



**INSTITUTIONEN FÖR KOST-
OCH IDROTTSVETENSKAP**

När rampljuset slocknat

**En kvalitativ fallstudie om tre elitidrottares karriärövergång till en civil
karriär**

**Pontus Lägge
Sebastian Chitsaz
Mariane Hansson**

Uppsats/Examensarbete: 15 hp
Program/kurs: Sports Coaching IKG243
Nivå: Grundnivå
Termin/år: VT/2019
Handledare: Astrid Schubring
Examinator: Karin Grahn
Rapport nr: (ifylls ej av studenterna)

Kandidatuppsats 15 hp

Titel:	När rampljuset slocknat
Författare:	Pontus Lägge, Sebastian Chitsaz & Mariane Hansson
Program:	Sports Coaching
Nivå:	Grundnivå
Handledare:	Astrid Schubring
Examinator:	Karin Grahn
Antal sidor:	46 st. (inklusive bilagor)
Termin/år:	Vt 2019
Nyckelord:	dubbla karriärer, elitidrottare, fallstudie, karriärövergång ur idrott, parallell övergång, stöd, utmaningar

Sammanfattning

Vid något tillfälle i livet kommer alla elitidrottare tillslut behöva avsluta sin idrottskarriär och påbörja en karriär i det civila. Övergången som sker till ett nytt levnadssätt eller en ny karriär sker inte alltid smärtfritt. Om övergången varit en normativ eller icke-normativ har betydelse. Syftet med studien är att undersöka atleters övergång från elitidrottande till civil karriär och att öka kunskaperna hur atleterna hanterar de utmaningar de möter i processen som inkluderar vilka upplevelser de gör, vilka strategier de använt sig av samt rekommendationer om stöd de ger för att hantera en karriärövergång. Studien är en kvalitativ fallstudie med tre tidigare elitidrottare (en kvinna och två män). En semistrukturerad individuell intervju har använts i kombination med biografisk kartläggningsmetod. Som teoretisk bakgrund finns Wylleman, Alfermann och Lavallee (2004) The developmental model on transition. Tematisk analys har använts för analys av data.

Vår analys visar att processen av en karriärövergång varit lång och kantad av olika utmaningar. Sociala nätverk och professionellt stöd har varit strategier för att hantera utmaningarna. Atleternas råd är att ha en förberedande plan för karriäravslutet. Baserat på vad vi funnit anser vi att det är av vikt att stötta elitidrottarna före, under och efter karriären för att ge det stöd som rekommenderas av intervjupersonerna och även deras närstående som kan genomgå en parallell övergång.

Förord

Denna studie är ett examensarbete som är skrivet vid Göteborgs Universitet under våren 2019. I omgångar har själva arbetet varit intensivt men samtidigt har hela arbetsprocessen genomsyrats av stor lärdom för alla inkluderade. Arbetet har givit oss som författare en större insikt och förståelse för det skriftliga hantverket inom vetenskapliga studier men också i kunskap av ämnesområdet denna studie berör.

Vi vill tacka alla de personer, vänner, nära anhöriga som varit behjälpliga under arbetet och inspirerat oss men också givit oss små tips på vägen. Vi vill rikta ett speciellt tack till de respondenter som deltagit i studien och bidragit med sina erfarenheter. I synnerhet vill vi även tacka vår handledare Astrid Schubring som under arbetsprocessens gång varit till stor hjälp, givit oss god vägledning och fungerat som ett bra stöd.

Pontus Lägge, Sebastian Chitsaz och Mariane Hansson
Göteborg 2019-05-23

Tabell 1. Författarnas bidrag

Arbetsuppgift	Procent utfört av Pontus/Sebastian /Mariane
Planering av studien	33/33/33
Litteraturundersökning	33/33/33
Datainsamling	33/33/33
Analys	33/33/33
Skrivande	Se: tabell 2
Layout	33/33/33

Tabell 2. Författarnas bidrag

Arbetsuppgift	Utfört av student
Sammanfattning	Mariane
Introduktion	Pontus/Sebastian
Bakgrund	Sebastian/Pontus/Mariane
Metod	Mariane
Resultat	Pontus/Sebastian/Mariane
Diskussion	Pontus/Mariane/Sebastian
Konklusion	Pontus/Sebastian/Mariane

Innehållsförteckning

Introduktion	6
Syfte och frågeställningar	7
Bakgrund	8
Definition av karriärövergång	8
Centrala begrepp inom karriärövergångsforskning	10
Tidigare forskning om karriäravslut	11
Metod	14
Design	14
Urvalsprocess	15
Datainsamling	15
Databearbetning och analys	18
Metodologiska överväganden	19
Resultat	21
Upplevelser	21
Processen	26
Respondenternas rekommendationer	27
Diskussion	29
Metoddiskussion	29
Resultatdiskussion	30
Konklusion	34
Referenser	36
Bilagor	40

Introduktion

Mikael Ljungberg var världens bästa brottare och hade vunnit både världsmästerskapen och europamästerskapen, lägg därtill brons i samma mästerskap och totalt åtta stycken guld i de svenska mästerskapen. Totalt nådde Mikael 17 st. internationella mästerskap där det allra tyngsta var det ofantliga guldet i de Olympiska spelen i Sydney år 2000. Detta förblev den sista tävlingsmatchen för Mikael Ljungberg. Efter OS i Sydney var Mikael tvungen att lägga sin karriär på hyllan på grund av en skadad axel vid ett träningspass och två operationer som tillslut stoppade honom från vidare tävling. Den 18 november 2004 gick en chockvåg genom Sverige. Mikael Ljungberg hade tagit sitt liv vid Mölndals sjukhus.

Vid något tillfälle i livet kommer alla elitidrottare tillslut behöva avsluta sin idrottskarriär och påbörja en karriär i det civila. För de allra flesta elitidrottare återfinns ett karriäravslut vid cirka 35-års ålder vilket därmed innebär att det återstår minst 30 år kvar inom arbetslivet. Enligt Alfermann & Stambulova (2012) är de fyra främsta anledningarna till att elitidrottare avslutar deras karriär: ålder, att bli bortvald, skada, och det fria valet. Övergången som sker till ett nytt levnadssätt eller en ny karriär sker inte alltid smärtfritt. Flertalet studier visar på att karriärens slut innebär en kritisk upplevelse för många där upp till 10-15% av alla idrottare som avslutar sina aktiva karriärer upplever någon form av problematik kopplad till avslutet (Bengtsson & Fallby, 2011). Till exempel fann författarna att depression, oro, livsstress, hjälplöshet eller andra psykologiska bekymmer var de mest förekommande problemen. Samtidigt menar Stambulova, Stephan, & Jäphag (2007) att de som inte lyckas att överkomma svårigheterna de ställs inför vid karriärövergången kan ha en större benägenhet att öka användningen av alkohol, tobak och droger.

Orsakerna till dessa problem kan vara att karriäravslutet är påtvingat eller inte upplevs som ett fritt val vilket sedan kan påverka hur väl övergångsprocessen fortgår. I en studie om reaktioner från karriärsavslut fann författarna en korrelation mellan atleternas upplevelse att avsluta karriären som atletens eget val och hanterandet av karriärövergången i slutändan. Forskningen visar till exempel på att ett planerat karriäravslut relaterar till fler positiva och färre negativa känslor mot karriäravslutet, en kortare övergångsperiod, en mindre användning av distraherande metoder som till exempel alkohol & tobak och en högre nivå av tillfredsställelse med livet under perioden (Alfermann, Stambulova & Zemaityte, 2004).

Vår förståelse för de som idrottar på den absoluta toppnivån inom sin idrott är att de är djupt dedikerade och framförallt passionerade till deras yrke som idrottsman eller -kvinna och befinner sig i en sorts crescendo av deras idrottskarriärer. Mest troligt arbetar de med något de älskar och anser är viktigt för att lägga all avsevärd tid och energi från dygnets alla timmar på. Möjligheten att dessutom få betalt för det man anser är allra roligast i livet ses som få förunnat. Som vi tidigare redovisat kan därför ett karriäravslut innebära en stor förändring för många och vara en påfrestande process framförallt ur en psykologisk synpunkt. Dock är det inte alla karriärövergångar som är negativa, vissa idrottare lyckas bättre. Svensk forskning visar på att de som innehar en positiv övergång har lättare att återfå en ny roll inom näringslivet eller i inom sporten. Till exempel fann Fahlström, Patriksson och Stråhlman (2014) att nya yrkesval efter en idrottsligt framgångsrik karriär kan innebära arbete som

sportchef, kommentator, idrottslärare eller tränare. En av anledningarna till detta kan bero på den naturliga kopplingen sinsemellan men även den naturliga övergången med det nätverk som byggs upp under karriären.

Sammantaget finns det mycket forskning om problemen och de negativa upplevelser som idrottare går igenom när de övergår från idrott till en civil karriär. Få studier har undersökt en framgångsrik övergång till civil karriär, med undantag för Knights, Sherry & Ruddock-Hudson (2016). I vår studie kommer vi att ta itu med kunskapsluckorna i forskningen, identifiera gynnsamma faktorer för en karriärövergång och ta del av idrottares upplevelser som kan bistå förbund, klubbar och de som arbetar kring elitidrottare med ny kunskap för att undvika att gå i tidigare kända fällor.

Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att undersöka atleters övergång från elitidrottande till civil karriär och att öka kunskaperna om hur atleterna hanterar utmaningar de möter i processen. Tre frågeställningar kommer att guida oss genom vår studie:

- 1) Vilka upplevelser gör atleterna när de lämnar elitidrottandet och börjar en civil karriär?
- 2) Vilka strategier har idrottarna använt sig av för att hantera utmaningarna under sin karriärövergång?
- 3) Vilken rekommendation om stöd för att hantera en karriärövergång ger elitidrottarna utifrån deras upplevelser av sin egen karriärövergång?

Det framkomna resultatet av studien har som potential att skapa ett underlag till en handlingsplan för idrottsförbund och spelarfack, som kan ligga till grund för ett bättre omhändertagande om de elitidrottare som genomgår en karriärövergång. Även RIG- & NIU-gymnasier samt elitidrottare och deras nära anhöriga kan nyttja det framkomna resultatet som en förberedelse inför ett kommande karriäravslut.

Bakgrund

I detta avsnitt ger vi en inledande bakgrund för ämnet karriärövergång utifrån existerande riktlinjer, vidare definierar vi vad en karriärövergång innebär genom normativ och icke-normativ övergång, socialt stöd samt innebörden av dubbla karriärer. Därefter beskrivs den tidigare genomförda forskningen av karriäravslut som presenteras utifrån tre underrubriker: "Atleternas upplevelser av övergång från elitkarriär till livet efteråt", "Utmaningar atleterna möter i övergångsprocessen" och "Framgångsfaktorer i övergångsprocessen".

För att möjliggöra en bättre förberedelse för talangfulla idrottare till övergången ur elitidrotten har den Europeiska unionen (EU) utformat riktlinjer i form av policyn "EU Guidelines on Dual Careers of Athletes" (Europeiska unionen, 2012). Baserat på EU's policy har sedan Riksidrottsförbundet (2018) tagit fram sina egna riktlinjer inom samma ämne. Bägge dessa policys understryker vikten av att ha en karriär vid sidan om sitt elitidrottande vilket underlättar när den idrottsliga karriären ska avslutas (Riksidrottsförbundet, 2018). Den Europeiska federationen för idrottspsykologi (FEPSAC) beskriver avslutandet av en elitidrottskarriär som "en övergång som kräver före detta atleTERS anpassning i det arbetsmässiga-, finansiella-, psykologiska- och sociala aspekterna i livet" (Dimoula, Torregrosa, Psychountaki, & Fernandez, 2013). Riksidrottsförbundet (2018) lyfter fram betydelsen ett holistiskt synsätt för den idrottande människan och vikten av att utveckla dess förmågor för att karriärövergången från elitidrotten till ett civilt arbete ska bli så bra som möjligt. Detta ska i sin tur ge en bättre planering för tiden efter idrottskarriären, en kortare anpassningsperiod till livet efter samt att det kan förebygga en identitetskris.

Definition av karriärövergång

En karriärövergång är i grund och botten en större del av en individs förändringsarbete i livet där man går från en karriär till en annan där fokus främst ligger på processen som sker under tiden man går mellan "karriär a" till "karriär b". En övergångsprocess kan både te sig och ske på flera olika sätt beroende på person och situation men några fundamentala delar återkommer frekvent för hur väl processen fortlöper. Dessa delar inkluderar individens styrkor och kompetenser (inre resurser), stöd & hjälp utifrån (yttre resurser) samt motivation, förståelse, kunskap, ekonomi och planering. Att få en större insikt för vad som just sker med en person under en karriärövergång handlar mer eller mindre om en förståelse för personen i dess tillvaro och därigenom en insyn för det icke visuella på ett personligt plan. Att öka förståelsen kring detta leder till att man kan förstå personens reaktioner bättre och därigenom ge individen rätt stöd efter behov. Enligt Wylleman, Alfermann, & Lavallee (2004) benämns detta synsätt som ett holistiskt perspektiv och är kopplat till fyra olika faser i livet. Man kan på ett förenklat sätt säga att ett holistiskt perspektiv i en elitidrottarens karriärövergång handlar om att finna balans i livets alla delar och dimensioner för att personen som genomgår processen lättare skall kunna finna och nyttja de kunskaper som finns i dennes verktygslåda och göra det han eller hon vill göra med sitt liv. I studien kommer vi att fokusera på den sista fasen av Wylleman et al., (2004) modell om karriärövergångar (Wylleman et al, 2004, s. 11) (se figur 1).

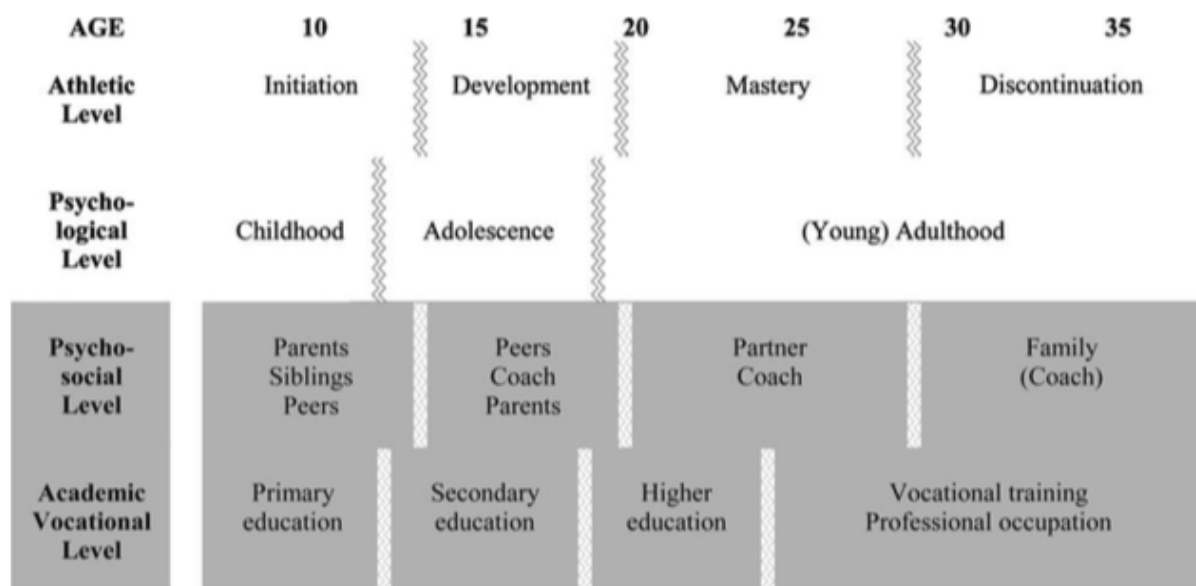


Fig.1. En utvecklingsmodell för karriärövergångar kopplad till idrottare på en atletisk, individuell, psykosocial och akademisk/yrkesnivå (Wylleman et al., 2004, s. 11).

Tidigare definitioner av karriärövergång

Louis (1980) beskriver en karriärövergång som en period varvid en individ förändrar sin roll och skiftar fokus i livet till ett nytt riktningområde. Förståelsen kring Louis (1980) definition utelämnar till viss del ett idrottsligt perspektiv men innehåller dock likväl tematiken kring en förändringsprocess och den perioden där förändringen sker. En annan definition är Murphy, Petitpas, & Brewer (1996) som beskriver en övergång från idrott till en civil karriär snarare som ett identitetsskifte och syftar i sin förklaring på att man genom sin tidskrävande idrottssatsning förlorar en viktig del av sig själva genom att bryta upp med sig en fundamental del av sig själv när man byter karriär. Schlossberg (1981) definierar karriärövergång som "...” en förändring i antaganden om sig själv och världen och kräver en motsvarande förändring i ens beteende och relationer.” (Bengtsson & Fallby, 2011, s. 30; Schlossberg, 1981, s. 5)

Vår definition stärker forskarnas identifikation av en övergång som sådan men skiljer sig till dem genom att en modern elitidrottarens karriärövergång idag snarare handlar om en hantering kring förloppet av de krav som återfinns när man byter inriktning i livet från en levnadsbana till en annan och botten därvid i en dynamisk balans mellan individens personliga resurser och hinder.

Centrala begrepp inom karriärövergångsforskning

Dubbla karriärer

Som en del av respondenternas egna tillvägagångssätt kommer de att benämna vägen in till deras nya karriärer. I diskussionsdelen kommer vi i studien att benämna denna del som dubbla karriärer. Torregrosa, Ramis, Pallarés, Azócar, & Selva (2015) beskriver syftet med en dubbel karriär som ett tillvägagångssätt för idrottaren att undvika situationer där denne tvingas välja mellan en karriär eller en annan. Det vill säga, en dubbel karriär kan således vara ett sätt för en idrottare att påbörja ett nytt levnadssätt och förbereda sig för framtiden genom att upprätthållas av en eller flera karriärvägar samtidigt. Detta vare sig om det handlar om ett yrke eller en utbildning vid sidan av sin huvudsyssla och idrott.

Civil karriär

I studien kommer vi frekvent att använda oss av benämningen "civil karriär" vilket är viktigt att förklara ytterligare eftersom att det innehåller en så central del i denna studie. I idrottsforskningen är begreppet till för att särskilja en professionell idrottskarriär och en yrkeskarriär som inte är ett professionellt idrottsutövande. I studien används begreppet för av samma orsak, för att hänvisa till en yrkeskarriär som är något annat än elitidrottande.

Civil karriär kan även användas för att särskilja statligt uppsatta personer, polis och militär från allmänheten, men det är inte i det syftet begreppet används i studien.

Normativ och Icke-normativ karriärövergång

I studien kommer respondenternas karriärövergångar att behandla det som i forskningen menas med normativa och icke normativa karriärövergångar. För att skapa en vidare förståelse har vi valt att och tydliggöra dess innebörd.

Om idrottaren förberett sig och planerat inför avslutet av sin idrottsliga karriär menar Bengtsson & Fallby (2011) att denna typ av karriärövergång tillhör de normativa och mer positiva. Det vill säga, en normativ övergång underlättar avslutet och förknippas med frivillighet och valmöjlighet hos atleten vilket är det mest naturliga avslutet.

Om graden av frivillighet och valmöjlighet vid det kommande avslutet är låg, exempelvis vid en skada och ett abrupt slut på den idrottsliga karriären, kan denna övergång vara svårare att hantera och innebära följdproblematik för atleten. Övergången är därmed icke-normativ (Bengtsson & Fallby, 2011).

Socialt stöd

Som en återkommande punkt i karriärövergångsforskningen benämns omgivningens betydelse av respondenterna i deras karriärer (Charuvastra & Cloitre, 2008; Brown, Webb, Robinson & Cotgreave, 2018). I dessa inkluderas familj, vänner, coacher och idrottskollegor som viktiga för idrottaren i processen och det stöd som fanns och gavs runtomkring. Att ha ett socialt stöd har visat sig vara en viktig aspekt och betydande del av en karriärövergång

och svåra situationer. Charuvastra och Cloitre (2008) beskriver stöd på två sätt: Funktionellt stöd och Strukturellt stöd.

Det funktionella stödet syftar till att hjälpa individen i sin upplevelse av en situation på främst ett socialt plan. Det strukturella stödet syftar snarare till faktiska resurser och hjälpinsatser. Det vill säga, ett funktionellt stöd hjälper individen kring dess mjuka värden genom att någon lyssnar, tröstar och förstår medan ett strukturellt stöd snarare handlar om hårda värden och ett kvantitativt stöd.

Att ge stöd till en person menar Charuvastra och Cloitre (2008) i sin forskning kan vara en viktig ingrediens för individens förmåga till återhämtning och motståndskraft för situationen. Det sociala stödet anses därför vara viktigt för att återge en känsla av trygghet, tillhörighet, närhet samt värme till personen vilket har en stark återkoppling till en karriärövergång och dess svårigheter.

Tidigare forskning om karriäravslut

Atleternas upplevelser av övergång från elitkarriär till livet efteråt

En viktig del av forskningen inom ämnet har tidigare varit inriktad på kvalitativa intervjustudier där idrottare själva har fått delge sina tankar och upplevelser. Ett återkommande tema i forskningen är oro inför tiden efter den avslutade elitidrottskarriären. Vad oron grundar sig i varierar. I en artikel av Wylleman & Reints (2010) om ett livstidsperspektiv på elitidrottarens karriärer beskrivs en oro över en ny livsstil där elitidrottaren går från att vara i centrum, till att vara en i mängden. I Torregrosa, Boixadós, Valiente, & Cruz (2004) studie om elitidrottarens bild av pensionering från idrottandet fann de en oro över att inte vara lika bra på nästa sak de tar sig an. I en annan studie, om atleternas upplevelser av socialt stöd under övergångsperioden ur elitidrotten nämner atleterna en osäkerhet kring framtiden då den inte var utstakad. Detta kunde leda till att de kände sig vilslna och upplevde känslor som förvirring, oro och ett känslomässigt lidande samt att deras självbild inte längre bekräftades av deras idrottsliga prestationer (Brown et al. 2018). En känsla av tomhet kunde även upplevas vilket är kopplat till att en gång ha varit i centrum och sedan inte längre vara det när rampljuset slocknat (Torregrosa et al., 2004). Som kontrast till oron som kunde upplevas kunde en viss trygghet också upplevas vilket berodde på vetskapen om att andra fanns där, gav stöd och hade kännedom om vad de gick igenom (Brown et al., 2018).

Efter den avslutade elitidrottskarriären uppstod en del utmaningar. Utmaningarna var till exempel att anpassa sig till en ny livsstil, att tampas med saknaden av sin idrott, att kämpa med sitt välmående, att kroppen förändrades, en social anpassning krävdes samt en eventuell finansiell situation (Wylleman & Reints, 2010). Vidare fann Wylleman & Reints (2010) att även utmaningar fanns vid anpassningen till en ny civil karriär. Detta i form av brist på arbetserfarenhet och svårighet att finna ett nytt arbete.

Ett sätt för elitidrottarna att tackla flera av dessa svårigheter visade sig vara att omdefiniera sin idrottsliga identitet (Brown et al., 2018). Atleternas egenskaper och upplevelser synades utifrån deras nya livssituation för att sedan ta med det som ansågs vara gångbart, vilket gav

en känsla av kompetens och starkt självförtroende. Brown et al. (2018) beskrev ytterligare ett sätt de tog sig an prövningarna som uppstod i samband med karriärövergången som att hjälpa andra idrottare i form av ett mentorskap eller personer i en liknande roll. De fann därmed att elitidrottare i sin karriärövergång upplevde ett stort värde i att hjälpa andra och där det blev ett sätt för dem att utvecklas som individer samt återfå sitt egna självvärde.

Utmaningar atleterna möter i övergångsprocessen

I Kerr & Dacyshyn (2000) studie om kvinnliga gymnasters karriäravslut visade det sig att anpassningen till karriäravslutet styrs av orsaken till karriäravslutet. Detta utifrån vilken typ av idrott som utövats, tränare-atlet relationen, samt hur stark den idrottsliga identiteten är. Liknande upptäckter gjordes av Kuettel, Boyle & Schmid (2017) när de undersökte faktorer som bidrar till kvaliteten på övergången ur elitidrott för svenska, danska och polska atleter. Forskningen fann att ett karriäravslut där idrottaren är lättad av sitt beslut bidrar positivt hanterandet av de anpassningskrav övergången ställer på individen, att ett frivilligt val till att avsluta elitidrottskarriären är fördelaktigt då det ger en större känsla av kontroll över situationen samt att en stark idrottslig identitet är ett hinder under övergångsfasen.

Personliga faktorer som exempel förmågan att utvärdera situationen, förmågan att möta krav och utmaningar, inställningen till sig själv eller hur stark tron på graden man själv kan påverka sin situation är, kan underlätta anpassningen till den nya livssituationen (Kerr & Dacyshyn, 2000). Faktorer som lyfts fram som viktiga för anpassningsprocessen är atletens personliga och sociala resurser, idrottsförbundet, och kulturen i landet (Alfermann och Stambulova, 2012). Att just anpassa sig har också visats vara en viktig faktor vid karriärövergången till en civil karriär. Torregrosa et al. (2015) menar att kvaliteten på anpassningen avgör hur framgångsrik övergången blir.

I processen påverkas även nära anhöriga. Brown, Webb, Robinson & Cotgreave (2019) belyser att föräldrar, samt make/maka till elitidrottaren som avslutar sin elitidrottskarriär går igenom en parallell övergång. De menar att olika individers liv är nära sammanlänkade på så sätt att om någon i ens närhet går igenom en svår situation, påverkas även personen själv. När en nära anhörig ser vad elitidrottaren genomgår, går denne igenom en liknande process och delar erfarenheten (Brown et al., 2019). Samma studie framhåller svårigheter för de nära anhöriga i form av bekymmer med att navigera sig i en ny livssituation, relationen till elitidrottaren blir därför distanserad då upplevelsen av att karriärövergången var en delad händelse. Detta kunde i sin tur leda till att de inte alltid kunde vara till stöd för idrottaren då de hade sin egen process att bearbeta, att de kände en osäkerhet kring vad och hur de skulle stötta, att de tog på sig bördan av elitidrottarens svårigheter och att elitidrottaren var i en fas då den var odräglig att leva med (Brown et al., 2019). Brown et al. (2019) påvisar att det är svårt att lyssna på, att förstå och agera på en annan persons nöd om en själv kämpar med sina egna svårigheter.

Enligt Torregrosa et al. (2015) får ett misslyckat hanterande av ett karriäravslut ofta negativa konsekvenser som följd vilka beskrivs som alkohol- eller drogmissbruk eller psykologiska patologier. Under karriärövergången tenderar de som starkt förknippar sig med sin idrottande identitet att vara mer sårbara för psykologiska svårigheter (Brown et al., 2018).

Framgångsfaktorer i övergångsprocessen

Enligt Alfermann och Stambulova (2012) är fyra faktorer avgörande för att anpassa sig till en karriärövergång ur elitidrott: Om valet att avsluta sin idrottskarriär är ofrivilligt eller frivilligt (Brown et al., 2019; Keuttel et al., 2017), att planera tiden efter idrottskarriären i förväg, den atletiska identiteten, samt sociala resurser där socialt stöd är betydande. Även Tshube och Feltz (2015) menar att ett planerande för tiden efter karriären under en aktiv elitidrottskarriär har en positiv inverkan på övergångsfasen ur elitidrotten. Stambulova et al. (2007) hävdar att ett planerat karriäravslut relaterar till färre negativa känslor kopplat till situationen. Knights et al. (2016) betonar att ett planerat karriäravslut ger elitidrottaren en högre grad av kognitiv-, emotionell- och beteendebereidskap för karriärövergången. Torregrosa et al. (2015) skriver i sin studie där de utvärderar olympiska atleters karriäravslut med dubbla karriärers inverkan att atleter som haft dubbla karriärer karaktäriserades av ett planerat karriäravslut, ett frivilligt val samt tillgängligheten av ett socialt stöd. Under en karriärövergång upplever idrottare med stark atletisk identitet fler negativa känslor och traumatiska incidenter, att de behöver mer tid att anpassa sig till ett nytt levnadssätt och att de har en större mottaglighet för depressiva syndrom (Alfermann och Stambulova, 2012).

Vänner utanför idrotten är av stor vikt för en lyckad karriärövergång, vilket gör att ett socialt nätverk som sträcker sig utanför idrotten är viktigt (Alfermann och Stambulova, 2012). Det sociala stödet influerar enligt Brown et al. (2018) subjektiva känslor av självförtroende och egenvärde. Stödet kan handla om karriärvägledning, arbetstillfällen och emotionellt stöd (Brown et al., 2018). Nätverket elitidrottaren haft inom idrotten försvinner oftast helt när de lämnar idrotten. Finns det då inte ett nätverk som sträcker sig utanför idrotten kan det innebära att de blir ensamma och socialt isolerade, vilket är ett hinder när de ska anpassa sig till ett nytt civilt liv (Brown et al., 2018). Det är dock inte givet att individen får stödet även om det finns tillgängligt. Brown et al. (2018) förklarar att det finns ett stigma kring att be om stöd. Vidare förklarar Brown et al. (2018) att "atleter ofta blir avskräckta från att visa psykologiska-, känslomässiga-, eller fysiska svagheter när de tävlar" (s. 77). Samma författare menar att minskad kompetens och självständighet kan tynga elitidrottare som ser sig själva som högst kompetenta. Att be om hjälp påvisar därmed svaghet och skadar en ömtålig självkänsla (Brown et al., 2018).

Sammanfattningsvis beskriver litteraturen de utmaningar och lösningar som finns under en karriärövergång mellan elitidrott och en civil karriär, men det saknas svar på hur krockarna mellan utmaningarna och lösningarna skall undvikas. I de fallen där problemen sätter stopp för lösningarna, vem gör då det som krävs för en bra karriärövergång, och när gör hen det?

Metod

I detta avsnitt presenteras studiens design, urvalsprocessen av deltagare till studien, processen att samla in data, bearbetning och analys samt de metodologiska överväganden som gjorts vid planering och genomförande av studien.

Design

Studien är en kvalitativ fallstudie om elitidrottares övergång från elitidrottande till en civil karriär, med särskilt fokus på övergångsprocessen. Studien bygger på individuella intervjuer med tre tidigare elitidrottare (en kvinna och två män).

Fallstudie

En fallstudie undersöker sociala fenomen. Fallstudien använder människor som informationskälla. Ett fall kan exempelvis involvera individers berättelse av en händelse eller situation de erfarit samt om förståelse av processer. Forskaren får möjlighet att komma personen/personerna nära, ta del av deras erfarenhet och upplevelser genom deras egna ord. Genom berättelserna får forskaren inblick samt får med sig data som belyser den process eller fenomen som undersöks. Genom analys och tolkning av data kan ny kunskap eller teori genereras. (Schwandt, 2007; Salkind, 2010; Allen, 2017; Swanborn, 2010; Thorpe & Holt, 2008).

Valet av fallstudie till vår studie motiveras till studiens syfte och frågeställningar. Fallstudien ger oss möjlighet att träffa f.d. elitidrottare med erfarenhet av att lämna en elitidrottskarriär och gå in i en civil karriär. Utifrån deras egna ord och perspektiv få vi ta del av varje elitidrottares erfarenheter och upplevelser av processen. Därigenom kan processen analyseras, förståelse utvecklas för processen och kunskap genereras om den.

Kvalitativ studie

Kvalitativ forskning karakteriseras av subjektivitet. Kvalitativ forskning innefattar undersökningar som bland annat söker svar på hur människor söker förstå, tolka, söker mening och hur de erfar händelser i sin omvärld. Insamlad data handlar om ord och individernas berättelser utifrån sina perspektiv. Olika metoder används, t.ex. olika former av intervjuer. En induktiv arbetsprocess används, där teori kommer utifrån vad som framkommit i resultat. Vid val av informanter till en studie används ofta målinriktat urval anpassade till studiens syfte och frågeställning. Vid analys och tolkning av data söker man se vad som sägs samt vad som kan tolkas bakom orden. Styrkan hos kvalitativa studier ligger främst i att den har fokus på orden, dess innehåll och innebörd. (Lewis-Beck, Bryman & Futing Liao, 2004; Bryman, 2011).

Val av kvalitativ forskning till vår studie var just att kvalitativ forskning handlar om ord och att den söker svar på människors förståelse och den mening de byggt genom och av det de fått erfara. Att ta del av individernas erfarenheter och upplevelser som de berättar med egna ord. Genom deras ord kan de ge oss inblick i processen, utveckla vår förståelse vad som sker i den, samt ge oss svar på studiens syfte och frågeställning.

Urvalsprocess

Urval av deltagarna till studien

Målinriktat urval har använts för att rekrytera deltagare till studien. Vi har använt oss av våra egna nätverk av kontakter samt sökning via sociala medier. Fokus vid definition av urvalskriterier har varit att få deltagare som har erfarenhet av övergång från elitidrottande till en civil karriär och därmed kan delge oss djupgående information i ämnet och bidra till att besvara studiens frågeställningar. Tilltänkta personer att delta i studien har kontaktats personligen via a) telefonkontakt b) mailkontakt direkt till individen eller c) mailkontakt via agent. Intresserade som samtyckt att delta i studien har kontaktats av respektive intervjuare för bokning av en intervju.

Urvalskriterier

Till grund för urvalskriterierna ligger studiens syfte och frågeställningar. Följande fyra urvalskriterier har definierats:

- a) ha fyllt lägst 18 år;
- b) vara före detta elitidrottare som har varit aktiva på högsta nationell eller internationell nivå och som sedan dess har nått en ny civil karriär som de kan livnära sig på;
- c) så långt som möjligt ha jämn fördelning av män och kvinnor (tre män och tre kvinnor);
- d) om möjligt inte mer än två olika idrotter för att minska variation på grund av olikheter mellan idrottsgrenar.

Deltagarna har valts ut inom svensk idrottslig kontext. De bör vara tillgängliga för en intervju under perioden april tom början av maj.

Bortfall

Av 15 personer som tillfrågats om deltagande i studien har 12 avböjt deltagande, där orsakerna bakom varit varierande. Några som kontaktats har inte besvarat mail eller inte varit anträffbara vid telefonkontakt; tre har besvarat mailkontakt med intresse om deltagande men vid senare kontakt inte varit anträffbara. En person har visat intresse för deltagande men senare avböjt deltagande, då personen inte ansett sig kunna uppfylla kriterierna fullt ut.

Datainsamling

Genomförande

Insamling av data har skett via 1) Enkät med bakgrundsfrågor om deltagarna (bilaga 1). Enkäten utgör inte del i studien. 2) Semistrukturerad intervju i kombination med en biografisk kartläggningsmetod (Schubring, Mayer & Thiel, 2019) som innefattar ritande av tre olikfärgade tidslinjer som ger en övergripande bild av vad som sker i processen.

Intervjuguide och pilotintervjuer

En intervjuguide (Bryman, A., 2011, s. 415; Smith & Sparkes i Smith & Sparkes, 2016) har utformats utifrån studiens syfte och frågeställningar och använts under intervjun. Intervjuguiden har indelats i sex delar med två inledande frågor och därefter frågor kring själva övergången dvs. vad som sker i processen före – under och efter att elitidrottaren tar beslutet att avsluta sin idrottskarriär (bilaga 2).

Två pilotintervjuer (Smith & Sparkes, 2016; Bryman, 2011) har genomförts med två tidigare elitidrottare. Pilotintervjuerna gav oss feedback från intervjupersonens upplevelse av ritandet av tidslinjerna, om frågorna var tydligt utformade samt gick att förstå. Intervjuerna gav oss erfarenhet av hur vi fortsättningsvis tekniskt skulle använda instrumenten samt kunna beräkna intervjulängd. Vi kom till insikt att en uppföljningsfråga behövdes läggas till: ”Vad var det avgörande för ditt beslut?” samt utforma en guide till oss själva med information om hur vi skulle introducera och genomföra ritandet på ett effektivt sätt (bilaga 3).

Semi-strukturerad intervju

Valet att använda semi-strukturerad intervju (Bryman, A, 2011) som metod har utgångspunkt i studiens syfte och frågeställningar. I kvalitativa studier har semi-strukturerad intervju fördel att den ger intervjuaren möjlighet att kunna ställa frågor som behövs för att intervjupersonen genom sin berättelse ska kunna ge ett så utförligt, djupgående och beskrivande svar gällande deras upplevelser av ett ämne som besvarar studiens syfte och frågeställning. En semi-strukturerad intervju ger intervjuaren möjlighet att kunna navigera i samtalet med personen, ställa frågorna i intervjuguiden och samtidigt ha möjlighet till att aktivt kunna lyssna till personens berättelse. Genom aktivt lyssnande kan uppföljningsfrågor ställas utifrån vad intervjuaren får ta del av.

En semi-strukturerad intervju ger intervjupersonen frågor som berör ett visst ämne som han eller hon behöver förhålla sig till under samtalet. Personen ges möjlighet att fritt reflektera, retrospektivt minnas och få ge sitt personliga svar utifrån sina egna erfarenheter och upplevelser. (Smith & Sparkes i Smith & Sparkes, 2016; Bryman, 2011). Intervjun i dess form beskrivs som en social aktivitet, ett samtal samt interaktion mellan intervjuperson – intervjuare. I en semistrukturerad intervju är forskarens roll aktiv genom aktivt lyssnande och påverkan genom sin närvaro och person. (Smith & Sparkes, 2016)

Intervjuerna har spelats in via audioinspelning (mobiltelefon). Respektive intervju har genomförts av oss studenter, där varje student ansvarat för en intervju. Intervjun har skett på dag, tid, plats samt ort som passat intervjupersonen. Intervjuernas längd varade mellan 60 – 75 minuter. Intervjupersonerna har intervjuats individuellt vid ett tillfälle.

Biografisk kartläggning

Den biografiska kartläggningsmetoden utförs av elitidrottaren på ett förtryckt A3-ark med ett grafiskt linjediagram. Horisontell linje representerar tid och vertikal skattning 0-10 av varje upplevelse/händelse som markeras i arket. Fyra tidslinjer ritas och skattas: elitidrottarens idrottsliga karriär, professionella karriär/utbildning, familj/vänners betydelse samt emotionellt välmående under processen. Respektive tidslinje ritas med en speciell färg, t.ex.

idrottsliga karriär: blå filtpenna. Ritandet startar två år före karriäravslutet med särskilt fokus på tidsperioden för när elitidrottaren tar det faktiska beslutet (markeras med ett kryss i arket) att avsluta sin elitidrottskarriär samt vad som därefter sker i processen efter fram till att individen finner sin nya civila karriär. Metoden har valts för att underlätta för intervjupersonens förmåga att minnas händelser och upplevelser i karriären samt underlätta i dialogen intervjuare – intervjuperson. (Schubring, Mayer & Thiel, 2019). Vid intervjutillfället har intervjupersonen fått en introduktion till hur ritandet kommer gå tillväga.

Intervjupersonerna

Tabell 3: Schematiskt översikt deltagande i studien.

Deltagare	Idrott	Idrottslig nivå	OS deltagande	Antal år Idrottskarriär	Karriäravslut (Antal år sedan)
Man 1	Ishockey	Internationell	0	12	6
Man 2	Tennis	Internationell	0	18	18
Kvinna	Bordtennis	Internationell	2	27	14

Idrottslig karriär

Samtliga individer (se tabell 3) hade positiva upplevelser av sin initieringsfas till idrotten. Genom sina familjer uppmuntrades aktiviteter som lek i skogen samt att prova på olika idrotter. Föräldrarna var engagerade genom att finnas som stöd i deras utövande, byggde och tillhandahöll träningsmaterial samt träningsanläggning eller var tränare inom den specifika idrotten. Samtliga började med organiserat idrottande före 10 års ålder efter egen önskan, rörelsebehov eller en förebild inom den specifika idrotten som lockade. Förälder introducerade dem i organiserad idrott eller de följde med en kamrat. Upplevelser i hur de blev bemötta av ledare och tränare inom sina respektive moderföreningar samt gemenskap, kamratskap, trygghet samt värden och färdigheter som att respekt, samarbete, arbeta för att nå samma målsättning gjorde att de blev kvar inom sin idrott. De uppskattade tävlingsmomentet som triggade igång dem, som de fick kickar av, utmaningarna, de stora mästerskapen och turneringarna, att resa, möta andra människor och kulturer, uppleva världen samt komma till insikt med att de hade sin idrott som yrke.

Samtliga blev framgångsrika inom sina respektive idrotter med flerfaldiga meriter. De representerade under många år landslaget inom sina idrotter. Deras karriäravslut skedde inom svensk kultur och svensk idrottslig kontext. Samtliga avslutade sin karriärer i 30 års ålder eller strax före, två avslutade sina karriärer frivilligt och en ofrivilligt efter lång skadeperiod.

Civil karriär

Två individer hade sedan många år en civil karriär som de påbörjade i slutet av sin idrottskarriär (kombinerad idrottskarriär med studier och/eller arbete). En individ har nyligen

avslutat en karriär med idrottsbakgrund för att påbörja en ny karriär. Samtliga arbetar inom yrken som har nära anknytning till idrott och träning som anställd eller egen företagare.

Databearbetning och analys

Intervjuerna har transkriberats för hand med datorn som verktyg i form av ordbehandlare samt sparats i word-dokument.

I vår analys av den biografiska kartläggningen (respektive elitidrottarens A3-ark) har vi tittat på de olika tidslinjerna: vi lade upp dem intill varandra på ett stort bord. Vi har jämfört dem, sett om det finns mönster dem emellan, hur de olika linjerna går, dess innehåll och hur de skattats av respektive elitidrottare. Det vi kunde se var hur olika organiserade och strukturerade arken var vilket för oss gav oss en bild om individens karaktär, något som lyste igenom i deras berättelser (ge exempel). Vi kunde även se och jämföra med deras berättelser om sina upplevelser att när t.ex. tidslinjen för emotionellt välmående var högt skattad så var även tidslinjen för den idrottsliga karriären högt skattad och vice versa. När tidslinjen för den idrottsliga eller professionella karriären/utbildning inte var högt skattad så var däremot tidslinjen för familj/vänners betydelse högre skattad. Två av elitidrottarna förlorade under perioden sin ena förälder vilket gjorde att tidslinjen för emotionellt välmående föll drastiskt, familj/vänners betydelse skattades då högre och den idrottsliga karriären eller professionella karriären/utbildning fick tillfälligt en lägre skattning. Det är en tydlig bild av hur de olika delarna samverkar och är beroende av varandra och att de skattas positivt för att individen skall uppleva att han/hon utvecklas och mår bra i processen samt att processen får en positiv utgång.

Deltagarna i studien har fått besvara en enkät (bilaga 1) med frågor om: 1) Personlig bakgrund om elitidrottaren 2) Idrottsbakgrund, nivå samt meriter 3) Idrottsligt karriäravslut. Enkäten har använts för att vi skall kunna förbereda oss för intervjun samt personifiera den biografiska kartläggningen för varje elitidrottare.

Tematisk analys (Braun, Clarke & Weate i Smith & Sparkes, 2016) har använts för att analysera data från intervjuerna. Val av tematisk analys föll på dess fördelar av flexibilitet, exempelvis anpassning till olika forskningsdesign och metoder för insamling av data, möjlighet att arbeta induktivt och/eller deduktivt, inte är styrd till regler vad gäller t.ex. urvalsstorlek – utan styrs av studiens syfte och frågeställning, ger stöd till att finna mönster i data samt ”can provide analyses of people’s experiences in relation to an issue.” (Braun et al. i Smith & Sparkes, 2016, s. 193). I tematisk analys ingår att bekanta sig väl med data, kodning, finna mönster i koderna, utveckling, definiering och namngivning av teman, avstämning mellan analys och data och slutligen summera allt i form av en rapport.

I vår studie har analys faserna vid tematisk analys som nämns i Braun et al. (2016) fungerat som vägledning för oss i vår analys av data. Analys har skett enskilt samt i grupp. Enskilt vid transkribering, kodning, sökande av mönster samt generera förslag till teman. Utifrån intervjuguiden har vi kodat vad respondenterna svarat. Med färgad överstrykningspenna har ord eller meningar som belyser svaren markerats. Vid kodningen har även studiens syfte och frågeställningar legat vid sidan av transkriberingen för att kunna länka samman intervjuguide, syfte och frågeställningar. Teman utifrån intervjuguiden vid kodning var: när elitidrottaren

började med sin idrott, bästa med idrotten och bästa minne från idrotten. Därefter huvudprocessen för studien: Vägen till beslutet, processen att lämna sin elitidrottskarriär och in i nya karriären (den civila). Här kodades citat, ord och meningar som berättade om deras upplevelser, strategier hur de hanterade de utmaningar de stötte på, vilka utmaningarna var. I respektive transkriberingsutskrifts marginaler noterades våra tolkningar vad som händer i processen? Hur går tankegångarna? Deras känslor, hur reagerar/agerar omgivningen, vem/vilka tar idrottaren stöd av, vad för typ av stöd är de behov av? Vad säger de med egna ord och vad försöker de förmedla bakom orden, dvs. budskapet i det de säger? Vad lär de i processen, hur påverkas de i sin nya roll och i sin idrottsliga identitet? Vad driver dem och vad för krav och anpassningar ställs de inför?

Processen med kodning har upprepats med varje enskild transkribering. En kronologisk summering av respektive elitidrottarens karriär genomförts för att få en bild av respektive elitidrottarens karriär från initieringsfasen till idrotten till nuvarande civila karriär. När de började, vad som lockade dem till idrotten, vem som initierade dem in i idrotten, vad som gjorde att de blev kvar, det bästa med idrotten och vad de lärt genom idrotten.

Vid några tillfällen har vi träffats i grupp för att diskutera vad vi enskilt kommit fram till. Vad har vi funnit för lik- och olikheter i elitidrottarnas berättelser och vad för mönster hittar vi, dvs. finns en röd tråd i deras berättelser som lyser fram. Analysen har skett i olika steg därefter. Att finna för-teman, dvs. brainstorma om tänkbara teman utifrån elitidrottarnas utsagor som besvarar studiens syfte och frågeställningar. Slutligen har vi i slutfasen av analysen använt flera A4-ark. Arken har lagts ut på ett stort bord och fått tre olika huvudteman: Upplevelser, Processen och Respondenternas rekommendationer. Därefter har vi utifrån kodning, syfte och frågeställningar sökt lägga in innehållet i respektive "låda"; dvs. ord och meningar som belyser varje huvudtema. Innehållet i varje "låda" har fått bilda underteman. Till varje undertema har vi sökt att respektive elitidrottare skall få "tala" med sina egna ord och utifrån deras perspektiv vad de upplevt i processen. Genom att i transkriberingarna välja ut citat som belyser varje tema. Citat och innehåll i varje tema har vävts samman till en löpande text besvarar studiens syfte och frågeställningar.

Metodologiska överväganden

Forskningsetiska principer

Studentuppsatser inbegrips inte av etikprövningslagen vad gäller forskning (Vetenskapsrådet, 2002; Lunds universitet, hämtad 2019-05-16). Förväntan finns att god forskningsed följs samt att ha ett kritiskt reflekterande gällande etiska dilemman samt etiska hänsyn som behöver tas gällande studien. I vår studie har forskningsetiska principer för forskning inom humanistisk- och samhällsvetenskaplig forskning (Vetenskapsrådet, 2002) beaktats i form av fyra huvudkrav: Informations-, samtyckes-, konfidentialitets-, samt nyttjandekravet. Detta har tagits hänsyn till genom att deltagande i studien skriftligen via mail före intervjutillfället samt i samband med intervjutillfället fått informationsbrev gällande bland annat studiens syfte, villkor för deltagande, konfidentialitet samt vilka som ansvarar för studien (bilaga 4). Deltagande har även fått information muntligen i samband med telefonkontakt samt vid intervjutillfället.

Informationsbrev med godkännande om samtycke till att delta i studien har utformats (bilaga 5) och delgetts de deltagande via mail före intervjutillfället samt i samband med intervjutillfället. Dokumentet har vid intervjutillfället skrivits under av deltagande i två likalydande exemplar, varav en behållits av deltaganden. I slutet av intervjutillfället har deltagande muntligen tillfrågats om önskan att få ta del av studiens resultat.

I vår studie har vi fått ta särskilt hänsyn till konfidentialitetskravet. Detta med anledning till att de deltagande i studien trots att de lämnat sin elitidrottskarriär fortfarande får räknas som offentliga personer. De har tidigare figurerat i offentligheten samt massmedia, i egenskap av elitidrottare på hög internationell nivå, genom sina flerfaldiga idrottsliga meriter samt representerat landslaget inom sina respektive idrotter. Av hänsyn till intervjupersonernas integritet, deras anhöriga eller tredje part föll valet att särskilt beakta konfidentialitetskravet. Detta har tagits hänsyn till genom att all insamlad data från respektive intervju har förvarats på sådant sätt att ingen obehörig skall kunna få tillgång till data. Intervjupersonens namn har utelämnats alternativt pseudonym har använts i transkribering av respektive intervju. I studiens rapport har intervjupersonens namn samt vid användning av eventuella citat, har kod använts.

Resultat

I följande avsnitt kommer vi att redovisa en sammanfattning av intervjuerna som genomförts inom studiens ramar vilket bildar studiens resultat. Upplägget av resultatet presenteras i en löpande text som baseras på intervjuerna. Resultatdelen kommer att presenteras utifrån tre huvudavsnitt: "Upplevelser" behandlar vad respondenterna har varit med om i sina karriärövergångar med minnen och lärdomar och syftar till att ge en insiktsfull förståelse för hur respondenterna upplevt sina karriärövergångar emotionellt och hur de påverkats av karriärövergången. Genom intervjuerna som genomförts har vi funnit gemensamma delar som respondenterna benämner. Dessa har vi valt att presentera som underrubriker och inkluderar "Vägen till beslutet", "Att ta beslutet" och "Att skapa sig en ny identitet". Vidare belyser "Processen" de strategier och hanteringen av själva övergången som lett respondenterna från en karriär till en annan. Slutligen återger vi de råd som respondenterna givit under intervjuerna under "Rekommendation om stöd i karriärövergången". Denna del inkluderar underrubrikerna: "Använda sina stödresurser" och "En plan som förbereder" vilka fokuserar på de delarna som respondenterna själva anser att kommande elitaktiva och dess omgivning bör känna till för att underlätta för framtida karriärövergångar. Respondenterna benämns nedan med de fiktiva namn som blivit tilldelad dem utefter deras tidigare idrott.

Upplevelser

Vägen till beslutet

När respondenterna genom ett retrospektivt synsätt fick beskriva deras karriär och hur tankarna gick för första gången på att avsluta sin elitkarriär beskriver de en kombination av flera olika aspekter. Längtan till familjelivet var en bidragande orsak för flertalet där det kunde vara en svårighet att kombinera familj och så många resdagar per år. Vidare framkom det från intervjuerna att man började känna sig för gammal, att motivationen börjat dala, att man nått sin fysiska toppnivå samtidigt som en ambivalens för framtiden återfanns där ens egen kompetens på andra områden än sin idrott ifrågasattes. Detta kan bero på att en rädsla och oro för att ge sig ut i något nytt vilket föranledde att de fortsatte idrotta lite till. Tennisspelaren beskrev det såhär: "När man fyller 30 i tennissammanhang då börjar man nästan känna sig som en dinosaurie, men att jag skulle sluta då, det tänkte jag egentligen inte." Detta stödjer Torregrosa et al., (2004) forskning om elitidrottares tankar och erfarenheter kring karriäravslut. I intervjuerna framställer respondenterna att vägen till beslutet upplevts som en lång process där den allra första tanken på ett avslut till absolut handling varat mellan två till sex år. Att fördröja och skjuta på sitt avslut påvisar en korrelation till Brown et al., (2018) och Kuettel et al., (2017) som i sin forskning menar på att en karriärövergång där ens idrottande är starkt förknippat med sin egen identitet tycks ha svårare att hantera processen:

... så det var ju en ganska långdragen process och man ville ju kanske inte tro att man skulle avsluta den då. Men det där smögs på. Jag vet sista året opererade jag mig sju gånger liksom och då blir tanken fortfarande att man ska tillbaka, det här funkar. (...)

Jag kan ju inte avsluta karriären. Jag var 29 år och på toppen av den... så det fanns ju inte på kartan.

Så beskriver ishockeyspelaren sin iver att återgå till idrotten trots att han drabbats av en allvarlig skada med flertalet operationer och stora skadebekymmer. Att just anpassa sig till en civil karriär och vara beredd på livet efteråt har visat sig ha en betydande faktor för att genomgå en bra karriärövergång. Torregrosa et al. (2015) framhäver att kvalitén på anpassningen till den nya karriären är det som avgör övergångens slutgiltiga framgång. Från intervjuerna återfanns fler anledningar som var vanligt förekommande i samtalen kring vägen till karriärsavslutet. En del av dessa var bland annat att successivt smyga sig in i den nya karriären genom att ha en dubbel karriär. Bordtennisspelaren beskriver sin väg in till sin dubbla karriär så här:

När jag slutade i landslaget i ett halvår fick jag in en fot på en träningsanläggning. Det fanns alltid en liten oro under min karriär över vad jag skulle göra sedan eftersom jag inte hade någon utbildning. När jag fick in en fot där så tänkte jag att nu måste jag ta den här chansen. Men så kände jag mig inte riktigt klar ändå, jag tyckte fortfarande att det var otroligt roligt att spela och kände att jag fortfarande kunde utvecklas så jag fortsatte lite till.

Att just börja fundera på sitt nästa steg i livet upplevde bordtennisspelaren som positivt för sitt fortsatta idrottande och beskriver sitt sidoyrke som en boost och en nystart till sitt idrottande:

Så när det var OS-Kval året därpå och jag kvalificerade mig så slutade jag jobba och började spela pingis på heltid igen. Det blev ju lite grann som en ny karriär kan man säga, för samtidigt så kombinerade jag lite grann med att köra lite klasser och ha annat vid sidan. Det var faktiskt var väldigt bra för mig att inte bara tänka på pingisen.

Även tennisspelaren hade påbörjat en tankeprocess om livet efter idrottskarriären vilket skedde i samband som hans närstående befann sig mitt uppe i sin egen karriärövergång och därigenom fick tennisspelaren ett uppvaknande. Samtidigt nämner han ett tips från en kollega som skulle visa sig ha en stor betydelse för honom i tankarna om livet efter karriären:

... Det han sa glömmar jag aldrig... 'Tänk på hur du ska göra dagen efter du avslutar din sista match' (...) Det var även någon som sa, 'bli inte en sån som fortsätter i det oändliga' och 'du har ju haft en så jäkla bra karriär, var nöjd med den karriären' (...) Det var i samband med att [namn] tog sina universitetsstudier och inte visste vad han skulle göra efteråt som det kom till mig att det fanns ett slut några år senare.

Att ta beslutet

Två av tre respondenter återger att beslutet att tacka för sig och avsluta sin aktiva karriär föranleddes av ett frivilligt val och inte påtvingats, det vill säga att de varit normativa. I de fall där beslutet varit normativt uppfattades övergången som mer positiv. Samtidigt visade det sig en större nyfikenhet för någonting annat vid sidan om idrotten. Detta stämmer överens med den tidigare forskningen som lagts fram, inte minst genom Kuettel et al., (2017) som antyder att ett frivilligt val bidrar till ett positivt hanterande av karriäravslutets olika krav och skapar en större känsla av kontroll av situationen. Då både tennisspelaren och

bordtennisspelaren avslutade sina karriärer självmant berättar de om sina upplevelser och beslutet som tryggare och mer positivt än om de tvingats att sluta utan sin egen påverkan:

Så här efteråt tycker jag att det var så jäkla skönt att jag sa 'Nu är det sista året jag spelar'. För att det värsta som skulle kunna hända tror jag var ifall jag skulle råkat ut för en skada och blivit tvungen att sluta spela och inte veta vad som hade hänt om jag inte fått skadan. Det var så jäkla skönt att veta att de var det sista året. (...) 'Okej sista bollen slagen', Underbart alltså. (...) Det var något av mina klokaste beslut jag gjort i livet tror jag. (Tennisspelaren)

... Då var det VM i Paris (...) jag åkte ner med två kompisar och drack kaffe på läktaren som jag kände att; 'Nu är jag färdig, så det kändes helt rätt'. (...) Jag var nog ganska nöjd med att kunna ta beslutet själv i den bemärkelsen att jag inte var skadad eller att någon annan tog beslutet åt mig eller att jag blev petad, utan jag själv kunde välja när jag fick sluta. Och jag tyckte ändå att jag avslutade på topp när jag var på en väldigt bra nivå. Så det var jag nog nöjd med. (Bordtennisspelaren)

Att just uppleva en trygghet när beslutet är taget stämmer överens med Knights et al. (2016); Stambulova et al., (2007); Tshube och Feltz (2015) som syftar till att ett planerat avslut ger idrottaren en positiv inverkan och högre grad av kognitiv-, emotionell- och beteendebereidskap för karriärövergången. Vidare beskriver respondenterna att det var väsentligt i deras beslutsfattande att involvera personer i deras omgivning som de litade på. Att därigenom bolla tankar, tydliggöra och att få det kommande beslutet bekräftat hos andra i sin omgivning gjorde att valet att avsluta karriären upplevdes mer avslappnat och rätt. Detta bekräftar således Brown et al. (2018) som i sin studie betonar att en planering av avslutet och att involvera sin omgivning ger känslan av ett lugn då ens nära och kära hade en större förståelse för vad atleterna gick igenom och gav stöd i processen. Så här säger tennisspelaren om omgivningens betydelse för att fatta beslutet:

Absolut, jag involverade min omgivning. (...) Jag pratade med min tränare och kloka människor runtomkring mig om det. (...) Jag kände att jag hade tryggheten i min fru och blivande familj, hade kompisarna där hemma och företaget som jag skulle börja med och var nyfiken på det. Så trots att jag kastade mig ut i någonting jag till en början inte kunde någonting i så kändes det ändå som att det fanns en trygghet.

Om jag beslutar mig för någonting, att jag ska sluta med sötsaker eller att jag ska träna varje dag så talar jag om det för alla, det blir mycket lättare då. Så när jag bestämde mig för att nu lägga av om ett år sa jag det till Gud och hela världen. Det blir liksom lättare när alla vet om det.

Även bordtennisspelaren framhäver omgivningens stöd och sin partner som väldigt betydelsefull när beslutet väl skulle tas:

De har trott på en och pushat lite mot 'Du gillar ju det här, det här passar dig'. Dem har haft rätt i det. (...) Men i just den här processen när jag tog beslutet, så var de absolut stöttande. Det var ju inget 'Jo men fortsatt du'.

I det tredje fallet där respondenten genomgått ett icke-normativt karriäravslut återfanns en rad större problematiska förhållanden, speciellt i beslutsfattandet som tyder på att han vacklat fram och tillbaka innan det tillslut fick vara nog:

Jag tror att det egentligen var en 'no brainer'. Min kropp höll på att stänga av och den skrek ifrån egentligen. (...) Jag hade rehabtränat i nästan ett år och var tillbaka på noll egentligen. Jag kommer ihåg att jag tog in tränaren i ett rum och knappt fick fram ett ord. Jag störtgrät och det var jättehemskt faktiskt. Jag har svårt till tårar just, men hockeyn har alltid berört. (...) Det gör den än idag. Så att det beslutet var jättejobbigt. Jag kommer ihåg det som det var igår. Det gör jag. (Ishockeyspelaren)

Även i processen av en negativ karriärövergång återfanns den familjära aspekten som viktig i beslutsfattandet. I jämförelse med de övriga respondenterna upplever ishockeyspelaren att dennes närstående saknade en fullständig förståelse för att kunna hjälpa honom tillräckligt. Att uppleva att ens omgivning saknar den förståelsen som krävs för att kunna underlätta situationen går i linje med det som Brown et al. (2019) tar upp i sin forskning. Författarna menar på att även ens närstående påverkas av situationen och går igenom en parallell övergång och på så vis delar erfarenheten. Därigenom upplevdes det en svårighet för den närstående att ge rätt stöd då de hade sin egen bearbetning att hantera. I Ishockeyspelarens fall förblir det desto svårare då denne genomgår en icke normativ övergång, han beskriver sin bild av tiden kring beslutet så här:

Jag bollar ju alltid med min fru men just beslutet tror jag var svårt för henne att förstå liksom, hur ont man har. Det var ju en rollercoaster för henne också. Livet vändes upp och ner. Från att vara hockeyfrun som gick på matcherna liksom och kanske fick bekräftelse på det. Hon var säkert också jävligt nere här och jag tyckte då att jag behövde henne som mest, men då var hon kanske inte där. Av en anledning kanske hon inte var det. Så det har ju varit en torktumlare de senaste åren.

Vare sig om beslutet kring att avsluta karriären togs i beaktning av förståelsen från omgivningen speglar resultatet från intervjuerna en känsla av lättnad hos atleterna efter att beslutet var taget oavsett vilken idrott det gällde. Utifrån de intervjuer som gjorts tycks ett stort samband ske huruvida övergången varit positiv eller negativ med måendet hos personerna vilket överensstämmer med Wylleman & Reints (2010) som funnit korrelationer mellan välmående hos individen och karriärövergångens förändringar. I de fallen vars övergång varit normativ och upplevts som positiv har ingen längre sorgperiod eller större bearbetning behövts vilket kan ha att göra med att situation varit kontrollerad och att en förberedelse funnits inför avslutet.

I det fallet där ett icke normativt karriäravslut inträffade utan att en förberedande planering hade gjorts upplevdes perioden som både jobbigare och betydligt längre. Alfermann & Stambulova (2012) beskriver i sin rapport att idrottare med stark atletisk identitet upplever fler negativa känslor, i synnerhet med ett snabbt och traumatiskt avbrott av karriären och därigenom har en större benägenhet för depressiva syndrom och behöver mer tid att anpassa sig. Detta går hand i hand med den version som ishockeyspelaren beskriver när han reflekterar över sitt karriäravslut:

Alltså, tiden kommer ikapp. Sorgperioden kommer ikapp någon gång liksom. Jag känner att jag är inne i en sån nu, livet tar sin vändning. (...) Jag tror det är allvarligare än vad man tror. Om man tittar på det här. Det är sex år av inte supervälmående liksom. (...) Det är ändå sex år, en jävligt lång period.

Att skapa sig en ny identitet

En del av att genomgå en karriärövergång från en elitidrott till en civil karriär innebär att identiteten och synen man har till sig själv till viss del kan skadas och ifrågasättas. Murphy et al., (1996) beskrev övergången som ett identitetsskifte vilket påträffas i alla intervjuer på något sätt. Ishockeyspelaren beskriver sin egen självbild efter karriäravslutet såhär:

Jag tror det har något med identitetskris att göra. (...) någon typ av bekräftelsebehov, som man alltid fått utan att man tänkt på det. Man har ju blivit bekräftad två-tre gånger i veckan och när man är uppe i det kanske man tycker det är lite halvjobbigt (...) men jag tror faktiskt att de är det man saknar mest. Bekräftelsen och liksom identiteten. Man tänker till en början 'vem fan är jag egentligen'. Det känns som man inte betyder någonting för någon den ena dagen och så den andra dagen så var man stadens mest eftertraktade spelare.

På så vis har studiens intervjuer påvisat ett stöd mot Brown et al. (2018) som syftar till att elitidrottare har svårigheter att tackla och omdefiniera sin idrottsliga identitet i sitt nya liv. Att omvandla sin egen självbild är något som tar tid och enligt Kerr & Dacyshyn (2000) beror på hur starkt förknippad identiteten är med personen. Även omgivningen spelar roll i att skapa sig en ny identitet vilket är något som nämns genom alla intervjuer. Tennisspelaren berättar i sin intervju att andras syn på honom har en betydelse "Jag tror omgivningen spelar roll beroende på hur de ser på mig och så. Det tror jag. Tyvärr får man väl säga" och fortsätter:

Tragiskt nog ser jag mig fortfarande som en viss procent tennisspelare, kanske 20 %, men den procenten minskar ju för varje år. Jag tror folk i min omgivning fortfarande ser mig som en tennisspelare och det påverkar ju. Skulle dem bara sett mig som en företagare tror jag de sista procenten skulle försvunnit också. Men numera ser jag mig mer som en trebarnspappa och företagare.

Även de andra respondenterna har erfårit snarlika upplevelser kring sin identitet och hur omgivningen ser på en. Ishockeyspelaren berättar om sin upplevelse av sin identitet:

Det är nog det som suddas ut jäkligt snabbt. Att du inte är spelare. Du är tränare. Det har man ju brottats med, sen är det ju klart att man förknippas med hockeyspelare ofta. Ja det är också en jävligt svår grej att brottas med.(...) Lag ser mig nog som en hockeyspelare fortfarande. Det gör nog jag också. Jag ser ju inte mig som en tränare. Även om jag nu börjat inse att ganska många gör det efter fem-sex år. Det är också halvtufft på något sätt. Man vill ju bli förknippad med det man är tryggast med eller bäst i.

I intervjun med bordtennisspelaren beskriver hon en tvetydighet till sig själv genom att bli förälder vilket krockade med den bilden hon hade av sig själv sedan innan som bordtennisspelare:

Det var inte självklart för mig att ha barn. (...) När vi bestämde oss för skaffa barn och jag var gravid var nästan den bästa tiden. Jag mädde så bra, så det var helt sjukt. Folk kom fram till mig och sa: 'jag måste bara säga att du är så vacker som gravid' och jag bara: 'Va, jag?'. (...) Det var liksom aldrig någon som gett mig såna komplimanger.

Processen

Utmaningar i karriärvslutet och strategier för att lösa dessa

Utifrån intervjuerna med elitidrottarna var utmaningarna för tennisspelaren och bordtennisspelaren vad de skulle göra efter sin idrottskarriär avslutats då de inte hade någon formell utbildning. Att fortfarande förknippa sig själv med sin idrott var därför en utmaning. Bordtennisspelaren nämnde några av utmaningarna hon gick igenom som "krockar", t.ex. när idrottens värld och värderingar krockar med civila livet. Hon beskriver det som följande:

... ibland så krockar det här med att man kommer från idrott i det vanliga livet. [...] vanan att ha ett mål, göra sitt bästa [...] man är väldigt lojal. [...] dom [arbetskollegorna] har inte det här drivet som man själv är uppväxt med att folk runtomkring har. [...] dom har inte ibland den förståelsen [...] att man tävlat och man går igång...

Ishockeyspelaren beskrev saknaden av sin idrott en utmaning: "Jag störtgrät [...] Jag har svårt till tårar just, men hockeyn har alltid berört mig." Att ofrivilligt få lämna sin idrottskarriär och gå från att vara i rampljuset, få bekräftelse av fans och massmedia, få göra tidningsintervjuer och skriva autografkort till att plötsligt ingen hör av sig blev en annan. Att lära sig hantera vardagen och leva familjeliv var ytterligare en utmaning. Ishockeyspelaren fick inte möjligheten att bearbeta sin sorg över att ofrivilligt få avbryta sin karriär, vilket gjorde att han hamnade i en livskris med depression som sin största utmaning.

En vanlig Svenssonfamilj [...] Jag tror de [andra människor] tycker det är skönt. Vi lever superbra. Vi har bra ekonomi, vi kan betala räkningar. Det händer ingenting i livet [...] Det är nästan min värsta mardröm [...] Man vill ha kickar, man vill att det ska hända saker. Man vill inte vara den där kärnfamiljen, som bara tuffar på i 20-30 år till.

Tennisspelaren som valde idrotten som barn för han tyckte om tävlingsmomentet, hade i och med sitt karriärvslut en utmaning i hur han skulle få utlopp för att han gick igång på tävlingsmomentet tillfredsställt.

För att hantera de utmaningar de stötte på använde de sig av olika strategier. Oron för vad man skulle göra efter idrottskarriärens slut hanterade de genom att vara aktiva. De använde sitt sociala nätverk som stöttade dem med kontakter till att få in en fot i ett arbete. De skapade nya intressen som hade nära anknytning till idrott som de kunde ta med in i sin civila karriär. Exempelvis kost och träning blev bordtennisspelarens nya intressen, vilket ledde henne in i en civil karriär som personlig tränare. Ishockeyspelaren och tennisspelaren hade flera kreativa idéer som varit en dröm de ville genomföra senare i livet, bland annat att utveckla sin egen produkt. Genom sina kontakter fick de möjlighet att ta fram dessa produkter i sina företag. Strategin att våga prova på nya saker gjorde att de upplevde att de växte som människor, kom till insikt att det som de gjorde fungerade, att de tyckte om det, upplevde det som meningsfullt och att det var lika eller nästan lika roligt som sin idrott.

En strategi för att hantera saknaden av sin idrott var att ha behålla kontakten med idrotten var att själv bli tränare, att följa idrotten via tv eller mobil och ta del av idrotten genom att delta på mästerskap som åskådare.

Ishockeyspelaren som hamnade i en depression då han inte själv kunde hantera saknaden av sin idrott, fick stöd av sin fru att komma till psykolog. Stöd av psykolog var något han inte uppskattade till en början, då han hade en negativ bild av psykologers arbete. Hans bild förändrades dock senare, då han insåg att psykologer kan ge stöd.

Ja, det var ju ganska skönt att prata ut. Och kanske säga saker som man inte sa till sin fru.[...] Sen blir det ju en ekonomisk aspekt med en psykolog. Det blir ju ganska dyrt. [...] Det tror jag inte man behöver skämmas över att man går till en psykolog. Det tror jag är en bra grej. Det är ju inga kokon som sitter där. Det är välutbildade människor som har vettiga idéer.

Tennisspelaren hade efter sin karriär ett behov att fortfarande vara aktiv, detta genom att ett tag spela tennis på elitnivå och att springa mycket. Som strategi för att tillfredsställa sitt behov av idrottens tävlingsmoment började han spela korpfboll.

Förbundets beteende

Respondenternas upplevelser av sina idrottsförbunds beteende efter deras karriäravslut kan avläsas som en besvikelse. Deras upplevelser var att förbundet inte längre brydde sig om dem, avtackade dem för sina förtjänster, ställde dem frågan vad de ämnade göra eller att de erbjöds stanna kvar och stötta förbundet i form av resursperson till att bygga upp kommande landslag, exempelvis genom mentorskap. De bar trots allt på många års erfarenhet och kunskap om sin specifika idrott som de gärna hade velat dela med sig av.

Det var ju inte så att någon ringde upp och tackade mig eller frågade: ‘Vad har du tänkt göra nu?’ eller: ‘Du ska inte spela lite till?’ I Sverige är man lite dålig på att ta hand om idrottsfolk som ändå har lagt ner ganska stor del av sitt liv inom idrotten. [...] Vill du vara någon mentor för de yngre? [...] Det hände liksom ingenting [...] Så där kunde dom ha gjort det lite bättre, eller ringt oss [...] dykt upp på något läger och snackat lite, förberett oss lite på vad är det som väntar dom [...] man hade kanske inte riktigt dom här förebilderna. (Bordtennisspelaren)

En respondent upplevde att hans specialförbund i sig inte hade gett stöd i samband med karriäravslutet. Dock hade spelarfacket varit en trygghet som gett stöd med ekonomisk samt försäkringsrådgivning.

Respondenternas rekommendationer

När respondenterna ställdes inför frågan “Utifrån dina egna upplevelser vad skulle du vilja förmedla för råd/stöd till kommande elitidrottare som är på väg in i samma situation som du själv genomgått?” kunde deras svar delas in i två kategorier: “Använda sina stödresurser”, samt “Förbered karriäravslutet med planering för tiden efter”. Utifrån dessa kommer vi att presentera de mest relevanta delarna.

Använda sina stödresurser

Genom intervjuerna underströk respondenterna vikten av att inte bli isolerad i situationen under karriärövergången utan att istället ta hjälp av de stödresurser som finns att tillgå. Viktiga orsaker till detta som de lyfte de fram var bland annat stresshantering, att få perspektiv till processen de genomgår, att återfå en trygghet och ett ökat välmående under processen. Samtidigt belyser dem att för att kunna bryta av vardagen, hitta på något roligt och kunna skratta, betydelsen av vänner som står för välmåendet under perioden av karriärövergången. Ishockeyspelaren säger “Jag hade velat ha mer vänner under perioden. Det är nog det jag kan känna efteråt. En riktig polare, som man kan hitta på saker med”.

Kring råden om stresshantering, bearbetning av processen samt att få perspektiv till processen lyftes vikten av att kunna prata med någon om det man genomgick fram. Antingen i form av en psykolog som är utbildad i ämnet eller tidigare elitidrottare som har erfarenhet av samma situation. Ishockeyspelaren delger sina tankar och berättar följande: "Ha en sorgperiod, absolut. Men bearbeta. Jag tror, prata. Jag tror fan, psykolog alltså. Jag tror att det är jätteviktigt". Han fortsätter sedan:

Jag tror prata med andra idrottare som har gått igenom samma sak. Jag tror förståelsen för det. Det hade varit en bra grej. (...) Jag tror att det är bra om förbundet, eller på något sätt spelarföreningen hade haft en grupp för sådant.

En plan som förbereder

Att förbereda för livet efter elitidrottskarriären redan under den aktiva karriären framhöll respondenterna som något väldigt viktigt. Det sammankopplat med att arbeta efter konkreta mål och att vara fortsatt fysiskt aktiv efter karriären betonades allra främst av tennisspelaren som säger såhär: "Jag är jättenöjd med att jag fortsatte att röra på mig, det kommer man ha nytta av hela den yrkesmässiga karriären. Allt från koncentration till hur man mår". Att börja tänka på vad som kommer ske efter idrottskarriären är en tanke som bordtennisspelaren tar fasta vid och beskriver som en återkommande fråga under karriärens gång:

Jag fick ofta frågan under min karriär: 'vad ska du göra när du blir stor?' eller 'vad jobbar du med?'. 'Jag spelar pingis' (...) 'Ja, men vad ska du göra när du blir stor?'. Så den där frågan förföljde mig lite. (Bordtennisspelaren)

Tennisspelaren i sin tur gav en annan bild av hur han förberett sig under karriären för dagen då rampljuset skulle slockna och nämner därvid vikten av att sätta upp mål för sig själv och vara respektfull mot den nya situationen:

Just det där med ödmjukhet (...) Jag fattar ju själv att 'jag började om från noll nu' och vill förkovra mig med något annat då liksom och ha det där långsiktiga målet då.

Sammanfattningsvis kan man utefter respondenternas delgivelse understryka att det finns en betydande faktor kopplad till karriärövergången med att påbörja en plan och successivt ta sig an en ny karriär och genom denna nyttja sina stödresurser.

Diskussion

I detta avsnitt kommer vi att behandla studiens diskussion utifrån metoddiskussion och därefter resultatdiskussion innan vi beskriver dess konklusion. Studien syftar till att diskutera studiens syfte och frågeställningar vilka är att undersöka atletes övergång från elitidrottande till civil karriär, öka kunskaperna hur atleterna hanterar de utmaningar de möter i processen. Vilka upplevelser gör de, vilka strategier har de använt sig av samt rekommendationer om stöd de ger för att hantera en karriärövergång. Detta kommer göras genom en diskussion om Studiens metoder, Validitet, Omgivningen; en del av strategin under en karriärövergång, Parallell övergång, När identiteten påverkas som mest - upplevs ansvaret som minst och ett planerat karriäravslut påverkar atletens upplevelse av övergången.

Metoddiskussion

Studiens metoder

Denna studie använde en semistrukturerad intervju där en biografisk kartläggningsmetod samt en enkät med bakgrundsinformation om de tre elitidrottarna som intervjuades i studien nyttjades. Som analysmetod valdes tematisk analys. Våra erfarenheter av att använda just dessa metoder har varit positiva. Den semistrukturerade intervjun bidrog till att ämnet kunde generera rikligt med data från respondenterna där vi kunnat välja att lyfta fram de mest relevanta resultaten från studien.

Den biografiska kartläggningsmetoden var för oss samtliga en ny metod. Där vi till en början upplevde oss osäkra om dess syfte, hur vi tekniskt skulle använda oss av den i samspel med intervjupersonen samt hur vi på ett så enkelt men samtidigt så tydligt sätt som möjligt kunde förmedla hur ritandet skulle gå tillväga. Diskussion fördes i gruppen bland annat var markeringspunkt för beslutet att avsluta sin karriär skulle vara, hur långt tillbaka före beslutet vi skulle gå samt hur vi skulle få in alla år av övergångsprocessen till ett civilt liv i A3-arket. Två av intervjupersonerna hade avslutat sina karriärer för mer än 10 år sedan. Pilotintervjuerna gav oss de erfarenheter vi behövde för att få svar på våra frågor, vilket underlättade när vi väl genomförde våra huvud intervjuer. Den biografiska kartläggningsmetoden med dess olika linjer som ritades underlättade i samtalet med intervjupersonen där vi fick en tydlig bild av hur övergångsprocessen sett ut. Enkäten gav oss en bild av varje intervjupersons idrottskarriär och civila karriär samt var till stöd i våra diskussioner kring elitidrottarna och deras upplevelser av karriärövergång.

Tematisk analys var en ny metod för oss vilket gjorde i starten oss osäkra på hur själva analysen av data skulle gå till. Med hjälp av Braun, Clarke & Weate i Smith & Sparkes (2016) kapitel om tematisk analys fick vi dock senare en bra vägledning hur vi skulle gå till väga som var väldigt behjälplig.

Metodernas styrkor till vår studie har varit att de hjälpt oss att få fram rikligt med data som vi kunnat ta utdrag ifrån för att belysa de olika temaområden vi fann som mönster i transkriberingen av varje intervju.

Studiens styrkor är att den lyfter fram och belyser elitidrottarnas erfarenheter av sin karriärövergång från elitidrottande till en civil karriär utifrån deras egna perspektiv.

Studiens svaghet kan vara att vi inte kunnat uppfylla urvalskriterierna om tre män och tre kvinnor till studien samt fått en jämn fördelning mellan kön.

Studiens validitet

För att stärka studiens validitet har vi eftersträvat att vid transkribering av intervjuerna göra transkriberingen så som intervjupersonen uttalat orden. I studiens rapport har referat och citat från intervjupersonerna som belysts tagits från transkriberingarna. Vi har eftersträvat att följa forskningsprocessen (Vetenskapsrådet, 2017) samt arbeta efter de etiska forskningsprinciperna (Vetenskapsrådet, 2002) som gäller all forskning efter bästa förmåga.

Resultatdiskussion

Diskussionsförklaring

Syftet med vår studie har varit att undersöka atleters övergång från elitidrottande till en civil karriär och att öka kunskaperna om hur atleterna hanterar utmaningar de möter i processen. Detta har skett genom att undersöka de upplevelser atleterna gjort när de lämnar elitidrottandet, vilka strategier atleterna använt sig av för att hantera utmaningarna under sin karriärövergång samt vilka rekommendationer atleterna givit om stöd utifrån upplevelserna av deras karriärövergång.

Vårt resultat tyder på att det råder en svårighet för atleterna att hantera sin övergång och i synnerhet om denna varit icke-normativ. I de fall där processen varit normativ upplevdes denna övergång som både lättare och betydligt kortare, speciellt om den föranletts av en tidigare gjord planering. Vidare framkommen data pekar på att en förberedande fas av att skaffa sig en dubbel karriär underlättar övergångsprocessen. Samtidigt saknas ett stöd från förbund och spelarfack vilket lägger stor vikt på att atleten själv nyttjar sitt nätverk, hanterar situationen och påbörjar en ny karriär vid sidan om sin idrott. Slutligen lyfter alla respondenter fram omgivningens betydande roll under både karriären och under själva karriärövergången där deras stöd är det viktigaste. Dock pekar studien på att en parallell övergång även sker hos de närstående vilket försvårar just stödhanteringen i processen.

Omgivningen; en del av strategin under en karriärövergång

En av studiens mest centrala slutsatser är att vi funnit att omgivningens betydelse i form av vänner och närstående haft stor påverkan på de analyserade karriärövergångarna. Utifrån det som respondenterna själva delade med sig av i intervjuerna framkommer en det en samstämmigt med det sociala stödet den tidigare forskningen visar, såväl i de normativa som de icke-normativa övergångarna. Vidare beskriver respondenterna att det var väsentligt i deras beslutsfattande att involvera personer i deras omgivning som de litade på för att bolla tankar och kunna få sitt beslut bekräftat genom. Att just kunna nyttja den sociala kontexten går i linje med såväl forskningen från Torregrosa et. al., (2015) likväl som Brown et al., (2018) som menar på att övergångsperioden för atleten kan innefatta en osäkerhet samt känslor av förvirring och oro om det sociala stödet inte finns. Annars medför det sociala stödet snarare en förhöjning av atleternas självförtroende och egenvärde. Med detta i beaktning anser därför vi att det sociala stödet blir ännu mer väsentligt under

övergångsperioden. Vi tror därför att parallellen av det sociala stödet, den tidigare forskningen där Knights et al. (2016); Stambulova et al., (2007); Tshube och Feltz (2015) och ett planerat avslut ger idrottaren en starkare positiv inverkan och högre grad av kognitiv-, emotionell- och beteendebereidskap för karriärövergången vilket tidigare forskning även nämnt. Detta medför slutligen att omgivningen har en stark påverkan till om beslutet och karriärövergångens upplevs som trygg, avslappnad och rätt.

Våra resultat går även till viss del i linje med det som Torregrosa et. al., (2004) där en känsla av tomhet och att inte längre vara i centrum efter karriärens slut. Detta sätter forskningen av Alfermann och Stambulova (2012) i en ny kontext som menar på att vänner utanför idrotten är av stor vikt för en lyckad karriärövergång. Eftersom att karriärövergången fört med sig en del känslomässiga aspekter för studiens intervjupersoner skiljer sig vårt resultat jämfört med Alfermann och Stambulova (2012); Torregrosa et. al., (2004) något genom att respondenters subjektiva uppfattning av verkligheten som elitidrottare påvisar att trots en stark social omgivning saknas någonting i stödet. En tänkbar förklaring till detta menar vi kan ha att göra med en avsaknad av förståelse enligt det holistiska perspektivet samt en avsaknad av kunskap till den parallella övergången som en närstående går igenom vilket vi diskuterar mer om längre ned. Detta stärker därmed den inledande förklaringen av stöd av Charuvastra och Cloitres (2008) om ett funktionellt stöd som kan ge upphov till en ökad förmåga av återhämtning och motståndskraft. En möjlig lösning på detta bekymmer kan vara precis som det ishockeyspelaren nämner; att ta hjälp och träffa en professionell stödperson.

Parallell övergång

Det går tydligt att utläsa att den tidigare forskningen varit något viktigt på spåren som stämmer överens med vår studie kring en parallell övergång hos närstående personer till elitidrottaren. Resultatet har dock till viss del förvånat oss en aning då den parallella övergången hos de närstående tycks ha ett större inflytande på övergången än vad vi tidigare haft en förståelse för. Tidigare forskning och i synnerhet Brown et. al., (2019) pekar på att processen av en karriärövergång även påverkar elitidrottarens anhöriga såsom make/maka och föräldrar genom att en svår situation i en individs liv ger inflytande till de som står varandra nära och vars liv är sammanlänkade. Således menar forskningen på att en nära anhörig person går igenom en liknande process som den elitaktiva och delar erfarenheten av karriärövergången. Utifrån vårt framtagna resultat pekar vår studie mot att det finns en problematik kring detta scenario som inte lyfts fram förut. Ett bekymmer som vi anser kan vara en bieffekt av en parallell övergång kan således innebära att relationen kan påverkas negativt och slitas på samt att det saknas metoder för hur man hanterar dessa två övergångar samtidigt i en relation. Brown et. al., (2019) syftar till att det kan infinna sig en svårighet att förstå sig på, stötta och lyssna på en annan persons problematik om en själv kämpar med sina egna svårigheter vilket är något vi ställer oss bakom. Det finns dock anledning att fundera kring att resultatet från tidigare studier som oss veterligen inte nått ut till förbund, gymnasiala och eftergymnasiala utbildningar och blivit en aktiv lära om elitidrottarens karriärövergångar. Vi har inga givna svar på dessa funderingar utan en tänkbar förklaring är att forskningen är såpass ny inom fältet av karriärövergångar att den ännu inte hunnit nå ut till rätt instanser och anammats. Med koppling till Brown et. al., (2019) ser vi en vidareutveckling av det perspektiv som benämns kring den parallella övergångens inverkan på elitidrottarens omgivning som även kan inkludera en bästa vän eller väldigt nära vän och därav kan ha en

stark sammankoppling till idrottaren. Samtidigt ser vi med stort intresse fram emot framtida forskning i ämnet.

När identiteten påverkas som mest - upplevs ansvaret som minst

I enighet med syftet vår undersökning är kopplad till, stärker slutsatserna att elitidrottarens upplevelse av karriärövergången är kopplad till deras identitet som trovärdiga eftersom att den styrker den tidigare forskningen vid ämnet. Tidigare har bland annat Kerr & Dacyszyn (2000);(2017);Brown et al. (2019); Keuttel et al., (2017) beskrivit att en stark förknippad idrottslig identitet kan försvåra karriärövergången vare sig den skett normativt eller ej.

Från resultatet kan vi avläsa att oavsett om det var över 15 år sedan man avslutade sin aktiva elitkarriär så ser man sig fortfarande starkt förknippad i sin identitet till sin tidigare idrott vilket kan vara problematiskt. Vår forskning visar också på att det råder en viss känsla av olust från respondenterna att ständigt vara relaterad till den före detta idrottsidentiteten istället för den personen man är idag. På så vis är den framkomna datan signifikant med Wylleman & Reints (2010) som menar på att anpassningen till en civil karriär kan vara svårhanterad. Vi gör även kopplingen till att detta såväl kan innebära att en viss svårighet att ta sig in på arbetsmarknaden och finna ett arbete vilket kan bli styrt av det man gjort förut vilket därmed kan öka sambandet att hamna inom idrottsrörelsen igen som Fahlström, Patriksson och Stråhlman (2014) tidigare påvisat.

Ett vidare resonemang inom ämnet är att respondenterna indikerat på att de saknat support från de klubbar och förbund de tidigare tillhört. Allra tydligast blir det under intervjun med bordtennisspelaren som saknade återkoppling från sitt förbund efter sitt karriäravslut, dock beskrivs det allra bäst av ishockeyspelaren som genomgick en depressiv karriärövergång och uttrycker det som ”att man blir lämnad åt vargarna”.

Något som överraskar oss är de olika förbundens timida hantering av sina tidigare elitaktiva idrottare där det enligt vår forskning tydligt saknas korrekta stödinsatser, detta till trots att tidigare belagd forskning belyst ämnet. Inte minst genom Alfermann och Stambulova (2012) som menar på att en idrottare med stark atletisk identitet kan ådra sig fler negativa känslor, behöver mer tid att anpassa sig till sin nya karriär och levnadssätt, och har en större mottaglighet för depressiva syndrom, speciellt vid traumatiska karriäravslut. Vi tror att det finns en gråzon i dagens hantering av elitaktiva som avslutar sin karriär där atleterna någonstans faller mellan stolarna för vem som bär ansvaret att hantera deras övergång. Mest troligt bidrar säkerligen förbunden med allt det stöd man kan ge och i synnerhet vid de tillfällen som finns med medicinska skäl och tydliga icke-normativa karriäravslut. Dock menar vi på att det finns ett stort mörkertal av elitidrottare där en svårighet genomgås även fast övergången varit normativ. Samtidigt som vi sätter det i perspektiv att gråzonen bidrar till en miss av en stor population tror vi det största stödet landar hos den närmsta omgivningen vilket vi tidigare belyst som komplext eftersom de närstående också kan genomgå en parallell övergång. Detta gör att det stöd som förväntas finnas till hands kanske inte alltid gör det. Det kan också finnas svårigheter att be om stöd (Brown et al., 2019). Att använda sig av stödresurser kan därför vara något som inte bör ligga i elitidrottarens eller dennes nära och käras händer helt och hållet.

En tänkbar konsekvens av att atleterna själva upplevt att de inte nåtts av rätt stöd kan vara en bidragande orsak till att alla vederbörande på ett eller annat sätt idag är involverade i idrotten för att förändra och bidra vilket också ligger till grund att de medverkar i denna studie. Detta går i linje med Brown et al. (2018) som funnit ett samband mellan karriärövergången och att hjälpa andra idrottare i form av ett mentorskap eller en liknande roll där atleterna fann ett stort värde i att hjälpa andra vilket blev ett sätt för dem att utvecklas som individer och att återfå sitt egna självvärde.

En planerat karriäravslut påverkar atletens upplevelse av övergången

En av studiens centrala slutsatser är att vi funnit att en stark koppling med en planerad framtid kopplad till atleternas uppfattning om övergången och känslorna kring den. Även i det fallet där övergången varit icke-normativ återfanns en viss nyfikenhet och lust att påbörja någonting annat vid sidan av sin idrottsliga karriär, dock när en traumatisk incident skett som avslutade karriären försattes tankarna nästintill på paus och övertogs av ett depressivt beteende. I de fall där övergången varit normativ förblev vägen in till det nya yrket mer smidig. Detta påvisar relevansen i de rekommendationer respondenterna gav ännu mera eftersom alla faktorer som Alfermann och Stambulova (2012) framhäver inte går att ha kontroll över. Om ett karriäravslut blir ofrivilligt är det inte längre något som kan påverkas. Dock råder alla respondenter att det är av betydelse att planera sin framtid under karriären, eller att åtminstone lägga en viss kraft på det. Under samma period nämns ett motstånd till att lägga för mycket tid på livet efter karriären under sin aktiva karriär, trots den stora vinningen med att inte bara planera tiden efter, utan även påbörja en andra karriär under tiden som aktiv elitidrottare. Att rådet att planera för tiden efter elitidrottskarriären är av största vikt stöds av Tshube och Feltz (2015) som i sin studie fann att planering för livet efter elitidrottskarriären har en positiv inverkan på övergångsfasen ur elitidrotten. Baserat på vad som tidigare nämns anser vi att med en god planering skulle bristen på arbetserfarenhet och svårigheten att finna nytt arbete som Wylleman & Reints (2010) redogör för kunna undgås genom att identifiera vad atleten skulle kunna tänkas ha för sysselsättning efter elitidrottskarriären och därigenom staka ut en väg för att nå dit. En del i den planeringen skulle då kunna vara att förvärva sig arbetslivserfarenhet. Vår analys går därmed hand i hand med de riktlinjer som tidigare presenterats av Riksidrottsförbundet (2018) rekommendationer kring dubbla karriärer för idrottare.

Vi menar slutligen på att en dubbel karriär snarare handlar om ett sätt att inleda en annan bana i livet på och genom det sänka tröskeln för karriärövergångens problematik vilket stärks av Torregrosa et al. (2015); Alfermann och Stambulova (2012) som fann att atleter med dubbla karriärer som haft en lyckad karriärövergång karaktäriserades av ett normativt karriäravslut.

Konklusion

Våra resultat går till viss del i linje med det som den tidigare forskningen pekar på. Dock har vår studie uppmärksammat en gråzon i diskussionen av en karriärövergång och dess stödresurser där vi anser att det saknas ett perspektiv kring den parallella övergången som de närstående personerna till elitidrottarna går igenom. Därmed anser vi att det på så sätt går att modernisera Wyllemans et al., (2004) modell av ett holistiskt perspektiv till en karriärövergång men även att korrigera vår egen definition av en karriärövergång till att inkludera en parallell övergång och dess inverkan på elitidrottaren.

Utifrån den problematik som en karriärövergång beträffar vill vi understryka vikten av att stötta elitidrottarna både före, under och efter karriären utifrån den framtagna datan och de råd som respondenterna delgivit oss samt vad den tidigare forskningen pekar på. Saker som ses som självklara för utomstående kan vara omöjliga för dem som befinner sig i en karriärövergång. Därför anser vi att det är väsentligt att idrottsförbund och spelarföreningar ger rätt stöd till elitidrottarna och skapar en förståelse hos dem till att planera sin tid efter elitidrottskarriären tar slut samt att uppnå och förstå vikten av en dubbel karriär. Utöver de är det viktigt att idrottsförbund och spelarföreningar hjälper elitidrottarna och deras anhöriga att ta del av och vara del av det stödet som behövs i en karriärövergång. Likväl funktionellt stöd som strukturellt stöd. Som en inledande process och potential för en handlingsplan har vi tagit fram följande delar för både idrottsförbund och/eller spelarföreningen via klubbar, elitidrottaren själv och till de nära anhöriga som kan bidra i arbetet kring karriärövergångar för elitidrottare till en civil karriär.

Forskningsmässiga implikationer

Större jämförande studie där manliga och kvinnliga elitidrottarens upplevelser, utmaningar samt strategier för hur de hanterar utmaningar under karriärövergång belyses utifrån lik- och olikheter utifrån kön. Denna studie skulle bidra till kunskapen om eventuella skillnader mellan kön, män och kvinnors eventuellt olika behov samt huruvida olika stödinsatser behöver sättas in.

Studie som undersöker Riksidrottsförbundets (RF) och Specialidrottsförbundens (SF) arbete med karriärövergång med fokus på sista fasen i övergången: karriäravslutet. Vad för kunskap finns inom förbunden? Finns en samverkan mellan förbunden gällande information till elitidrottare, elitföreningar, idrottsgymnasier, sports coacher [elittränare] samt elitförenings-/klubbledare? Hur kommunicerar man externt information om karriärövergång? Finns utbildning planerad inom RF och SF om karriärövergångar riktade till sports coacher, ledare, idrottare, andra yrkesprofessionella som möter idrottare samt anhöriga till idrottare? Finns utbildningsmaterial om karriärövergångar samt vad som sker i processen vid ett karriäravslut in i civil karriär? Dessa frågor är av stor betydelse att undersöka, då det påvisar huruvida RF och SF har rätt beredskap för att möta upp t.ex. elitidrottarens behov av stöd före - under och efter t.ex. ett karriäravslut. Frågorna är även av betydelse för att kunna utbilda professionella inom idrotten som möter idrottare som gör karriärövergång eller karriäravslut, om problematik som kan uppstå i processen och hur man kan arbeta proaktivt och kunna ge rätt typ av stöd för en positiv utgång i processen samt utveckling och välmående för individen. Slutligen är det av betydelse för framtida, kommande elitidrottare att göras medvetna om

betydelsen av att tidigt utforma en planering om vad man kan tänkas göra efter sin elitidrottskarriär avslutats eller i händelse om att idrottskarriären får ett ofrivilligt tidigare avslut.

Professionsmässiga implikationer

Vi anser att idrottsförbundet (via klubbarna) och/eller spelarföreningen vid en karriärövergång ur elitidrott ska:

- Facilitera planerandet för tiden efter elitidrottskarriären.
- Aktivt arbeta med att skapa möjligheter för dubbla karriärer.
- Ordna så att den som går in i en karriärövergång ur elitidrotten får prata med en psykolog med visst ekonomiskt stöd. Även hens signifikanta andra.
- Ordna så den som går in i en karriärövergång ur elitidrotten får prata med en grupp före detta elitidrottare som har genomgått en karriärövergång till ett civilt arbete.
- Se till att den som går in i en karriärövergång får ett funktionellt stöd.

Vi anser att elitidrottaren som går in i en karriärövergång ur elitidrott ska:

- Planera tiden efter elitidrottskarriären tidigt in på elitidrottskarriären.
- Ha dubbla karriärer.
- Ta del av det sociala stöd som erbjuds av idrottsförbund, klubb eller spelarförening.
- Söka stöd hos vänner och nära anhöriga.

Vi anser att de nära anhöriga till elitidrottaren som går in i en karriärövergång ur elitidrotten ska

- Planera tiden efter elitidrottskarriären, tidigt in på elitidrottskarriären.
- Ta del av det sociala stöd som erbjuds av idrottsförbund, klubb eller spelarförening.
- Söka stöd hos vänner.
- Vara ett stöd för elitidrottaren så tidigt som möjligt i dennes process.

Referenser

Alfermann, D., Stambulova, N. (2012). Career Transitions and Career Termination. I Tenenbaum (red), *Handbook of Sport Psychology*: Third Edition (s. 712-33). Hoboken, NJ: John Wiley and Sons.

Alfermann, D., Stambulova N., and Zemaityte A. (2004). Reactions to Sport Career Termination: A Cross-national Comparison of German, Lithuanian, and Russian Athletes. *Psychology of Sport & Exercise*, 5(1), 61-75.

Allen, M. (2017). *The sage encyclopedia of communication research methods*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, Inc doi: 10.4135/9781483381411

Bengtsson, S. & Fallby, J. (2011). *Idrottens karriärövergångar*. Stockholm: Bulls Graphics AB.

Braun, V., Clarke, V., & Weate P. (2016). Using thematic analysis in sport and exercise research. I Smith, B., & Sparkes, A.C. (Red.), *Routledge Handbook of Qualitative Research in Sport and Exercise*. London: Routledge.

Brown, C.J, Webb, T.L, Robinson, M.A, & Cotgreave, R. (2018). Athletes' experiences of social support during their transition out of elite sport: An interpretive phenomenological analysis. *Psychology of Sport & Exercise*, 36, 71-80.

Brown, C.J., Webb, T.L., Robinson, M.A., & Cotgreave, R. (2019). Athletes' retirement from elite sport: A qualitative study of parents and partners' experiences. *Psychology of Sport and Exercise*, 40, 51-60.

Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Stockholm: Liber

Charuvastra, A., & Cloitre, M. (2008). Social Bonds and Posttraumatic Stress Disorder. *Annual Review of Psychology*, 59, 301-328.

Dimoula, F., Torregrosa, M., Psychountaki, M., & Fernandez, M. (2013). Retiring from elite sports in Greece and Spain. *Spanish Journal of Psychology*, 16, 1-11.

Europeiska Unionen. (2012). *EU Guidelines on Dual Careers of Athletes*. Bryssel.

Fahlström, P.-G., Patriksson, G., & Stråhlman, O. (2014). *Vägen från landslaget- om elitidrott, karriär och avslutning*, FoU-rapport 2014:3. Riksidrottsförbundet.

Kerr, G., & Dacyshyn, A. (2000). The retirement experiences of elite, female gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12(2), 115-133.

Knights, S., Sherry, E., & Ruddock-Hudson, M. (2015). Investigating Elite End-of-Athletic-Career Transition: A Systematic Review. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(3), 291-308.

Kuettel, A., Boyle, E., & Schmid, J. (2017). Factors contributing to the quality of the transition out of elite sports in Swiss, Danish, and Polish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 29, 27-39.

Lewis-Beck, M. S., Bryman, A., & Futing Liao, T. (2004). *The SAGE encyclopedia of social science research methods*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, Inc. doi: 10.4135/9781412950589

Louis, M. R. (1980). Career Transitions: Varieties and Commonalities. *Academy of Management Review*, 5(3), 329-340.

Mills, A. J., Durepos, G., & Wiebe, E. (2010). *Encyclopedia of case study research*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, Inc. doi: 10.4135/9781412957397

Murphy, G. M., Petitpas, A. J., & Brewer, B. W. (1996). Identity foreclosure, athletic identity, and career maturity in intercollegiate athletes. *The Sport Psychologist*, 10(3), 239-246.

Riksidrottsförbundet. (2018). *Nationella riktlinjer för elitidrottares dubbla karriärer*. Stockholm: TMG Sthlm

Salkind, N. J. (2010). *Encyclopedia of research design*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, Inc. doi: 10.4135/9781412961288

Schubring, A., Mayer, J., & Thiel, A. (2019). Drawing Careers: The Value of Biographical Mapping Method in Qualitative Health Research. *International Journal of Qualitative Methods*, 18, 1-12.

Schlossberg, N.K. A Model for Analyzing Human Adaptation to Transition. (1981). *The Counseling Psychologist*, 9(2), 2-15.

Schwandt, T. A. (2007). *The SAGE dictionary of qualitative inquiry*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, Inc. doi: 10.4135/9781412986281

Smith, B., & Sparkes, A.C. (Eds.). (2016). *Routledge Handbook of Qualitative Research in Sport and Exercise*. London: Routledge.

Smith, B., & Sparkes, A.C. (2016). Interviews: qualitative interviewing in the sport and exercise sciences. In Smith, B., & Sparkes, A.C. (Eds.), *Routledge Handbook of Qualitative Research in Sport and Exercise*. London: Routledge.

Stambulova, N., Stephan, Y., & Jäphag, U. (2007). Athletic retirement: A cross-national comparison of elite French and Swedish athletes. *Psychology of Sport & Exercise*, 8, 101-118.

Swanborn, P. (2010). *Case study research: What, Why and How?*, London: SAGE Publications, Inc. doi: 10.4135/9781526485168

Thorpe, R., & Holt, R. (2008). *The SAGE dictionary of qualitative management research*. London: SAGE Publications Ltd doi: 10.4135/9780857020109

Torregrosa, M., Boixadós, M., Valiente, L., & Cruz, J. (2004). Elite athletes' image of retirement: The way to relocation in sport. *Psychology of Sport & Exercise*, 5, 35-43. [https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1016/S1469-0292\(02\)00052-3](https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1016/S1469-0292(02)00052-3)

Torregrosa, M., Ramis, Y., Pallarés, S., Azócar, F., & Selva, C. (2015). Olympic athletes back to retirement: A qualitative longitudinal study. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 50-56.

Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Vällingby: Elanders Gotab.

Vetenskapsrådet. (2017). *God Forsknings sed*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

Wylleman, P., Alfermann, D., & Lavallee, D. (2004). Career transitions in sport: European perspectives. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 7-20.

Wylleman, P., & Reints, A. (2010). A life span perspective on the career of talented and elite athletes: Perspectives on high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in sports*, 20(S2), 88-94.

Bilagor

Bilaga 1

Enkät med bakgrundsfrågor



INSTITUTIONEN FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

"Från elitidrottande till en civil karriär" Bakgrundsfrågor till deltagande i studien

Demografiska frågor

1) Namn (ditt namn kommer koda)

2) Ålder

3) Utbildningsbakgrund (t.ex. grundskola, typ av gymnasium, högskola/universitet, annan utbildning)

4) Nuvarande yrke (Beskriv även kort dina arbetsuppgifter)

5) Föräldrars utbildningsnivå samt yrke

6) Civilstånd

Idrottsbakgrund

- 7) Vid vilken ålder började du i organiserad idrott?

- 8) Vilka idrotter har du provat på?

- 9) Vilken idrott blev den idrott du valde satsa på? Av vilken anledning?

- 10) När började du med elitidrottsatsande?

- 11) På vilken/vilka nivåer har du tävlat?

- 12) Har du deltagit i Olympiska spelen? Om ja, antal?

- 13) Vilka är dina främsta meriter i din karriär?

Karriäravslut

- 14) Hur länge sedan var det du avslutade din elitidrottskarriär?

Intervjuguide - ”Från elitidrottande till en civil karriär”

Hur kommer det sig att du började med din idrott?

... Var det någon speciell som fick dig att börja med idrotten?

Vad är det bästa du vet med idrotten & vilket är ditt bästa minne?

...Hur känns det i kroppen då när du tänker på detta?

VÄGEN TILL BESLUTET

1) Kan du berätta om perioden från att första tanken på ett karriäravslut uppkom, fram till ditt beslut att avsluta din elitidrottskarriär?

... Var det ett frivilligt eller ofrivilligt val?

... Orsaken till att du valde avsluta din karriär?

... När uppkom tanken första gången på ett avslut av karriären?

2) Hur gick du tillväga för att ta beslutet?

... Vem/vilka var involverad i beslutet?

... Hur upplevdes eller kändes det för dig när beslutet väl tagits?

... Hur gick tankarna inför beslutet?

... När tog du slutgiltiga beslutet? Vad var det avgörande för ditt beslut?

... Hur lång var perioden till att själva beslutet togs?

3) Ritandet av tidslinje:

Exempel på uppföljande frågor:

- *Vad hände då?*
- *Är det något särskilt som du skulle vilja lyfta fram?*
- *Vilka är de svåra faserna i tidslinjen?*
- *Vilka var de erfarenheter du fick/upplevde då?*
- *Hur reagerade du på de förändringar som uppkom?*
- *Var det i linje med vad du själv hade förväntat dig?*

PROCESSEN ATT LÄMNA SIN TIDIGARE ELITIDROTTSKARRIÄR

4) Kan du berätta vad som hände under perioden efter beslutet att lämna din elitidrottskarriär fram till du fann din civila karriär?

... Händelser, upplevelser

... Tankar, känslor

... Utmaningar och eventuella problem

5) Hade du stöd av någon inom din idrott eller din närhet som var till stöd för dig under processen att lämna din karriär?

... *Någon särskild du vill lyfta fram?*

... *Vad gjorde han/hon som var till stöd/var bra för dig?*

... *Varför var det värdefullt för dig?*

... *Stöd från klubb eller förbund?*

6) Hur hanterade du eventuella utmaningar som uppstod under processen?

... (Om det fanns utmaningar) Vad var det för utmaningar som du ställdes inför?

... Var det några specifika strategier? (Hur gjorde du?) (Vad gjorde du?)

7) Vad upplevde du som bra, och som mindre bra under processen?

... Saknade du något?

... Var det något du ville ha mer av?

8) Utifrån dina erfarenheter och processen av att ha lämnat en elitkarriär och din övergång till en civil karriär, vad har du lärt dig genom det?

IN I NYA KARRIÄREN

9) Vad gör du idag?

... Hur hamnade du där du är idag? ... Utbildning i efterhand?

... Hur länge har du gjort detta?

10) Hur påverkades din självbild som idrottande identitet till det du är idag?

... Hur starkt förankrad var du i idrotten? (betydelsen att vara en [sport]utövare)

... (Idrottslig identitet) Ser du dig fortfarande som "... spelare/utövare?"

... Vilket förhållande hade du till din idrott? ... Vägen till att finna sin nya identitet?

SUMMERING

11) Utifrån dina egna erfarenheter vilka råd skulle du vilja delge dagens elitidrottare inför deras kommande beslut att avsluta sin karriär/ elitidrottare som är på väg in i samma situation som du själv genomgått?

Bilaga 3

Guide till biografisk kartläggning

”Från elitidrottande till en civil karriär”

Guide till ”Biological Mapping Method” – Hur tidslinje ritas över elitidrottarens idrottsliga karriär in i civil karriär

Syfte

Ritandet är en biografisk tidslinje över elitidrottarens karriär. Det vi är intresserade av är tidsperioden 2 år *före* karriäravslutet med särskilt fokus på tidsperioden för när elitidrottaren tar det *faktiska beslutet* att avsluta sin elitidrottskarriär, vad som sker och hur individen upplever och mår under samt går igenom under själva övergångsprocessen och vägen fram till att individen finner sin nya civila karriär samt hur individen ser på sitt liv idag.

Ritandet av den biografiska tidslinjen kombineras med en intervju-guide bestående av olika öppna frågor utifrån fyra olika teman: 1) Vägen till beslutet 2) Processen att lämna sin tidigare elitidrottskarriär 3) In i nya karriären 4) Summering. Intervju-guiden inleds med två inledande frågor, s.k. uppvärmningsfrågor som syftar till att få intervjupersonen att kunna känna sig bekväm och avslappnad i en intervjusituation: ”Hur kommer det sig att du började med din idrott?”, ”Vad är det bästa du vet med idrotten och vilket är ditt bästa minne?”

Ritandet av tidslinjen skall fungera som stöd till intervjupersonen genom att underlätta hans/hennes minnesförmåga under intervjun (retrospektiva intervjuer) samt underlätta dialogen intervjuare – intervjuperson. Själva underlaget för ritandet av tidslinjen som utförs på ett förtryckt (grafisk linjediagram) horisontellt A3-pappersark med två grafiska linjer, en horisontell (tid) och en vertikal linje (skattning) har utformats av Schubring et al. (2019). Ritandet av tidslinjen kommer få symbolisera ”bilden av din elitidrottskarriär”.

Genomförande

- 1) Introduktion med förklaring av A3-arket, syfte med A3-arket, hur ritandet kommer gå till, växlande mellan ritande och frågor från intervju-guide. Som hjälpmedel till ritandet kommer fyra olikfärgade tuschpennor finnas tillgängliga till intervjupersonen (blå= Idrottsliga karriär, röd= Professionella karriär/Utbildning, Grön= Familj/vänners betydelse, svart= Emotionellt välmående).
- 2) Fördela upp tidslinjen i lämpliga perioder efter elitidrottarens karriär(utveckling).
- 3) Starta ritandet 2 år *före beslutet* att avsluta elitidrottskarriären.
- 4) Markera tydligt tidpunkten för *faktiska beslutet* att avsluta elitidrottskarriären.
- 5) Rita upp/markera i tidslinjen betydelsefulla händelser/upplevelser före och efter avslutad elitidrottskarriär, i övergångsprocessen fram till nuvarande civila karriär.

Under varje noterad händelse/upplevelse, ange med kort förklarande text vad som sker. Gör en skattning (0-10) av varje upplevelse/händelse.

- 6) Rita därefter en grafisk linje för professionella karriär/utbildning, familj och vänners betydelse samt emotionellt välmående. Gör en skattning (0-10) av varje upplevelse/händelse.
- 7) Intervjuaren kommer att växla mellan intervjufrågor från intervju-guide och det som framkommit i intervjupersonens ritande samt vid behov ställa uppföljande frågor för djupare förståelse.

Bilaga 4

Informationsbrev om studiens syfte

2019-04-09



INSTITUTIONEN FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

"Från elitidrottande till en civil karriär"

Hej

Under april och maj månad kommer vi att genomföra en kvalitativ intervjustudie baserad på 6st. enskilda intervjuer som ligger till grund för vår kandidatuppsats vid Göteborgs Universitet. Vi som genomför studien läser för närvarande det treåriga programmet "Sports Coaching" och är nu i slutet av vår utbildning vilket kommer leda till en idrottsvetenskaplig kandidatexamen.

Syftet med vår forskning är att undersöka tidigare elitaktiva idrottarens övergångar från elitidrotten till en civil karriär och utmaningarna de mött i den processen. Studiens resultat är viktiga för att kartlägga stödfaktorer och på sikt bidra med forskning för att underlätta elitidrottarens karriärövergångar. Vi letar nu efter frivilliga deltagare som kan tänka sig att delta och dela med sig utav sina erfarenheter i vår studie.

Du som deltagare behöver vara:

... 18 år eller äldre.

... Före detta elitidrottare på lägst högsta nationell nivå inom vald idrott med bakgrund som senior.

... Du ska ha nått en ny karriär efter ditt idrottande som du kan livnära dig på.

... Du behöver vara tillgänglig för intervju som tar cirka 60-90 minuter att genomföra.

Studien kommer att garantera fullständig konfidentialitet för alla deltagare vilket innebär att inga obehöriga kommer att kunna få ta del av de uppgifter som framkommer. Endast de personer som arbetar med studien kan, genom kodnycklar, hänföra datan till enskilda personer i studien. Vi betonar din frivillighet till att delta och rätten till att avsluta din medverkan i studien när du vill utan att behöva ge en orsak till varför.

Om du är intresserad av att delta eller önskar att få veta mer om vår studie kan du kontakta oss via mail som ni finner längst ner i brevet.

Med vänliga hälsningar,

Pontus Lägge
guslaggo@student.gu.se

Mariane Hansson
gushamaab@student.gu.se

Sebastian Chitsaz
guschise@student.gu.se

Handledare: Astrid Schubring, PhD,
astrid.schubring@gu.se • 031-786 4221

Bilaga 5

Informationsbrev etiska grundkrav och godkännande om deltagande i studien.



INSTITUTIONEN FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

"Från elitidrottande till en civil karriär" Etiska grundkrav och godkännande

Forskningen som genomförs baseras på de fyra grundläggande allmänna huvudkrav på forskning för ditt skydd som individ. Dessa krav inkluderar:

- **Informationskravet**
- Forskaren skall informera de av forskningen berörda om den aktuella forsknings uppgiftens syfte.
- **Samtyckeskravet**
- Deltagare i en undersökning har rätt att själva bestämma över sin medverkan.
- **Konfidentialitetskravet**
- Uppgifter om alla i en undersökning ingående personer skall ges största möjliga konfidentialitet och personuppgifterna skall förvaras på ett sådant sätt att obehöriga inte kan ta del av dem.
- **Nyttjandekravet**
- Uppgifter insamlade om enskilda personer får endast användas för forsknings ändamål.

Jag har tagit del av följande:

- Grundläggande information kring studien & de etiska grundkraven.
- Studiens syfte.
- Min rätt till att frivilligt delta i studien.
- Min rätt till att avbryta eller avsluta min medverkan när du vill utan att behöva ge orsak till varför.
- Intervjuerna kommer att spelas in digitalt för att sedan skrivas ner och analyseras.
- Om ni vill veta mer kring studien & läsa arbetet efter publicering går denna att tillhandahållas genom nedanstående mailadresser.

Jag har läst igenom ovanstående information och samtycker till

attdeltar i studien.

Underskrift: Ort/datum:

Pontus Lägge
guslagoo@student.gu.se

Mariane Hansson
gushanmaab@student.gu.se

Sebastian Chitsaz
guschise@student.gu.se

Handledare: Astrid Schubring, PhD,
astrid.schubring@gu.se • 031-786 4221