



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Gymmet som arena för nya möjligheter

- En studie om tillgänglighet inom hälsofrämjande miljöer för personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar.

Madeleine Mattar Johansson

Sofia Svärdskog

Rapportnummer: VT12-71

Uppsats/Examensarbete: 15 hp

Program/kurs: Institutionen för kost- och idrottsvetenskap,
Hälsopromotionsprogrammet inriktning idrottsvetenskap

Nivå: Grundnivå

Termin/år: Vt 2012

Handledare: Eva Palmblad

Examinator: Göran Patriksson



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Rapportnummer: VT12-71

Titel: Gymmet som arena för nya möjligheter

Författare: Madeleine Mattar Johansson och Sofia Svärdskog

Uppsats/Examensarbete: 15 hp

Program/kurs: Institutionen för kost- och idrottsvetenskap,

Hälsopromotionsprogrammet inriktning idrottsvetenskap

Nivå: Grundnivå

Handledare: Eva Palmblad

Examinator: Göran Patriksson

Antal sidor: 47

Termin/år: Vt 2012

Sammanfattning

Vad som utgör en begränsning för personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar skiljer sig brett åt beroende på individ och situation, men ett gemensamt drag är deras osynliga karaktär. Att funktionsnedsättningen inte syns på utsidan behöver inte i rätt miljö utgöra ett hinder, men det ställer då också krav på omgivningens grad av tillgänglighet och bemötande. Ohälsan bland personer med funktionsnedsättning rapporteras som tio gånger vanligare jämfört med befolkningen i övrigt vilket också bidrar till att åtgärder bör genomföras. Att öka möjligheterna för den aktuella målgruppen till att bli mer fysiskt aktiva är en väg att gå. Syftet med uppsatsen var att undersöka gymmens tillgänglighet för personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. Genom en kvalitativ ansats i form av semistrukturerade intervjuer har ett antal teman belysts. Undersökningen förlades till en mellanstor svensk stad och urvalet bestod av de största gymmen som fanns att tillgå. Fyra informanter kom att delta i undersökningen och alla hade en liknande roll inom respektive verksamhet. Resultatet visade att samtliga gym vill rikta sig till en bred målgrupp. Genom att göra det anser de sig också inkludera den aktuella målgruppen vilket innebär att inga speciella anpassningar behöver göras. En viktig aspekt som lyfts fram av samtliga informanter är att de inte vill särskilja någon grupp av individer åt. En utvecklingsmöjlighet som nämns är att stärka kompetensen bland personalen samt att utveckla olika samarbetsmöjligheter gentemot kommun och andra verksamheter som är i kontakt med den här målgruppen. Möjligen har personer inom hälsopromotionsrollen här en viktig uppgift i framtiden.

Nyckelord: fysisk aktivitet, gym, inkludering, möjligheter, neuropsykiatriska funktionsnedsättningar.

Förord

Vi är två studenter som läser Hälsopromotionsprogrammet med idrottsvetenskaplig inriktning vid Göteborgs Universitet. Avsikten med den här uppsatsen var att belysa hur situationen ser ut på gym idag och hur den kan utvecklas för personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. Det finns en risk att den här målgruppen kan ”glömmas bort”, vilket främst beror på att karaktären för nedsättningarna är osynlig. Därmed kändes det, redan från början, väldigt angeläget att lyfta fram och spegla tillgänglighetsperspektivet på en vardaglig arena, så som just gym. Under arbetet har det stundtals känts svårt men samtidigt väldigt roligt och givande. Vi vill härmed passa på att tacka de fyra informanterna som tog sig tid att delta i undersökningen. Vidare vill vi även rikta ett stort tack till vår handledare, Eva Palmblad, som vi kunnat utbyta idéer och tankar med. Slutligen tackar vi även övriga personer som på ett eller annat sätt varit delaktiga i vår uppsats.

Innehållsförteckning

1	INTRODUKTION	1
1.1	Syfte och frågeställningar	2
2	BAKGRUND	3
2.1	Definition av begreppen funktionshinder, funktionsnedsättning samt neuropsykiatrisk funktionsnedsättning	3
2.2	Genomgång av för uppsatsen aktuella diagnoser inom gruppen neuropsykiatriska funktionsnedsättningar	4
2.3	Begreppen hälsa, hälsofrämjande arbete och fysisk aktivitet	6
2.4	Hälsoläget för personer med funktionsnedsättning	8
2.5	Miljöer för hälsa	8
2.6	Uppsatsens teoretiska ramverk.....	12
3	METOD	14
3.1	Inledning.....	14
3.2	Design	14
3.3	Urval	15
3.4	Instrument.....	16
3.5	Genomförande	16
3.6	Etiska överväganden.....	19
4	RESULTAT	21
4.1	Informerter	21
4.2	Resultatredovisning.....	21
5	DISKUSSION.....	29
5.1	Metoddiskussion	29
5.2	Resultatdiskussion	33
6	SLUTSATS.....	36
	REFERENSER	38
	Bilaga 1 Intervjuguide.....	41
	Bilaga 2 Informationsbrev	43

1 Introduktion

Personer med funktionsnedsättning är en utsatt grupp när det gäller frågor som berör hälsa. De löper större risk än befolkningen i övrigt att drabbas av sekundära tillstånd som delvis har sin grund i fysisk inaktivitet. De är också i lägre grad socialt aktiva vilket är en viktig aspekt att ta hänsyn till inom begreppet hälsa (Boström, 2008).

Personer med funktionsnedsättning är ingen homogengrupp vilket innebär att funktionsnedsättningen kan ta sig skilda uttryck och verka olika begränsande beroende på individ och situation (Jakobsson, 2005).

Den aktuella målgruppen för den här uppsatsen är personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF). Gemensamma drag för personer med NPF är att deras funktionsnedsättning nödvändigtvis inte behöver ta sig fysiska uttryck utan kan på så vis vara osynlig. Innebörden av att ha en osynlig funktionsnedsättning behöver inte innebära en begränsning. Tvärtom kan exempelvis personer med Aspergers syndrom, i rätt miljö, ha fördel av att kunna hålla en hög koncentrationsnivå (Lundin & Mellgren, 2012).

Ständigt återkommande är begreppet *den omgivande miljön* i samband med funktionsnedsättningar. Det är i mötet med omgivningen som ett funktionshinder kan uppstå då den egna funktionsnedsättningen verkar begränsande (Socialstyrelsen, 2010a). Den omgivande miljöns utformning har betydelse för den aktuella målgruppen och hit räknas inte bara det fysiska tillgänglighetsperspektivet utan också tillgänglighet i form av attityder och förhållningssätt, graden av inkludering, förmedlingen av information samt praktiskt stöd och hjälp vid behov. Att skapa stödjande miljöer för personer med NPF är ett led i att öka graden av fysisk och social aktivitet hos målgruppen (Arnhof, 2008).

Med den aktuella uppsatsen vill författarna visa på de möjligheter och begränsningar som de här personerna kan tänkas stöta på i samband med vistelse på vardagliga arenor så som gym. Ett viktigt perspektiv som lyfts fram är hur de från gymmens sida idag ser på och bemöter den här målgruppen samt vilka tankar och idéer det finns från deras sida som kan bidra till en utveckling.

Författarna anser att valet av den aktuella målgruppen och en vardaglig arena som undersökningsområde också är viktiga perspektiv att ta hänsyn till inom hälsopromotionsrollen. Med ett helhetsperspektiv på hälsa vill författarna lyfta fram en målgrupp som är i behov av åtgärder som syftar till att förbättra deras hälsostatus och samtidigt belysa behovet av gym som verkligen inkluderar alla. Intresset för den aktuella målgruppen har visserligen ökat men kvar finns många faktorer att belysa, varav en är gymmens roll inom begreppet stödjande miljöer för hälsa.

1.1 Syfte och frågeställningar

Syftet är att undersöka gymmens tillgänglighet för personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar.

Frågeställningar som kommer att behandlas är:

- Vilka möjligheter finns eller kan utvecklas?
- Vad finns det för eventuella begränsningar?
- Vilka samarbetsmöjligheter finns eventuellt idag med andra verksamheter, vilka kan skapas?

2 Bakgrund

2.1 Definition av begreppen funktionshinder, funktionsnedsättning samt neuropsykiatrisk funktionsnedsättning

Funktionshinder och funktionsnedsättning

Begreppen funktionshinder och funktionsnedsättning är idag inte synonymer vilket innebär att det mellan begreppen gjorts en distinktion. Socialstyrelsen(2010a) beskriver begreppet funktionshinder som den begränsning en funktionsnedsättning kan medföra en person i sin relation till omgivningen. En person kan på så vis själv inte vara funktionshindrad utan hindret utgörs av den omgivande miljön.

Begreppet funktionsnedsättning definieras enligt Socialstyrelsen (2012) i sin tur som en nedsättning av fysisk, psykisk eller intellektuell funktionsförmåga. En person kan på så vis ha en funktionsnedsättning och den här nedsättningen kan i sin tur utgöra ett funktionshinder i mötet med omgivningen.

Handikappsbegreppet

Begreppet handikapp har helt uteslutits ur Socialstyrelsens termbank och kommer därför heller inte användas i den aktuella uppsatsen (Socialstyrelsen, 2010a). Undantag sker dock vid användning av direkta citat

Neuropsykiatrisk funktionsnedsättning, NPF

När det då gäller personer med funktionsnedsättning så skiljer sig gruppen givetvis åt. Det finns olika typer av nedsättningar och gruppen kan på inget vis sägas vara homogen. Personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) är målgruppen för den aktuella uppsatsen och hit räknas diagnoser så som Autism, Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD), Aspergers syndrom samt Tourettes syndrom. Till gruppen räknas vanligtvis också personer med språkstörning, dyslexi och tvångssyndrom (Jakobsson, 2005). Dock kommer den aktuella uppsatsen i fortsättningen fokusera på de förstnämnda diagnoserna när begreppet neuropsykiatriska funktionsnedsättningar nämns. Anledningen är att de har flera gemensamma drag samt att en begränsning är nödvändig av tidsmässiga skäl.

Diagnoserna inom området neuropsykiatriska funktionsnedsättningar kan vara närbesläktade vilket också kan innebära att personer med den här typen av nedsättning kan ha flera och överlappande diagnoser samtidigt. De svårigheter som personer med NPF möter i vardagen skiljer sig åt beroende på hur funktionsnedsättningen tar sig uttryck. Ofta är det i mötet med andra människor som svårigheter uppstår, då de här personerna kan ha svårt att reglera både uppmärksamhet och impuls kontroll och därtill samspelet med andra människor i sin omgivning (Riksförbundet Attention, 2012a).

Klassifikation enligt Världshälsoorganisationen, WHO

Hur målgruppen personer med neuropsykologiska funktionsnedsättningar definieras skiljer sig åt beroende på vilken typ av studier och undersökningar som studeras, men Socialstyrelsen har tagit fram en svensk version av International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF) som Världshälsoorganisationen (WHO) gav ut 2001. I den svenska versionen, Klassifikation av funktionstillstånd, funktionshinder och hälsa, finns ett övergripande mål där det genom klassificeringen ska kunna gå att beskriva funktionshinder och funktionsförmåga i relation till hälsa med ett strukturerat och standardiserat språk. ICF är på så vis ett klassificeringsverktyg som syftar till att möjliggöra kommunikation gällande hälsa och hälsovård mellan olika yrkeskåror och länder (Socialstyrelsen, 2003).

Nationell psykiatrisamordnings definition av psykiskt funktionshinder

Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar kan också ingå i begreppet psykisk störning där psykisk funktionsnedsättning ses som en konsekvens av störningen. De konsekvenser som följs av en funktionsnedsättning eller aktivitetsbegränsning hos en person kan bestå av den omgivande miljöns utformning och reaktioner. I en definition som tagits fram av Nationell psykiatrisamordning klassificeras psykiskt funktionshinder på följande vis;

En person har ett psykiskt funktionshinder om han eller hon har väsentliga svårigheter med att utföra aktiviteter på viktiga livsområden och dessa begränsningar har funnits eller kan antas komma att bestå under en längre tid. Svårigheterna ska vara en konsekvens av psykisk störning. (SOU2006:5, s.6).

Begreppet psykisk störning innefattar alla tillstånd diagnostiserade som psykiatriska. Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar ingår i definitionen i det avseende personen är högfungerande, det vill säga inte lider av någon påtaglig form av utvecklingsstörning. Väsentliga svårigheter kan vara områden som individen själv anser viktiga men som funktionsnedsättningen begränsar. Svårigheterna kan också verka begränsande i den mån de omöjliggör ett självständigt liv. De viktiga livsområden som definitionen syftar på är de delar av livet som inbegriper bland annat fritid, gemenskap/relationer och sysselsättning (SOU, 2006).

2.2 Genomgång av för uppsatsen aktuella diagnoser inom gruppen neuropsykiatriska funktionsnedsättningar

Autism

För att bli diagnostiserad med autism krävs det att individen har djupgående begränsningar inom tre huvudområden samt att besvären funnits sedan barnåren. De tre huvudområdena kallas i regel Wings triad vilket syftar på Lorna Wings forskning kring autism under 1970-talet. Huvudområdena innefattar begränsning av förmågan till social interaktion, förmågan till ömsesidig kommunikation samt föreställningsförmågan som i sin tur påverkar fantasi, lek och

intressen. Språket, hos den här gruppen, kan vara välutvecklat men de kan ändå ha svårt att tolka och förstå det som sägs. Personer med högfungerande autism (och Aspergers syndrom) kan ofta klara sig självständigt i vardagen och behöver inte nödvändigtvis vara i behov av större stödinsatser (Riksförbundet Attention, 2012b). Personer diagnostiserade med autism kan även ha svårt med att dela med sig av sina känslor och intressen. De kan också ha svårt att förstå hur andra människor känner och tänker. Begränsningar med att automatisera vardagen är också ett hinder som kan leda till att personer med autism (och Aspergers syndrom) uppfattas som initiativlösa (Lundin & Mellgren, 2012).

Aspergers syndrom

Diagnosen tillhör det autistiska spektrumet och personer med Asperger har ofta svårigheter med det sociala umgänget. Relationer till andra människor kan kräva stora anpassningar och upplevas som mycket påfrestande. Ofta kan personer med Asperger vara känsliga för stress och ha en tendens till att utveckla psykiska symptom så som bland annat ångest och depressioner (Riksförbundet Attention, 2012c). Svårigheter som kan uppstå är i kontakten med andra människor samt när det gäller att reglera känslouttryck. De kan också utveckla specialområden som för andra kan vara svåra att förstå sig på. Tilläggas skall också att i rätt miljö kan personer med Asperger och deras speciella egenskaper utgöra en resurs, framförallt när det gäller förmågan att hålla koncentrationsnivån (Lundin & Mellgren, 2012).

Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)

Begreppet ADHD är ett samlingsnamn och hit räknas också andra typer av bokstavskombinationer. Hur just ADHD yttrar sig beror på individ och tidpunkt. Graden av svårighet och olika typer av problem skiljer sig åt personer emellan. Uppmärksamhetsproblem, impulsivitet och överaktivitet är kärnsymptomen för funktionsnedsättningen. Uppmärksamhetsproblem kan ta sig uttryck i form av bland annat koncentrationssvårigheter och lättstördhet. Impulsiviteten kan urskiljas genom personernas ofta starka känslreaktioner, sämre förmåga att lyssna på andra samt deras svårigheter med att bemästra oordnade situationer som kräver någon form av reflektion och eftertanke (Riksförbundet Attention, 2012d). Personer med ADHD har också problem med att anpassa aktivitetsnivån till det de gör just för stunden, vilket leder till att nivån antingen kan upplevas som för hög eller för låg beroende på situation. De kan likaså missförstå eller glömma bort saker vilket också gör att de lever under en hög stressnivå. Funktionsnedsättningens svårighetsgrad har en stark koppling till den omgivande miljöns bemötande av personen (Lundin & Mellgren, 2012).

Tourettes syndrom

Funktionsnedsättningen visar sig genom olika reflexliknande rörelser och ibland också olika läten. Även här varierar graden av symptom och problem ofta efter ålder och mellan personer. Svårigheter för personer med Tourettes syndrom kan uppstå i sociala situationer där deras funktionsnedsättning kan medföra att de lättare missförstås eller feltolkas. Återigen spelar omgivningen en stor roll genom på vilket sätt de här personerna blir bemötta (Riksförbundet Attention, 2012e).

Gemensamma drag – osynliga funktionsnedsättningar

Gemensamt för ovanstående funktionsnedsättningar är svårigheterna som funktionsnedsättningen medför i det sociala samspelet, men ytterligare en gemensam nämnare är att de nödvändigtvis inte behöver synas på utsidan. De kan alltså vara osynliga. Kommunikationen med andra människor kan många gånger vara en ansträngning för personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. Begränsningar vad gäller att läsa av och tolka olika situationer är vanligt, vilket också påverkar personernas möjlighet till delaktighet och interaktion i vardagliga miljöer. Som påpekats flera gånger har den omgivande miljön ofta stor inverkan på hur funktionsnedsättningen utvecklas men också i vilken utsträckning den blir begränsande (Lundin & Mellgren, 2012). Inom idrottsrörelsen har ingen särskild hänsyn tagits till neuropsykiatriska funktionsnedsättningar som enskild grupp utan de förväntas delta i den ordinarie verksamheten (Riksidrottsförbundet, 2011).

2.3 Begreppen hälsa, hälsofrämjande arbete och fysisk aktivitet

Begreppen hälsa och hälsofrämjande arbete

År 1948 definierades begreppet hälsa enligt World Health Organisation (WHO) som ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande. Definitionen har alltså utvecklats från den första förklaringen om att hälsa endast innebär frånvaro av sjukdom (Dugdill, Crone och Murphy, 2009). Den här definitionen har likaså legat till grund för WHO:s riktlinjer i frågor som berör hälsa. WHO har bildat det främsta motivet bakom *Hälsa för alla*-strategin och har även kommit att företräda den sociala modellen vad gäller begreppsbestämningen av hälsopromotion. Den sociala modellen innebär att fokus har lagts på samhällseliga faktorerens mening för hälsa och ohälsa och därmed också på frågor som rör samhällspolitik (Korp, 2004).

Dugdill, Crone och Murphy (2009) framhåller att den hälsofrämjande modellen idag kännetecknas av ett holistiskt synsätt som innebär att fokus läggs på samtliga delar som bygger upp en individ. Hälsofrämjande, eller som begreppet numera ofta benämns, hälsopromotion, utgör även ett paraplybegrepp för en mängd olika ansatser och perspektiv.

Den egentliga basen för det hälsopromotiva helhetsperspektivet av idag är det policydokument som blev produkten av den allra första internationella konferensen gällande hälsopromotion, *Charter for Health Promotion*, som hölls 1986 i Ottawa, Kanada. Där kritiserades den moderna definitionen om att hälsa innebär fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande. Begreppet ansågs vara ouppnåeligt eftersom ingen någonsin kommer att uppnå totalt välbefinnande. Vid den här konferensen definierades istället hälsa som ett hjälpmedel för att nå andra mål i livet. Hälsa ska ses som en tillgång i vardagslivet och alltså inte utgöra själva målet med livet. Hälsa kan också betraktas som ett positivt begrepp som lägger vikt vid individuella och sociala tillgångar liksom fysisk förmåga (Korp, 2004).

Likaså definierades vid konferensen i Ottawa fem huvudsakliga handlingsstrategier för det hälsopromotiva arbetet. Hälsopromotion går således ut på att skapa en hälsoinriktad samhällspolitik, bilda stödande miljöer för hälsa, stärka förutsättningarna till insatser på lokal

nivå, utveckla självständiga färdigheter samt förnya hälso- och sjukvården (World Health Organization, 2012).

Begreppet fysisk aktivitet och fysisk inaktivitet

Statens folkhälsoinstitut (2008) poängterar att fysisk aktivitet både har hälsofrämjande och förebyggande egenskaper. En av de åtgärder som skulle ha den största positiva effekten på svenska folkets hälsa skulle vara en ökning av den fysiska aktiviteten. Människokroppen är gjord för att vara i rörelse. En individ mår bra både fysiskt och mentalt av att utöva fysisk aktivitet. Regelbundet upprätthållande av fysisk aktivitet minskar således påtagligt risken för att dö i förtid.

Fysisk aktivitet innefattar all kroppsrörelse som uppkommer genom skelettmuskulaturens sammandragning och som därmed leder till en ökad energiförbrukning. Pulsens och hjärtats minutvolym stiger vid fysiskt arbete. Likaså sker en ökning av blodtrycket och andningsfrekvensen, hjärtats och musklernas genomblödning stiger, kroppstemperaturen ökar, det utsöndras mer mjölksyra och hormoner så som kortisol, adrenalin samt tillväxthormon frisätts (Statens folkhälsoinstitut, 2008). Regelbunden fysisk aktivitet kan även medföra en positiv effekt på de kognitiva funktionerna. Med hälsofrämjande fysisk aktivitet menas all den fysiska aktivitet som förbättrar hälsan och den fysiska förmågan utan att utgöra någon risk eller skada (Elinder, Faskunger, von Haartman, Lamming & Swanberg, 2006).

Elinder et al. (2006) framhåller att fysisk inaktivitet utgör en riskfaktor för en mängd olika sjukdomar. Fysisk inaktivitet innebär en stillasittande livsstil innehållande få eller inga inslag av motion eller aktiv transport i det vardagliga livet. Exempel på sjukdomar som kan uppkomma på grund av fysisk inaktivitet är bland annat fetma, cancer, hjärt-kärl- sjukdomar, diabetes typ 2, besvär i rörelseorganen samt mental ohälsa.

Individer och populationer blir mer och mer stillasittande, vilket leder till att betydelsen av fysisk inaktivitet som enskild riskfaktor stiger. Den bakomliggande motiveringen till en stigande existens av övervikt och fetma utgörs både av mindre fysisk aktivitet samt ohälsosamma matvanor (SBU, 2007).

Rekommendationer kring fysisk aktivitet

Den allmänna rekommendationen för fysisk aktivitet innebär en aktivitet av måttlig intensitet som genomförs varje dag i sammanlagt 30 minuter. Exempel på måttlig intensitet kan vara en promenad i raskt tempo. En högintensiv aktivitet, exempelvis löpning, behöver endast utföras tre gånger per vecka (Statens folkhälsoinstitut, 2012). Både konditionsträning och styrketräning kan ge upphov till en distinkt förbättring av hälsan. Likaså kan styrketräning och aerob träning dämpa symtomen vid depression och ångest (Statens folkhälsoinstitut, 2008). Rekommendationerna gällande fysisk aktivitet och dess positiva effekter inkluderar givetvis också personer med någon form av funktionsnedsättning. För personer den här gruppen kan graden av fysisk aktivitet utgöra en viktig del i bevarandet av den aktuella hälsan och förebyggandet av sekundära tillstånd som kan vara ett resultat av fysisk inaktivitet (Statens folkhälsoinstitut, 2011).

2.4 Hälsoläget för personer med funktionsnedsättning

Folkhälsoinstitutets rapport, *Hälsa på lika villkor*, författad av Boström (2008) visar att personer med funktionsnedsättning i högre grad har en stillasittande fritid än befolkningen i övrigt. Resultatet visar på hälsosituationen för den här gruppen i relation till övriga befolkningen och är en sammanställning av material hämtat från folkhälsoenkäterna 2005-2007. Målgruppen för rapporten var personer med funktionsnedsättning i åldrarna 16 -84 år. I nämnda åldersgrupper visade resultatet från folkhälsoenkäterna 2005-2007 att 1,5 miljoner personer har en eller flera funktionsnedsättningar. Begreppet *befolkningen i övrigt* syftar till den del av befolkningen som inte har någon funktionsnedsättning.

När det gäller fysisk aktivitet, minst 30 minuter per dag, visar resultatet att andelen fysiskt aktiva personer med funktionsnedsättning var mindre jämfört med befolkningen i övrigt. Cirka 55 procent i gruppen personer med funktionsnedsättning var fysiskt aktiva jämfört med 68 procent i den övriga befolkningen. Dålig hälsa rapporteras som tio gånger vanligare i den här gruppen jämfört med övriga befolkningen. Drygt tre fjärdedelar av de som rapporterade dålig hälsa hade också en funktionsnedsättning. Inom gruppen personer med funktionsnedsättning rapporterade 31 procent att de hade nedsatt psykiskt välbefinnande jämfört med 14 procent för övriga befolkningen (Boström, 2008).

Användningen av blodtryckssänkande medicin var vanligare bland den här gruppen jämfört med den övriga befolkningen. Cirka 22 procent av de med funktionsnedsättning hade använt blodtryckssänkande medicin korrelerat med 14 procent i den övriga befolkningen. Blodfettssänkande medicin var också vanligare bland de här personerna. Resultatet visade att 13 procent i gruppen personer med funktionsnedsättning använt medicin mot för höga blodfetter jämfört med sju procent i den övriga befolkningen. Även fetma rapporterades som vanligare hos de här personerna, 18 procent, jämfört med 10 procent hos den övriga befolkningen. Rapporten visar också att personer med funktionsnedsättning i lägre grad än befolkningen i övrigt är socialt aktiva (Boström, 2008).

Rimmer (1999) betonar att varje individs hälsa varierar under livsrytmen. Funktionsnedsatta personer har dock en tendens att drabbas värre vid en tillfällig försämring av hälsan eftersom de oftast har ett sämre utgångsläge redan från början. Således, menar också författaren, att det borde vara viktigare att lägga fokus på just den här gruppen eftersom de är mer sårbara än övriga. Förutom de rent fysiska besvär som kan orsakas av inaktivitet löper individen även stor risk att drabbas av såväl psykiska som sociala problem

2.5 Miljöer för hälsa

Gymmet som hälsofrämjande arena

Under 1800-talet utvecklades grunden till dagens gymkultur genom en, ursprungligen från England, kristen ideologi vid namn muscular christianity. Ideologins grundtanke utgjorde en stark och trimmad kropp som skall verka som ett redskap i det dagliga livet. Under 1900-talet har den tidiga gymkulturen således kommit att stämma in alltmer med den vi numera ser och det gäller både i Sverige och i övriga världen (Johansson, 1997).

Riksidrottsförbundet (2001) poängterar att det redan i början av 2000-talet skett ett markant ökat intresse bland svenska folket att träna på gym. Numera är ca 1,2 miljoner människor fysiskt aktiva med aerobics eller motionsgymnastik och cirka 800 000 styrketränar regelbundet. En enkätundersökning som utfördes av Riksidrottsförbundet i samarbete med statistiska centralbyrån visar på en mängd olika fördelar med att träna på gym. Fördelarna innefattar bland annat generösa öppettider, flexibilitet, kravlöshet och frihet att helt på egen hand styra träningstiderna.

Stödjande miljöer och begränsande faktorer

Arnhof (2008) poängterar samhällets ansvar när det gäller formulering av information som rör vikten av fysisk aktivitet. Den information som rör fysisk aktivitet måste tydliggöras så att alla har en chans att ta del av den. Rapporten tar också upp idrottsföreningars tillgänglighet som en viktig aspekt när det gäller personer med funktionsnedsättning och möjligheten till att vara fysisk aktiv. Ett exempel är de publika gymmens roll i förmedlingen av information, tillgänglighet och utbud av anpassade aktiviteter. Praktiskt stöd, hjälp och tydlig information kan vara avgörande för personer som på grund av sin funktionsnedsättning kan vara begränsade i sin förmåga att ta egna initiativ till fysisk aktivitet.

Rimmer (2005) diskuterar likväl medias roll som till stor del visar upp bilder på slanka och vältränade personer som utför någon variant av fysisk aktivitet. Bilden av att vara fysiskt aktiv och funktionsnedsatt existerar dock inte i media. Avsaknaden av bilder på människor med funktionsnedsättning som utövar fysisk aktivitet är ett åsidosatt tillvägagångssätt i att främja ett ökat deltagande bland en undergrupp, som generellt står för några av de högsta nivåerna av fysisk inaktivitet.

I en rapport från Socialstyrelsen (2010b) framgår likväl att personer med insatser berättigade av lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS) är mindre fritidsutövande än befolkningen i övrigt. Inom begreppet fritid ryms både friluftsliv och motion. I rapporten framgår också att personer med funktionsnedsättning många gånger avstår från aktiviteter de skulle vilja göra på grund av bristande tillgänglighet. Exempel på sådana aktiviteter är då att kunna motionera inomhus där en tredjedel av målgruppen säger sig avstå på grund av hinder. Aktuella hinder för personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar kan här bestå i exempelvis kommunikation och tolkning av information.

Att skapa goda förutsättningar för de som kan och vill leva ett fysiskt aktivt liv är en del av det hälsofrämjande arbetet och här kommer då den byggda miljöns påverkan in som både en bidragande och begränsande faktor. Statens folkhälsoinstitut (2011) beskriver den byggda miljöns inverkan på utövandet av fysisk aktivitet för personer med funktionsnedsättning som en viktig del i arbetet kring att minska ohälsotalet i målgruppen. Rapporten sammanställer en rad olika forskningsprojekt och studier som berör just den här gruppen och den omgivande miljöns tillgänglighet. I rapporten menas med begreppet funktionsnedsättning en nedsättning av fysisk, psykisk eller intellektuell funktionsförmåga. Funktionshinder definieras i sin tur som den begränsning funktionsnedsättningen innebär för personen i mötet med den omgivande miljön. Sammanställningen av materialet i rapporten visar att kunskapsläget kring

vilka anpassningar som krävs av miljön och de faktorer som bidrar till att främja fysisk aktivitet för den här gruppen är lågt. Fler studier behövs kring hur anpassningen för olika grupper med funktionsnedsättning kan se ut. Begränsningarna kan variera beroende på funktionsnedsättning, men med mer kunskap om vad som skapar goda förutsättningar kan också en förbättring ske.

Faskunger (2007) beskriver bland annat att en av kommunernas utmaningar, när det gäller att skapa en samhällsplanering för ett aktivt liv, är att utveckla utbudet av motionsanläggningar som vänder sig till fler grupper. Bristen på tillgång till anläggningar för motion och rekreation beskrivs också som ett utav hindren som påverkar människors benägenhet att vara fysiskt aktiva. Författaren menar också att flera studier visar att graden av tillgänglighet till anläggningar och platser för motion och rekreation är viktig i syftet att uppmuntra människor till en fysiskt aktiv livsstil.

Författarna Rimmer, Riley, Wang, Rauworth och Jurkowski (2004) presenterar en studie där de undersökt hinder och möjligheter för personer med funktionsnedsättning att ta del av hälsoverksamheter så som tränings- och rekreationsanläggningar. Resultatet visar att det finns en rad olika faktorer som påverkar de här personerna och deras möjlighet till fysisk aktivitet vid ovanstående typ av anläggningar. Studien genomfördes med ett antal fokusgrupper bestående av personer med funktionsnedsättning (rörelsehindrade), arkitekter, personal vid anläggningarna samt stadsplanerare i tio olika städer runt om i USA. Även om målgruppen i den här studien i första hand var personer med någon form av rörelsehinder och många av faktorerna som ansågs ha en begränsande effekt rörde den fysiska miljön, visade resultatet ändå på intressanta faktorer som kan ha en begränsande effekt oavsett funktionsnedsättning. Bland annat redogjordes följande faktorer som begränsande (utöver de mer praktiska); information, känslomässiga och psykologiska aspekter, attityder, kunskap och utbildning, policy samt resurser.

När det gällde information som en begränsande faktor påpekades bland annat bristen av information för brukarna om tillgängliga anläggningar samt bristande kunskap hos personalen angående hur program och utrustning kan göras tillgängliga för alla. Som underlättande faktorer eller möjligheter angavs bättre utbildning till personal i frågor som rör tillgänglighet och bemötande av personer med funktionsnedsättning samt tydligare information till brukarna själva. De känslomässiga och psykologiska faktorerna angavs som begränsande i den mening personer med funktionsnedsättning kände en otrivsel på vissa undersökta anläggningar. En begränsande faktor var också ovissheten från brukarens sida om personalen skulle vara behjälplig samt om brukaren hade rätt att ta med sig assistent eller liknande. Som underlättande faktorer kring just de känslomässiga och psykologiska aspekterna föreslogs att de från personalens sida skulle bli bättre på att våga ta kontakt och själva erbjuda hjälp samt att assistenter, rehabiliteringspersonal eller familjemedlemmar skulle tillåtas följa med brukaren till en början som stöd (Rimmer et al., 2004).

Begränsande faktorer rörande attityder handlade till stor del om personalen och ägarnas uppfattning om att tillgängligheten för personer med funktionsnedsättning är onödig då den här gruppen inte är intresserad av träning. Resultatet visade också att det fanns en tvekan på

vissa anläggningar till en inkludering av personer med funktionsnedsättning då de var rädda att bli ersättningskyldiga i det avseende en olycka skulle ske. Underlättande faktorer angavs här vara att ändra synsättet hos personal och ägare till att ökad tillgänglighet är en investering samt information om att personer med funktionsnedsättning är potentiella nya kunder till verksamheten. Avsaknaden av kunskap och utbildning hos personal och ägare i frågor rörande tillgänglighet och funktionshinderfrågor ansågs som begränsande faktorer och de underlättande faktorerna bestod här i information och utbildning (Rimmer et al., 2004).

Ett hinder gällande policyn var att det på många anläggningar saknades information om hur tillgänglighet och bemötande skulle se ut samt brist på personal som ansvarade för den typen av frågor. Bristen av utvecklingsplaner på kommunal nivå ansågs också utgöra en begränsning. Som möjliggörande faktorer föreslogs här tvång på anläggningarna att inrätta en policy som behandlar tillgänglighetsfrågan samt strategier för hur kritik riktad mot just tillgänglighetsperspektivet ska tas om hand.

Den sista begränsande faktorn som är av intresse är frågan om resurser och det är främst bristen på aktiviteter riktade till personer med funktionsnedsättning som poängteras. Samarbete kommuner och anläggningar emellan i syfte att tillhandahålla tillgängliga aktiviteter och utrustning sågs här som en möjlighet (Rimmer et al., 2004).

Författaren menar att framtida forskning kring personer med funktionsnedsättning och deras möjlighet att vara fysiskt aktiva bör fokusera på de här begränsande och underlättande faktorerna för att på så vis kunna utveckla olika åtgärdsstrategier. Personer med funktionsnedsättning saknar inte intresse för fysisk aktivitet men okunskapen om verksamheternas tillgänglighet i samband med personal och ägarnas förhållningssätt skapar barriärer som medverkar till en låg utnyttjandegrad av de här verksamheterna bland målgruppen (Rimmer et al., 2004).

Betydelsen av att skapa samhällen där personer med funktionsnedsättning ges möjligheten att delta i hälsofrämjande aktiviteter på exempelvis träningsanläggningar är av stor vikt. Dock krävs det att de fysiska och attitydmässiga hindren elimineras. En stor del av det hälsofrämjande arbetet har till syfte att eliminera sekundära tillstånd. Författarna beskriver de sekundära tillstånden som fysiska, psykiska eller sociala besvär och menar att den omgivande miljön kan ha en direkt påverkan på utvecklandet av de här tillstånden (Rimmer & Rowland, 2008).

Rimmer (2005) påpekar också i en annan artikel att gynnsamma miljöer kan verka hälsofrämjande och därigenom motverka uppkomsten av sekundära tillstånd. Därför är det en förutsättning att allmänna och privata hälsoorganisationer arbetar tillsammans för att komma till skott med den stora och växande skillnaden i fysisk aktivitet mellan personer utan funktionsnedsättning och personer med funktionsnedsättning. Rimmer (1999) menar även att här skulle rehabiliteringspersonal kunna fungera som konsulter och därmed utgöra en viktig länk mellan sjukvård och förebyggande hälsovård. Dock är det nödvändigt med ekonomisk subvention eftersom brist på pengar kan vara ett hinder för personer med funktionsnedsättning.

En viktig del i det hälsofrämjande arbetet är också att stärka personer med funktionsnedsättnings egenmakt och ge dem själva möjligheten att förbättra sin hälsa genom att öka tillgängligheten till hälsofrämjande arenor. Återigen påpekas behovet av ökad utbildning och kunskap inom områden som rör funktionsnedsättning och tillgänglighet bland personal inom hälsofrämjande verksamheter (Rimmer och Rowland, 2008).

Fortsättningsvis poängterar Rimmer (2005) att den största mängden tillverkad träningsutrustning inte är speciellt anpassad för personer med fysiska, kognitiva och sensoriska funktionsnedsättningar. Många människor med den här typen av nedsättningar kan ha svårt att läsa eller förstå upplysningen för diverse träningsredskap. Information är för det mesta anpassad för personer utan funktionsnedsättning. Därmed menar författaren att en ökning av standarden på träningsutrustningen skulle betyda väldigt mycket för den aktuella målgruppen.

2.6 Uppsatsens teoretiska ramverk

Det salutogena perspektivet

Det salutogena synsättet lägger hellre fokus vid vad som ger upphov till samt upprätthåller hälsa snarare än att studera vad som orsakar sjukdom. Den salutogena utgångspunkten medför att klassifikationen av människor som friska eller sjuka avtar. Istället belyses var de befinner sig på ett kontinuum, innehållande en mängd olika dimensioner, från hälsa till ohälsa. Det här kontinuumet minskar risken att uteslutande lägga fokus vid given sjukdoms etiologi, utan att ta hänsyn till individens totala bakgrund, inklusive dennes hälsonefsättning. Istället för att fråga vad som orsakade en viss sjukdom ställs frågan om vilka faktorer som bidrar till att skapa en rörelse mot den friska polen. Därmed flyttas fokus till copingresurser som innebär hur en individ hanterar stressorer. Stressorer ses inte som någonting fult som alltid måste bekämpas, utan snarare som något alldeles närvarande. Dessutom ses inte nödvändigtvis stressorernas inverkan som patologisk utan kan mycket väl vara hälsofrämjande, beroende på typen av stressorn samt hur individen hanterar den (Antonovsky, 2005).

Inkludering och integrering

Tössebro (2004) diskuterar att begreppet integrering troligtvis är den grundsats som varit mest i fokus när det gäller politiken, tillämpningen och forskningen inom området funktionshinder under de senaste decennierna. Förr var särskiljande av de funktionsnedsatta personerna inriktad på stora inrättningar eller institutioner i samhället. Genom det växte en metod fram som gick ut på att framhäva en strävan mot att även den här gruppen av människor skulle innefattas och bli delaktiga i samhällslivet utanför institutionerna.

I det nutida samhället utövas de olika åtgärderna riktade till funktionsnedsatta personer, men trots det visar uppenbara forskningsresultat att individer med funktionsnedsättning fortfarande är mindre delaktiga i samhället samt har sämre levnadsvillkor än andra medborgare. Debatten har därför numera kommit att riktas på de samhälleliga inrättningarnas roll. När personerna med funktionsnedsättning nu befinner sig i samhället och således är integrerade ställs frågan varför de fortfarande i en mängd avseenden är missgynnade och utanför. Viktiga faktorer att

ta hänsyn till är vilka mekanismer som ligger till grund för hur det ser ut idag samt hur effekterna av dessa kan minskas eller till och med elimineras. Därmed har inkludering, snarare än integrering, blivit ett begrepp som alltmer kommit i fokus för att belysa den här förskjutningen. Dock är integreringsbegreppet inte helt uteslutet eftersom olika s.k. integreringsuppfattningar fortfarande står mot varandra i en rad konkreta frågor. Exempelvis ställs frågan vad *ett samhälle för alla* egentligen betyder. Innebär det att alla människor, oavsett om de har en funktionsnedsättning eller ej, ska kunna delta överallt eller är det tillräckligt ifall det finns tillgängliga arenor? Ett exempel på en konkret fråga som ställs är ifall det är bäst att ha särskilda skolklasser för barn med vissa funktionsnedsättningar eller om de ska undervisas tillsammans med övriga elever som inte besitter någon nedsättning (Tössebro, 2004).

Delaktighet

Carlsson, Hjelmquist och Lundberg (2000) förespråkar att frågeställningar som rör hälsa och funktionsnedsättning har ett påtagligt psykologiskt omfång. Vidare diskuterar de att ett funktionshinder endast uppstår om miljön ställer för höga krav på personens handlingar och aktiviteter som då bidrar till att sociala roller som vore normala för personen inte kan realiseras. Som nämnts tidigare är ett funktionshinder aldrig en egenskap hos individen utan uppkommer först i ett visst sammanhang.

Tolkningar om funktionsnedsättningar och funktionshinder bildar en del av större kulturella och sociala modeller. Med det avses att det tar tid att åstadkomma omställningar. Den betingade aspekten syftar på att en individ med funktionshinder i vardagslivet kommer att ha olika potentialer att fullgöra sina förväntade roller beroende på tid och rum (Carlsson, Hjelmquist & Lundberg, 2000).

Tidigare fanns ett stort antal individer med funktionshinder på olika typer av institutioner som hölls/höll sig borta från de vardagliga mötena med människor utan funktionshinder. Utifrån det drar författarna slutsatsen att större delen av attityder och frågeställningar som rör funktionsnedsättningar, hos personer utan funktionsnedsättningar, har sin grund i annat än egna erfarenheter. Filmer från nazityskland visar hur personer med diverse olika funktionshinder exponeras med budskapet att de individerna inte har människovärdiga liv. Det är än idag svårt att komma ifrån att människor i allmänhet intar en negativ attityd mot personer med funktionsnedsättning (Carlsson, Hjelmquist & Lundberg, 2000).

3 Metod

3.1 Inledning

En kvalitativ metod i form av intervjuer ansågs mest relevant för att besvara studiens syfte och frågeställningar. Den kvalitativa forskningen utgör en kunskapsteoretisk ståndpunkt som brukar beskrivas som tolkningsinriktad, vilket betyder att tyngden (till skillnad från den naturvetenskapliga modell som tillämpas inom kvantitativ forskning) ligger på förståelse av den sociala verkligheten grundad på hur deltagarna i en viss miljö tolkar verkligheten (Bryman, 2011). Ett annat kännetecken för den kvalitativa metoden är att den har sin utgångspunkt i informanternas perspektiv (Alvesson & Skoldberg, 2008). Karaktären gällande den aktuella undersökningens syfte och frågeställningar samt den empiriska aspekten kom på så vis tillsammans att ligga till grund för valet av en kvalitativ ansats. Undersökningen förlades till Skövde kommun.

3.2 Design

En design utgör ett mönster som styr och vägleder dels hur forskaren konkret använt sig utav en särskild metod och dels hur de data eller den information som framkommer har analyserats (Bryman, 2011). Den aktuella undersökningen kan förstås utifrån en modell som kallas för abduktion. Den modellen karaktäriseras av att det empiriska materialet ofta tolkas utifrån ett övergripande hypotetiskt mönster. Precis som induktionen utgår abduktionen från de empiriska fakta som studierna frambringar, men modellen har samtidigt fokus på de teoretiska föreställningarna eller de hypotetiska utgångspunkterna. På så vis kan då analysen, av det empiriska material som framkommit, kombineras med tidigare studier och teorier i syfte att skapa en djupare förståelse för det som upptäckts. Tidigare studier och teorier kan också på så vis utgöra en inspirationskälla till att upptäcka nya mönster och samband (Alvesson & Skoldberg, 2008). I den aktuella undersökningen har abduktion som förklaringsmodell används då syftet har varit att söka en djupare förståelse i det empiriska materialet genom ett på förhand uppställda teman, som i sin tur framkommit i uppsatsens teoretiska ramverk samt i de tidigare studier som behandlat undersökningsområdet.

Undersökningen utgjordes av en explorativ (utforskande), en komparativ (jämförande) samt delvis deskriptiv (beskrivande) design. Syftet med den explorativa forskningen innebär, för det mesta, att skapa mer kunskap om något som tidigare inte studerats i någon större omfattning (Hassmén & Hassmén, 2008). Då det genom litteraturgenomgången framkom att undersökningens målgrupp, personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, inte i så stor utsträckning har studerats i samband med miljöer för träning ansågs den aktuella undersökningen präglas av en explorativ design

Vid deskriptiva studier läggs fokus på att undersöka några aspekter av de fenomen som är av intresse. De beskrivningar som sedan görs av aspekterna är väldigt detaljerade. Det kan innebära en beskrivning av varje aspekt för sig men det kan likaså innebära beskrivningar av samband mellan olika aspekter (Patel & Davidsson, 2003). Den aktuella undersökningen hade sin utgångspunkt i ett antal, på förhand, uppställda teman som ansågs relevanta att studera i ett

empiriskt sammanhang. De teman som framtagits hade till syfte att delvis beskrivas var och ett för sig men samtidigt ansågs det av vikt att kunna söka samband emellan dem för att därigenom kunna beskriva på vilket vis den aktuella målgruppen togs emot på gymmen. På så vis kan undersökningen betraktas som en delvis deskriptiv studie men med en djupare förståelseaspekt som tar sin utgångspunkt i den förklaringsmodell som valts för uppsatsen (abduktion).

Likaså hade undersökningen en komparativ design så till vida att material från de olika intervjuerna jämfördes med varandra. Bryman (2011) menar att jämförelselogiken bidrar till bättre förståelse av en särskild social företeelse ifall den jämförs utifrån två eller flera olikartade fall eller förhållanden. Genom att två eller flera fall jämförs underlättar det för forskaren att skildra under vilka förutsättningar en teori är stabil eller otillräcklig. Till följd av att intervjumaterialet i den aktuella undersökningen jämfördes kunde ett mer nyanserat resultat presenteras som i sin tur hjälpte till att tydliggöra undersökningsområdet.

Den aktuella undersökningen utgick även ifrån ett fenomenologiskt perspektiv där informanternas egna tankar och idéer ansågs viktiga för möjligheten att kunna skapa en helhetsbild över målgruppens situation. Det fenomenologiska perspektivet kännetecknas bland annat av en koncentring på livsvärlden och en öppenhet gentemot den intervjuades tankar och upplevelser. Fenomenologin har som syfte att klargöra det som framträder samt på vilket vis det framträder. Individernas perspektiv och den kvalitativa mångfalden i deras upplevelser står i fokus. Fenomenologin söker djupare innebörder inom det som sägs (explicit) och inom det som inte uttalas (implicit) för att på vis göra det osynliga synligt (Kvale, 1997).

3.3 Urval

Urvalet av informanter kom att styras av antalet gym som fanns att tillgå i Skövde. Att Skövde som stad valdes som utgångspunkt för undersökningen berodde till stor del på att möjligheten till att kunna skapa en helhetsbild av målgruppens träningsmöjligheter ansågs potentiell. I Skövde fanns det vid tillfället för undersökningen fem gym som kom att bli tillfrågade. Av de här fem tackade fyra ja till att delta i den aktuella undersökningen. Bortfallet bestod på så sätt av en informant och räknades som externt då informanten av tidsmässiga skäl inte kunde delta under perioden när intervjuerna skulle komma att ske. Bortfallet framkom på så vis innan intervjuerna påbörjades (Hassmén & Hassmén, 2008).

De tillfrågade informanterna bestod av personer med en ledande roll i de aktuella verksamheterna då de ansågs kunna ha en tillräckligt god insyn i verksamhetens utformning och planering. Urvalet av informanterna på respektive träningsanläggning kan liknas med ett målstyrt urval. Med målstyrda urval menas att enheter, personer eller organisationer väljs ut med avseende till, de för undersökningen, aktuella frågeställningarna samt syfte. Urvalet utgör ett försök att skapa överensstämmelse mellan forskningsfrågor och de informanter som valts ut för undersökningen. Forskarens förhoppning är på så vis att genom sitt urval intervjua personer som är relevanta för undersökningen (Bryman, 2011). På så vis avgränsades valet av informanter inom respektive träningsanläggning till att gälla de personer som hade en tillräckligt god insyn i de strategier som karaktäriserade verksamheten. Ytterligare

avgränsningar som gjordes i undersökningen rörde i första hand valet av gym. De som inkluderades hade alla ett brett utbud av träningsmöjligheter där det både fanns möjlighet till individuell träning eller gruppträning i form av pass. Likaså erbjöds det inom de träningsverksamheter som valts personlig kontakt med personal och instruktörer. Därmed exkluderades mindre gym eller föreningar som saknade liknande utbud.

3.4 Instrument

Enligt Bryman (2011) bör instrumenten för datainsamlingen utvecklas med hänseende till undersökningens syfte och frågeställning. Efter att den aktuella undersökningens syfte och frågeställningar klargjorts framstod det som att intervjuer var det optimala sättet på vilket informanternas egna reflektioner skulle ges tillräckligt med utrymme. En intervjuguide ansågs vara ett lämpligt instrument då det enligt Bryman (2011) ger informanterna stor frihet att med egna ord utforma svaren. Frågorna behöver i sin tur nödvändigtvis inte ställas i samma ordning som i intervjuguiden vilket skapar en flexibilitet i samtalet. De frågor som inte omfattas av intervjuguiden kan även tas upp i den mån de anknyter till något som sagts av informanten. Forskaren kan ha en lista med de teman eller frågeställningar som ska beröras under intervjun. De frågor som ansågs relevanta att belysa rörde främst den aktuella undersökningens syfte och frågeställningar men även undersökningens teoretiska ramverk underlättade framtagningen av de olika teman som frågorna sedan kom att kretsa kring.

Kvale (1997) menar att det kan vara av stort värde att i ett första skede utgå ifrån tematiska forskningsfrågor, det vill säga de frågor som karaktäriseras av undersökningens teoretiska ramverk samt syfte och frågeställningar. I ett andra skede kan sedan mer dynamiska frågor, som har till syfte att stimulera samspelet, utformas utifrån de valda forskningsfrågorna. I den aktuella undersökningen formulerades ett antal forskningsfrågor utifrån undersökningens syfte och frågeställningar samt de centrala teman och begrepp som återkommit i litteraturgenomgången. De sju teman som låg till grund för framtagningen av de tematiska forskningsfrågorna innefattade; *inkludering, möjligheter, tillgänglighet, delaktighet, attityder, utveckling och begränsningar*. Utifrån dessa teman och forskningsfrågor formulerades sedan ett antal semistrukturerade frågor som utgjorde själva intervjuguiden (se bilaga 1). Genom på vilket vis intervjuguiden konstruerades kom frågorna att bli semistrukturerade vilket innebar att de tillät informanterna att fördjupa sina svar genom ytterligare reflektion. May (2001) poängterar att de semistrukturerade intervjuerna är lämpliga när forskaren avser att studera specifika teman vilket också var syftet med den aktuella undersökningen.

3.5 Genomförande

Datainsamling

En kvalitativ undersökning genomfördes på fyra av de fem gymmen som fanns att tillgå i Skövde. Informanterna bestod på så vis av totalt fyra personer, alla med en ledande roll inom deras egen verksamhet. Valet för insamling av data kom att utvecklas i takt med att den aktuella undersökningens syfte och frågeställningar utformades. Datainsamlingen bör enligt Bryman(2011) inte påbörjas innan frågeställningen eller problemformuleringen har en konkret formulering. När undersökningens syfte och frågeställningar var formulerade fick de i sin tur

ligga till grund för det slutgiltiga valet av insamlingsmetod som bestod i intervjuer med hjälp av en intervjuguide.

Syftet med de kvalitativa intervjuerna var att urskilja tankar och idéer hos informanterna kring hur personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar skulle kunna inkluderas eller hur de redan inkluderas i den dagliga träningsverksamheten. Kontakt togs via telefon, för att på ett så snabbt och enkelt sätt som möjligt få tag på informanterna, och därigenom presenterades syftet ned studien samt information gällande de etiska aspekterna innan lämplig tid för intervju bestämdes. Intervjuerna var personliga eftersom vi träffade informanterna på plats och utförde intervjuerna på respektive informants träningsanläggning (Patel & Davidson, 2003). Informanterna tilldelades ett informationsbrev i början av intervjutillfället (se bilaga 2). Avsikten med brevet var att återigen beskriva syftet med undersökningen samt tydliggöra begreppet neuropsykiatrisk funktionsnedsättning. Även de etiska aspekterna lyftes återigen fram.

En panelintervju genomfördes där vi var två intervjuare och en informant. Dock var rollfördelningen mellan intervjuerna tydlig då en huvudintervjuare ansvarade för ställandet av frågor medan den andre förde anteckningar samt kontrollerade ljudupptagningen utan att inbryta med egna frågor (Kylén, 1994). Intervjuerna tog i genomsnitt 30 minuter och genomfördes på respektive informants anläggning. Efter varje avslutad intervju lyssnades intervjuerna igenom ett flertal gånger var på transkriberingen påbörjades. I resultatet anonymiserades sedan informanterna och träningsanläggningarna.

Dataanalys

Konstruktionen av frågeguiden tog sin utgångspunkt i de begrepp och teorier som lyfts fram genom litteraturgenomgången. De forskningsfrågor som arbetats fram utifrån undersökningens syfte och frågeställningar resulterade i ett antal teman, som i sin tur återkommande har dykt upp i den litteratur som behandlar målgruppen. Med den här typen av teorinära förhållningssätt menar Widerberg (2002) att det utifrån ett visst antal teorier och begrepp ställs upp ett antal teman som forskaren genom sin empiri vill belysa. Dock bör forskaren i sin analys vara öppen för andra typer av tolkningar för att på så vis kunna utmana teorin och hitta nya infallsvinklar som kan möjliggöra att något nytt kommer fram.

Den aktuella undersökningen krävde också, genom sin explorativa karaktär, ett mer empirinärt förhållningssätt som i sin tur karaktäriseras av att forskaren utifrån det empiriska materialet hämtar teman. Widerberg (2002) påpekar dock att det empiriska materialet och dess teman ofta filtreras genom de teoretiska perspektiv som forskaren utgår ifrån. Det är inte ovanligt att utgå ifrån fler än ett analysystem men vanligtvis ligger tyngdpunkten mer i ett förhållningssätt. Den aktuella undersökningen hade sin utgångspunkt i det teorinära förhållningssättet genom framtagningen av de på förhand valda teman som kom att ligga till grund för utvecklingen av en intervjuguide, som i sin tur framställts utifrån de forskningsfrågor som ansågs relevanta. Samtidigt har det empirinära förhållningssättet haft en betydelse för analysen av det empiriska materialet där ytterligare aspekter framkommit och belyst de teman som fanns i intervjuguiden från början. Både det teorinära samt empirinära förhållningssättet stämmer väl

överrens med den för undersökningen valda förklaringsmodellen, abduktion, som syftar till att skapa en djupare förståelse för det material som framkommit.

Bryman (2011) rekommenderar att insamlingen av data och analysen sker parallellt. Det kan göra forskaren medveten om olika teman som uppkommer under intervjuerna som sedan kan tas upp under resterande intervjuer. I de aktuella intervjusituationerna märkte författarna många gånger att vissa teman framträdde tydligare än andra, vilket innebar att analysen redan startade, så som Bryman (2011) beskriver det, parallellt med datainsamlingen.

Utifrån det inspelade intervjumaterialet påbörjades en transkribering av informanternas muntliga utsagor till intervjuutskrifter. Enligt Hassmén och Hassmén (2008) är det av vikt att inför den kommande transkriberingen bestämma på vilket vis överföringen skall ske, det vill säga med vilken exakthet de muntliga utsagorna skall överföras till text. Redan innan transkriberingen av intervjumaterialet påbörjades hade valet gjorts att i så stor mån som möjligt överföra det som exakt sagts till text. Dock kom undersökningens frågeguide med sin något fria karaktär att innebära att informanterna emellanåt kom in på områden som inte var relevanta just för den aktuella undersökningens syfte. Därigenom transkriberades stora delar av intervjumaterialet medan vissa delar som saknade relevans för undersökningens syfte och frågeställningar uteslöts från själva överföringen. Bryman (2011) menar att om delar av det insamlade materialet inte är användbart behöver det inte transkriberas. Genom att det inspelade intervjumaterialet gång på gång lyssnades av gick det så småningom att urskilja de delar som saknade relevans för undersökningen och på så vis gick det att utesluta de ur själva intervjuutskrifterna. I själva transkriberingsfasen av det aktuella intervjumaterialet hjälptes båda författarna åt. Dock var rollfördelningen sådan att den som höll i själva utförandet av intervjuerna också var den som skrev intervjuutskrifterna medan den andre hjälpte till rent tekniskt med att sköta uppspelningen av intervjuerna.

De anteckningar som gjorts under själva intervjuerna av båda författarna jämfördes också och dessa blev i sin tur ett viktigt komplement till de färdiga intervjuutskrifterna. Minnesbilder och skeenden som ansetts viktiga hjälpte till att klargöra intervjusituationerna och kompletterade det som inte framgick av själva inspelningarna. När hela intervjumaterialet transkriberats framstod vissa teman som mer centrala än andra. De teman som hade sin utgångspunkt i frågeguidens konstruktion skrevs ner gemensamt av båda författarna. Sedan löpte arbetet på med att hitta ytterligare teman och eventuella mönster där författarna var för sig bearbetade intervjuutskrifterna. De meningar som ansågs relevanta i utskrifterna placerades under de teman som frågeguiden utgått ifrån. Därefter fylldes det på med exemplifierande citat. Widerberg (2002) poängterar att framtagningen av teman och citat kan vara en underlättande metod när det sedan gäller att hitta mönster och sammanhang. Bryman (2011) menar även att de kriterier som används vid identifieringen av teman ofta är oklara. En möjlig omständighet som kan styra detta är hur ofta händelser, ord och fraser som står för ett tema förekommer. Ju oftare den företeelse som står för temat uppträder, desto större är med andra ord rimligheten att det temat verkligen identifieras. Det kan också vara förklaringen till varför vissa teman blir viktigare än andra. I de aktuella intervjuutskrifterna markerades det innehåll i intervjuutskrifterna som kunde kopplas till frågeguidens teman systematiskt i samtliga intervjuer.

När intervjuutskriften flera gånger lästs igenom samtidigt som inspelningarna åter lyssnats på kunde författarna var för sig känna en mättnad gentemot det empiriska materialet. Genom att tillsammans jämföra de meningsenheter och citat, som plockats fram av författarna var för sig, visade det sig att det gick att urskilja en samstämmighet i det genomarbetade materialet. Författarna har med hjälp av den aktuella undersökningens syfte och frågeställningar försökt att reducera materialet på ett sådant sätt att förståelsen för undersökningsområdet inte gått förlorad. Att rycka loss en mening ur sitt sammanhang kan enligt Lantz (2007) innebära att den i sin tur ges en annan betydelse än dess ursprungliga. Genom att författarna tillsammans förenade de teman och citat de enskilt arbetat fram kunde ett reducerat material sammanställas, vilket underlättade arbetet med att hitta samband.

3.6 Etiska överväganden

Enligt Kvale (1997) sker inte de etiska avgörandena på något särskilt stadium i intervjuundersökningen utan uppdateras i stället under hela forskningsprocessen. I den aktuella undersökningen togs hänsyn till de etiska aspekterna från formulering av syfte till presentation av det insamlade materialet. Redan vid formuleringen av undersökningens syfte och frågeställningar ställdes etiska frågor som rörde dels det vetenskapliga värdet av undersökningen men även det mänskliga.

Informationskravet

Genom informationskravet gör sig forskaren skyldig att ge informanterna den information som behövs för att de ska kunna fatta ett riktigt beslut om sitt deltagande (Bryman, 2011). Informanterna i den aktuella undersökningen gavs information om undersökningens syfte och att intervjuerna skulle ske på frivillig basis i ett tidigt skede genom det första telefonsamtalet, då de tillfrågades om sin medverkan i undersökningen. De informerades också, vid den första kontakten, om undersökningens upplägg samt hur de material som framkommit genom intervjuerna skulle presenteras. Genom informationsbrevet fick informanterna också skriftlig information om vissa etiska aspekter. Informanterna tillfrågades även vid intervjutillfället om de kände att de behövde ytterligare information kring undersökningen än den de redan erhållit som ett led i att säkerställa att de kände sig trygga med sitt beslut att delta. Enligt Statens offentliga utredning (SOU 1999:4) ligger också ansvaret hos forskaren att själv bedöma vilka konsekvenser forskningen kan medföra samt att informera berörda parter om de här följderna.

Samtyckeskravet

Ett informerat samtycke innebär att informanterna får ta del av undersökningens generella syfte. Det innebär också att de deltar på frivillig basis och när som helst kan dra sig ur (Kvale, 1997). Informanterna fick genom den första telefonkontakten information om vad syftet med undersökningen var och kunde på så vis vid ett tidigt skede bilda sig en uppfattning om undersökningsområdet samt om det var relevant för dem att delta. Bryman (2011) poängterar att forskaren inte får utelämna information som kan påverka informanternas egen vilja att delta i undersökningen. I samband med den första kontakten via telefon delgavs informanterna också information om hur upplägget av studien såg ut samt att de när som helst hade möjligheten att avbryta.

Konfidentialitetskravet

Konfidentialitet i undersökningen innebär att data som kan vara av privat karaktär, som kan identifiera de enskilda informanterna, inte redovisas. Om undersökningen medför att information som kan kännas igen av andra presenteras måste informanterna i förväg godkänna det (Kvale, 1997). I den aktuella undersökningen delgavs informanterna upplysningen om hur det insamlade materialet skulle behandlas dels genom den första kontakten via telefon men också vid inledningen av intervjuerna. Vid redovisning av intervjuer är det också enligt Kvale (1997) av vikt att ändra namn och andra drag som kan identifieras för att på så vis skydda informanternas privatliv. Informanterna upplystes även om att både träningsanläggningen och de själva inte skulle komma att nämnas vid namn. Istället skulle verksamheten i korta drag beskrivas utan att tydliga igenkännande tecken publicerades.

Nyttjandekravet

Enligt Bryman (2011) ska de material som insamlats till undersökningen inte användas i andra sammanhang än det för forskningsändamålet. I den aktuella undersökningen gavs informanterna från början information angående dels hur materialet skulle användas och dels också i vilket sammanhang det skulle presenteras.

4 Resultat

4.1 Informanter

Inledningsvis kommer en kort presentation att göras där informanternas respektive träningsverksamhet beskrivs. De fyra träningsanläggningarna har anonymiserats och informanterna beskrivs fortsättningsvis med kodnamnen A, B, C och D.

Informant A

Träningsanläggningen är en större kedja som finns representerad på flera orter i Sverige samt i ett par andra länder. I dagsläget finns det cirka 94 anläggningar i Sverige. Medlemsantalet på anläggningen i Skövde är 4500 stycken. Antalet anställda med en hel- eller deltidstjänst är mellan åtta och nio stycken. Ytterligare timanställda som ansvarar för egna pass tillkommer med cirka 50 personer.

Informant B

Träningsanläggningen är en idrottsförning som finns representerad med 112 föreningar runt om i Sverige, ytterligare föreningar finns även representerade i andra länder. Antalet medlemmar i Skövde, i dagsläget, uppgår till 2200 stycken. Den lokala föreningens personal består av två personer som är heltidsanställda plus antalet instruktörer, ledare och annan typ av personal som uppgår till cirka 100 stycken.

Informant C

Träningsanläggningen är en kedja som också finns representerad runt om i Sverige. Anläggningen i Skövde har cirka 1800 medlemmar och åtta fastanställda. Till personalstyrkan tillkommer också de som leder pass men någon exakt siffra erhöles inte.

Informant D

Träningsanläggningen har i dagsläget omkring 1000 medlemmar och finns endast i Skövde. Personalen består av två personer som arbetar heltid och tre som arbetar halvtid. Till den ordinarie personalstyrkan tillkommer ett antal timanställda instruktörer.

4.2 Resultatredovisning

Resultatet av intervjuerna kommer att presenteras utifrån de olika teman som legat till grund för intervjuguiden. Varje tema kommer att beröras utifrån intervjuguidens ordningsföljd där vissa teman redovisas tillsammans varpå en analys följer.

Inkludering och delaktighet

I samtliga intervjuer framkommer att de verksamheter informanterna representerar vänder sig till en bred målgrupp där alla som vill träna är inkluderade. Därmed ingår den aktuella målgruppen, personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, i den breda massan. I tre utav informanternas verksamheter framgår det genom deras verksamhetsidé, vision eller

policy att anläggningarna ska sträva efter att erbjuda träning för alla. En majoritet av informanterna beskriver också att de genom sitt utbud av aktiviteter vill visa på att de vänder sig till en bred målgrupp. *Informant D* menar att verksamheten riktar sig till alla, men att de satsar extra mycket på studenter som specifik målgrupp.

Informant B beskriver att de i verksamheten tagit extra hänsyn till målgruppen i form av att de erbjuder ett speciellt riktat pass för personer med all typ av funktionsnedsättning. Informanten menar att det fanns en vilja i föreningen från början att planera ett pass riktat mot personer med all typ av funktionsnedsättning för att i handling kunna visa att de verkligen erbjuder träning för alla. Informanten menar att ”man kommer som den person man är och alla är välkomna, sen får vi göra det bästa av det tillsammans”.

Samtliga informanter är väl medvetna om att personer med just neuropsykiatriska funktionsnedsättningar ofta är i stort behov av hjälp när de kommer för att träna. Därmed menar de att stor vikt skall läggas vid att skapa en kultur präglad av trygghet, så att de här personerna skall kunna känna sig bekväma i att ställa frågor och så vidare. De menar att en förståelse skall finnas för att mer tid ofta behöver läggas på den aktuella målgruppen.

Informant A beskriver att personer med funktionsnedsättning upplevt störningar och problem i andra verksamheter, men att de trivs på dennes anläggning. Det menar informanten främst beror på i vilken grad personalen engagerar sig.

Medlemmarna skall trivas och känna att träningen är till för alla oavsett funktionsnedsättning eller ej. Personlig kontakt med var och en från början bidrar till att även de med osynliga nedsättningar blir sedda och kan få den hjälp de behöver med sin träning. Det framhåller *informant C* och förstärker ytterligare sin ståndpunkt genom följande mening:

De är en del av samhället och det är precis som att man skulle säga att alla över 70 eller 80 inte får komma och träna för att de är i vägen eller tar extra god tid på sig i maskinerna. De måste få vara en del av oss i samhället. Det är ju det som gör samhället, vi kan inte vara exakt likadana allihop.
(*Informant C*).

Analys

Precis som Tössebro (2004) beskriver så har en metod vuxit fram som går ut på att personer med funktionsnedsättningar skall innefattas och bli delaktiga i samhällslivet vuxit fram. Av resultatet i den aktuella undersökningen framkommer att samtliga informanter framhåller att alla människor oavsett nedsättning skall inkluderas i träningsverksamheten. Dock poängterar Tössebro (2004) att trots att det här tänkandet vuxit fram i samhället generellt, så är personer med funktionsnedsättning fortfarande mindre delaktiga och inkluderade i samhället.

Författaren ställer sig frågan vad *ett samhälle för alla* egentligen innebär. Frågan är ifall personer med funktionsnedsättning skall särskiljas från ”friska” människor eller ej. Samtliga informanter menar att den här gruppen inte skall särskiljas utan istället ingå i den breda massan.

Carlsson, Hjelmquist och Lundberg (2000) framhåller tydligt att ett funktionshinder aldrig är en egenskap hos individen utan uppkommer först i ett visst sammanhang. Därmed är det, som samtliga informanter betonar, extra viktigt med personlig kontakt från allra första början för att en trygghet skall kunna skapas. Det är alltså angeläget att de anställda kan bemöta den här gruppen av människor på rätt sätt för att eliminera risken att funktionshindret utgör en begränsande faktor för träningen.

Tillgänglighet och möjligheter

Graden av tillgänglighet riktad till målgruppen skiljer sig åt emellan träningsanläggningarna. En utav verksamheterna har utvecklat ett pass mer specifikt riktat mot personer med någon form av funktionshinder eller funktionsnedsättning. Samma anläggning har också pass med lägre intensitet och tempo som informanten beskriver även kan passa målgruppen, personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, även om de passen generellt riktar sig till alla. De andra tre träningsanläggningarna har inga pass specifikt riktade till den aktuella målgruppen. Däremot har dessa tre anläggningar verksamhet specifikt riktad mot andra målgrupper. På samtliga utav de tre anläggningarna finns någon form av viktminskningsprogram där särskilda anpassningar gjorts för den målgruppen. Möjligheten att ta med sig barn eller att erbjuda barnpassning är en tillgänglighetsfråga där tre av de fyra informanterna beskriver att deras verksamheter också riktar sig till de som inte har barnvakt.

Samtliga fyra informanter beskriver vikten av personlig kontakt med sina medlemmar. På så vis kan det framgå vem som behöver mer stöd och de kan då hjälpa till att öka tillgängligheten genom att ge tydligare information eller upprepa instruktionerna fler gånger. Samtliga fyra informanter berättar också att alla nya medlemmar tas om hand via antingen en medlemsrådgivare eller via en personlig tränare/gyminstruktör där de då genom den personliga kontakten vill fånga upp dem som behöver mer hjälp. *Informant B* beskriver här vikten av att ”försöka att lägga sig på rätt nivå, anpassa och spegla individen” som ett led i att nå alla medlemmar. Samtliga fyra informanter poängterar att bemötandet är en viktig del oavsett om personen har en funktionsnedsättning eller ej och att det är genom den personliga kontakten de kan göra sin verksamhet tillgänglig för alla.

Just att ser man det, att de behöver mer hjälp, så lägger vi mera vikt vid att visa mer och berätta mer och det gör vi väl egentligen inte för att vi tror att de kan ha den här typen av funktionshinder utan mer för att vi vill att de ska få ett bra utbyte av att vara här.

(Informant A).

När det gäller tillgänglighet i form av förmedlingen av information så berättar *Informant B* att de på sin hemsida har haft lättläst information riktad till målgruppen vid vissa tillfällen. Samtidigt beskriver informanten att ”det finns ju flera som kan ha nytta av det” och syftar då exempelvis på dem som inte har svenska som modersmål. Samma informant berättar också att de på sin hemsida ger information om att ledsagare inte behöver betala för att följa med sina brukare. Två av de andra informanterna erbjuder också sina medlemmar att ta med ledsagare kostnadsfritt men de ger ingen skriftlig information om det via hemsidan eller liknande.

Informant C beskriver också att det på dennes anläggning gjorts en anpassning för personer med aktivitetsersättning eller sjukskrivningar så till vida att de betalar en lägre avgift för att träna genom att de då räknas som studenter eller pensionärer. Informanten menar att även personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar kan ingå i den här gruppen. På så vis anser också informanten att de på anläggningen har ökat tillgängligheten och skapat möjligheter för den aktuella målgruppen.

Samtliga informanter menar att genom att anpassa utbudet och bemötandet till den breda målgruppen så fångas också de personer med större behov av hjälp upp och på så sätt kan då verksamheten sägas vara tillgänglig för alla.

Analys

Precis som författarna Rimmer, Riley, Wang, Rauworth och Jurkowski (2004) beskriver i sin studie kan en underlättande faktor vara förmedlingen av information till den aktuella målgruppen. En utav den aktuella undersökningens träningsanläggningar förmedlar via sin hemsida information om gratis inträde för ledsagare, men majoriteten av anläggningarna gör det inte trots att de erbjuder samma service. Enligt Rimmer et al. (2004) angavs i deras studie också bättre kunskap bland personalen om frågor som rör tillgänglighet som en underlättande faktor. En begränsande faktor var däremot att det på många av gymmen saknades information om hur tillgänglighetsaspekten skulle behandlas. I den aktuella undersökningen framgår det av resultatet att samtliga informanter anser att genom att rikta verksamheten till en bred målgrupp anpassas tillgängligheten också på så vis till att gälla alla, vilket också tre av de fyra undersökta anläggningarna hade utskrivet i sin verksamhetsidé, policy eller vision. En informant beskriver dock att särskilda pass riktade till den aktuella målgruppen finns på dennes anläggning, vilket också var ett led i att genom utbudet visa att de verkligen riktar sig till alla, och därigenom kan tillgänglighetsgraden ökas.

Dock saknade samtliga gym strategier för tillgänglighet när det gäller personer med just neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. Rimmer och Rowland (2008) poängterar också att en ökad kunskap inom områden som rör funktionsnedsättning och tillgänglighet är en viktig aspekt att ta hänsyn till just bland personal i hälsofrämjande verksamheter. Att stärka personer med funktionsnedsättnings egenmakt är en viktig del i att ge dem själva möjligheten att förbättra sin egen hälsa genom att öka tillgängligheten till de hälsofrämjande arenorna. Arnhof (2008) belyser i sin tur också de publika gymmens roll i förmedlingen av information, tillgänglighet och utbud av anpassade aktiviteter. En informant ansåg att de genom att ge personer med aktivitetsersättning eller sjukskrivning ett förmånligt pris så hade de ökat tillgängligheten samt möjligheterna för den aktuella målgruppen just på dennes anläggning. Rimmer (1999) menar också att en ekonomisk subventionering kan vara nödvändig för den aktuella målgruppen då brist på pengar kan utgöra ett hinder.

Begränsningar och utveckling

Samtliga informanter ser en viss begränsning hos sina instruktörer och personliga tränare. Tre informanter anser att kompetensen behöver förbättras så att man lättare kan anpassa instruktionerna till individen samt själv uppvisa ödmjukhet och tålamod.

En person som ställer samma fråga om och om igen kräver ju väldigt mycket energi och då blir det svårt som instruktör att bara svara på frågor hela tiden.
(*Informant D*).

En informant hävdar visserligen att kompetensen är tillfredsställande, men att det saknas tillräckliga resurser för personligt stöd. Denne syftar på att en person, utan diagnos, som aldrig tidigare tränat, glömmet bort vad en personlig tränare har sagt och därmed har behov av flera möten för att komma ihåg. Den aktuella målgruppen har således ett ännu större behov av individuella instruktionstillfällen för att kunna tillgodogöra sig vad tränaren har sagt. Samma informant påpekar att storleken på lokalen kan ses som en begränsning. Det är svårt att finna en lugn och avstressande miljö när det är många som tränar samtidigt. Ytterligare en begränsande faktor kan vara att maskinerna inte är helt enkla att förstå sig på. De här begränsningarna anser dock informanten som tänkbara områden att kunna utveckla.

Fortsättningsvis konstaterar *informant D* att den aktuella målgruppen glöms bort att lyftas fram på personalmöten. Den huvudsakliga anledningen till det är, enligt informanten, att funktionsnedsättningarna är osynliga. Informanten påpekar även att storleken på lokalen kan utgöra en begränsning för den aktuella målgruppen.

Gällande utvecklingsmöjligheter anser *informant C* att de redan når ut till alla målgrupper men att de skulle kunna bredda sig inom respektive grupp. När det handlar om den aktuella målgruppen poängterar informanten att de anställda skall bli mer lyhörda för eventuella problem som kan uppstå, till exempel att personerna ifråga inte har ätit eller druckit tillräckligt inför sin träning. Likaså kan missförstånd undvikas när det gäller träningsmängd och intensitet. Det krävs extra tydlig och konkret information till den här målgruppen för att säkerställa att de förstår.

Säger du till en person att nu gör du den här övningen tills du blir trött i musklerna så kanske den personen håller på tills han eller hon tappar av.
(*Informant C*).

Vidare framhåller två utav informanterna att gymmen bör utveckla sitt samarbete med kommun och landsting. Även ett utökat samarbete med primärvården genom fysisk aktivitet på recept (FaR) kan innebära att målgruppen nås, då de kan finnas inom den grupp som erhåller FaR.

Resterande två informanter belyser även att ett samarbete med olika boenden kan vara av stor vikt. Exempelvis föreslås att de här personerna kan komma i gäng och tillbringa en ”träningstimma” tillsammans. En möjlighet som flera utav informanterna poängterar är att den aktuella målgruppen kan komma och träna på anpassade tider då det kan vara mindre folk i lokalerna.

Avslutningsvis poängterar *informant A* att verksamheten främst behöver utveckla kompetensen hos sina anställda gällande hur de ska gå tillväga och bete sig när de stöter på den aktuella målgruppen. Informanten menar att utbildningen är deras varumärke. Om det

bara finns tillgång till pengar så kan vem som helst starta ett gym men det behöver inte innebära att man kan erbjuda något som är bra.

Analys

Rimmer, Riley, Wang, Rauworth och Jurkowski (2004) menar att det finns en mängd olika faktorer som påverkar personer med funktionsnedsättning och deras möjligheter till fysisk aktivitet vid tränings- och rekreationsanläggningar. Flera av faktorerna rör resurser och kompetens. Två utav informanterna i den aktuella undersökningen diskuterar att storleken på lokal kan ses som en begränsande faktor. Likaså, menar den ena utav informanterna, att en brist lika väl kan utgöras av att det är svårt att hitta lugna och avstressade miljöer när det är många personer som tränar samtidigt och att detta är något som kan utvecklas. Rimmer et al. (2004) framhåller att personer med funktionsnedsättning inte saknar intresse för fysisk aktivitet, men ovissheten om verksamheternas tillgänglighet när det gäller personal och ägarnas förhållningssätt skapar begränsningar som i sin tur kan leda till att deras träning uteblir.

Statens folkhälsoinstitut (2011) menar även att begränsningarna för personer med funktionsnedsättning kan se väldigt olika ut, men med mer kunskap om vad som ger upphov till goda förutsättningar kan en förbättring ske. Samtliga informanter i den aktuella undersökningen påpekar, i olika hög grad, att en förbättring av kompetens gällande hur de anställda skall förhålla sig till den aktuella målgruppen är eftersträvansvärt.

Större mängden av den träningsutrustning som finns idag är inte lämpligt anpassad för personer med fysiska, kognitiva och sensoriska funktionsnedsättningar. Informationen på maskinerna kan vara svår att tolka för den aktuella målgruppen (Rimmer, 2005). En utav informanterna i den aktuella undersökningen påpekar också att informationen på maskinerna kan blir mer lättläst. Brist på anpassade aktiviteter beskrivs också som en begränsning för personer med funktionsnedsättning (Rimmer et al., 2004). Av resultatet i den aktuella undersökningen framgår det att endast en träningsanläggning har anpassade aktiviteter riktat till personer med någon form av funktionsnedsättning.

Två utav informanterna i den aktuella undersökningen vill utveckla sin verksamhet genom att skapa ett större samarbete med primärvård, kommun och landsting. Rimmer (2005) poängterar tydligt vikten av att allmänna och privata hälsoorganisationer arbetar tillsammans för att eliminera skillnaderna i fysisk aktivitet mellan personer med funktionsnedsättning och personer utan funktionsnedsättning.

Attityder

Samtliga fyra informanter poängterar att de inte vill särskilja personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar som en egen grupp. *Informant A* menar att ” den dagen man försöker att särbehandla människor så är man på något sätt snett ute”. Informanterna beskriver istället vikten av att ha en god kommunikation med alla medlemmar och att de därigenom kan fånga upp målgruppen och erbjuda mer stöttning till de som har behov av det. Samtliga informanter är också tydliga med att betona att de eventuella anpassningar som görs ska gälla alla

medlemmar, inte bara personer med funktionsnedsättningar. Alla fyra informanter är noga med att påpeka att någon aldrig mot sin vilja får pekats ut. *Informant C* anser att ”man aldrig ska stämpla någon” vilket också övriga informanter uttrycker som en viktig aspekt. Två av informanterna menar att den aktuella målgruppen många gånger inte tycker om att träna gemensamt med andra, exempelvis i form av pass, utan istället hellre tränar individuellt i gymmet. Alla fyra informanterna menar att de genom sitt breda utbud av aktiviteter anpassar sig även till den aktuella målgruppen. *Informant B* menar också att ”genom att göra utbudet bredare snarare än att gruppera för mycket” kan målgruppen nås.

Ingen utav de fyra informanterna upplever att de behöver känna till personernas funktionsnedsättning för att de ska kunna bemöta den här gruppen på rätt sätt, utan samtliga fyra hänvisar till att alla medlemmar skall bemötas på lika vis. Samtidigt framhåller tre utav informanterna vikten av det individuella mötet. ”Att bortse från diagnosen och istället känna av personen” anser *informant A* vara ett sätt att bemöta målgruppen på. Samtliga informanter antyder också att det kan uppfattas som kränkande att särbehandla. Informanterna understryker också att på grund av att personernas funktionsnedsättning inte syns på utsidan kan det vid ett första möte vara svårt att veta om deras begränsningar. *Informant C* säger att ”om man kommer och har Asperger så syns det ju liksom inte, det är svårt att märka och veta av det” vilket också resten av informanterna nämner. *Informant D* tänker också att ”har man ett fysiskt problem att jag till exempel är rullstolsburen så är det lättare för det syns ju”. Ingen utav informanterna menar att de skulle gå fram till någon som de misstänker har en funktionsnedsättning och erbjuda hjälp eftersom det kan uppfattas fel. Informanterna menar att de snarare erbjuder hjälp till alla som ser ut att vilja ha det oavsett funktionsnedsättning eller ej. Tre utav informanterna menar att de positiva effekterna av träning är betydelsefulla för alla och att deras mål är att alla som kommer till deras anläggningar ska må bra av att vara där.

Träning stimulerar välmående oavsett vad du har för diagnos,
man mår väl av att komma ut och träffa andra människor och inte
isoleras.
(*Informant C*).

Analys

Begränsande faktorer när det gäller attityder utgörs av personalen och ägarnas uppfattningar gällande personer med funktionsnedsättning och träning (Rimmer et al., 2004). Resultatet i den aktuella undersökningen visar att informanterna har den uppfattningen att alla oavsett funktionsnedsättning är välkomna att träna. Däremot anser samtliga informanter att de inte behöver anpassa sin verksamhet ytterligare mer än att fortsätta hålla den bred. Som en underlättande faktor, i Rimmers et al. (2004) studie, angavs att förändra personalens synsätt på personer med funktionsnedsättning. Att ägare och personal på träningsanläggningarna inser att de genom en ökad tillgänglighet investerar i en potentiellt ny kundkrets i form av den aktuella målgruppen. Rimmer och Rowland (2008) poängterar också att skapandet av funktionshindervänliga samhällen där personer med funktionsnedsättning ges möjligheten att ta del av hälsofrämjande arenor är ett sätt att eliminera de sekundära tillstånd som fysisk inaktivitet kan föra med sig. Dock krävs det vid skapandet av de här samhällena att de fysiska

och attitydmässiga hindren avlägsnas. I den aktuella undersökningen framgår det genom två utav informanterna att de inte tror att personerna i den aktuella målgruppen söker sig till anläggningarnas gruppverksamhet utan istället till gymmen där de kan träna mer individuellt. Samtliga informanter i undersökningen beskriver också att de inte vill särskilja personer med funktionsnedsättning som en egen grupp vilket de också framhåller som en anledning till att verksamheterna ska vara riktade till alla, eftersom ingen då utesluts.

Carlsson, Hjelmquist och Lundberg (2000) menar att en större del av de attityder och frågeställningar, hos personer utan funktionsnedsättningar, som rör personer med funktionsnedsättningar har sitt ursprung i andra faktorer än egna erfarenheter.

I den aktuella undersökningen framgår det tydligt av resultatet att samtliga informanter vill poängtera att de genom sitt förhållningssätt inte vill skilja människor åt. Träning, menar informanterna, är till för alla och de positiva effekterna kan beröra både det fysiska och psykiska välbefinnandet. Det salutogena perspektivet fokuserar just på de här dimensionerna. Perspektivet innebär därmed att större fokus läggs på faktorer som kan hjälpa till att bibehålla eller förbättra hälsa snarare än att fokus läggs på vilka faktorer som skapar ohälsa (Antonovsky, 2005). Resultatet i den aktuella undersökningen visar också att informanterna hellre bortser från funktionsnedsättningarna och vill ge stöd förutsättningslöst, det vill säga utan att behöva veta vilken diagnos motionären kan tänkas ha. Det salutogena perspektivet är också tydligt på så vis att det inte lägger fokus på sjukdom utan snarare på de friskfaktorer som kan hjälpa till att upprätthålla hälsa (Antonovsky, 2005).

5 Diskussion

Avsnittet har delats in i två delar där den första delen behandlar uppsatsens metodval och den andra delen fokuserar på resultatdelen. Syftet med diskussionen är att tydliggöra vad som gjorts i undersökningen och vad som kunnat göras annorlunda samt att belysa likheter och skillnader i det resultat som presenterats med tidigare studier inom området.

5.1 Metoddiskussion

Undersökningens teoretiska förhållningssätt och val av metod

Den kvalitativa ansatsen i undersökningen syftade till att klargöra uppsatsens syfte och frågeställningar. Det fenomenologiska perspektivet tar sin utgångspunkt i just informanternas värld och det ansågs därför också vara ett lämpligt förhållningssätt att utgå ifrån i undersökningen. Widerberg (2002) menar att den teoretiska utgångspunkten måste analyseras i relation till vilka konsekvenser den kan skapa i förhållande till valet av metoder och deras utformning, teori och metod hänger på så vis ihop.

Tillsammans utgjorde studiens design och det fenomenologiska förhållningssättet en teoretisk utgångspunkt som resulterade i valet av en semistrukturerad frågeguide. Den semistrukturerade frågeguiden tillät informanten att stå i centrum samtidigt som författarna, med stöd av de teman och öppna frågor som tagits fram, kunde belysa de aktuella områdena. Valet av metod visade sig passa informanterna bra då de själva kom att utgöra experter inom sina verksamheter vilket uppmuntrade dem att mer öppet berätta om sina tankar och idéer kring den aktuella målgruppen. Intervjuguiden fungerade också som ett yttre ramverk för hur varje intervju skulle se ut vilket gav författarna en referenspunkt att förhålla sig till. På så vis kunde också författarna förhålla sig likvärdigt under alla fyra intervjutillfällen. Precis som Bryman (2011) poängterar är det viktigt vid genomförandet av, speciellt semistrukturerade, intervjuer att alla informanter bemöts på samma vis. Varierar intervjuaren i sitt bemötande mellan informanterna kan det i sig utgöra en felkälla med resultatet att undersökningens validitet minskar. I den aktuella undersökningen har författarna försökt att ta hänsyn till den egna rollen vid utförandet av intervjuerna men inser också att det krävs en viss erfarenhet för att utveckla det objektiva förhållningssätt som vetenskapliga studier kräver. Kvale (1997) menar att forskaren har ett ansvar dels inför sin profession men också inför sina informanter att förhålla sig objektivt. Forskningens oberoende kan på så vis hotas av forskarens egna intressen.

Intervjuguiden gav inte bara informanterna en större frihet att själva utforma svaren utan den gav hela intervjusituationen en större flexibilitet, vilket i sin tur fick intervjuerna att mer liknas vid ett vanligt samtal snarare än en utfrågning. Intervjuguidens konstruktion byggde på ett antal teman som mynnade ut i ett antal forskningsfrågor, vilka sedan formulerades om till att bli mer öppna och dynamiska. Målet med den slutgiltiga frågeguiden var att söka svar på undersökningens syfte och frågeställningar genom att skapa en bild över informanternas upplevelser. De teman som låg till grund för den slutgiltiga frågeguiden uppkom dels genom uppsatsens teoretiska ramverk där vissa aspekter lyftes fram som mer relevanta än andra och

dels genom den litteraturgenomgång där tidigare studier som belyst målgruppen behandlade viktiga områden, såsom Rimmers et al. (2004) studie om möjligheter och begränsningar inom tränings- och rekreationscenter.

Etiska överväganden

Valet av att inte presentera informanterna med namn på vare sig dem själva eller deras anläggning ansågs som en viktig del i att behålla undersökningens konfidentialitet. Som Kvale (1997) dock beskriver det måste det ur ett vetenskapligt perspektiv finnas möjlighet för andra forskare att följa undersökningens olika dimensioner för att därtill kunna kontrollera äktheten och tillförlitligheten i det resultat som presenteras. I den aktuella undersökningen ansåg författarna därav att det var av vikt att presentera de fyra informanternas verksamheter utifrån storlek och omfattning. Dels för skapandet av en förståelse för miljöns eventuella inverkan men också som ett led i att underlätta för andra forskare att utföra samma undersökning. Kanske hade det genom att presentera de olika verksamheterna vid namn bidragit till en större tillförlitlighet i undersökningen då exakt samma anläggningar hade kunnat undersökas av andra. Författarna ansåg dock att det var av större vikt att ta hänsyn till de fyra forskningsetiska principerna och informanternas trygghet.

Informantens risk av att ta skada av undersökningens syfte ska vara så liten som möjligt. Istället ska de potentiella fördelarna av resultatet och den kunskap som undersökningen kan frambringa inom området uppväga skaderisken för informanten och därmed utgöra skäl för beslutet att delta i undersökningen (Kvale, 1997). Att avslöja syftet med den aktuella undersökningen ansågs inte som en begränsande faktor utan snarare som ett sätt att klargöra för informanterna vad deras roll innebar så att de själva sedan kunde fatta ett beslut om relevansen för det egna deltagandet. Ett dilemma gällande informerat samtycke kan uppstå i frågan kring hur mycket information som ska förmedlas och i vilket skede den ska ges. Vissa intervjuundersökningar undanhåller avsiktligt viss information i syfte att informanten skall kunna ge sina åsikter om ett ämne utan att ha blivit styrd på förväg (Kvale, 1997). I den aktuella undersökningen ansågs det dock som en fördel om informanterna på förväg hade fått kännedom om syftet för att på så vis dels ges möjligheten att fatta ett eget beslut angående deras deltagande men också för att de skulle kunna bedöma sin egen roll i de kommande intervjuerna.

Urval

Författarna hade som utgångspunkt att göra en så kallad totalundersökning av de största gymmen som fanns att tillgå i Skövde och som motsvarade avgränsningskriterierna. Dock tillfrågades inte samtliga gym eller föreningar vilket gör det svårt att likna urvalet med en totalundersökning, vilket i sin tur innebär att resultatet endast kan appliceras på de gym som faktiskt ingått i undersökningen. Totalt tillfrågades fem anläggningar varpå en tackade nej på grund av tidsbrist. Bortfallet valdes att redovisas som externt då det redan innan intervjuerna påbörjades stod klart att den informanten inte skulle kunna komma att delta i undersökningen (Hassmén & Hassmén, 2008). Fyra informanter ansågs dock vara tillräckligt för att

genomföra undersökningen då den kvalitativa ansatsen gav undersökningen syftet att snarare lyfta fram informanternas tankar och idéer än att statistiskt redovisa deras svar.

Urvalet av informanterna på respektive träningsanläggning ansågs viktigt då deras uppgift i intervjuerna handlade om att reflektera över den egna verksamheten. Informanterna var på så vis tvungna att ha en sådan befattning eller roll där de var tillräckligt insatta i verksamhetens utformning och mål. På så vis kan valet av informanter räknas som målstyrt där författarna avsiktligt valt ut vissa informanter som de anser är relevanta för undersökningens syfte (Bryman, 2011). Samtliga fyra informanter hade en liknande befattning vilket kan vara av värde när det gäller både graden av tillförlitlighet och generalisering i undersökningen.

Undersökningens grad av tillförlitlighet och generalisering

Tillförlitlighet berör frågan om resultatet i en undersökning blir detsamma om undersökningen skulle genomföras på nytt eller om slumpmässiga eller tillfälliga grunder kan ha påverkat den. I de fyra delkriterierna ingår begreppet tillförlitlighet, trovärdighet, överförbarhet, pålitlighet samt styrka. Validitet är egentligen inte något som utgör speciell betydelse för kvalitativa studier eftersom mätning inte är det främsta intresset (Bryman, 2011). Patel och Davidson (2003) menar att validitet innebär att forskaren verkligen tar reda på det som från början avsetts undersökas. I den aktuella undersökningen har konstruktionen av frågeguiden haft stor betydelse för hur väl undersökningsområdet belysts. Genom att frågeguiden i sin tur konstruerats utifrån undersökningens syfte samt frågeställningar, ansågs frågeguiden i sin tur ha en hög träffpunkt vad gäller styrka och trovärdighet i det framkomna resultatet. Det informationsbrev som delades ut i samband med intervjuerna visade sig vara av värde då informanterna återigen påmindes om syftet med undersökningen samtidigt som fokus i större grad kom att kretsa kring den aktuella målgruppen, personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. Författarna hade i informationsbrevet medvetet valt att kort beskriva innebörden av begreppet neuropsykiatriska funktionsnedsättningar för att undvika frågetecken i intervjuerna om vilken målgrupp som avsågs belysas. På så vis kan också undersökningens tillförlitlighet eventuellt ha stärkts då informanterna kunde relatera sina tankar till den aktuella målgruppen i större grad. Ett annat viktigt perspektiv att ha med i beräkningarna är också att bilden av hur informanterna ser på sin egen verksamhet kanske inte är helt objektivt. De kan ha sett intervjutillfället som en chans att marknadsföra sig själva för att därigenom, medvetet eller omedvetet, få sitt koncept att låta bättre än vad det i själva verket är, vilket kan ha medfört att undersökningens trovärdighet påverkats.

Det föll sig redan från början naturligt att använda intervjuer som metod eftersom målet var att få fram tankar och idéer hos informanterna. Möjligtvis skulle observationer på gymmen kunna vara en lämplig metod för att avgöra rent praktiskt hur personer med NPF inkluderades på respektive anläggning. Dock ansågs inte en sådan metod vara passande på grund av flera faktorer. Dels var tiden för uppsatsskrivandet knapp och eftersom karaktären för nedsättningarna är osynlig skulle det bli näst intill omöjligt att urskilja vem som har en diagnos och vem som inte har det. Likaså hade förmodligen de etiska aspekterna utgjort ett hinder.

Kvalitativa studier fokuserar i större grad på en fördjupning i det resultat som erhållits från ett visst antal intervjuer snarare än på en generalisering över ett större material. Frågan ställdes ifall resultaten kan appliceras på andra individer än de som förekom i den aktuella undersökningen. Eftersom det inte hölls intervjuer på samtliga gym i Skövde togs, som beskrivits ovan, extra hänsyn till hur informanterna för undersökningen valdes ut. Studien utgjorde ingen totalundersökning (som också beskrivits under rubriken *Urval* ovan), vilket innebär att de resultat som erhålls inte kan appliceras på alla gym i Skövde. Ifall samtliga anläggningar i Skövde deltagit hade en totalundersökning kunnat göras, vilket också var tanken. Eventuellt hade då graden av generalisering också kunnat stärkas. Författarna har dock genom det målstyrda urvalet av informanter på respektive träningsanläggning på så vis försökt att stärka graden av överförbarhet och pålitlighet (Patel & Davidsson, 2003).

Datanalys

Undersökningens teorinära förhållningssätt innebar att ett antal teman sammanställdes utifrån uppsatsens teoretiska ramverk samt utifrån de tidigare studier som behandlat området. Dessa teman låg sedan till grund för de forskningsfrågor som konstruerades. Forskningsfrågorna hade till uppgift att lyfta fram undersökningens syfte och frågeställningar. Genom att det först skapades ett antal forskningsfrågor innan utformandet av själva intervjuguiden påbörjades bidrog till att undersökningens syfte och frågeställningar hölls ständigt närvarande. Eventuellt kan en större pålitlighet då ha skapats gentemot det som sedan kom att undersökas (Kvale, 1997). I analysen kunde sedan de teman som legat till grund för intervjuguidens frågor härledas till intervjuutskriften. Undersökningens empirinära förhållningssätt innebar också att författarna höll sig öppna för nya upptäckter av dimensioner som inte på förhand diskuterats. Inom vissa teman kom på så vis nya aspekter att berika materialet (Widerberg, 2002). En del av de teman som ingått i intervjuguiden visade sig överlappa varandra och tolkningen av vissa meningsenheter kunde bitvis vara komplicerat. I efterhand inser författarna att det hade varit underlättande om vissa teman hade specificerats i större grad innan analysarbetet påbörjats. Dock var frågeguiden till stor hjälp när det gällde att sortera intervjuutskriften i kategorier, då författarna kunde koppla vissa svar till de frågor som berört ett visst tema. Vissa av de här kategorierna var närbesläktade och ibland svåra att skilja åt vilket innebär att författarna i resultatet valde att presentera vissa teman tillsammans som ett led i att tydliggöra sambanden, men ibland också skillnaden dem emellan.

Författarna valde inför transkriberingen av intervjuutskriften att ta med det som ansågs relevant för undersökningens syfte och frågeställningar. Enligt Bryman (2011) kan ett dilemma här uppstå i att visst material kan gå förlorat. Författarna försökte här minimera den risken genom att återupprepade gånger lyssna igenom de inspelade intervjuerna. Dock måste det påpekas att graden av tillförlitlighet i undersökningen kan ha påverkats. Genom att författarna ständigt återkopplade det reducerade intervjumaterialet till undersökningens syfte och frågeställningar kan viktigt material ha undgått att missas. Genom att gå tillbaka till det ursprungliga materialet och jämföra det med det reducerade datamaterialet kan forskaren säkerställa att innehållets helhetsbild bevarats (Lantz, 2007).

5.2 Resultatdiskussion

Studiens syfte var att undersöka gymmens möjligheter för personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. Resultatdiskussionen kommer att belysa de mest väsentliga delarna av det material som framkommit genom datainsamlingen kopplat till den teoretiska referensramen samt tidigare forskning inom ämnet.

Koppling mellan resultat och forskning

Genom intervjuerna framkommer det om och om igen att träningsverksamheterna tydligt vill rikta sig till alla människor, oavsett om de är ”friska” eller har någon form av funktionsnedsättning. Resultatet visar att samtliga informanter tar avstånd ifrån att särskilja eller peka ut någon. Carlsson, Hjelmquist och Lundberg (2000) hävdar att människor i allmänhet har en negativ attityd gentemot personer med funktionsnedsättning trots att vi lever i ett modernt samhälle. Därför är det positivt att de anställda på träningsanläggningarna är måna om att ingen ska känna sig utanför eller kränkt. Träningen skall medföra goda effekter såväl fysiskt som psykiskt så att en känsla av välbefinnande uppnås. Det holistiska synsättet som tar hänsyn till alla de delar som bygger upp en individ är följaktligen något som informanterna vill sträva efter (Dugdill, Crone och Murphy, 2009).

Ytterligare en bidragande faktor är informanternas intresse att bredda sitt utbud, så att det finns ännu större möjlighet till individanpassad träning. På så sätt kan alla hitta den träningsform som de mår bäst av.

Informanterna vill heller inte lägga någon vikt vid diagnos utan resonerar utifrån synsättet att träning är bra för alla. Därmed framhålls det salutogena perspektivet, som hellre lägger fokus vid det friska än det sjuka, som en mycket viktig del i samtliga verksamheters koncept (Antonovsky, 2005).

Tössebro (2004) beskriver två uppfattningar gällande vad begreppet *ett samhälle för alla* egentligen innebär. Skall personer med funktionsnedsättning beblandas med övriga ”friska” människor eller skall de särskiljas som en egen grupp? Genom intervjuerna har det uttryckligen framgått att de här personerna skall ingå i den breda massan. För att det skall kunna fungera i praktiken krävs dock en bredare kompetens hos de anställda. Det räcker inte med att enbart vara utbildad instruktör eller personlig tränare, utan en ännu bredare utbildning är eftersträvansvärd för att kunna ge de här personerna den hjälp de är i behov av. Rimmer et.al (2004) syftar just på det, att en begränsande faktor är bristande kunskap hos personalen och anger då bredare utbildning som ett förslag till utveckling och förbättring. En informant påpekade också att vem som helst med god ekonomi kan starta ett gym, men utan kunskap hos personalen kommer det inte att fungera. Det handlar inte enbart om att personalen själva ska brinna för att träna utan det allra viktigaste är att det finns ett intresse för andra människor och en ödmjukhet inför att vi är olika.

Personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar upplever ofta problem i det sociala samspelet. Kommunikation med andra människor kan vara mycket ansträngande när det finns svårigheter i att läsa av och tolka olika situationer. Den omgivande miljön utgör därmed ofta

ett hinder för den aktuella målgruppen med så kallade osynliga funktionsnedsättningar (Lundin & Mellgren, 2012). Samtliga informanter verkar medvetna om dessa farhågor när de betonar vikten av personlig kontakt redan från början i syfte att skapa en god relation, trygg miljö samt även ”fånga upp” specifika behov hos sina medlemmar.

Ett annat problem som Rimmer (2005) beskriver är att den största mängden tillverkad träningsutrustning inte är speciellt anpassad för personer med fysiska, kognitiva och sensoriska funktionsnedsättningar. Många kan ha svårt att läsa eller förstå instruktioner för de olika träningsredskapen. Under intervjuerna framkom vissa förslag på att förtydliga själva handhavandet av utrustningen som ett led i utvecklingen på gymmet. Rymligare träningslokal och extra omklädningsrum för en tystare miljö var ytterligare idéer till förbättring. Motivationen hos informanterna i den aktuella undersökningen var stor när det gäller att anpassa sig för att nå ut till alla. Dock utgör ekonomiska begränsningar ett hinder i dagsläget.

Möjlighet till praktiskt stöd, hjälp och tydlig information kan vara avgörande för personer som på grund av sin funktionsnedsättning kan vara begränsade i att ta egna initiativ till fysisk aktivitet (Arnhof, 2008). En utav verksamheterna erbjuder ett specialpass som är riktat till personer med någon form av funktionsnedsättning just för att den här gruppen skall kunna få den extra hjälp de är i behov av. Det kan tolkas som positivt med ett anpassat träningspass. Samtidigt beskriver samma informant att de hellre väljer att rikta pass till en bred målgrupp snarare än till enskilda grupper. Ett exempel är att de bytt ut ordet senior mot ett mer allmänt begrepp på ett utav passen, vilket medför att det passet numera riktar sig till en större målgrupp. Det perspektivet verkar också gå i linje med övriga informanternas tankar om en verksamhet riktad till en bred målgrupp. Samtidigt framgår det att flera av informanternas anläggningar riktar in sig på mer specifika målgrupper genom exempelvis vikttnedgångsgrupper och barnpassning. Hur det kommer sig att vissa grupper skiljs åt och andra inte är svårt att hitta svar på. Det kan, som en informant beskrev, bero på att personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar inte synliggörs i så stor utsträckning och därför lättare glöms bort. Det finns med andra ord ett dilemma i hur bemötandet av den aktuella målgruppen ska ske och vilka anpassningar som kan göras. Lundin och Mellgren (2012) påpekar att det kan vara lättare att förstå att en rörelsehindrad person behöver en rullstol då dennes funktionsnedsättning är tydlig. Skillnaden med de neuropsykiatriska funktionsnedsättningarna är att de kan vara både svårare att förklara och förstå på grund av sin osynlighet, vilket innebär att det är invecklat för utomstående att sätta sig in i vilken typ av anpassning som skulle ha en underlättande verkan.

Rimmer et.al (2004) menar att personer med funktionsnedsättning ofta avstår från träning på grund av ovisshet huruvida gympersonalen är behjälplig samt eventuell kostnad för medföljande assistent. I den aktuella undersökningen framkommer att alla verksamheterna tillåter ledsagare att medfölja gratis, men endast en påvisar det på sin hemsida. Därigenom kan det tolkas som att ovissheten fortfarande utgör ett hinder för personer med funktionsnedsättning. Precis som också Arnhof (2008) beskriver är det av vikt att de publika gymmen är tydliga med att den information de förmedlar ska vara riktad även till personer med funktionsnedsättning, då de kan vara begränsade i sin förmåga att tolka den omgivande miljön.

Anmärkningsvärt är att så få utav informanterna gjort anpassningar gällande avgifter för personer med funktionsnedsättning. Rimmer (1999) förespråkar just att det är nödvändigt med ekonomisk subvention eftersom brist på pengar ofta kan utgöra ett hinder för den här gruppen som ofta är drabbad av sjukskrivning eller arbetslöshet. Boström (2008) poängterar att personer med funktionsnedsättning i högre grad har en stillasittande fritid jämfört med befolkningen i övrigt. Dålig hälsa är tio gånger vanligare hos målgruppen än bland övriga. Därför är det desto viktigare med subventionering för att undvika att begränsningar i ekonomin sätter stopp för möjligheten till att bevara eller förbättra den egna hälsan hos målgruppen.

Som ett led i utvecklingen framhålls i den aktuella undersökningen att samarbetet med primärvård, kommun och landsting behöver utökas. Personer med funktionsnedsättning kan ofta förekomma i den patientkategori som erhåller fysisk aktivitet på recept (FaR). Därför är det angeläget att de anställda på träningsanläggningarna är insatta i hur de på bästa sätt ska ta sig an de berörda personerna. Återigen spelar kompetensen en central roll.

Rimmer (1999) betonar att varje individs hälsa varierar under livsrytmen. Funktionsnedsatta personer har dock en tendens att drabbas värre vid en tillfällig försämring av hälsan eftersom de oftast har ett sämre utgångsläge redan från början. Det borde således vara mer prioriterat att lägga fokus på just den här gruppen eftersom dessa personer är mer sårbara än övriga. Förutom de rent fysiska besvär som kan orsakas av inaktivitet löper individen även stor risk att drabbas av såväl psykiska som sociala problem. I den aktuella undersökningen framkommer tydligt att gymmen skall vara till för alla. Samtliga informanter är intresserade av att förbättra sin verksamhet för att ytterligare inkludera personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. Dock finns en del begränsningar i form av kompetens och resurser, men utvecklingen går ändå åt rätt håll, vilket är mycket positivt.

Sammanfattningsvis har det genom intervjuerna med informanterna kommit fram många intressanta aspekter på dels vilka anpassningar som i dagsläget görs för målgruppen men också nya tankar och idéer har belysts angående hur de bättre kan inkluderas i verksamheterna. Gemensamt för samtliga informanter var att de kunde relatera sin verksamhet till den aktuella målgruppen, som på så vis inte var okänd för dem. Däremot visar resultatet på att flera utav informanterna faktiskt medger att de genom att öka sin kompetens hos personalen kan bli mer tillgängliga för målgruppen. Lundin och Mellgren (2012) menar att en ökad kunskap behövs i hela samhället för att den aktuella målgruppen skall kunna känna gemenskap och delaktighet. De beskriver att en naturlig väg att gå kan vara att öka kompetensen bland personal som möter målgruppen i olika sammanhang. Här kommer personal som arbetar på gym och andra träningsanläggningar in som en viktig länk. Som resultatet visar vill samtliga informanter att deras anläggningar skall rikta sig till alla, **men** för att det verkligen skall fungera kanske vissa anpassningar måste göras. En del anpassningar görs sedan tidigare, exempelvis viktredningsgrupper och barnpassning, vilket innebär att en särskiljning redan skett. De anpassningar som den aktuella målgruppen kräver behöver inte vara omfattande. Det kan som Arnhof (2008) beskriver röra sig om enbart tydligare information. Flera utav informanterna säger också att ett samarbete med andra verksamheter såsom exempelvis mellan kommunen och LSS kan innebära att deras anläggningar bli mer

synliggjorda för målgruppen. Det krävs dock att det på anläggningarna finns personal som har kunskap om de begränsningar målgruppen kan tänkas ha. Möjligen har personer som arbetar med hälsopromotion här en viktig framtida roll när det gäller att inkludera målgruppen i miljöer som syftar till att stödja hälsa.

6 Slutsats

Syftet med undersökningen var att tydliggöra möjligheter och begränsningar för personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar inom hälsofrämjande arenor såsom gym. Av resultatet har, i stora drag, följande framgått:

För att alla oavsett ålder, kön, etnicitet eller sjukdom skall kunna känna sig bekväma i att komma och träna på anläggningarna krävs att verksamheterna tydligt visar på att de vänder sig till och är tillgängliga för just alla människor.

När den aktuella målgruppen befinner sig i träningslokalen är det av stor vikt att de anställda har den kompetens som krävs för att kunna ta sig an de här personerna på bästa sätt. Personalen skall bland annat ha kunskap om att mer tid troligtvis behöver läggas på den här gruppen. Därmed krävs tålamod, respekt och ödmjukhet från personalens sida.

Tänkbara utvecklingsmöjligheter utgörs bland annat av ytterligare kompetens och då i form av att personer med en bredare utbildning rekryteras. Likaså kan en förbättring av lokal ske genom att exempelvis tystare utrymmen skapas som ett alternativ, likaså att fler omklädningsrum byggs samt att informationen på träningsmaskinerna blir ännu tydligare och lättare att förstå. Samarbetet med primärvård, landsting, kommun och särskilda boenden behöver likväl förbättras.

En persons diagnos skall inte utgöra ett hinder. Snarare bör fokus läggas på att se till individens kapacitet och lyfta fram det som denne faktiskt klarar att utföra. Särskiljande mellan människor skall inte förekomma, man kommer som den man är och skall bli accepterad som den man är.

Genom den här undersökningen har förhoppningsvis nya tankar och idéer väckts. Författarna har velat lyfta fram en målgrupp som många gånger glöms bort. Likaså har hälsopromotionsrollen belysts genom att resultatet visar på ett behov av personal med bredare utbildning för att målgruppen skall kunna inkluderas optimalt. På så vis tas ytterligare hänsyn till helhetsperspektivet, vilket är nödvändigt för att gymmen skall vara tillgängliga för precis alla människor!

Förslag på framtida studier

I den aktuella undersökningen intervjuades personer med en ledande roll på fyra träningsanläggningar i Skövde. Det skulle i en framtida studie vara av intresse att intervjua personer ur den aktuella målgruppen som är bosatta i Skövde för att få deras syn på de olika gymmen. Det skulle vara intressant att studera ifall deras bild stämmer överens med vad som framkommit i den aktuella undersökningen.

Den här undersökningen begränsades till en mellanstor svensk stad. Det hade varit av stor vikt att genomföra samma undersökning i andra städer och därigenom få en större förståelse för hur tillgänglighetsperspektivet mer generellt ser ut för målgruppen inom träningsverksamheter.

Resultatet i den aktuella undersökningen visar att de gym som ingått i undersökningen strävar efter ett helhetsperspektiv på människan. Vidare studier inom området hälsopromotion hade eventuellt kunnat beröra hur de hälsofrämjande arenorna skulle kunna gå tillväga för att praktiskt implementera det breda hälsoperspektivet. Kopplat till den aktuella uppsatsen hade de här vidare studierna mer konkret kunnat påvisa hur den aktuella målgruppen skall inkluderas.

Referenser

- Alvesson, M., & Sköldbberg, K. (2008). *Tolkning och reflektion. Vetenskapsfilosofi och kvalitativ metod*. Danmark: Narayana Press.
- Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur.
- Arnhof, Y. (2008). *Onödig ohälsa. Hälsoläget för personer med funktionsnedsättning* (nr. R 2008:13). Östersund: Statens folkhälsoinstitut.
- Boström, G. (2008). *Hälsa på lika villkor. Hälsa och livsvillkor bland personer med funktionsnedsättning* (nr. R 2008:17). Västerås: Statens folkhälsoinstitut.
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Egypten: Sahara Printing.
- Carlsson, S., Hjelmquist, E., & Lundberg, I. (2000). *Delaktig eller utanför- Psykologiska perspektiv på hälsa och handikapp*. Finland: Boréa Bokförlag.
- Dugdill, L., Crone., D., & Murphy, R. (2009). *Physical Activity & Health Promotion: Evidence-based Approaches to Practice*. London: Blackwell Publishing Ltd.
- Elinder, S, L., Faskunger, J., von Haartman, F., Lamming, P., & Swanberg, I. (2006). *Fysisk aktivitet och folkhälsa* (nr. R 2006:13). Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.
- Faskunger J. (2007). *Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet. En kunskapsmanställning för regeringsuppdraget "Byggd miljö och fysisk aktivitet"* (nr. R 2007:3). Östersund: Statens folkhälsoinstitut.
- Hassmén, N., & Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Litauen: SISU Idrottsböcker.
- Jakobsson, G. (2005). *Fokusrapport: Neuropsykiatriska funktionshinder hos vuxna*. Stockholm läns landsting.
- Johansson, T. (1997). *Den skulpterade kroppen*. Stockholm: Carlsson Bokförlag.
- Korp, P. (2004). *Hälsopromotion*. Lund: Studentlitteratur.
- Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Kylén, J-A. (1994). *Fråga rätt vid enkäter, intervjuer, observationer och läsning*. Bromma: Balder.
- Lantz, A. (2007). *Intervjumethodik*. Polen: Studentlitteratur.
- Lundin, L., & Mellgren, S. (2012). *Psykiska funktionshinder – stöd och hjälp vid kognitiva funktionsnedsättningar*. Lund: Studentlitteratur AB.

- May, T. (2001). *Samhällsvetenskaplig forskning*. Lund: Studentlitteratur.
- Patel, R., & Davidsson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder. Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.
- Riksförbundet Attention. (2012a). *NPF – Neuropsykiatriska funktionshinder*. Hämtad 2012-04-05, från <http://www.attention-riks.se/index.php/npfsubmeny.html>
- Riksförbundet Attention. (2012b). *NPF – Neuropsykiatriska funktionshinder*. Hämtad 2012-04-05, från <http://www.attention-riks.se/index.php/npfsubmeny/autism.html>
- Riksförbundet Attention. (2012c). *NPF – Neuropsykiatriska funktionshinder*. Hämtad 2012-04-05, från <http://www.attention-riks.se/index.php/npfsubmeny/aspergers-syndrom.html>
- Riksförbundet Attention. (2012d). *NPF – Neuropsykiatriska funktionshinder*. Hämtad 2012-04-05, från <http://www.attention-riks.se/index.php/npfsubmeny/adhd.html>
- Riksförbundet Attention. (2012e). *NPF – Neuropsykiatriska funktionshinder*. Hämtad 2012-04-05, från <http://www.attention-riks.se/index.php/npfsubmeny/tourettes-syndrom.html>
- Riksidrottsförbundet. (2011). *Funktionshindrade*. Hämtad 2012-04-12, från <http://www.rf.se/RF-tycker/Diskriminering/Funktionshindrade/>
- Riksidrottsförbundet. (2001). *Svenska folkets träning med motionsgymna, aerobics och styrketräning*. Hämtad 2012-04-11, från http://www.rf.se/ImageVault/Images/id_183/scope_128/ImageVaultHandler.aspx
- Rimmer, J. (1999). Health Promotion for People with Disabilities: The Emerging Paradigm Shift From Disability Prevention to Prevention of Secondary Conditions. *Physical Therapy Journal of the American Physical Therapy Association*, 79(5), 496-502.
- Rimmer, J. H., Riley, B., Wang, E., Rauworth, A., & Jurkowski, J. (2004). Physical activity participation among persons with disabilities: barriers and facilitators. *American Journal of Preventive Medicine*, 26(5), 419-425.
- Rimmer, J. H. (2005). The Conspicuous Absence of People With Disabilities in Public Fitness and Recreation Facilities: Lack of Interest or Lack of Access? *American Journal of Health Promotion*, 19(5), 327-329.
- Rimmer, J. H., & Rowland, J., L. (2008). Health promotion for people with disabilities: Implications for empowering the person and promoting disability-friendly environments. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 2(5), 409-420.
- SBU. (2007). *Metoder för att främja fysisk aktivitet - En systematisk litteraturöversikt*. Mönlycke: Elanders Infologistics Väst AB.
- Socialstyrelsen. (2003). *Klassifikation av funktionstillstånd, funktionshinder och hälsa. Svensk version av International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF)*. Stockholm: Socialstyrelsen.

Socialstyrelsen. (2010a). *Funktionsnedsättning och Funktionshinder, användning av begreppen*. Hämtad 2012-04-05, från <http://www.socialstyrelsen.se/fragorochsvar/funktionsnedsattningochfunktio>

Socialstyrelsen. (2010b). *Alltjämnt olikt! Levnadsförhållanden för vissa personer med funktionsnedsättning*. Stockholm: Socialstyrelsen.

Socialstyrelsen. (2012). *Socialstyrelsens termbank*. Hämtad 2012-04-05, från <http://app.socialstyrelsen.se/termbank/ViewTerm.aspx?TermID=3594>

SOU 1999:4. *God sed i forskningen*. Stockholm: Allmänna förlaget.

SOU 2006:5. *Vad är psykiskt funktionshinder? Nationell psykiatrisamordning ger sin definition av begreppet psykiskt funktionshinder*. Västerås: Edita Sverige AB.

Statens folkhälsoinstitut. (2008). *FYSS 2008. Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. Mölnlycke: Elanders AB.

Statens folkhälsoinstitut. (2011). *Funktionsnedsättning, fysisk aktivitet och byggd miljö. Den byggda miljöns betydelse för fysisk aktivitet för personer med vissa former av funktionsnedsättning*. Stockholm: Strömberg.

Statens folkhälsoinstitut. (2012). *Fysisk aktivitet*. Hämtad 2012-04-10, från <http://www.fhi.se/Vart-uppdrag/Fysisk-aktivitet/>

Tössebro, J. (2004). *Integrering och inkludering*. Lund: Studentlitteratur.

Widerberg, K. (2002). *Kvalitativ forskning i praktiken*. Lund: Studentlitteratur.

World Health Organization. (2012). *The Ottawa Charter for Health Promotion*. Hämtad 2012-04-06, från <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/index.html>

Intervjuguide

<u>Forskningsfrågor</u>	<u>Intervjufrågor</u>
<p>Vilka möjligheter till inkludering finns idag för personer med funktionsnedsättning? <i>(Inkludering).</i></p> <p>Har den aktuella målgruppen förekommit i planeringen av verksamheten. <i>(Möjligheter, tillgänglighet och delaktighet).</i></p> <p>Tankar och idéer kring målgruppen. <i>(Attityder).</i></p> <p><i>(Möjligheter och tillgänglighet).</i></p> <p><i>(Utveckling och möjlighet).</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Beskriv hur er verksamhet ser ut idag? Antalet medlemmar och omfattning. - Vilken målgrupp riktar sig er verksamhet till? - Har ni vid utvecklandet av er verksamhet tagit särskilt hänsyn till något speciellt? Ex, miljön, speciell metod, policy osv. - Hur tänker ni kring personer med NPF? - Har målgruppen diskuterats i något sammanhang, i så fall vilket? - Har ni generellt tagit särskilt hänsyn till personer med NPF på något vis? - Finns det anpassade aktiviteter för den här målgruppen? - Vilka möjligheter finns det inom er verksamhet att utveckla utbudet till att inkludera personer med funktionsnedsättning? - Vilka områden inom er verksamhet tänker ni skulle kunna gå att göra mer tillgängliga och underlättande för gruppen med NPF?

<p>Var ligger begränsningarna? <i>(Begränsningar).</i></p> <p>Hur ser samarbetsmöjligheterna med andra verksamheter ut? <i>(Utveckling).</i></p> <p><i>(Inkludering, utveckling och resurser).</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Vilken/vilka är utmaningarna när det kommer till personer med funktionsnedsättning och gymmens roll? - Vad skulle kunna stimulera en utveckling mellan träningsverksamheten generellt och målgruppen? - Skulle olika samarbetsprojekt mellan exempelvis kommun och lokala gym stimulera utvecklingen? - Skulle ni kunna tänka er att inkludera personer med funktionsnedsättning i er verksamhet framöver (än mer om det redan görs)? - Hur skulle utvecklingen se ut, vad skulle behövas?
--	--

Göteborgs Universitet

Institutionen för kost och idrott

Informationsbrev

Vi är två studenter, Sofia Svärskog och Madeleine M. Johansson, som under våren läser vår sista termin på Hälsopromotionsprogrammet med inriktning idrottsvetenskap vid Göteborgs Universitet. Vi arbetar just nu med vårt examensarbete som består i att skriva en C-uppsats. Ämnet för vår uppsats är funktionsnedsättning och fysisk aktivitet. Vi har valt att fokusera uppsatsen kring personer med i första hand neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, vilket i sin tur innebär att funktionsnedsättningen kan vara ”osynlig” men ändå ha en begränsande effekt när det gäller den sociala miljön. Exempel på diagnoser inom gruppen neuropsykiatriska funktionsnedsättningar är Autism, Aspergers syndrom, ADHD samt Tourettes syndrom.

De begränsningar som ovanstående personer kan stöta på sker främst i det sociala samspelet, då ofta i form av svårigheter med att tyda information samt i kommunikationen med sin omgivning.

Syftet med uppsatsen är att tillsammans med personer som har en god insyn i respektive gym- och träningsanläggning i Skövde kommun lyfta fram vilka möjligheter samt begränsningar som existerar idag i verksamheten. Tanken är att vi genom undersökningen vill kunna presentera en bild över gymmens möjligheter för personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar.

Med hjälp av dig, som har en ledande roll i verksamheten, vill vi lyfta fram tankar och idéer kring hur situationen ser ut idag men också kring hur den kan utvecklas!

Ditt deltagande är helt frivilligt och du kan när som helst avbryta. Vi kommer att aidentifiera namnuppgifter på både träningsanläggningen och de personer som deltar i undersökningen.

Stort tack för ditt deltagande!

Hör av dig vid eventuella frågor!

Madeleine M. Johansson

Tfn: [REDACTED]

Sofia Svärskog

Tfn: [REDACTED]