, match eller sociala sammanhang kopplat till lagidrotten:

“Och det där är svårt emellanåt givetvis, så visst fasen händer det att man skriker “Men kliv ur passningsskuggan för faaan!” Men då får man använda andra ord och tänka om. Och det är jädrigt nyttigt att göra det. Plus att då, så som jag säger, ju fler som förstår ju bättre är det, självklart.”

(Informant 1)

Utöver dessa anpassningar som görs, kom en annan faktor fram för att möjliggöra deltagandet i en lagidrott för ungdomar med IF. Detta var engagemanget från föräldrar, direkt riktat mot ungdomen för stöttning i saker som skjuts. Men även engagemanget till laget de spelade i, för vissa av spelarna utgör föräldrars och anhörigas närvaro på träningarna en viktig del och en trygg punkt. Genom att föräldrar, anhöriga eller någon som ungdomen känner tillit till är närvarande på träningar, gör detta att ungdomen vågar och vill vara med i laget. I några av de lag som var ett paralog i en “normförening” var det en ensam tränare som höll i allting ensam. Då krävdes det engagemang från föräldrar, vårdnadshavare eller andra runt omkring för att underlätta på träningen. När fler vuxna som hjälper till ger det mer tid för stöttning och individuell utveckling till spelarna och ges även chansen att kunna individ- och nivåanpassa träningen mer utefter spelarnas behov och idrottsmässiga kompetens. Asunta, m.fl. (2022) förklarar också att föräldrarnas roll som viktig för att ungdomar med IF ska kunna delta i en lagidrott med det psykologiska stödet. Darcy och Dowse (2013) lyfter också att familjeförhållandena kan stärkas och gynnas av att familj, föräldrar eller anhöriga är med på träningar.

Analys av ”Spelarnas möjligheter och förutsättningar” - kopplat till *Funktion, Roligt, Hälsa och Familj*

När informanterna berättar om hur de, i rollen som tränare, möjliggör deltagande på träningar för ungdomar med IF är anpassningar efter individens behov något som är återkommande och beskrivs på olika sätt. Ett sätt att anpassa efter individens behov är att dela upp spelartruppen, så att de som behöver mer stöd och långsammare tempo får det, medan de spelare som är snabbare kan göra övningar i sin takt. Detta är ett sätt att anpassa övningar efter gruppen men också möjliggöra träning för alla oavsett vilken nivå man ligger på. Vidare kan ett annat exempel vara att anpassa övningar genom att förenkla dem via hjälpmedel, exempelvis minska antalet konor eller byta redskap. Ett annat exempel är att hålla någon i handen genom en övning. De ovannämnda exemplen innebär att tränarnas fokus inte är att övningen behöver genomföras på ett korrekt sätt, utan att övningen kan göras på olika vis efter spelarnas förmåga men att huvudfokuset är att man gör något. Genom att en tränare berättar för spelarna att de kan göra en övning på sitt sätt i stället för sättet som det var tänkt på, så uppmuntrar det att spelarna rör på sig men efter sina förutsättningar vilket å ena sidan kan kopplas till *Funktion* (Rosenbaum & Gorter, 2012) då fokus inte ligger på hur något görs utan att man gör något. De anpassningar som görs utefter spelarnas individuella behov är ett sätt att möjliggöra deltagande och se på begreppet *Funktion*, alla spelare behöver alltså inte göra på samma sätt som varandra eller precis som tränarna lagt upp övningen, utan genom att delta och göra övningarna på sitt sätt så är man med och det fungerar ändå. Genom att informanterna lyfter hur viktigt det är att lära känna individerna och lära sig att kommunicera på ett sätt för att alla ska förstå och känna sig delaktiga, visar de på en förståelse för att denna målgrupp fungerar olika individuellt. Informanterna lyfter att det viktiga är inte hur man gör övningarna eller deltar i träningarna, utan att man gör det och därmed känner en gemenskap och samhörighet. Detta ger förutsättningar för att kunna vara med på sina egna villkor och kan kopplas till *Funktion*. Dessa anpassningar kan även kopplas till *Roligt*, då delaktigheten i träningen ökar. Eftersom ungdomarna kan göra övningen utifrån vad de tycker är kul, eller göra något annat vid sidan av som de tycker är roligare. Oavsett så uppmuntras de att delta men efter sina egna förutsättningar och förmågor. Genom att anpassa övningarna så att spelarna tycker att det är roligt att träna och öka sin fysiska aktivitet, ökar detta chanserna för att ungdomarna ska komma tillbaka till träningarna och kunna ta del av de fördelar som finns genom att delta i en lagidrott.

Vidare berättar informanterna att de kan se fysisk utveckling hos flera spelare som att koordination och motorik har förbättrats men att det finns potential för att förbättra exempelvis genom andra typer av redskap eller övningar. Därav kan kopplingar göras även till *Hälsa* då idrotten ger spelarna positiva hälsoeffekter och det finns ett tankesätt hos informanterna om att utveckla träningarna för att förbättra hälsan hos spelarna ännu mer. Eftersom informanterna ser att spelarna utvecklar sin fysiska förmåga genom deltagandet i en lagidrott, kan detta vara en metod för att öka den fysiska aktiviteten hos denna målgrupp och jämna ut skillnaderna från deras jämnåriga som inte har IF och ge större chans till att uppnå den rekommenderade tid fysisk aktivitet per dag. Genom att uppnå en bättre fysik på ett sätt som spelarna tycker är roligt kan deltagandet även möjliggöra bättre hälsoaspekter, så som godare fysisk och psykisk hälsa.

Begreppet *Familj* har i modellen en innebörd som handlar om att engagemang och involverade familjemedlemmar ger positiva resultat för barnets utveckling (Rosenbaum & Gorter, 2012). Utifrån modellen innebär föräldrars engagemang i idrottslagen inte bara att tränare får stötning och kan hålla igång laget utan också främjar ungdomens utveckling. Genom att föräldrar eller anhöriga är med på träningar kan spelaren känna trygghet och tack vare denna trygghet våga delta och ges chansen till att delta på träningar och matcher och på så sätt utvecklas.

Behov av anpassning

Under detta huvudtema redogörs tränarnas aspekter på varför det finns behov av paraidrottslag vilket grundar sig i ett behov av anpassning som inte kunde tillgodoses tidigare. Det framkom två delteman som förklarar hur tränarna uppfattar behovet. Första deltemat är *Brist på individanpassning i andra lag* och det andra är *Vilja från spelarna*.

Brist på individanpassning i andra lag

Till skillnad från Darcy och Dowse (2013) som beskrev hur det var färre ungdomar med svår eller mycket svår IF deltog i lagidrott, så uppfattades inte så vara fallet i denna studie, utan det var tvärt om. De flesta av informanterna hade fler spelare med svår eller mycket svår IF med i sina lag än spelare med lindrig eller medelsvår IF som deltog i de lag som var med i studien. Darcy och Dowse (2013) menar att ungdomar med högre grad av IF har ett större behov av hjälp och stöd, och på grund av detta behov av stöd är deras deltagande lägre. Behovet av stöd är något som stämmer överens med denna studies resultat. Ungdomar med svår eller mycket svår IF har ett större behov av hjälp, men informanterna menar att detta inte är ett hinder för deltagandet. Inte heller att det inte visar sig i vilka som väljer att vara med i deras lag. Många av de spelare som är med i lagen som är med i studien har svår eller mycket svår IF, vissa lag har spelare som endast har denna grad av IF. Vidare menar informanterna att just behovet av stöd och hjälp är anledningen till att ungdomarna inte kan spela i normlag, det väsentliga handlar om prestation och inte att ungdomarna ska kunna vara med:

“I alla andra idrottsklubbar så får ju idrottarna eller medlemmarna anpassa sig efter klubbens nivåer eller krav alltså du... platsar du inte så åker du ju ur som tolvåring i princip ju. Medans vi anpassar oss efter de idrottare vi har. Deras... det är en jätteskillnad i synsätt där, vi kan inte... vi kickar ju inte någon för att den är för dålig på att idrotta utan vi får anpassa det i stället. Målgruppen är intellektuell funktionsnedsättning då.”

(Informant 1)

“Det är den här tryggheten som skapas i en grupp. De känner sig inte utanför. Man har märkt ungdomar som har börjat i så kallad vanlig verksamhet och vanlig förening, hur de hamnar utanför sen. De hänger inte med på samma sätt i sina grupper. Här är det liksom... här får man vara sig själv. Och det är utifrån deras förutsättningar vi håller på... Det var en

*grabb som kom första gången och... det här berättar mamman till mig, sen så frågade han”
de är som mig eller?”. ”Ja” sa hon och då satte han bara upp tummen. “*

(Informant 2)

Alltså har tränarna erfarenhet kring att fokuset i normlag handlar om att laget ska prestera och inte att utveckla och hjälpa varje individ vilket är anledningen till att gruppen har svårt att spela i den typen av lag. Genom att börja i ett parlag med andra ungdomar som också har IF kan det skapa en trygghet, dels utifrån att i ett sådant sammanhang finns det rätt typ av stöd men också att man bara kan vara sig själv och inte försöka passa in med andra. Ungdomarna behöver mer tid och stöd för att kunna delta. Det stämmer överens med Clement och Freeman (2023) som påpekar att bristen på just stöd är orsaken till att det blir ett motstånd för ungdomarna att vara med i lag med andra ungdomar som inte har IF. Även forskning av Armila m.fl. (2018) överensstämmer med detta då det lägre deltagandet i idrottslag för ungdomar med IF handlar om brist av anpassningar.

Genom att vara med i en lagidrott får man dels ett större socialt nätverk men också fysisk träning vilket är viktigt för hälsan (Asunta m.fl. 2022). Många av spelarna som är med i lagen i studien har dålig fysik och kroppskontroll. Detta är något som lyfts som en oro för att spelarna inte får den fysiska aktivitet som de bör få och en viktig del i att ha ett lag med en sport som dessa ungdomar tycker är roligt att vara med i. Det blir ett roligt sätt att arbeta med kroppen på och öka deras fysiska förmågor:

“Vi har ju fått lite utbildningar inom förbundet här och just att det är ju så pass få som är aktiva på sin fritid. Inom, om man får säga “vanliga” barn och ungdomar och vuxna så är det ju dåligt med aktiviteter, och många stillasittande. Men inom den här målgruppen är ju ännu mer.”

(Informant 3)

Mycket av den tidigare forskningen lyfter hur ungdomar med IF är en målgrupp som behöver mer fysisk aktivitet än vad som utförs nu (Darcy & Dowse, 2013; Einarsson m.fl. 2014; Hansen m.fl. 2021). Ökningen av fysisk aktivitet och deltagande i aktiviteter där ungdomarna får röra på sig är viktigt för att undvika risker sjukdomar, öka sin fysiska hälsa och också psykiska hälsa. Genom att röra på sig och göra pulshöjande övningar kan man uppnå ett bättre välbefinnande (Darcy & Dowse, 2013; Hansen m.fl., 2021). Denna studie visar att tränarna har den fysiska träningen i åtanke när de tränar, men också hur viktig del den sociala delaktigheten är, när man är en del av ett lag:

“För att ha en meningsfull fritid och för sin fysiska hälsa också. För att må bra och liksom förlänga sina liv så behöver de ju röra på sig och träffa andra människor och ha kul, så är ju.”

Vilja från spelarna

Behovet av att ha ett lag eller en förening som riktar sig till denna målgrupp visar sig vara viktig för att det finns en stor efterfrågan på det. Många av föreningarna eller lagen startades upp på grund av att ungdomar med IF uttryckte att de ville spela någon sport, men hade inget lag där de kände att de passade in eller ville vara en del av. Detta visar även tidigare forskning att bristen på lag som är anpassade efter att ungdomar med IF ska kunna delta och känna sig välkomna är en faktor som gör att dessa ungdomar i mindre mån än andra ungdomar som inte har IF deltar i någon lagidrott. Bristen på anpassningar gör att spelarna blir omotiverade, och bristen på valmöjligheter på sporter som passar ungdomens intresse gör att ungdomarna inte vill vara med (Armila m.fl., 2018; Darcy & Dowse, 2013; Hansen m.fl., 2021). Det framkommer i denna studie att flertalet av föreningarna har startats när det kommit ungdomar som har IF till någon av de nuvarande tränarna och frågat om hjälp för att kunna få vara med och spela:

“...det kommer från dem själva, det kommer inte från mig, det kommer inte från någon professor, det kommer inte från anhöriga, det kommer inte från bättre vetande som det alltid gör när det gäller människor egentligen med intellektuell funktionsnedsättning historiskt sett.”

(Informant 1)

“ständigt dyker en kille upp, han har en intellektuell funktionsnedsättning, han är alltid klädd i de senaste innebandykläderna, han älskar innebandy...han stod alltid bredvid mig. Så jag frågade X “Spelar du ingenting själv eller?”, men det gjorde han inte...det är X och hans bästa vän Y, också med funktionsnedsättning. Det är helt och hållet deras förtjänst att jag tog steget in i detta!”

(Informant 4)

Detta visar på att det tidigare funnits en brist på liknande föreningar eller lag där denna målgrupp känt sig välkomna och känt att de passat in. Flera av informanterna upptäckte själva att det fanns ett tomrum när det gäller idrottslag eller idrottsföreningar som välkomnar ungdomar med IF och anpassar träningarna efter dem. Det resulterade i att de tog tag i att starta det själva så att ungdomarna kunde vara sig själva och få delta efter sin förmåga. En annan aspekt på behovet av paraidrottslag är tränarens tankar om att föräldrar till ungdomar med IF kan vara stressade och har mycket att tänka på för att få vardagen att gå ihop, så om ungdomen kan komma iväg någon dag i veckan på en aktivitet kan det underlätta för familjen vilket var en motivation för informanterna att fortsätta. Samtidigt som samtliga informanter tydliggjorde att de själva får ut mycket glädje av det. När det gäller att ungdomar med IF gör aktiviteter utan

föräldrar så blir det inte bara en avlastning för familjen utan det kan också stärka ungdomen själv genom att göra något utanför hemmet på egen hand (Darcy & Dowse, 2013).

Analys av ”Behov av anpassning” - kopplat till *Funktion* och *Roligt*

Vad som framkom när informanterna berättade om deras erfarenheter kring behovet av paraidrottslag och paraidrottsföreningar var att det uttrycktes ett behov av målgruppen själva, ungdomar med IF framförde tydligt att de ville spela t.ex. handboll. I vissa fall hade ungdomarna testat ett normlag men det fungerade inte på grund av att de inte passade in i mallen med de andra i laget, de kunde inte fysiskt träna på samma sätt, följa instruktioner eller hantera de sociala situationerna. Det förknippas med *Funktion*, i normlagen gjordes inte tillräckligt med anpassningar för att möjliggöra deltagandet för ungdomarna då fokuset handlade om hur något skulle göras. Alltså var inte ungdomarnas deltagande i fokus utan det förknippades med prestation som i sin tur utesluter ungdomar från att vara med vilket inte har en positiv effekt på ungdomarnas utveckling (Rosenbaum & Gorter, 2012). Utifrån *Funktion* är paraidrottslagens fokus att inkludera ungdomar med IF där deltagandet är det primära, inte exakt vad man gör eller hur man gör det. Det skapar möjlighet för social delaktighet på grund av att det finns en miljö som välkomnar målgruppen utan några krav (Rosenbaum & Gorter, 2012). Genom att vara delaktig i en klubb eller förening kan det även skapa en gemenskap till andra i föreningen. Tränarnas agerande i beslutet att starta en arena för dessa ungdomar sammankopplas även till *Roligt* då man agerar och förverkligar en aktivitet som ungdomen vill göra, genom att göra anpassningar kring träningar och bemötande blir det möjligt för ungdomen att utföra en fysisk aktivitet av egen vilja (Rosenbaum & Gorter, 2012).

Hindras av sin beroendeställning till andra

Under intervjuerna framkom det olika typer av hinder som gör att ungdomar med IF inte kan delta i lagidrott och det handlar generellt om att de är i beroendeställning till andra, exempelvis boendepersonal eller anhöriga. Två delteman är kopplade till detta där det första är *Okunskap och bortprioritering* och det andra är *Anhörigas rädsla för att misslyckas*.

Okunskap och bortprioritering

Informanterna redogör för några hinder som finns för att ungdomar med IF ska kunna delta i en lagidrott, det är framför allt yttre faktorer. Bland annat okunskap om vikten av att delta i en lagidrott från boendepersonal och enhetschefer är ett hinder. Många ungdomar med IF är i någon slags beroendeställning till andra människor runt sig och det är många som bor på gruppboenden, där boendepersonalen är en del av ungdomarnas vardag och ett stöd i att hjälpa dem att planera sina dagar. Boendepersonalen finns också till för att hjälpa och stötta de som bor på boendena i det som behövs för personen med IF, så som att följa med och stötta på de fritidsaktiviteter som personen vill vara med och delta i. Bristen på förståelse från andra runt omkring är en betydande faktor i om ungdomen kan delta i en lagidrott. Detta menar även Hansen m.fl. (2021) att stödet för ungdomar med IF, från familj eller andra runt omkring, är

viktigt för att ungdomen ska känna en motivation och ges möjlighet att delta. I denna studie framkommer det att tränare eller föreningar har skickat ut information angående träningar eller aktiviteter som lagen anordnat, till gruppboenden, men att informationen inte når fram till ungdomarna över huvud taget:

“Ja det är när gruppboenden bestämmer att det är inte prioriterbart och det är ju ganska ofta tyvärr.... och de säger att det inte finns personal för att X ska ta sig dit eller det finns inte liksom... eller personalen är inte intresserad av att X eller Y går dit för det är ju inte deras intresse...”

(Informant 5)

En annan yttre faktor som påverkar hur lagen kan bedrivas och fungera, är de paralog som är en del av en normförening. När resterande medlemmar i styrelsen inte förstår vikten av att ett paralog ska finnas tillgängligt för denna målgrupp. Föräldrars och anhörigas stöttning och engagemang lyfts som en tillgång då tränare är ensamma med ett lag. De spelare som är med och spelar i lagen har olika stora behov av olika slags stöttning och hjälp. När man är ensam tränare på flera spelare kan det bli svårt att hinna med att hjälpa alla spelare som behöver stöd och samtidigt hålla en god kvalitet på träningen så att spelarna kan utvecklas. Vissa spelare behöver stöttning i många delar och ibland varje del när de utför i en övning. Är man då ensam tränare på ca 15 spelare är det svårt att hinna med att hjälpa alla, synliggöra alla och ge bekräftelse eller beröm till alla spelare. Vissa ungdomar med IF har svårt med de sociala relationerna och behöver även där stöttning från andra runt omkring, det kan vara tränare, familj eller anhörig eller någon annan vuxen som kan hjälpa till att stötta med detta. Tidigare forskning lyfter familjen, tränare eller andra vuxna som betydande och nödvändiga faktorer i stöttningsavdelningen av den sociala interaktionen mellan spelarna (Armilla m.fl. 2018; Asunta m.fl. 2022; Olvhøj m.fl. 2022). Detta visar sig även i denna studie, en informant förklarar:

“...det är ju väldigt viktigt för mig att jag... alltså att ha...vi är flera vuxna för annars så skulle... alltså det skulle nog gå att genomföra en träning men troligen inte alls samma kvalitet därför att... varje spelare i och med att många behöver så mycket instruktioner så skulle det bli så oerhört mycket väntan...”

(Informant 7)

“...Jag tror mer kanske det är, att ha fler alltså fler tränare som är verkligen... liksom sagda att man är tränare och inte bara som en förälder... för när föräldrarna hjälper till då säger jag ”kan du stå här och räkna åt dem” eller ”kan du hjälpa dem i den här övningen” och så men att man...jag tror att det skulle kunna bli bättre kvalitet för alla om vi var fler. Alltså i alla fall 1 till kanske till och med 2 till. Därför att då skulle man kunna dela in i fler grupper och också ha kanske lite bättre kvalitet och för att man kan ge feedback till fler personer åt gången eller vad man ska säga.”

(Informant 7)

Anhörigas rädsla för att misslyckas

Precis som att familjen och anhöriga lyfts fram som tillgångar, beskrivs det även som att de kan vara hinder för ungdomen för att delta i träningar och matcher. Vissa av ungdomarna hämmas av föräldrars rädsla för att ungdomen ska misslyckas, de vuxna runt omkring ungdomen sätter på så sätt gränser för deltagande i aktiviteter, så som lagidrott och förhindrar delaktighet och interaktion med andra inom sporten. Detta påpekar även Darcy m.fl. (2020), att föräldrarnas rädslor för att deras barn ska misslyckas, utsättas för alldeles för svåra uppdrag eller diskrimineras genom att delta i exempelvis en lagidrott, är ett sätt för föräldrarna att skydda sina barn, men blir i själva verket ett hinder för att barn eller ungdomar ska kunna vara delaktiga och delta i en lagidrott:

“...problemet ligger ibland hos föräldrarna att de är rädda med att komma med barnen till den här idrottsskolan på grund av att de är så vana vid att barnen misslyckas...”

(Informant 2)

“...För det är lika mycket... föräldrarna har en ganska stressig situation många gånger. Och lägger du då... ökar deras stress, då blir det ett motstånd därifrån.”

(Informant 2)

Denna rädsla kan förstås ihop med den stigmatisering som föräldrarna ser sina barn utsättas för. Föräldrarna känner en stress och en oro över att barnen ska misslyckas med det de tar sig an och på så sätt förhindrar barnen att delta i en lagidrott. Precis som van Shelven m.fl. (2021) skriver så är detta en målgrupp som kan känna sig stigmatiserade. Detta kan även uppfattas av anhöriga runt omkring och kan därför skapa en oro.

Analys av ”Hindras av sin beroendeställning till andra” - kopplat till *Familj, Kompisar och Hälsa*

Begreppet *Familj* bygger på att föräldrar eller familjen engagerar sig och är involverade i barnets liv vilket leder till positiv utveckling för barnet (Rosenbaum & Gorter, 2012). I detta fall kan det tolkas som att föräldrar hämmar ungdomens utveckling och att det blir en negativ påverkan, eller i alla fall ingen positiv utveckling, när föräldrar inte ger stöd i form av transporthjälp för att ta sig till träning. Det kan handla om bortprioritering, tidsbrist eller rädsla och oro som gör att föräldern håller barnet borta från idrottslag. De ovannämnda exemplen framkom i studien som hinder för ungdomar med IF att kunna delta på grund av att ungdomarna är i beroendeställning till andra, som i aspekten att de inte kan eller vågar ta sig till

träningslokalen på egen hand. Då flera av ungdomarna som informanterna pratar om bor på gruppboende skulle familjemedlemmar kunna bytas ut till boendepersonal då Rosenbaum och Gorter (2012) menar att *Familj* handlar om personer i ungdomens närmiljö. Det kan även kopplas till *Roligt* som innefattar att låta ungdomen göra aktiviteter som är roliga och som den själv vill göra, aktiviteten i sin tur leder till delaktighet i aktiviteten (Rosenbaum & Gorter, 2012). Genom att inte ge ungdomen det stöd som krävs för att ungdomen ska kunna delta hämmar man ungdomen från att delta i något som den själv vill och därmed hindrar de positiva effekterna utav aktiviteten. Ytterligare koppling kan göras till *Kompisar* som syftar till sammanhang där ungdomens sociala relationer till andra kan utvecklas och att det behövs stöttning och uppmuntran till kontaktskapande (Rosenbaum & Gorter, 2012). Genom att hindra ungdomen från att delta på träningen eller i ett idrottslag generellt motarbetar man möjligheten att utöka nätverket. Vidare kan det också ses som ett sätt att motverka en bättre hälsa som ungdomen fått genom att vara fysiskt aktiv i idrottslaget vilket gör att det även kan kopplas till *Hälsa* (Rosenbaum & Gorter, 2012).

Tränarna skapar förutsättningar för social delaktighet

Under detta tema beskrivs hur tränarna arbetar för den sociala delaktigheten för ungdomar med IF. Det görs dels i form av hur de stöttar och uppmuntrar kommunikation mellan spelarna men också hur de skapar arenor för sociala möten. De två delteman som beskriver detta nedan är *Främjar interaktion* och *Tränarna skapar sociala sammanhang*.

Främjar interaktion

Huvudmålet med att tillhöra ett idrottslag handlar egentligen inte om idrotten i sig för ungdomarna, utan om den sociala aspekten. Det blir en arena för att träffa sina vänner. Vikten av vänskapsrelationer visar även Armila m.fl. (2018) då en del ungdomar med IF som är aktiva i lagidrott umgås även utanför idrottstillfällena och många tycker att gemenskap och att ha roligt är en viktig del. När det kommer till tränarnas synsätt på syftet kring träning framkommer det att det finns en ständig medvetenhet kring att det ska vara roligt för ungdomarna så att de vill komma tillbaka:

“Och det handlar ju om att jag ska tycka att det är roligt att komma tillbaka till träningen. Det sista jag gör ska vara någonting som är roligt som gör att jag vill komma dit igen.”

(Informant 5)

Via roliga träningar är det mer troligt att ungdomarna kommer tillbaka, vilket ger de möjlighet att utvecklas och få ett mer socialt liv men även en bättre hälsa. Vidare delger informanterna att metoder för att främja sociala relationer mellan spelarna kan handla om att hjälpa till med att eller uppmuntra spelarna att interagera med varandra. Det framkom att vissa ungdomar söker sig till andra i laget och interagerar med dem, medan en stor del av spelarna söker sig

mer till tränarna och pratar med dem. I dessa fall försöker tränaren styra konversationen så att spelaren i stället kan prata med en lagkamrat, för att främja interaktionen mellan lagkamraterna:

“Ibland kan jag stå och prata med 5 pers samtidigt, som pratar om 5 olika ämnen men med mig, trots att vi sitter så här och då försöker jag styra bort, eller föra in så att de ska prata med varandra.”

(Informant 1)

Likaså säger forskning att en bra metod för att främja social delaktighet är att uppmuntra spelarna att interagera med varandra (Olvhøj m.fl., 2022). Ytterligare metoder som tränarna använder för att stötta ungdomarna handlar om att hjälpa till med att lösa konflikter. Armila m.fl. (2018) förklarar att behovet av hjälp vid att lösa konflikter kan handla om att kommunikation är en svårighet för vissa ungdomar med IF. Detta gör att de kan behöva hjälp att kommunicera med varandra på ett sätt som känns förståeligt. Vidare i denna studie förklaras det hur det anordnas läger och aktiviteter utanför idrottssammanhang så att alla får umgås i en annan social kontext vilket blir en möjlighet för spelarna att utveckla relationerna emellan varandra. Men för att kunna arbeta med att främja social delaktighet tillsammans med ungdomarna är det viktigt att förstå individens förutsättningar:

“Om jag begriper det som vi har runt omkring mig, så kan jag också hantera det. Och vet vi så mycket som möjligt om var eller hur den här personen med IF, vilken nivå den ligger på eller vad den behöver för stöd och hjälp, då kan vi också se till att deras förutsättningar är gjorda för att kunna delta i ett socialt sammanhang.”

(Informant 5)

Genom att först skapa en relation till ungdomen och bilda sig en uppfattning om hur den individen fungerar och vad den föredrar, så kan tränarna därefter ge rätt typ av stöd och anpassning som passar just den ungdomen för att den ska kunna vara med. Det är inte bara sociala relationer inom laget eller föreningen som skapas när man är med i en lagidrott, det framkommer också att många av spelarna skaffat sociala relationer och utökat sitt sociala nätverk till andra spelare i andra lag. Genom att lagen deltar i sammandrag eller cuper med andra lag, ges även möjligheten för spelarna att knyta band och utöka sitt sociala nätverk till andra spelare, med samma intressen men i ett annat lag. När sociala band skapas till andra människor skapas även en trygghet. Spelarna som knyter band till varandra hjälper varandra till att våga saker de tidigare inte vågat, för att de känner sig tryggare tillsammans med sina vänner och de motiverar varandra till att komma till träningarna och det blir ett sätt att umgås med sina vänner. Detta stämmer överens med vad Olvhøj m.fl. (2022) och Darcy och Dowse (2013) säger om att genom att delta i en lagidrott främjar chanser till att skaffa vänner och knyta nya sociala band. En informant menar:

“...de har kommit varandra närmare och även snackar med varandra, i alla fall i telefon eller chattar. Just när vi hade det allra första sammandraget, då hade vi med några andra föreningar, då var det ju bara 2 killar med. Men andra gången då var ju alla 3 tjejerna med, och de tyckte det var SÅ roligt, så nu anmäler dom sig till alla gemensamma grejer som är på helgerna. Och nu ska ju alla vara med och spela den här turneringen på söndag. För de har blivit så modiga och trygga och verkar ha fått liksom kompisar från andra lag också... Ja jättehärligt att se!”

(Informant 3)

Genom att delta i en lagidrott kan ens sociala nätverk utökas och bidra till att man blir mer socialt delaktig. Tidigare forskning av Pallisera m.fl. (2022) lyfter vikten av ett socialt nätverk för ungdomar med IF, då det anses vara mer begränsat när man jämför med personer utan IF. Nätverket består oftast av familj, klasskamrater eller professionella runt omkring ungdomen, men det finns en brist på sociala interaktioner till andra i olika slags sammanhang. Ett bredare socialt nätverk med varierade sociala kontakter bidrar till en högre livskvalité. Detta menar samtliga informanter är något man utökar och får tack vare att delta i en lagidrott. Genom att vara med i ett lag interagerar man med andra, både spelare och tränare. Detta uppfattas ofta leda till att spelarna även blir vänner utanför planen, börjar umgås utanför träningstid och får ett större socialt nätverk. Sporten blir som ett verktyg för att uppnå fler saker än endast en idrottsprestation:

“Egentligen är ju verktyget handboll liksom. Det är bara ett verktyg för att träffas för att det är ju kompisarna som de kommer dit för.”

(Informant 5)

Informanterna förklarar att det är viktigt att ha respekt och förståelse för att alla individer fungerar på olika sätt när man är tränare, oavsett om det är ett paralog eller ett normlag. Men det är viktigt att lära känna spelarna och bygga upp relationer med en ömsesidig respekt för varandra. Det kan ibland ta lite extra tid att bygga upp detta förtroende i denna målgrupp.

“...så jag blev så glad, förra fredagen. Så är X ute på planen, och hans handledare känner sig inte pigg så hon sitter på läktaren. Så jag går fram till X, i samband med att vi ska sluta, så håller jag fram för att han ska kunna kroka arm med mig. och han gör det...! Det har tagit mig 1,5 år att komma dit!”

(Informant 4)

Denna respekt man bygger upp är viktig i en lagidrott, det handlar om ömsesidig respekt och förståelse, både, mellan lagkamrater och mellan spelare och tränare. Det krävs att man kan samarbeta och förstå varandras styrkor och svagheter. Fortsatt klargör informanterna att dessa färdigheter är något man som spelare får lära sig och utveckla när man är med i en lagidrott. Respekten och förståelsen mellan spelarna lyfts fram som något som både jobbas med på träningarna, kräver en del stöttning och påminnelser, men också att det redan finns där. Spelarna beskrivs ha stort tålamod och förståelse för att alla i laget inte fungerar på samma sätt som dem själva. Men ibland då och då, behöver en påminnelse eller lite stöttning i att alla spelare kan utföra övningar på olika sätt:

“Alla stannar av, lille Y, han är 12 år och kan vara lite ivrig. Och då behöver jag bara gå intill och säga, “Y, kommer du ihåg, X ska ha bollen.” direkt är han med, alltså alla! När vi fick in en annan kille, lärde vi oss ganska snabbt att spring inte emot honom, för då blir han rädd! Och det räckte med att jag sa det en gång, sedan har det aldrig hänt! och just detta, det här med att X ska vara med i matchen och det kom till, liksom fortsättningsvis, när bollen går mot X, alla bara stannar av! Nästan äckligt god social förmåga och att liksom “Just det, nu tar vi det lugnt””

(Informant 4)

Tränarna skapar sociala sammanhang

Att vara en del av en förening skapar tillhörighet och gemenskap i sig, men utöver detta och ytterligare ett tillvägagångssätt för att skapa social delaktighet är att ha en social träffpunkt, så som en klubblokal. Genom att ha en fast punkt där spelarna och andra aktiva i föreningen kan samlas och prata om andra saker som inte rör träning eller match, skapar man möjligheter för att knyta band till andra, lära känna andra människor mer än bara som lagkamrater och utöka den sociala delaktigheten. Olvhøj m.fl. (2022) menar att genom att skapa, stötta och uppmuntra interaktion med andra främjar detta den sociala delaktigheten. Precis som den tidigare forskningen så menar denna studie att interaktion med andra skapar denna sociala delaktighet och ett sätt att nå dit är genom att ha en klubblokal, det ökar det möjligheter att spendera mer tid med andra, många av spelarna umgås där innan och efter träningar men även andra dagar när träningarna inte hålls. De lag eller föreningar som saknar klubblokal uttrycker även en saknad efter detta:

“Och en klubblokal är ju det viktigaste av allt i en klubb, EGENTLIGEN. För det är ju vår sociala träffpunkt, det är här du sitter i soffan och tar en kopp kaffe, tjarar, skryter om målet gjordes sist, eller visa dina nya dojjer, eller vad som helst. Klubblokalen är SÅ viktig.”

(Informant 1)

Tränarna skapar sociala arenor på andra sätt utanför idrottssammanhanget, som att de anordnar olika typer av aktiviteter för spelarna:

“Att vi träffas och har kul, grillar korv eller något sånt här...”

(Informant 1)

En viktig del i att skapa social delaktighet för spelarna är att inkludera dem i olika slags beslut och ge dem chansen att påverka. Detta menar även van Shelven m.fl. (2021) att inkludering i beslut som handlar om dem själva är ett verktyg som gör att ungdomar med IF blir mer självständiga, blir bekräftade och får en bättre självkänsla och självförtroende. I denna studie framkommer det att för att skapa denna inkludering och ge spelarna möjligheter till att göra sin röst hörd och vara med i beslut är många av spelarna med IF med i styrelsen. I en av föreningarna finns det regler om att i styrelsen sitter det varannan person med IF och varannan person utan IF på varje post. Detta är ett sätt att inkludera alla människor och skapa en social delaktighet. Informanterna som berättar detta tycker att det är en självklarhet att spelare med IF ska vara med och bestämma och ha åsikter om vad som händer, eftersom det är beslut som rör dem själva. Att inkludera spelare med IF i styrelsen är bra för att de ska känna sig delaktiga, det spelar ingen större roll på vilket sätt de är delaktiga, utan att de själva känner sig viktiga och delaktiga. En roll som en spelare med mycket svår IF hade i sin styrelse var att räkna kapsylerna på drickorna som gick åt på mötena som styrelsen hade:

*“Vi hade en kille som var med i styrelsen för ett antal år sedan, han hade dåligt tal och en ganska betydande intellektuell funktionsnedsättning, men hans uppgift var att räkna kapsylerna som hade gått åt på drickflaskorna under styrelsemötet. Och då hade han en dokumentbokföring, så drog han ett sånt streck, så räknade han dem. *skratt* och då kände han sig... ja delaktig och behövd.”*

(Informant 1)

För att stötta de ungdomar som sitter i styrelsen, för att de inte ska känna sig utelämnade och känna en trygghet, kan man ha två på varje position. Ungdomen med IF har en till på samma position för att ge möjlighet till att diskutera och komma fram till beslut gemensamt. Vidare med att inkludera och skapa en social delaktighet för spelarna är det viktigt att spelarna får vara med i beslut som rör dem själva, som till exempel lagnamn. Att få ge förslag till vad laget man spelar i ska heta och sedan tillsammans med sina lagkamrater rösta om vilket namn det blir, är en metod som främjar den sociala delaktigheten. Delaktighet menar von Shelven (2021) gynnar självförtroendet och självkänslan hos ungdomar med IF.

Analys av ”Tränarna skapar förutsättningar för social delaktighet” – kopplat till

Kompisar och Roligt

Informanterna berättar om olika metoder de använder sig av för att ge stöd åt spelarna på olika vis, när det kommer till det sociala samspelet med andra stöttar de på olika sätt. Det handlar om att uppmuntra ungdomarna till att interagera med varandra och stötta i kommunikation när det handlar om att hjälpa till vid lösning av konflikter. Vidare framkommer det att informanterna anordnar aktiviteter utanför träning- eller matchsammanhang för att stärka lagets gemenskap. På det sättet bjuder tränarna in spelarna till fler sociala sammanhang och möten med andra ungdomar och därmed skapar de möjligheter för ungdomarna att knyta band till varandra. Det är vad begreppet *Kompisar* har för innebörd i modellen vilket gör att det finns en tydlig koppling till det, att skapa möjligheter, stötta och uppmuntra till interaktion och vänskapsrelation är vad *Kompisar* innebär och i sin tur bidrar det till att ungdomen utvecklas socialt genom delaktigheten i idrottslaget. (Rosenbaum & Gorter, 2012).

Fortsättningsvis belyste informanterna att det är viktigt att spelarna har roligt för att de ska vilja komma tillbaka då de anser att ungdomarnas medverkan ger positiva resultat, både ur ett fysiskt och hälsoperspektiv men också socialt och hur de utvecklas som individer. Därav finns ett fokus på att inte bara ha övningar som utvecklar deras praktiska förmågor som motoriken, men också ha övningar som uppskattas av ungdomarna för att känslan när de lämnar träningen ska vara positiv och därmed leda till att de vill komma tillbaka. Nyckelordet här är att tränarna vill att ungdomarna ska ha roligt och det är hur Rosenbaum och Gorter (2012) beskriver begreppet *Roligt* i modellen.

Spelarna uppnår sidovinster genom idrotten

Under detta huvudtema redogörs det för hur samtliga informanter berättar att genom ungdomarnas deltagande i lagidrott har deras livskvalitet förbättrats och de har även utvecklas individuellt. Det handlar inte om förbättrad motorik eller att de har blivit bättre på idrotten de utövar utan andra positiva effekter. De sidovinster som tydliggjordes under intervjuerna kommer att beskrivas under dessa delteman: *Större socialt nätverk* och *Individuell utveckling*.

Större socialt nätverk

Pallisera m.fl. (2022) visar att ungdomar med IF inte har särskilt stort eller varierat socialt nätverk. De flesta relationerna de har är med familj, professionella och under skoltiden även klasskamrater. Men denna målgrupp har svårt att bibehålla relationer när exempelvis skolan tar slut. Då är det bra att hitta andra arenor som kan bidra till ett rikare och varierat socialt nätverk. Olvhøj m.fl., (2022) belyser att lagidrott kan möjliggöra sociala band mellan spelare som är med i en lagidrott. Detta genom att få stöttning i den sociala interaktionen mellan varandra från tränare eller andra runt omkring. Petroutsou m.fl. (2018) menar att en stor del av

ungdomar med IF känner sig ensamma och har ett större behov av sociala relationer än vad de har idag. Informanterna i denna studie menar att genom att delta i en lagidrott växer ungdomarnas sociala nätverk och utgör en större vinst i deras sociala privatliv, även utanför planen:

“För några har kanske några kompisar till, så träffas de på någon fritidsgård eller så träffas de och kanske går på bio, eller träffas och gör något annat. Så då blir ju det... jag säger lagidrotten blir ju verktyget till social gemenskap men som också ger ringar på vattnet. “

(Informant 5)

“Ja bara nu i går kanske, skickade en mamma att hennes dotter vill bjuda alla basketkompisarna på sitt kalas.”

(Informant 7)

Det är enligt informanterna märkbart hur mycket många av spelarna brinner för sporten de nu utövar och hur de engagerar sig i sina klubbar. Spelarna köper kläder med klubbmärken och intresserar sig för sporten i stort och åker och kollar på andras matcher. Genom att spelarna köper kläder från klubben och bär deras klubblogga skapar detta en gemenskap med varandra och det visar även en stolthet att vara med i en klubb. Spelarna uppfattas även och har uttryckt att de känner gemenskap och tillhörighet, även till normlagen som är med i föreningen:

“För det här är viktiga saker för dem. Profilkäldrarna är viktiga, inte för alla, men för många! Att man har rätt kläder på sig, som hela klubben, och man har rätt keps.”

(Informant 4)

Individuell utveckling

För många av ungdomarna i idrottslagen så sker en personlig utveckling och informanterna upplever ungdomarna som mer trygga och säkra vilket de delvis tror kan ha att göra med mognad i samband med att de blir äldre men att det även är utveckling som gjorts på grund av det sociala sammanhanget som idrottslaget är. Det går i linje med forskning som visar att idrott kan stärka en person och få den att bli tryggare för att sedan våga sig ut i andra sammanhang (Züll m.fl., 2019). Även Clement och Freeman (2023) uppger att lagidrott kan resultera i både psykiska och sociala vinster som att ett förbättrat mående, större socialt nätverk och starkare självkänsla. Vid en fråga om spelarnas utveckling svarade informanterna så här:

“...till exempel du kan, alltså det här är umgås med andra, att få kamrater eller prata med varandra, tar hänsyn, att hjälpas åt, att stötta varandra och allt det här...Det är ju mycket det,

det går ut, det sociala samspelet och att man ska utvecklas tillsammans, stötta varandra, alla dom bitarna. Och många har ju svårt för det, kanske extra svårt när man har en intellektuell funktionsnedsättning... Så den biten får man ju väldigt mycket i en idrottsklubb, på det viset. och speciellt i en lagidrott... Det är ju egentligen jättesvårt när man har den här funktionsnedsättningen då, lagidrotta, att kunna berömma varandra, inte skälla på varandra och allt vad det innebär, hjälpas åt, jobba. Men å andra sidan det minsta lilla gnutta framsteg varje individ gör, så är det ju skitbra!”

(Informant 1)

“...en väldig tystlåten person knappt säger någonting, och så helt plötsligt så börjar han göra sin röst hörd. Jättebra! Egentligen spelar det ingen roll vad de säger då, utan ATT de säger något.”

(Informant 6)

“...från att kommit hit och tittat i backen, som har rakare rygg än en fura... efter några år, med självförtroende och självkänsla och allt det här då. Utåtriktad, bryr sig om andra helt plötsligt.”

(Informant 1)

“Jo men alltså de flesta var väl lite små-blyga i början, och det tycker jag ju inte de där nu. Nu liksom vågar de passa tillsammans med vem som helst, och de vågar skoja med varandra och så där så att ja det tycker att de är tryggare i gruppen allihopa nu jämfört med i början.”

(Informant 3)

Utvecklingen i det sociala samspelet med andra är återkommande i studien där både små och stora framsteg som individerna gör uppmärksammas av tränarna. Vissa utvecklas snabbt och i stora steg medan andra behöver mer tid på sig och oavsett räknas det lika mycket som framsteg. Det förklaras av både Asunta m.fl. (2022) och Darcy & Dowse (2013) att genom deltagande i lagidrott och genom den sociala delaktigheten som blir via relationer till de andra i laget så kan ungdomar med IF blir mer självständiga och trygga i sig själva. Detta går i linje med spelarnas utveckling som informanterna berättar om. Just nyttan med lagidrott för ungdomar med IF är så betydelsefullt och utvecklande enligt informanterna, de menar att det är ett samhällsekonomiskt sätt att få informanterna att utvecklas som i sin tur leder till samhällsnytta. Det finns en frustration kring att dessa saker är svåra att mäta och redovisa då det är så tydligt för informanterna vilket enkelt och bra tillvägagångssätt det är för att öka livskvaliteten och hälsan för ungdomarna. Det påpekas dock av informanterna att ibland kan det vara svårt att avgöra vad som är mognad och vad som är utveckling på grund av deltagandet i idrottslaget.

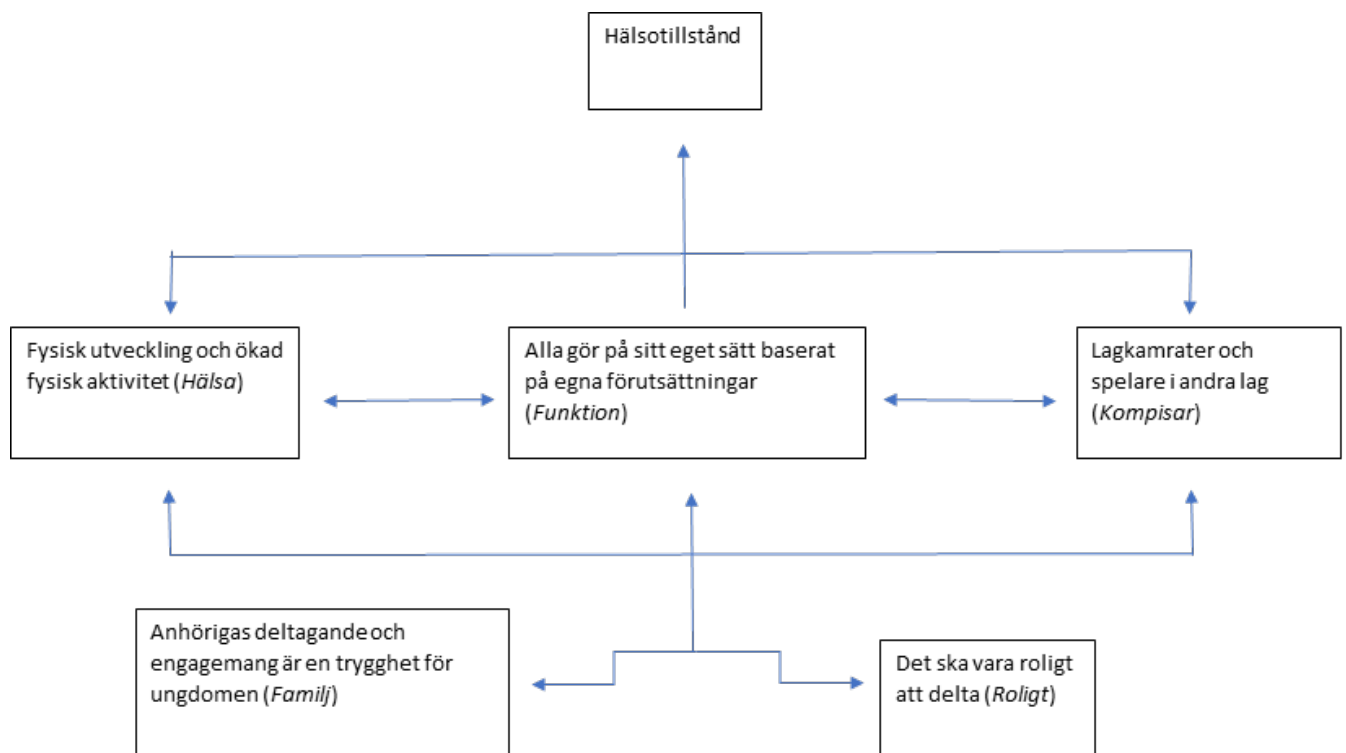
Analys av ”Spelarna uppnår sidovinster genom idrotten” – kopplat till Funktion och Kompisar

Informanterna beskriver hur spelarna utvecklas på olika sätt genom sitt deltagande i idrotten och den sociala delaktigheten där det sociala samspelet med andra har en stor påverkan. Det väsentliga är inte på vilket sett eller i hur stor utsträckning som utvecklingen sker, men bara att de utvecklas ses som framsteg för informanterna och får stöttning i processen av tränare eller anhöriga. Det går att koppla till begreppet *Funktion* i F-words modellen som handlar om att hur en ungdom fysiskt gör något inte är det betydelsefulla utan att man gör någonting, att man exempelvis springer på ett sätt som inte är inom ramarna för hur man brukar springa men så länge man springer så är det bra (Rosenbaum & Gorter, 2012). I detta fall kan begreppet tolkas genom att ungdomar gör något psykiskt i stället, och att det handlar om den mentala och sociala utvecklingen. Fokuset är inte på vilket sätt eller hur mycket som spelarna utvecklas, eller i vilka steg som den psykiska och sociala utvecklingen sker. Det betydelsefulla enligt informanterna är att utveckling sker men det är enligt ungdomarnas premisser, på sitt sätt och utifrån sina förutsättningar. En koppling kan även göras till begreppet *Kompisar*, informanterna har på olika sätt skapat sammanhang och förutsättningar för att ungdomarna ska interagera med varandra för att det därefter ska vara möjligt för dem att utöka sitt nätverk och skapa nya vänskapsrelationer. Enligt informanterna har flera ungdomar gjort en social utveckling som har resulterat i att de har fått vänner i idrottslaget. Därav har informanterna agerat enligt vad Rosenbaum och Gorter (2012) beskriver i modellen F-words kring begreppet *Kompisar*. Vidare beskrivs det av tränarna att ungdomarna bär deras klubbmärken och att spelarna uppfattas känna tillhörighet till andra i föreningen och stark gemenskap genom att bära klubbmärket. Det kan skapa förutsättningar för vänskapsrelationer. Även detta kopplas då till *Kompisar*, då detta ord beskrivs av Rosenbaum och Gorter (2012) vara viktigt och kan bidra till att ungdomar utvecklas socialt. Detta främjar i sin tur ungdomars individuella utveckling och välmående.

Sammanfattning av resultat

Kopplingarna som gjorts i resultatet till modellen F-words bygger på författarnas förståelse och tolkning av modellen samt tolkningar av informanternas erfarenheter. Den synliga utvecklingen som tränarna har uppmärksammat för ungdomarna med IF kan vara ett resultat av att alla första fem F-words är sammankopplade till tränarnas synsätt och hur de arbetar med ungdomarna, alltså *Familj*, *Funktion*, *Roligt*, *Kompisar* och *Hälsa*. Genom att *Familj*, anhöriga eller någon i ungdomens närhet, som engagerar sig i ungdomarnas lag och ofta utgör en trygghet för många av ungdomarna som är med i lagen eller föreningarna, leder detta till en utvecklingsmöjlighet för spelarna. Genom att tränarna har en förståelse och positiv attityd till att spelarna ska vara med samt gör anpassningar så att spelarna kan delta efter sin egen förmåga, bekräftas begreppet *Funktion*, att spelarna kan utvecklas på sitt eget sätt. Eftersom tränarna är noggranna med att spelarna ska tycka att det är roligt att vara med och jobbar med att spelarna ska vilja komma tillbaka, uppfylls även begreppen *Roligt*. När spelarna deltar i lagidrotten menar många av informanterna att spelarna har fått fler vänner, både inom laget och vänner i andra lag. Det är ett sätt att utöka spelarnas sociala nätverk och även att utvecklas med hjälp att stötting i sin sociala utveckling, vilket *Kompisar* innebär i modellen. Genom att tränarna

anpassar träningar, anpassar sin kommunikation och stöttar spelare gör detta att ungdomar med IF får större möjligheter att delta i en lagidrott och sedan där utvecklas fysiskt. De jobbar med kroppskontroll, grovmotorik och finmotorik för att öka de fysiska förutsättningarna för ungdomarna, vilket begreppet *Hälsa* i modellen innebär. Alla dessa förutsättningar, anpassningar och stöttningar leder till det sista begreppet i Rosenbaum & Gorters (2012) modell som är *Framtid*. Genom den positiva hälsoutvecklingen som har redovisats ovan i resultatet, som gäller både den fysiska, psykiska och sociala aspekten, så kan det ge förutsättningar för fler möjligheter i framtiden och framförallt en bild av en hoppfull och positiv framtid för ungdomarna där de kan våga drömma.



Figur 2. En modell som visar hur deltagandet i en lagidrott kan främja hälsotillståndet hos ungdomar med IF. Modellen är baserad på F-words modell som förklarar olika faktorer som påverkar hälsotillståndet hos ungdomar med IF (Rosenbaum & Gorter, 2012).

Diskussion

I detta avsnitt kommer först resultatdiskussion presenteras, där studiens resultat sammanfattas kort och diskuteras, även tankar från författarna som dykt upp under studiens gång kommer att diskuteras. Efter detta tas implikationer för socialt arbete och socialpedagogik upp, där författarna beskriver vad studiens resultat bidrar till inom arbetet med målgruppen, ungdomar med intellektuell funktionsnedsättning (IF). Därefter kommer metoden för studien att diskuteras, vad som hade kunnat göras annorlunda och vad som fungerat bra. Till sist kommer förslag till vidare forskning, där författarna tar upp tankar och förslag på vad som kan forskas

vidare på och bidra till en bredare förståelse och gynnsamma tillvägagångssätt för att ungdomar med IF ska uppnå ett bättre välmående.

Resultatdiskussion

Tränares erfarenheter kring att ungdomar med IF ska kunna delta i en lagidrott är att det krävs en del anpassningar. Det kan vara anpassningar med kommunikation eller fysiska anpassningar på träningarna. Spelarna som är med är också i behov av stöd från tränare och anhöriga. Tränarna i studien såg ett behov av att deras lag eller föreningar fanns, då efterfrågan från ungdomarna själva hade varit stor innan lagen eller föreningarna startade. De hade också erfarenheter av att ungdomar med IF tidigare deltagit i andra lag med spelare som inte hade IF. Tränarna förklarade att ungdomarna med IF inte kände sig välkomna eller att de hängde med i de instruktioner som gavs. De lagen var alltså inte tillräckligt anpassade efter individens förmågor. Andra faktorer som kan hindra deltagande i lagidrott för ungdomar med IF kan handla om att de får hjälp med att transportera sig till träningar eller blir hindrade av familj på grund av rädsla och oro. Alla informanter var överens om att deltagandet i en lagidrott kom med fler vinster än den fysiska aspekten, genom att skapa förutsättningar för ett utökat socialt nätverk för ungdomarna har de sett utvecklingar. Många av spelarna i deras lag hade fått ett större socialt nätverk tack vare deltagandet i lagen, blivit mer trygga i sig själva och även utvecklat sina sociala förmågor och därmed blivit mer socialt delaktiga.

Lagidrott är ett verktyg som kommer med många olika slags vinster. Om man skulle kunna utveckla parasporten så mycket att det skulle vara anpassat och tillgängligt för alla ungdomar med IF som vill vara med i en lagidrott, hade detta kunnat bidra till ett bättre välmående för målgruppen. Dessa utvecklingspunkter skulle kunna vara större medvetenhet om individuella förutsättningar och en större kunskap angående alternativ och kompletterande kommunikation. De hade haft möjligheter till fysisk träning som reducerar risker för sjukdomar och en sämre psykisk hälsa. Genom att delta i en lagidrott hade deras sociala nätverk utökats och färre ungdomar med IF skulle fått chansen till fler vänner och antagligen inte känt sig lika ensamma och isolerade som tidigare forskning visar på att de gör nu. En fråga som tagits upp under studiens gång är inkluderingen i samhället i stort för denna målgrupp. Enligt Riksidrottsförbundets stadgar (2023c) står det även att idrott ska vara för alla människor och att idrotten ska var inkluderande, då kan man ifrågasätta denna inkludering genom att det inte finns anpassningar inom normidrotten som gör att ungdomar med IF känner att det är för svårt att hänga med eller inte känner sig välkomna. Att det finns specifika lag för denna målgrupp är en lösning då det möjliggör deltagande i en sport som ungdomarna vill spela, men det blir ändå en skillnad och ges inte samma möjligheter till dem som andra ungdomar utan IF i samhället. När intervjuerna genomfördes ställdes frågan: "Finns det något du ser som ett hinder, för att ungdomar med IF skulle kunna delta i ditt lag?". Många av informanterna svarade ödmjukt med att det alltid finns förbättringsmöjligheter, men pekade på att de hinder som fanns för deltagande i en lagidrott var yttre faktorer. Genom att många i denna målgrupp är i beroendeställning i sådant som skjuts till träning eller planering av dagen eller behov av stöd

på träningar, blev detta ett hinder för deras deltagande. Detta fick författarna att fundera på hur attityderna från alla som är i kontakt med ungdomar med IF, så som anhöriga och professionella, ser på fysisk aktivitet för denna målgrupp. Men även hur man ska kunna förändra attityden kring träning och att visa att det är en viktig del och har fler vinster än bara den fysiska aspekten. Det är alltså många typer av yttre faktorer som krävs för att ungdomar med IF ska få möjligheten att delta i en lagidrott, där mycket handlar om att ge individuellt stöd till personen i fråga. Därför är det viktigt att alla professionella som jobbar med denna målgrupp fortsatt arbetar för att lyssna till vad personen vill, vilka behov som finns och stötta ungdomen i det den behöver. Genom att möjliggöra deltagandet i en lagidrott ger detta chanser till ett större välbefinnande både fysiskt och socialt.

En annan punkt som diskuterats mellan författarna sedan intervjuerna genomfördes var termer som användes. Det finns mycket många etiketter och termer på saker i samhället när det kommer till grupper, eller liknande som är en minoritet. Så som "parasport". Men när det kommer till grupper som är majoritet i samhället, finns det inga tydliga etiketter eller termer. Under intervjuerna var det många av informanterna som nämnde och jämförde med den idrott som vi valt att kalla normidrotten, i denna studie. De termer som användes i intervjuerna var "friska idrotten", "normala idrotten", "vanligt lag" osv. Alla informanter gjorde citattecken eller ursäktade sitt uttryck och det var tydligt att det inte kändes bra att säga dessa ord, men det fanns inget annat sätt att få fram det man menade i stunden. En annan term som framkom under en intervju var "normidrott". Detta diskuterades då mellan författarna och kom fram till att "normidrott" kändes som den bästa benämningen att använda i denna studie, då författarna ansåg att denna benämning var mest neutral. Men reflektionen kring att det finns så många termer och etiketter som används till minoritetsgrupper men inte majoritetsgrupper inte känns rätt. Det blir ett tydligt sätt att indirekt säga att "parasporten" är det som skiljer sig och inte är det "vanliga".

Implikationer för socialt arbete och socialpedagogik

Denna studie har visat på att deltagandet i en lagidrott bidrar till många faktorer som möjliggör ett större välmående hos ungdomar med IF. Några av dessa faktorer är att ungdomar med IF ges möjligheter till att utveckla sina sociala färdigheter, interagera med andra, öka sin fysiska förmåga och få en större tillit till sig själv och ett ökat självförtroende. Det finns alltså många fördelar för denna målgrupp att delta i en lagidrott. Det denna studie visar är dock att hinder för deltagande oftast beror på yttre faktorer, så som brist på kunskap angående vikten av deltagandet i en lagidrott från boendepersonal och enhetschefer, bristen på stöd från professionella runt omkring individen. Studien pekar även på att det krävs stöd och anpassningar för målgruppen för att de ska kunna vara med i en lagidrott. För att möjliggöra detta välmående för ungdomar med IF krävs det ett engagemang från alla professionella som jobbar med målgruppen. Det krävs att lyssna till vad de själva vill göra och delta i; hjälpa dem med det stöd som krävs för individen att våga delta; att komma till och från träningar och stödet som kan behövas när det kommer till interaktionerna kopplat till idrotten. Hallberg och

Hallberg (2018) menar att professionella som jobbar med denna målgrupp behöver visa ett engagemang och att detta är avgörande för att ungdomar med IF ska kunna leva jämlikt enligt sina egna önskemål, uppnå delaktighet och få dessa möjligheter att delta i en egenvald fritidsaktivitet. Engagemanget från professionella möjliggör deltagandet. Vidare kommer denna studie fram till att det finns ett behov av dessa paralog, en del ungdomar känner trygghet i att de spelar tillsammans med andra ungdomar med liknande svårigheter, men också för att en del ungdomar tidigare varit en del av ett normlag, där de inte känt att de hängt med i tempo eller instruktioner. Därför är det viktigt att dessa lag finns och att också då som professionell möjliggöra, stötta och hjälpa dessa ungdomar att kunna delta. Hertz (2016) menar att socialt arbete handlar om att jämna ut sociala orättvisor och jobba för ett mer rättvist samhälle, där alla har rätt till att leva som de själva vill. Implikationerna som denna studie syftar till att bidra med till socialt arbete och socialpedagogiken är att lyfta vikten av deltagandet i en lagidrott och alla dess sidovinster, att stötta och hjälpa ungdomen med IF att delta om det är det som önskas vilket ger möjlighet till att uppnå dessa vinster. Idrotten kan bidra till att vara en trygg punkt när saker förändras, så som att byta skola, sluta skolan eller flytta hemifrån. Att då ta vara på och att använda sig av lagidrott som ett verktyg för att öka ungdomars sociala nätverk kan bidra till ett bättre välmående för denna målgrupp.

Metoddiskussion

Utifrån hur forskningsfrågorna är utformade och att informanternas erfarenheter eftersöktes var en kvalitativ ansats rätt för denna studie. I flera frågor hade informanterna liknande upplevelser och erfarenheter men i vissa frågor skiljde sig berättelserna vilket författarna anser hade varit svårt att få fram via en kvantitativ ansats. Via den valda ansatsen och de semistrukturerade intervjuerna fanns det utrymme för informanterna att utveckla svaren utförligt och beskriva händelser och sina tankesätt (Bryman, 2018). På grund av de informativa svaren var antalet informanter tillräckligt många. Samtliga intervjuer utgick från intervjuguiden där följdfrågor har ställts till informanternas berättelser. Då författarna gjorde majoriteten av intervjuerna enskilt kan det påverka vilka följdfrågor som ställdes och vilken information som framkom under intervjun vilket gör att utfallet hade kunnat bli annorlunda om frågorna ställdes av den andra författaren eller en annan forskare. Då alla intervjuer hölls digitalt finns det en risk för att utgången blev annorlunda än om man hade haft dem fysiskt med mänsklig kontakt. Genom att hålla intervjuer fysiskt kan man läsa av kroppsspråk och signaler på ett sätt som blir svårt när de hålls digitalt. De flesta intervjuerna hölls via Zoom eller Teams, vilket gjorde att författarna ändå såg intervjupersonerna som i sin tur gjorde att författarna ändå kunde uppfatta gester och en del kroppsspråk. Vid ett fåtal intervjutillfällen strulade dock tekniken och intervjun fick hållas via telefon, vilket innebar att möjligheten till tolkning av kroppsspråk försvann. Bryman (2018) menar att tekniska komplikationer är en risk när det kommer till intervjuer online, när mottagningen eventuellt blir sämre, blir inte intervjun så smidig eller rullar på som den hade gjort om man hade den fysiskt. Fördelen med att ha intervjuer digitalt i denna studie är dock att författarna fick stora möjligheter till att bredda insamlingen av data från flera olika kommuner i Sverige. Bryman (2018) skriver även att intervjuer som hålls via digitala videomöten där man ser varandra kan bidra till ett större engagemang då

intervjupersonen känner trygghet i att sitta på egenvald plats, detta ger större chanser till att tacka ja till intervjuer. Efter intervjuerna analyserades det insamlade materialet via en tematisk analys som innebär att forskaren tolkar och gör teman av betydelsefull information som framkommer i intervjuerna (Bryman, 2018). En svaghet med den typen av analys är att författarna har tolkat intervjuerna utifrån sin uppfattning vilket också innebär att samma intervjuer kan tolkas på annat sätt av någon annan då egna värderingar kan påverka. Det innebär att andra teman hade kunnat vara aktuella via någon annans tolkning och analysering. Författarna har i denna studie läst igenom materialet flera gånger och diskuterat det tillsammans för att förstå innehållet på ett så objektivt sätt som möjligt.

Något som författarna reflekterat över är att det hade varit intressant att få informanternas tankar om vad professionella som arbetar med målgruppen eller samhället i stort kan utveckla och förbättra när det kommer till att underlätta och stötta ungdomar med IF. Informanterna har skapat nära relationer till både spelare och anhöriga vilket innebär att de har mycket kunskap kring hur spelarnas livssituationer ser ut.

Vidare forskning

Fokuset har i denna studie varit tränares erfarenheter i paraidrottslag och hur de arbetar med social delaktighet och hur de själva uppfattar ungdomarnas utveckling och livssituationer. Ungdomarnas egna upplevelser har alltså inte blivit hörda vilket hade varit intressant att forska vidare kring. Därav hade studier om spelares tankar om paraidrott och hur det får dem att känna varit givande och viktigt att ta del av. På så sätt kommer kunskapen direkt ifrån målgruppen där det är möjligt att ta del av deras egna resonemang och erfarenheter. Något som framkom i studien var den positiva utvecklingen som ungdomarna gjorde enligt tränarna, som att de blivit mer trygga, självsäkra och utökat sitt sociala nätverk via nya vänskapsrelationer. Skulle studien även ha inkluderat ungdomar med IF i paraidrottslagen så hade man dels fått ta del av deras ord på sin utveckling och dels betydelsen av att vara delaktig i laget. Genom att undersöka spelarnas upplevelser kan forskning bidra till betydelsefull kunskap kring hur samhället kan arbeta vidare och utveckla möjligheterna för ungdomar med IF utifrån deras behov.

I början av studien klargjordes det att ungdomar med IF är en grupp som generellt är mer ensamma än ungdomar utan IF och har inte ett lika stort socialt nätverk, det tyder på att det behövs mer forskning och vidare arbete för att förbättra livskvaliteten för gruppen. I denna studie framgick det att lagidrott ansågs vara ett verktyg för att målgruppen skulle utveckla olika förmågor. Av den anledningen hade det även varit intressant att studera kring hur socialarbetare arbetar för att minska känslan av ensamhet i gruppen och skapar sammanhang där de kan delta. Hur professionella kan möjliggöra gemenskapen till andra där de kan utöka sitt sociala nätverk, utvecklas individuellt och bli mer socialt delaktiga. Dessutom vidare studier om vilka metoder och verktyg som kan användas för detta.

Litteraturförteckning

Armila, P., Rannikko, A. & Torvinen, P. (2018). Young people with intellectual disabilities and sport as a leisure activity: notions from the Finnish welfare society. *Leisure Studies*, 37 (3), 295–306. DOI: 10.1080/02614367.2017.1397184

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood. A theory of development from the late teens through the twenties. *Am Psychol*, 55(5), 469-480.

Asunta, P., Hasanen, E., Kiuppis, F., Rintala, P. & McConkey, R (2022) 'Life is team play': social inclusion of people with intellectual disabilities in the context of Special Olympics. *Sport in Society*, (25:10), 2146–2161, DOI: 10.1080/17430437.2022.2037565

Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Liber

Clement, W., & Freeman, S. F. N. (2023). Developing Inclusive High School Team Sports for Adolescents with Disabilities and Neurotypical Students in Underserved School Settings. *Children & Schools*, 45(2), 88–99. <https://doi-org.ezproxy.server.hv.se/10.1093/cs/cdad002>

Cross, A., Soper, A. K., Tomas, V., Grahovac, D., Brocklehurst, J., Kay, D., ... & Rosenbaum, P. (2022). Exploring 10 years of dissemination of the F-words for Child Development: A multifaceted case study. *Child: Care, Health and Development*, 48(5), 751-762

Darcy, S. & Dowse, L. (2013). In search of a level playing field – the constraints and benefits of sport participation for people with intellectual disability. *Disability & Society*, (28:3), 393-407. DOI: 10.1080/09687599.2012.714258

Darcy, S., Ollerton, J., & Grabowski, S. (2020). “Why Can’t I Play?”: Transdisciplinary Learnings for Children with Disability’s Sport Participation. *Social inclusion*, 8(3), 209-223. DOI: 10.17645/si.v8i3.2750

Einarsson, I. Ó., Ólafsson, A., Hinrikssdóttir, G., Jóhannsson, E., Daly, D., och Arngrímsson, S. A. (2014) Differences in Physical Activity among Youth with and without Intellectual Disability. *Med Sci Sports Exerc*, 47(2), 411-418. DOI: 10.1249/MSS.0000000000000412

Eriksson, L. (2013). Mobilisering för kollektiv självutveckling - en teoretisk ram. I L. Eriksson, G. Nilsson & L. A. Svensson (Red.), *Gemenskaper- socialpedagogiska perspektiv* (23–46). Daidalos.

Folkhälsomyndigheten. (2023). *Hälsan hos personer med funktionsnedsättning*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/halsa-i-olika-grupper/funktionsnedsattning/halsan-hos-personer-med-funktionsnedsattning/>

Förenta nationerna. (2016). *FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning*. <https://fn.se/wp-content/uploads/2016/08/Konvention-om-r%C3%A4ttigheter-f%C3%B6r-personer-med-funktionsneds%C3%A4ttning.pdf>

Granlund, M. & Göransson, K. (2019). Intellektuell funktionsnedsättning. I L. Söderman & M. Nordlund (Red.). *Omsorgsboken: möjligheter och svårigheter vid intellektuell funktionsnedsättning*. (12–19). Liber.

- Habilitering & Hälsa. (2022). *Intellektuell funktionsnedsättning*. <https://www.habilitering.se/if>
- Hallberg, U. & Hallberg, L.R. (2018). *Delaktighet för personer med funktionsnedsättningar*. (Upplaga 1). Lund: Studentlitteratur.
- Handikappidrott. (2017). *Träning vid funktionsnedsättning*. <https://www.handikappidrott.se/traning-vid-funktionsnedsattning/>
- Hansen, E., Nordén, H. & Lund Ohlsson, M. (2021). Adolescents with intellectual disability (ID) and their perception of, and motivation for, physical activity and organised sports. *Sport, Education and Society*, 28(1), 59-72. DOI: 10.1080/13573322.2021.1969909
- Herz, M. (2016). *Levande socialt arbete: vardagsliv, sörjbarhet och sociala orättvisor*. (1. uppl.) Stockholm: Liber.
- Lauruschkus, K. (2015). Det känns som att jag flyger - delaktighet i fysiska aktiviteter. I K. Hansson & E. Nordmark (Red.), *Att arbeta med delaktighet inom habilitering* (47–64). Studentlitteratur.
- Levasseur M, Richard L, Gauvin L, et al. (2010). Inventory and analysis of definitions of social participation found in the aging literature: proposed taxonomy of social activities. *Social Science & Medicine*, 71(12), 2141-2149.
- Molin, M. (2018). Framväxten av ett socialpedagogiskt delaktighetsbegrepp. I M. Molin & A. Bolin (Red.), *Socialpedagogisk handling i teori och praktik* (19–47). Trollhättan: Högskolan Västs rapportserie. <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:hv:diva-12897>
- Oguntayo, R., Agberotimi, S., Oyeleke, J., Olaseni, A., Ayinde, A. (2020) Psychosocial factors influencing learning difficulties among individuals with special needs. (Red.), *European Review of Applied Sociology*, 13(20), 33-42. DOI: 10.1515/eras-2020-0004
- Olvhøj, R., Knudgaard Jensen, T., Wienecke, J & Winther, H. (2022). Dream team – team sports in a community of adults with intellectual disability. *Sport in Society*, 25(10), 2162-2177. DOI: [10.1080/17430437.2022.2097072](https://doi.org/10.1080/17430437.2022.2097072)
- Pallisera, M., Noell Fullana, J., Vilà, M., Diaz-Garolera, G., Puyalto, C. & Rey, A (2022) Social networks and personal support from the perspective of young people with intellectual disabilities. *Journal of Youth Studies*, 25(7), 913-930. DOI: 10.1080/13676261.2021.1924363
- Parasport. (u.å.). <https://parasport.se/>
- Parasport. (27 mars 2023). *Om oss*. <https://parasport.se/om-forbundet/om-oss>
- Parasport. (8 mars 2023). *Så funkar parasport*. <https://parasport.se/trana-och-tavla/sa-funkar-parasport>
- Petroutsou, A., Hassiotis, A. & Afia, A. (2018). Loneliness in people with intellectual and developmental disorders across the lifespan: A systematic review of prevalence and interventions. *J Appl Res Intellect Disabil*, 31(5), 643-658. DOI: 10.1111/jar.12432

Riksidrottsförbundet. (26 januari 2023a). *Lättläst*. <https://www.rf.se/om-riksidrottsforbundet/lattlast>

Riksidrottsförbundet. (24 mars 2023b). *Idrottsrörelsens styrande dokument*. <https://www.rf.se/om-riksidrottsforbundet/idrottsrorelsens-styrande-dokument>

Riksidrottsförbundet. (25 januari 2023c). *Trygg och inkluderande idrott*. <https://www.rf.se/rf-arbetar-med/trygg-och-inkluderande-idrott>

Rosenbaum, P., & Gorter, J. W. (2012). The ‘F-words’ in childhood disability: I swear this is how we should think!. *Child: care, health and development*, 38(4), 457–463.

SFS 1993:387. Lag om stöd och service till vissa funktionshindrade. https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/lag-1993387-om-stod-och-service-till-vissa_sfs-1993-387

SISU Idrottsutbildarna. (9 december 2022). *Vårt uppdrag*. <https://www.sisuidrottsutbildarna.se/sisu-idrottsutbildarna/vart-uppdrag>

Socialstyrelsen. (2022). *Internationell klassifikation av funktionstillstånd, funktionshinder och hälsa (ICF)*. <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/klassifikationer-och-koder/2022-1-7716.pdf>

Statistiska centralbyrån. (u.å.). *Sociala relationer efter indikator, redovisningsgrupp och kön. Andelar i procent och skattat antal i tusental. År 2008-2009 - 2022-2022*. https://www.statistikdatabasen.scb.se/pxweb/sv/ssd/START_LE_LE0101_LE0101R/LE01012021SR01/

Van Shelven, F., Boeije, H., Inhulsen, M-B., Sattoe, J., Rademakers, J. (2021) “We Know What We Are Talking about”: Experiences of Young People with a Chronic Condition Involved in a Participatory Youth Panel and Their Perceived Impact. *Child Care in Practice*, 27(2), 191-207. DOI: 10.1080/13575279.2019.1680529

Vetenskapsrådet. (2017). *God forskningssed* [Elektronisk resurs]. (Reviderad utgåva). Vetenskapsrådet. <https://www.vr.se/download/18.2412c5311624176023d25b05/1555332112063/God->

World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior. ISBN 978-92-4-001512-8 (electronic version). World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Züll, A., Tillmann, V., Froböse, I. & Anneken, V. (2019). Physical activity of children and youth with disabilities and the effect on participation in meaningful leisure-time activities. *Cogent Social Sciences*, 5(1), 1648176. DOI: 10.1080/23311886.2019.1648176

Åhnby, U., A. Svensson, L. & Henning, C. (2013). Delaktighet och gemenskaper skapar engagemang. I L. Eriksson, G. Nilsson & L. A. Svensson (Red.), *Gemenskaper-socialpedagogiska perspektiv* (141–162). Daidalos.

Bilaga 1. Informationsbrev



Tack för att du vill delta i undersökningen.

Våra namn är Linnéa och Felicia och vi läser sjätte och sista terminen på socialpedagogiska programmet på Högskolan Väst i Trollhättan. Vi skriver just nu vårt examensarbete om social delaktighet och fysisk aktivitet för ungdomar med intellektuella funktionsnedsättningar.

Syftet

Syftet med denna studie är att, utifrån tränares perspektiv, undersöka behovet av paraidrottsföreningar och paraidrottslag för ungdomar med intellektuell funktionsnedsättning (IF) och hur de arbetar för att möjliggöra social delaktighet för ungdomar med IF.

Vårt tillvägagångssätt

Vi kommer att undersöka detta via intervjuer som vi beräknar kommer att ta ca 30–45 min och kan utföras på zoom, teams eller på överenskommen plats. Intervjuerna kommer att spelas in och sedan raderas när vi transkriberat dem. Det är endast vi och vår handledare som kommer att ta del av inspelningarna. Uppgifterna kommer att behandlas konfidentiellt och därav kommer man inte att kunna identifiera dig, laget, lagmedlemmar eller idrottsklubben. Din medverkan är frivillig och du kan när som helst välja att avbryta.

Har du några vidare frågor angående studien eller intervjuerna så hör gärna av dig till oss på mail eller telefon.

Felicia Gustafsson

Mail: felicia.gustafsson@student.hv.se

Telefon: 0735717395

Linnéa Rundberg

Mail: linnea.rundberg@student.hv.se

Telefon: 0765559291

Handledare: Elisabet Björquist

Mail: elisabet.bjorquist@hv.se

Bilaga 2. Intervjuguide

Bakgrundsfrågor

- Vad är din roll i laget?
- Varför har du valt att vara delaktig i detta lag/förening?
- Vad har du erfarenheter av personer ungdomar med intellektuell funktionsnedsättning sedan tidigare?
- Hur länge har idrottsföreningen/laget funnits och varför startade det?
- Vilka får vara med i laget?

Intervjufrågor

Samhällets attityder

- Hur märker du att det finns ett behov av att det finns lag som är riktade till ungdomar med funktionsnedsättningar?
- Hur ser engagemanget ut? Vilka är engagerade?

Anpassningar

- Har ledarna någon utbildning om anpassningar kring bemötande och stöd för ungdomar med IF?
- Vilka anpassningar och stöd ger ni spelarna i laget för att de ska kunna delta?
- Vad ser du för hinder för att spelarna inte skulle kunna delta på träningarna och vara en del av er förening?
- Kan du berätta om hur föreningen kan utveckla och arbeta vidare med anpassningarna?

Social delaktighet

- Vad innebär social delaktighet för dig?
- Hur arbetar ni för att möjliggöra det?
- På vilket sätt ser du att en lagidrott skapar gemenskap och delaktighet?
- Hur jobbar ni för att spelarna ska känna gemenskap i laget?
- Hur anser du att gruppen fungerar i socialt samspel med varandra?
- Kan du berätta lite om du har sett någon individuell social utveckling hos spelarna sedan de började i ert lag?
- Kan du berätta om hur föreningen kan utveckla och arbeta vidare med social delaktighet?
- Är det någonting som du skulle vilja tillägga?