

## **Äldre idrottslärare, problem och möjligheter i arbetsituationen**

Författare Torbjörn Jonson

Kommunhälsan

Kyrkogatan 1

302 42 Halmstad

Telefon 035/138023

[torbjorn.jonson@halmstad.se](mailto:torbjorn.jonson@halmstad.se)

Handledare Benkt Högstedt

[benkt.hogstedt@ymed.halmstad.net](mailto:benkt.hogstedt@ymed.halmstad.net)

Projektarbete vid företagsläkarkursen, Sahlgrenska akademien vid Göteborgs  
Universitet 2004/2006

”Viktiga ting utföres inte med kroppskrafter eller spänst eller snabbhet, utan med planering, beslutsamhet och kloka åsikter, egenskaper som inte alls brukar försvinna i ålderdomen, utan snarare befastas.”

Marcus Tullius Cicero

(106-43 f Kr)

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Förord	4
Sammanfattning	5
Inledning	6
Syfte	7
Betydelse	7
Material	7
Metod	8
Resultat	9
Diskussion	20
Referenser	22

## Förord

Jag vill rikta ett tack till de idrottslärare som möjliggjort detta projektarbete genom sitt välvilliga deltagande och generösa sätt att dela med sig av sina erfarenheter och kunskaper.

Torbjörn Jonson

Kommunhälsan

Kyrkogatan 1

302 42 Halmstad

telefon 035/138023

e-post [torbjorn.jonson@halmstad.se](mailto:torbjorn.jonson@halmstad.se)

## Sammanfattning

Äldre idrottslärare, problem och möjligheter i arbetssituationen

Projektarbete vid företagsläkarkursen, Sahlgrenska akademien vid Göteborgs Universitet  
2004/2006 av Torbjörn Jonson, Kommunhälsan, Kyrkogatan 1, 302 42 Halmstad.

[torbjorn.jonson@halmstad.se](mailto:torbjorn.jonson@halmstad.se)

I projektarbetet gjordes en intervjuundersökning med avsikt att belysa äldre idrottslärares arbetssituation, sedd med ”deras egna ögon”. 17 lärare erbjöds att medverka, 7 deltog i undersökningen. Lärarna var födda 1940 – 1949, vid intervjutillfället verksamma i grundskola och gymnasium.

I intervjuerna låg tyngdpunkten på lärarnas egna berättelser, deras tankar om sitt arbetsliv och sin arbetssituation, vilka specifika problem de upplevde som äldre lärare i detta yrke med, inte minst, fysiskt starkt slitage.

I fokus under intervjuerna fanns också lärarnas egna tankar om möjliga lösningar på de problem som fanns, och likaså om de utvecklingsmöjligheter i yrket som kunde finnas vid deras ålder och i deras situation.

De äldre idrottslärare som intervjuats har var och en haft sin bild av ämnet idrott och sin egen arbetssituation. Det finns dock också gemensamma drag i de problemområden och förslag till förbättringar som berörts.

Påtagligt var att samtliga intervjuade, trots att flera hade betydande hälsoproblem av olika slag, fortfarande var mycket intresserade av och engagerade i sitt arbete, med elevernas bästa för ögonen.

De problemområden som berörs är att sjukdomar och symtom finns hos nästan alla. Artros och värk finns hos flera i gruppen.

Hög ljudnivå under lektioner utgör en klar svårighet för lärare med nedsatt hörsel och tinnitusbesvär. Ökad tidspress har gjort att lärarna inte bereds tillfälle till vila mellan lektionerna, likaså saknas ibland bra vilorum.

Dessa fysiska och stressrelaterade problem har naturligt nog blivit större i takt med stigande ålder.

Lärarna upplevde också bristande möjligheter till kollegial gemenskap och erfarenhetsutbyte. Likaså poängterade lärarna skolledningens avgörande betydelse för idrottslärares arbete, att det har stor betydelse att intresse och respekt visas från ledningens sida.

Det finns många och goda idéer kring hur man som äldre idrottslärare kan utforma sin undervisning, så att lärarnas kunskap och erfarenhet tas tillvara på ett bra sätt. Så t ex finns det de som kan tänka sig att arbeta med mentorskap för yngre lärare och med teoretisk undervisning under en del av arbetstiden. Likaså finns det de lärare som gärna skulle vilja arbeta med små elevgrupper, där särskilda problem finns t ex i form av övervikt eller psykisk problematik.

Idrott är ett ”känsligt” ämne för många elever, och med äldre lärare, med vissa hälsoproblem, som förebilder skulle - med fördel - prestationsinslaget i undervisningen kunna minskas. Därvid skulle kroppens möjlighet som uttrycksmedel och ”språk” i högre grad kunna betonas, liksom möjlighet till glädje i kroppsrörelse och dess hälsobefrämjande och läkande förmåga.

## **Inledning**

Arbetsmiljön för idrottslärare i stort är på olika sätt undersökt (1,2,3,4,5). Därvid har olika fysiska och psykosociala arbetsmiljöproblem belysts, som t ex buller, stress, ensamarbete, kommunikationsproblem i relation till arbetsledningen. Man har också i dessa studier framhållit att det är svårt att vara kvar i yrket till ålderspensionen p g a fysiskt och psykiskt slitage (1).

I äldre idrottslärares situation finns både särskilt positiva faktorer och specifika svårigheter. Bland de positiva faktorerna ingår att de ofta har ett långt yrkesliv bakom sig, där intresse för idrott och hälsa finns som grund för yrkesvalet. Det kanske är ett förverkligat ”drömjobb” med mycket investerad entusiasm och glädje.

Samtidigt vet man att äldre lärare (alla slags lärare) också har en rad problem, vilka dels är generella för äldre, dels mera specifika för läraryrket (6).

Den speciella grupp som utgör idrottslärare har för denna lärargrupp specifika problem (1). I allmänhet har denna grupp endast sitt eget ämne, idrott, att undervisa i, vilket kan utgöra en styrka, men även innebära svårigheter. Man kan således inte i takt med stigande ålder och eventuell förslitning övergå till undervisning i annat ämne. Det finns en rad identifierbara problem i form av nedsatt hörsel, försämrat minne, sjukdomar av skilda slag samt en åldersbetingad trötthet.

Mitt intresse för dessa lärares situation har väckts, och jag vill gärna i någon mån belysa den närmare.

## **Syfte**

Avsikten är att öka förståelsen för de äldre idrottslärares situation och peka på konstruktiva lösningar till de problem som kan finnas, och däri ibland även se nya möjligheter.

## **Betydelse**

Projektet kan direkt leda till vidare undersökningar av individen eller gruppen. Exempel på sådana skulle kunna vara hörselundersökningar och utredningar av bullerproblem i gymnastiksal. Samtalen med lärarna skulle även kunna peka på intresse för och möjligheter till vidareutbildning för att få kompetens i andra ämnen.

Projektet kan ge möjlighet till en bas för en enkätstudie, där de problemområden som framkommit kan kvantifieras, så att mera generaliserbara slutsatser skulle kunna dras och användas på ett bra sätt för dessa lärares arbetssituation, och därmed för eleverna och arbetsgivarna.

## **Material**

Idrottslärare födda åren 1940 till 1949 och verksamma i grundskola och gymnasium. 17 lärare i Halmstad kommun har tillfrågats och 7 har deltagit i studien.

## Metod

Varje lärare har fått ett likalydande brev med en kort presentation av projektet och en inbjudan att delta. Kvalitativa, fördjupade, intervjuer med hermeneutisk (ung = humanistisk, med intresse för forsknings-bakgrund och för förståelse av fenomen i deras sammanhang) inriktning har använts (7). Intervjutekniken har varit "öppen" med utrymme för fria associationer. Intervjutiden har varit cirka två timmar per person. Minnesanteckningar har förts under intervjuens gång, och en skriftlig sammanställning har gjorts omedelbart efter intervjuens slut. Det har betonats för den enskilde läraren att intervjun kommer att redovisas på ett sådant sätt att den enskilde individen inte kommer att kunna identifieras i projektredovisningen. Yttre igenkännbara fakta har måst ändras av sekretesskäl, men min strävan har varit att "det sanna" skall finnas kvar i materialet. Antalet deltagare i studien är begränsat. Metoden ger i sig inte möjlighet att kvantifiera problemen, att mäta i sig objektiva mening, eller att dra mera generella slutsatser. Denna statistiska begränsning ger i sig inte anledning att förminska värdet av de individuella upplevelserna och erfarenheterna. Man kan givetvis aldrig dra allmänna slutsatser av få enskilda fall, men man kan ändå skönja tendenser.



## Resultat

### Intervju 1 – kvinna

Jag är 58 år gammal och har varit gymnastiklärare i 25 år. Jag arbetar på ett gymnasium. Jag är ettämneslärare, och på åttiotalet började man redan tala om att två ämnen nog var bättre att ha. Arbetsmiljöfrågorna har säkert varit aktuella sedan sjuttioalet, men rörde då oftast kemiska ämnen och inte så mycket lärarnas situation. Förr var det mycket redskapsgymnastik och fri idrott. Redskapen finns kvar, men man har ändrat dem. Det finns till exempel extra tjocka mattor som är lite svåra att stå på och svåra att hålla balansen på.

Vi har ett tryck på oss från många håll. Föräldrarna, skolledarna och barnen, alla har de sina synpunkter. Vi får inte tid på oss att förbereda lektionerna, och vi har ofta för korta vilopauser mellan lektionerna. Inte minst när man blir äldre märks detta. Det finns ingenstans att vila, och när man kommer hem efter arbetet går man ofta och lägger sig för att vila både kropp och själ.

Skolledarna har en väldig betydelse. Det blev inte sämre när man rekryterade dem bland t ex människor med erfarenhet från förskolan. Det beror mera på människan, inte så mycket på den utbildningsmässiga bakgrunden.

Man skulle vilja utbilda mera kring hälsofrågor. Det borde kunna ske i lektionssal, inte i gymnastiksalen. Teorin kanske ibland underskattas, och när barnen klätt om vill man röra på sig.

Jag kan inte se att den individuella lönesättningen gagnar äldre lärare. Man blir mera beroende och vågar ibland inte säga vad man tycker.

Skolledarna behöver stödja oss, och då betyder även till synes enkla ord väldigt mycket. Jag har haft ledare som kommit spontant till arbetsplatsen och frågat hur vi har det. Nu kan man inte nå rektorerna. Tillgängligheten är inte bra. När man har problem i sin arbetssituation vill man ha hjälp med detsamma. Förr var det mera gemenskap mellan gymnastiklärarna. Nu hinner vi inte träffas så mycket, och det gör att vi inte kan stödja varandra på samma sätt som förr.

Då kunde man säga att på den och den skolan har man prövat den metoden och haft nytta av den. Då borde vi kunna göra samma sak på vår skola.

För mig var 55 år ett slags vändpunkt. Innan dess trodde jag att jag skulle klara av allt alltid. Sedan började jag förstå att kroppen tagit stryk, och lederna började göra ont. Hörseln blev sämre, och till råga på allt fick jag tinnitus. Tre timmars musik på högsta nivå lämnade sina spår!

I stället för att bli sjukskriven skulle jag vilja att man kunde få utbilda sig i tjänsten. Det skulle bli billigare för arbetsgivaren och för hela samhället. Mitt förslag är man kunde ha fempoängskurser av olika slag och kanske läsa kursen under en eller två terminers tid. Ämnena behövde inte ha med idrott att göra!

Som äldre idrottslärare borde man få syssla mera med teoretisk undervisning och kanske administrativa uppgifter.

I Finland tror jag att idrottslärarna kan delta i olika forskningsprojekt vad gäller sitt ämne. Det skulle vara stimulerande, inte minst när man blir äldre.

Vi har 35 timmars arbetstid i lektioner och 10 timmars s.k. förtroendearbetstid.

Förtroendearbetstiden skall ägnas åt förberedelser och uppföljning av lektionerna. Alltmer av den tiden tas upp av andra arbetsuppgifter, som jag egentligen tycker skall läggas på den rena lektionstiden.

Jag vet inte riktigt hur andra lärare löser sin stress.

Män och kvinnor löser det nog på olika sätt. De manliga lärarna försöker ordna och skapa strukturer i arbetet. Kvinnor tar ofta på sig för mycket och blir för ambitiösa.

Jag är övertygad om att det måste finnas mera tid för reflektion och eftertanke. Vi måste få möjligheter att stanna upp då och då, annars får vi svårt att orka med vårt arbete.

### Intervju 2 – man

Jag har arbetat på samma skola i 18 år. Jag är nu halvt sjukskriven på grund av värk i halsrygg och axlar. Min värk har kommit och gått, ibland är den intensiv. Ibland måste jag ta mediciner mot värken och blir då väldigt trött, men inget annat hjälper. Jag har högt blodtryck och har ofta haft besvär med långvariga infektioner. Man har inte riktigt kunna förklara var infektionerna kommer från, även om infektionsläkarna försökt så gott de kan.

Ibland är allt tillfälligt bättre, och då kommer hoppet tillbaka, men så händer det igen.

Dagen efter en intensiv dag vaknar jag ofta med värk. Jag kämpar för att komma upp och jag är inte ”den som ger mig”.

Det som betyder mest är eleverna, de ger så mycket tillbaka.

Ofta har jag ägnat min fritid åt att hjälpa dem med idrottsturneringar och andra saker som de tyckt var roliga.

Jag har aldrig sagt något om min värk till eleverna. Dom förväntar sig att jag kan göra allt. Jag skulle kunna vara deras farfar, och när jag säger så till dem tror jag att de förstår.

Arbetet är fysiskt slitsamt, även om jag skulle vara fullt frisk. Gymnastiksalarna ligger alltid en bit från de andra delarna av skolan, och vi har inte tillgång till något vilorum. Ibland skulle man vilja låsa in sig och njuta av tystnaden och mörkret.

Vi kan ha tre ansträngande pass i rad, där vilan kanske skulle vara 20 minuter, men det blir bara 5, eftersom man vill prata med eleverna både före och efter lektionen.

Idrottslärarna som utbildar sig nu har två ämnen, och det kommer nog att bli bättre. Kombinerar man matematik och idrott går det ju att alltmer ägna sig åt matematikdelen, när man blir äldre, och belastningen minskar då på kroppen.

Ibland har man frågat mig om jag inte skulle kunna ta över viss undervisning i andra ämnen. Det tycker jag inte är bra, det blir respektlöst mot eleverna, som skall ha rätt att få undervisning från en lärare som är behörig i ämnet.

Jag har sett många skolledare komma och gå, och ibland tycker jag att jag inte har hunnit lära känna dem.

Det är jätteviktigt att ledaren kommer med positiva kommentarer, om än aldrig så ringa.

Viktigast är kanske att skolledaren kommer ut i verksamheten, kommer ut och ser vad vi gör och följer med lektionerna. Nu är det svårt att nå rektorerna, eftersom de alltid har sina tidböcker fulla med sammanträden.

Antagligen vore det bättre med små skolenheter, men då kan det å andra sidan vara svårt att få stöd av kollegor.

Jag tycker att det är tråkigt att vi slutat med länsvisa möten, där vi kan träffas och få impulser och utbyta erfarenheter.

Vi som är äldre behöver träffa de unga, de yngre kan vi få inspiration från, och vi kan i vår tur delge våra upplevelser av yrket. Vi kanske kan fungera som någon slags "mentorer".

Som äldre idrottslärare skulle jag vilja arbeta med barn som har särskilda svårigheter och i små grupper. Tänk på alla problem med övervikt hos barn!

Jag tror att vi som äldre har större förståelse för "avvikelser", och har vi själva någon krämpa tror jag att vi lättare kan förstå hur det kan vara för andra.

Mitt förslag är att arbetstiden för oss äldre kunde reduceras något. Årsarbetstiden tycker jag inte är bra, den innebär en viss osäkerhet och en ojämnhet i belastningen.

Jag tror mycket på studier och skulle vilja att vi erbjöds möjligheter att studera på arbetstid. Det skulle minska vår sjukfrånvaro och göra att vi skulle känna oss delaktiga i framtiden på ett annat sätt än nu.

Tänk om vi skulle få ägna oss mer åt rörelse i teater, pantomimer och andra sätt att uttrycka sig med kroppen! Se bara på alla äldre dansare, dels vad de kan göra, dels hur de kan regissera! Att undervisa då påminner ju om teaterns regi!

### Intervju 3 – kvinna

Jag utbildade mig på sextiotalet vid GCI. Det kändes stort då. Under hela min uppväxt var jag idrottsintresserad, mest friidrott. Jag var nog en bra sprinter och lyckades på även rätt stora tävlingar.

Redan när jag gick i realskolan bestämde jag mig för att försöka bli idrottslärare. Det gick rätt bra, men jag var tvungen att komplettera innan jag kom in på GCI. Jag läste humanistiska ämnen under ett år, och det har jag aldrig ångrat.

När man är ung kopplar man ofta samman idrott och elitverksamhet, eftersom man själv gärna ville bli bäst. När man blev äldre kom hälsan mera i fokus, och undervisningen kom mera att röra sig om elevernas hälsa och att försöka skapa en glädje i att röra sig.

På GCI tog man in 150 elever varje år, och hälften var kvinnor. Apropos kvinnor och män har det under min tid funnits olika idéer om hur man skall undervisa vad gäller pojkar och flickor. Jag har alltid tyckt att det var bäst att undervisa pojkar och flickor separat vid de flesta tillfällena. Flickorna kommer mera till sin rätt, när de får vara för sig själva. Det blir bättre möjlighet för dem att utvecklas. Ibland är det förstås så att vissa flickor behöver vara med pojkarna och träna, eftersom de kanske har talanger som bättre tas till vara när de får utöva sin idrott tillsammans med pojkarna.

På sextiotalet var det en stor brist på idrottslärare, och många av oss fick vårt första arbete i Stockholm.

Vi var entusiastiska och trodde att världen skulle förstå och ta till sig våra ambitioner.

Under mitt aktiva yrkesliv har jag mer och mer förstått att skolledarna har en stor betydelse. Jag har haft väldigt bra ledare, som lyssnat på mig och stött mig. Det har betydelse att rektor ibland kommer och ser hur en lektion går till. Det

kanske är så att svåra situationer inte inträffar just då, men man kan i alla fall få en uppfattning om den ljudnivå och den stress som kan förekomma.

Gymnastiksalarna ligger ibland en bit ifrån de övriga skolbyggnaderna, och då har det varit svårt att ha kontakt med de övriga lärarna. Det fanns en tid när man inte fick gå in i det stora lärarrummet utan att ha klätt om! För det mesta har jag känt mig respekterad och upplevt att min utbildning uppskattats som en god akademisk utbildning.

Visst kan det finnas konflikter med eleverna, och ibland behövs hjälp från skolledare och föräldrar för att reda ut dem.

En tid som jag minns som besvärlig var på nittiotalet, när det kom elever som hade en annan kulturell bakgrund, och vars föräldrar inte hade språkkunskaper eller förankring i samhället. Barnen förlorade sin naturliga roll, och det blev svåra konflikter på skolan.

Jag har alltid trivts med mitt yrke, men nu har jag fått besvär från vänster höft. Min läkare har ställt diagnos, och det är en artros. Jag kan känna mig väldigt stel på morgonen, men jag vill vara med mina elever när de är aktiva. Jag vet att när jag haft en extra aktiv dag blir besvären större med värk och stelhet. Ibland kommer värken även under natten, och då kan det vara svårt att sova. Jag vill inte använda någon värkmedicin, eftersom jag tycker att jag blir tröttare då, och den försämrar min balans.

Jag tycker att äldre idrottslärares resurser skulle utnyttjas bättre. Jag tycker att vi skulle kunna gå in och få undervisa i andra ämnen. Vi har ofta stor vana att leda våra elever, och det kan vi ha nytta av i många ämnen.

Alternativet är ofta att vi blir sjuka och sjukskrivna halvt eller helt. Ingen tjänar på detta. De flesta av oss vill fortsätta arbeta.

Statistiskt finns bara ett fåtal kvar i yrket, när vi uppnår pensionsåldern. Väldigt många av oss är fortfarande ettämnslärare. Problemen kommer säkert att bli större under det närmaste årtiondet!

#### Intervju 4 - kvinna

Jag har varit idrottslärare hela mitt arbetsliv. Det fanns ett par år när jag läste andra ämnen på universitetet, men sen var vi några som bestämde oss för att gemensamt söka in på idrottslärares utbildningen. Vi kom in allihop och hade väldigt roligt under utbildningen och kände oss stolta över den. Jag har alltid varit väldigt tävlingsinriktad och tyckt att den egna prestationen var viktig. Mest sysslade jag med bollsporter.

Jag började på grundskolan, men arbetar nu sedan mer än tjugo år på ett gymnasium. Jag har alltid arbetat heltid, men de sista åren har detta inte gått. Först var jag sjukskriven helt ett tag, sedan halvt och nu kvartstid. Jag fick ont i knäna för mer än tio år sedan. Det blev värre och värre, och till slut sökte jag läkare som konstaterade en dubbelsidig knäledsartros. Jag hade anat detta, men ändå inte riktigt velat tro på att jag skadat mig i mitt arbete. När jag var yngre hoppade jag höjd, och vid ett tillfälle fick jag en rejäl skada. Det var en menisk i höger knä, och den fick tas bort. Det är säkert därför som artrosen är värst på höger sida. Det här påverkar ju även min fritid. Jag blir rastlös och orolig av att inte kunna röra mig på det sätt som jag är van vid. Så småningom måste jag säkert opereras, åtminstone på höger sida.

Förr visade jag alltid eleverna alla rörelser, men det kan jag inte längre. Det känns inte bra.

Gymnastiksalen är tveksam som arbetsmiljö. Vi fick akustikskivor i taket på åttiotalet, men sedan har inte mycket hänt. Ljudet i salen blir väldigt obehagligt, när man spelar musik på hög ljudnivå. Jag hör sämre på ena örat, och när många pratar har jag svårt att följa med vad som sägs. Jag tror inte att man mätt upp vilka ljudnivåer som finns i salen, men jag tror att de är skadliga för hörseln. Det går inte särskilt bra att ha hörselskydd. De fungerar dåligt i praktiska situationer. Ljuset är inte så bra, och det märks nu när jag blivit äldre.

Tyvär har städningen blivit eftersatt genom alla sparkrav. Förr våttorkade man alltid golvet i gymnastiksalen efter varje dags slut. Det görs inte längre. Jag tror att de som städar också mår dåligt, när de upplever att de inte hinner göra ett bra arbete.

Skolledningen betyder mycket. Jag har alltid haft bra skolledare, men de har varit mer eller mindre intresserade. Det kanske skulle vara bra om skolledningen ibland kom ut och såg på vår arbetsmiljö.

Vår fortbildning har blivit eftersatt, och vi har numera inga länsövergripande utbildningsdagar. Det hade vi tidigare, och det betydde mycket för att få nya impulser och träffa andra lärare för utbyte av erfarenheter. Nu får vi sköta vår utbildning på annat sätt, bland annat under sommarloven.

Äldre idrottslärare skulle kunna få arbeta på ett annat sätt. Det är säkert bra att man numera har ett annat ämne parallellt med idrotten. Avsikten är väl då att efterhand med ökande ålder minska på idrottsdelen och öka på det andra ämnet. Egentligen tycker jag att det kan bli en lite falsk bild, som man då ger eleverna. Det är ju minst lika viktigt att röra sig och öva smidighet och kondition när man är äldre. Tänk på de elever som har särskilda problem! De är ofta helt ointresserade av idrottsämnet. Kanske inte så konstigt, då så mycket i undervisningen varit inriktat på prestation och inte på rörelseglädje. Tänk på alla

överviktiga barn! Jag tror att de skulle må bättre av att se en äldre idrottslärare, som kanske är lite skröplig, men som anpassat sin aktivitet efter sin kroppsliga förmåga.

Det kan vara svårt att behålla entusiasmen när man blir äldre, men man kanske får inrikta sig på andra former av undervisning då. Jag tror att chi-gong är väldigt bra. Jag vet att det är bra för mig, och det skulle säkert vara bra för många elever också. Det är ju ett sätt att lära känna kroppen. Många saknar numera denna förmåga. Kroppen har kanske inte fått användas!

Jag tror att man som äldre skulle kunna undervisa mindre elevgrupper, där eleverna kanske har särskilda svårigheter. Vi skulle kunna använda all vår erfarenhet och kunskap på ett bra sätt. Det skulle säkert behövas en del utbildning, men många av oss skulle kanske kunna återfå vår gamla entusiasm då. Det viktigaste, också för oss äldre, är att behålla den mentala kraften.

### Intervju 5 - man

Jag började intressera mig för idrott redan när jag var tio år. Det fanns bra förebilder i min omgivning. Gymnastiklärarna var väl ibland gamla militärer, och de kanske inte var de bästa!

Jag har alltid ”levt i rörelse”, och jag har ägnat mig åt allt. Alla typer av idrott har intresserat mig.

Fysiskt har jag klarat mig rätt bra. Under en period hade jag nacksmärtor, men de gick över. Då hade jag också någon slags muskelvärk, men jag tror att den var spänningsorsakad.

Jag har reducerat min arbetstid utan att vara sjukskriven. Hade jag haft ekonomiska möjligheter hade jag velat arbeta halvtid. Jag blir trött fortare och kan inte hålla koncentrationen uppe en hel arbetsdag. Entusiasmen är inte som förr.

Den största försämringen av min ork kom efter 55 års ålder och blev värre när jag fyllde 58.

På något sätt gick luften ur mig då!

Det har aldrig funnits något bra vilorum i anslutning till gymnastiksalen. Det skulle ju även behövas ibland för vissa elever. Jag har lagt mig på golvet, på ett liggunderlag, för att vila. Det hade inte fungerat om jag inte hade tränat mycket avslappning.

Klasserna är för stora nu, ibland trettio elever eller mer. Bäst är att ha mellan tjugofem och tjugofem elever i gruppen. Mindre grupper tror jag inte är så bra. Jag

tror inte att jag har intresse eller kunskap att undervisa elever med särskilda problem. Mest känner jag kanske att jag inte har kunskaper om till exempel övervikt eller psykiska problem.

Det problem som jag tycker är svårast att hantera är den grupp av elever som aldrig vill vara med. De utgör ofta 3-5 stycken i varje klass. Det verkar som om skolan inte tycker att idrotten är viktig längre. När det gäller de här eleverna är det mycket fråga om en kontrollfunktion, men ger jag någon i uppgift att ta en promenad måste jag ju lita på att vederbörande gör detta.

Ibland har jag tänkt att de elever som är intresserade och duktiga skulle kunna ägna sig åt aktiviteter på egen hand, men det går inte så bra, eftersom det bland annat finns försäkringstekniska skäl, som gör att eleverna måste öva under viss uppsikt.

Under senare år har jag ibland tyckt att den rena idrotten fått dominera för mycket på bekostnad av annan rörelse.

Drama och dans innehåller ju mycket rörelse. Att lära eleverna en sådan bas skulle säkert ge dem glädje och intresse för hela livet. Inte så att alla skulle bli dansare eller skådespelare, men för att ge insikt i rörelsens betydelse för både kropp och själ.

På något sätt tycker jag att man ibland har tagit ifrån eleverna deras eget ansvar. Vi måste lära ut att var och en har ett ansvar för sin egen kropp, och att kroppen kan brukas på olika sätt, både bra och mindre bra.

Det är inte lätt att samla en grupp rörelsesugna tonåringar till någon form av teoretisk undervisning. Lektionerna blir ibland lite långa, inte bara för läraren, om man känner sig gammal, utan även för eleverna. Då skulle man kunna lägga in avspänningsträning och vila som kontrast till intensiv aktivitet.

Skolledningen betyder mycket, och finns ett förtroende från denna kan man åstadkomma en hel del.

Jag tycker att man skulle satsa mera på utbildningen av idrottslärare. Det behövs inte minst för oss som är äldre. Vi behöver delge varandra idéer och utbyta erfarenheter.

Den enskilt viktigaste förbättringen för oss som är äldre skulle vara att vi kunde gå ner i arbetstid med någorlunda bibehållen lön. Trots allt har många av oss blivit kroppsligt och psykiskt slitna. Det finns ju andra yrkesgrupper som kan göra så!



## Intervju 6 – kvinna

Jag har egentligen aldrig känt mig helt frisk. Jo, i första början, när jag var i tonåren. Då kände jag ofta glädje och rörelselust.

Jag kan inte säga att jag haft några förebilder när jag valde idrottsläraryrket. Hemma var man ganska ointresserad. Mina föräldrar var båda lärare, och på så vis kan man säga att jag blev inspirerad att själv försöka lära ut.

Mycket har för mig bestått av ett närmast tvingande behov av att röra mig.

Genom åren har jag haft många infektioner, jag har upplevt mig som extra känslig för infektioner. Mest har det varit halsinfektioner. Jag har haft ont i halsen, och tidigare tog jag mycket antibiotika. Jag har förstått att det inte var bra, och under de senaste tio åren har jag försökt undvika penicillin.

Jag har försökt använda mig av naturens egna läkemedel, och jag har också försökt praktisera något som kallas feng shui. Det är en urgammal österländsk filosofi, vars namn kan översättas med ”vind och vatten”.

I grunden är jag nog en ganska religiös människa. Jag tror på att förmedla något till mina elever. Det vill jag göra genom min livsstil och genom att försöka fungera som en förebild.

Jag har alltid tyckt illa om prestationskraven, som läggs på eleverna. Betygs sättningen upplever jag som meningslös, och den försämrar snarast möjligheten att motivera elever till rörelse. Det har ändrat sig en del i skolan under de senaste åren. Det finns inte riktigt längre samma krav på prestation. Samtidigt är det ju inte så bra att vissa elever försvinner.

Lösningen på detta tror jag är att man får lära ungdomarna på nytt att uppleva glädjen i rörelsen.

Rörelsen måste på något sätt få ett innehåll, och det innehållet kan inte vara att hoppa längst eller springa snabbast.

Jag tror att man uttrycker något i sina rörelser, och att rörelsen på det sättet kan ha en läkande effekt.

Tidigare hade jag en kollega som alltid var väldigt prestations- inriktad. Han fick en utmattningsdepression och hade väldigt svårt att komma tillbaka till sitt yrke.

Det är ju paradoxalt att en idrottslärare inte kan uttrycka känslor i kroppsrörelser. Det kan ju egentligen de flesta, men ofta helt omedvetet.

Ibland kan det vara viktigt att medvetandegöra vad våra rörelser betyder.

På något sätt gränsar detta till konsten. Det är nästan som att skriva poesi, och kroppens rörelser och ställningar blir ett slags skrivtecken.

Det är ju alltid en lättnad, när man kan skriva om vad man känner.

Samma lättnad kan man få genom rörelsen.

Jag har inte så många år kvar i mitt arbete, men jag ser det som väldigt betydelsefullt att kunna visa mina elever att det finns ett samband mellan själens balans och kroppens uttryck.

Det är oerhört viktigt att det finns äldre idrottslärare som är aktiva med undervisning.

Vi måste lära våra elever att det viktigaste i livet inte är att vi alltid är bäst och vackrast och yngst.

#### Intervju 7 - man

Jag är uppvuxen i ett litet samhälle, en kommun som inte satsade på idrottslig verksamhet. Jag tillhörde aldrig någon elit i något avseende. I idrott befann jag mig ofta "utanför". Desto bättre gick det i andra ämnen.

När jag gick i gymnasiet fick jag en bra idrottslärare, som gav frihet under ansvar. Då lärde jag mig spela tennis, och det innebar en vändning för mig. Mitt bästa minne från den tiden var när jag lyckades besegra min lärare i en tennismatch!

Jag fick rätt tidigt en del bekymmer med oregelbunden hjärtrytm, och de problemen har följt mig genom livet. I vissa perioder har det varit värre. På något sätt har detta gjort att jag inte alltid litar på min kropp, och idrottslärlivet har alltid varit en kamp mot oron för att kroppen inte riktigt fungerar som den skall. Sedan har jag förstått att många har samma problem.

Ett problem som jag haft länge är att jag hör dåligt. Nu har vi mycket musik i gymnastiksalen, och volymen är hög. Dessutom är det ju inte alltid man gillar musikvalet ifråga.

Hörseln har försämrats de senaste åren, och jag har också fått tinnitus.

Värst med både hjärtrytmrubbningar och tinnitus är det när jag utsätts för stress. Det går ju inte att undvika som idrottslärare, men jag kan försöka förutse de situationer, där besvären förvärras.

Jag har märkt att en medicin, en betablockerare, hjälper mig. Den gör att jag inte riktigt presterar lika mycket fysiskt, men jag känner en viss trygghet när jag använder medicinen.

Många av mina elever och även jag själv har problem med allergi. Under de senare åren har städningen i gymnastiksalarna försämrats kraftigt. Det beror inte på städpersonalen, utan på att kommunens besparingar gjort att städningen inte får ta den tid som behövs. Gymnastiksalarna är ju höga, och väggar och fönsternischer rengörs i stort sett aldrig.

Jag har fått skador i både höftleder och fotleder. I en höft har jag en rejäl artros, men man försöker ju ändå klara sig och visa rörelser och vara med.

En nackdel är att arbetet ofta saknar tillräckliga pauser. Det finns heller inga bra möjligheter att vila mellan lektionerna.

Skolledningen betyder mycket för vår arbetstrivsel. Alla skolledare är ju inte lika intresserade, men jag har oftast känt stöd från dem.

Gymnastiksalen ligger separerad från övriga byggnader på skolan. Det har jag känt som en nackdel. Vill man prata med andra lärare är avståndet inte så bra. Jag har alltid känt att mitt ämne är respekterat av andra lärare.

Ibland tycker jag att det borde vara så att vi äldre idrottslärare får minska vår arbetstid redan vid 55 års ålder. Andra yrkesgrupper med fysiskt krävande arbeten har ju denna möjlighet.

Vill man av rättviseskäl gentemot andra lärare inte ge idrottslärarna reducerad arbetstid med bibehållen lön borde man mer systematiskt undersöka vilka andra arbetsuppgifter vi kan ta på oss.

Jag skulle gärna vilja fungera som mentor åt yngre lärare.

Vi idrottslärare har genom vår fysiska belastning en unik situation, men annars tror jag att äldre lärare har likartade problem. Många äldre lärare hör sämre och ser kanske inte heller så bra. Det är inte lätt att undervisa i stora grupper, om man har dessa problem.

## Diskussion

Det finns ett förhållandevis stort bortfall i intervjugruppen. 10 lärare av 17 avstod från att besvara det brev, som inbjöd till en intervju. De 7 som besvarade brevet kom också på intervju. Vid varje intervjus inledning har den intervjuade fått veta att intervjuresultatet kommer att bearbetas och redovisas på ett sådant sätt att den enskilde inte är identifierbar.

Man skall givetvis vara försiktig med att spekulera kring det stora bortfallet, men man kan ju ha funderingar kring vad som – eventuellt – kan ligga bakom, men vara medveten om att det endast kan vara hypoteser, ”den exakta sanningen” vet man inte. Det kan finnas flera anledningar till bortfallet. Ett par av lärarna är sannolikt inte längre huvudsakligen verksamma inom yrket, utan har annan sysselsättning. Det finns också en risk att man känner sig utlämnad i en intervjusituation och är rädd för att kunna identifieras, även om sekretessen betonas. Man kan heller inte bortse från att de som inte hörde av sig kanske upplever sig som friska och fullt arbetsföra och inte vill identifiera sig som ”problemfyllda”.

Det är påtagligt att varje individ inte bara har problem, utan också klara idéer kring hur yrkesinnehållet för den äldre idrottsläraren skulle kunna utformas. I mångt och mycket är det således visioner som presenteras. Problemen som finns har stimulerat idrottslärarna till funderingar kring hur de skulle kunna lösas.

Undersökningen pekar på förekomsten av en rad symtom och sjukdomar. Man kan inte från intervjuerna dra slutsatser om huruvida artrossjukdomar är överrepresenterade bland äldre idrottslärare. Vid symtomgivande artros behövs konstruktiva lösningar för att kunna fortsätta i arbete. Sannolikt måste varje lösning bli individuell, baserad på den enskildes önskemål och intressen.

De intervjuade har samtliga haft - och hade fortfarande – ett stort intresse för sitt yrke och för dess framtid, med fokus på tankar om elevernas bästa.

Idén om kroppen som språk förefaller mycket konstruktiv och kreativ och kan innebära att rörelseglädje på ett naturligt sätt förs in och betonas i undervisningen.

De skolor som har dramaundervisning har redan ett underlag att gå vidare på. De idrottslärare som har intresse för detta bör kunna integreras i denna undervisning.

En viktig tanke är att det traditionella prestationskravet kan förändras till aktiviteter där rörelsen i sig står i centrum. De i österländskt tänkande grundade systemen för rörelse och kroppskännedom kan bli viktiga delar av idrottsämnet i framtiden. I dessa sammanhang har lärarens ålder och eventuella fysiska begränsningar ingen negativ betydelse.

Behovet av utbildning och kontakt med lärarkollegor är troligen lika stort för både äldre och yngre. De äldre i denna undersökning kan alla jämföra med hur man hade det tidigare och ser skillnaden på ett klart sätt. I kraft av sin erfarenhet kan man påtala bristerna och kanske också bidra till lösningen av problem.

Likaså gäller detta vikten av kontakt med skolledarna. Det finns inga entydiga tecken i denna undersökning på att relationen till skolledarna skulle ha försämrats genom åren. Betydelsen av bra och intresserade skolledare framhålls samstämmigt. Dock påpekar man att skolledarna har för lite tid till stöd.

Ser man till Sverige som helhet är det endast ett fåtal idrottslärare, som är verksamma i sitt yrke fram till ålderspensionen (1). Det är naturligtvis ett allvarligt tecken, och innebär att människor med rik erfarenhet och stor kunskap inte har möjlighet att få använda sig därav, en stor förlust för individen och samhället. Intervjudeltagarna var påtagligt angelägna om att inte enbart fokusera på problem och svårigheter i deras arbetssituation, utan lika angelägna om att se möjligheter. De förmedlade drömmar och visioner, i mitt tycke kreativa och möjliga att genomföra (8,9).

Det finns i samhället en tendens att se på äldre arbetskraft som förbrukad. Det finns en viss oförmåga att förändra och anpassa arbetena till den äldres situation (10).

Erfarenheterna från denna undersökning borde kunna vara ett underlag för en mera utvidgad studie av äldre lärares arbetssituation och möjligheterna att på ett dynamiskt sätt kunna förbättra den, så att deras rika kunskaper och erfarenheter kan tillvaratas i arbetet så länge som möjligt. Denna fortsättningsstudie skulle kunna göras mera kvantitativ på så sätt att man med de vunna erfarenheterna som utgångspunkt kunde göra en bra enkät med relevanta frågor, som distribueras till en stor grupp. På så sätt skulle mera generaliserbara slutsatser kunna dras, och man skulle mera allmängiltigt kunna se, när och var olika problem sätter in. Man skulle då kunna vidta lämpliga, generella, åtgärder för de berörda lärarnas del och därmed förbättra deras arbetssituation, något som ju samtidigt i allra högsta grad skulle komma eleverna och samhället tillgodo.

## Referenser

1. Eliasson I. Idrottslärares arbetsmiljö - aktuellare än någonsin. Tidskrift i gymnastik & idrott, 1994; 9:6-12.
2. Lindén K. Psykosociala problem för idrottslärare – hur och var uppstår de och hur skall vi ta itu med dem? Tidskrift i gymnastik & idrott, 1995; 4:30-35.
3. Eriksson B. Gymnastiklärare- ett drömyrke som sliter på kroppen. Tidskrift i gymnastik & idrott, 1992; 5:8-9.
4. LR's informationsavdelning. Idrottsläraren och arbetsmiljön. Stockholm : Lärarnas riksförbund. 1993.
5. LR's informationsavdelning. Idrottsläraren och arbetsmiljön. Stockholm : Lärarnas riksförbund. 2002.
6. Månsson E. Hinder och möjligheter för lärare i dagens skola. Arbetslivsinstitutet Syd. 2003.  
Tillgänglig på: [http://www.skolliv.nu/90/PDF/hinder\\_rapport\\_020601.pdf](http://www.skolliv.nu/90/PDF/hinder_rapport_020601.pdf)
7. Davidson B, Patel R. Forskningsmetodikens grunder. Lund: Studentlitteratur; 2003. p.28-31.
8. Lundkvist G, Menckel E. Att utveckla en god arbetsmiljö i skolan – En konferensdokumentation. Arbetslivsinstitutet och Högskolan i Halmstad. 2004.  
Tillgänglig på: [http://www.arbetslivsinstitutet.se/pdf/050215\\_Attutveckla.pdf](http://www.arbetslivsinstitutet.se/pdf/050215_Attutveckla.pdf)
9. Antonovsky A. Hälsans mysterium. Natur och Kultur; 1991.
10. Aronsson G, Kilbom Å. Arbete efter 45. Arbetslivsinstitutet. 1996.