Pensioneras vid 30 – vad händer sen?
Brytpunkter och karriärval för elitidrottare

Hanna Eriksson och Therese Hermansson
Pensioneras vid 30 – vad händer sen?
Brytpunkter och karriärval för elitidrottare

Hanna Eriksson och Therese Hermansson

Sammanfattning

Studien syftar till att undersöka vilka faktorer som haft betydelse för sex elitidrottares nya karriärval efter avslutad idrottskarriär. Den metod som användes var kvalitativ med inslag av både hermeneutiken och det narrativa synsättet för att få fram respondenternas egna beskrivningar av brytpunkten. Resultatet visar att upplevelsen av karriäravslutet skiljer sig mellan elitidrottare som slutat frivilligt och elitidrottare som slutat ofrivilligt, på grund av mättnad respektive skada. Processen mot att välja en ny karriär beskrevs av samtliga respondenter som svår samtidigt som alla kände sig motiverade inför det nya valet och i efterhand upplevde sin nya roll samt det nya karriärvalet som tillfredsstillande. Respondenterna fattade ett praktiskt rationellt beslut utifrån tidigare erfarenheter av yrket, värderingar och känslor vid valet av ny karriär. Före detta elitidrottares karriärval är ett outforskat område inom vägledningsområdet vilket gör studien intressant för vidare forskning inom studie- och yrkesvägledningen.

Nyckelord

Elitidrottare, karriärval, Careership, påverkande faktorer, brytpunkt
Retired at 30 – what happens next?
Breakpoints and career choices for athletics

Hanna Eriksson and Therese Hermansson

Abstract

This study will aim to explore the major important factors that influenced six elite athletes in their new career choices after retirement. The method used was predominantly qualitative, with hermeneutics and narratives added in order to encapsulate the respondents own descriptions of point break. The result shows that the experience of retirement differs between those whom retired wilfully, and those who were forced to; because of injury or lack of motivation. The process to choose a new career was described by all respondents as difficult. However, they all felt motivated in their new choices, and were, ultimately, satisfied. The respondents made a practical rational choice based on earlier experiences of the particular line of work, values and emotional content. The post-retirement careers of elite athletes is a field relatively unexplored within vocational guidance counselling, which makes this study interesting for further development of this field.

Keywords

Elite athletes, career choice, Careership, influencing factors, breakpoint
Tack till

Det har funnits många som hjälppt oss under den resa som varit.
Vårt första tack vill vi rikta till våra sex respondenter och deras vilja att dela med sig – utan er hade denna uppsats aldrig varit möjlig!
Vi vill även tacka vår handledare Helena Bergström för hennes engagemang och finurliga tankar.

Självklart vill vi också tacka våra familjer, vänner och studiekamrater för allt stöd och alla nyfikna frågor vi fått längst vägen.

Avslutningsvis riktar vi ett stort tack till kafeterian utanför biblioteket för den goda varma chokladen som värmde oss när vindarna blaste kallt från taket i grupprum 520.

Nu börjar det på riktigt!

Hanna och Therese
Innehållsförteckning

1 Inledning ......................................................................................................................... 7
  1.2 Förförståelse ................................................................................................................ 8
  1.3 Syfte ............................................................................................................................ 9
  1.4 Forskningsfrågor ......................................................................................................... 9
  1.5 Människosyn ............................................................................................................... 9
2 Teoretisk bakgrund .......................................................................................................... 10
  2.1 Resultat av litteratursökning ..................................................................................... 10
  2.3 Att vara elitidrottare ................................................................................................. 11
    2.3.1 Elitidrott och utbildning ....................................................................................... 12
  2.4 Att avsluta elitidrottskarriären ............................................................................... 13
  2.5 Brytpunkter ............................................................................................................... 14
3 Metod ................................................................................................................................ 17
  3.1 Metoder och tekniker ............................................................................................... 17
  3.2 Genomförandesteg .................................................................................................... 17
  3.3 Urval och urvalsgrupp .............................................................................................. 18
  3.4 Datainsamling ........................................................................................................... 18
  3.5 Tillförlitlighet och giltighet ....................................................................................... 18
  3.6 Etiska ställningstaganden ........................................................................................ 19
  3.7 Bearbetning och analys av resultatdata .................................................................... 20
4 Resultat ............................................................................................................................. 21
  4.1 Hur det var att avsluta elitidrottskarriären .............................................................. 21
    4.1.1 Det frivilliga avslutet ......................................................................................... 21
    4.1.2 Det ofrivilliga avslutet ....................................................................................... 22
  4.2 Hur det var att välja ny karriärbana ....................................................................... 22
    4.2.1 Avvikelse ........................................................................................................... 23
  4.3 Hur respondenterna upplevde att valet blev i efterhand ........................................... 23
    4.3.1 Avvikelse ........................................................................................................... 24
5. Analys ................................................................................................................................ 25
  5.1 Att avsluta elitidrottskarriären och att välja nytt ......................................................... 25
6 Slutsatser .......................................................................................................................... 28
  6.1 Hur beskriver respondenterna sin väg mot det nya karriärvalet? ............................ 28
  6.2 Vilka var respondenternas känslomässiga upplevelser av beslutsprocessen kring det nya karriärvalet? ................................................................. 28
7 Diskussion ......................................................................................................................... 30
  7.1 Resultat ....................................................................................................................... 30
7.2 Metod .............................................................................................................. 31
7.3 Framtid ............................................................................................................. 32
8 Referenslista ....................................................................................................... 34
  8.1 Bakgrundslitteratur ....................................................................................... 34
  8.2 Referenslitteratur ........................................................................................... 34
  8.3 Internetkällor .................................................................................................. 35
Bilagor ..................................................................................................................... 36
1 Inledning

Livet består av val, stora som små. Val gör vi varje dag, hela tiden. Ibland är de frivilliga, ibland ofrivilliga. Olika sorters val har olika stor betydelse och leder oss på olika spår i livet vilket steg vi än tar. Vi står ständigt inför nya vägval; föranledda av någon form av brytpunkt, där vi måste välja var vi ska gå. Det kan handla om att byta jobb, flytta till ny ort eller att välja partner, men även ha ägnat sig helhjärtat åt sin idrott under större delen av sitt liv och av olika skäl kommit till ett vägskäl där en ny karriär ska väljas.


1.1 Val av problemområde

I denna studie kommer vi att behandla hur elitidrottare som avslutat sin idrottskarriär går tillväga då de väljer en ny bana i livet. Den bakomliggande idén för det valda temat kommer bland annat ifrån vårt personliga intresse av hur individer väljer studier och yrken, hur de tänker och går till väga vid sådana beslut. Att vi just valde elitidrottare är för att det är en målgrupp som vi inte har berört på vår studie- och yrkesvägledarutbildning genom litteraturen eller föreläsningar. Ofta tar media upp detta fenomen när framgångsrika elitidrottare avslutar sin karriär, det hamnar på löpsedlar och det pratas mycket om det på tv och radio. Inom många idrotter kan man numera som utövare försörja sig på sin idrott, som tidigare bara kunde utövas som en hobby. Att vara idrottare har blivit ett yrke. Vad vi har kunnat se är elitidrottares studie- och yrkesval vid avslut av idrottskarriären ett utforskat område inom

---

2. Ibid.

1.2 Förförståelse

Dels kommer vår förförståelse från den litteratur vi läst under utbildningen om att brytpunkter i karriären; strukturella som självinitierade, påverkar människor på olika sätt. Dels har vi en förförståelse grundat på den vardag vi lever i där vi genom media och deras spegling av hur professionella idrottare som avslutat sin karriär upplever denna brytpunkt. Vi har även en viss förförståelse vad gäller urvalet. Med tanke på respondenternas offentlighet är det oundvikligt att känna till deras idrottsliga karriärbakgrund eftersom den ligger till grund för intervjun och valet av urval. Det är också nödvändigt rent tidseffektivt då vi kan fokusera på brytpunkten och inte karriärbanan eller respondenten som offentlig person.

1.3 Syfte
Utifrån ett antagande om att en brytpunkt i idrottskarriären kan vara omvälvande, vill vi undersöka vilka faktorer som haft betydelse för elitidrottares nya karriärval efter avslutad idrottskarriär.

1.4 Forskningsfrågor
- Hur beskriver respondenterna sin väg mot det nya karriärvalet?
- Vilka var respondenternas känslomässiga upplevelser av beslutsprocessen kring det nya karriärvalet?

1.5 Människosyn
2 Teoretisk bakgrund

Den teoretiska bakgrunden delas in i fyra områden; elitidrott ur ett brett perspektiv, elitidrottare som identitet inklusive elitidrott och utbildning, elitidrottskarriären avslut och slutligen presentation av den teori som denna studie utgår ifrån.

2.1 Resultat av litteratursökning

CSA Multiple Database Search är en elektronisk referensdatabas som används av många beteendevetare där vi sökt främst den engelskspråkliga litteraturen. Vi har även använt oss av Stockholms universitets bibliotekskatalog Substansen och använde oss främst av följande sökord: karriär, elitidrottare, elitidrott, karriärkvinna/or, (förtids)pensionär, identitet och brytpunkt samt career, athlete/s, breakpoint, career choice. Vi har även besökt kommunala bibliotek och sökt i hyllorna för böcker med koppling till vårt ämne, exempelvis rörande identitet och idrott.

2.2 Perspektiv på elitidrott

skickligaste inom sina kompetensområden. Inom andra yrkeskårer som exempelvis militären finns en tydlig hierarkisk ordning där ”eliten” sitter i pyramidens topp och har störst ansvar och tyngst beslutsrätt (FoU 2007:11).

Inom idrottskulturen återfinns också dessa samhällets olika former av elitism och hierarki. En skillnad är dock att det inom idrotten finns på förhand givna regler som bestämmer vem som är framgångsrik vilket avgörs i själva tävlingen och konkurrensen ute på arenan; och kvar står en vinnare eller ett vinnande lag. ”Vinnandets logik skapar en i denna mening naturlig elit i idrotten. Det är alltid någon eller några som i relation till den givna utgångspunkten med många deltagare som bildar en elit.” (FoU 2007:11 s.28). Eliten skapas alltså enkom genom idrottslig prestation som i sin tur måste kunna upprepas (FoU 2007:11).


2.3 Att vara elitidrottare


kopplat till självuppfattning, självbild och självkänsla. Självbild är den information och kunskap vi har om oss själva medan självkänsla är alla de känslor som vi har inför vår självbild (Stier 2005).

2.3.1 Elitidrott och utbildning

När en individ satsar på elitidrott lägger han/hon ner mycket tid och aktiviteten kräver högt intensivt engagemang under en period i livet då jämnåriga kamrater istället utbildar sig och etablerar sig på arbetsmarknaden. Riksidrottsförbundet ser ett behov av att stödja individen i dess elitsatsning för att inte riskera att få sin framtid äventyrad (FoU 2007:11).


Rolf Jonsson (1990) menar i sin studie om Simuniversitetet; ett projekt där elitsimmare fått utöva sin idrott och bedriva högskolestudier vid Uppsala universitet, att idrottsrörelsen måste ta ett ökat socialt ansvar för att stödja sina idrottare för att kunna möjliggöra elitidrott på internationell nivå. Att skaffa sig en högskoleutbildning som elitsatsande idrottare kräver i många fall stöd av omgivningen; delvis ekonomiskt men även insatser i form av vägledning samt flexibilitet från lärarnas sida exempelvis vad gäller studentens bortfall från undervisning på grund av tävlingar eller intensiva träningsperioder. Detta behövs alltså om individen ska kunna utvecklas i sin idrott och samtidigt/fortfarande erhålla en utbildning att falla tillbaka på efter avslutad idrottskarriär (Jonsson 1990).

2.4 Att avsluta elitidrottskarriären


Det finns både positiva och negativa aspekter på elitidrotten som är av betydelse vid elitidrottssavslutningen för individens anpassning. Några positiva aspekter är öppenhet och problemlösningsförmåga, relationer till andra idrottsutövare från olika delar av världen (kontaktnät) och ökad självkänsla och självförtroende. Några negativa aspekter är att elitidrottskarriären påverkat

familjelivet, att man som elitidrottare blivit fostrad till att vara egocentrisk och de skador som uppstod blev men för livet (Stråhlman 1997).

Elitidrottarens identitet påverkas vid avslutad karriär; de idrottare som lämnat karriären med saknad och kanske utan att ha uppnå sina mål har svårare att acceptera att idrottskarriären är över. Det blir på så vis svårt att anpassa sig och hitta en ny sysselsättning. Många respondenter i studien ansåg att elitidrottsavslutningen påverkade deras självuppfattning, synen på sig själv förändrades då man inte längre var elitidrottare, utan en f.d elitidrottare. Detta kunde vara både positivt och negativt (Stråhlman 1997). När en friidrottare avslutar sin elitkarriär slutar hon oftast helt, medan man i många andra idrotter kan gå ner en nivå eller bara utöva sin idrott i motionsform (FoU 2007:11).


2.5 Brytpunkter


I Careershipteorin fokuserar man även på perioderna mellan brytpunkterna, dvs. perioderna av rutin. Brytpunkterna och perioderna av rutin hänger samman och är centrat för karriärutvecklingen. Under rutinperioderna visar det sig hur valet blev. Det finns fem olika rutinperioder:


3 Metod
För att få fram respondenternas tankar och personliga åsikter har en kvalitativ metod använts i form av enskilda intervjuer och en kvalitativ analysmetod, eftersom deltagarnas upplevda erfarenheter eftersökt. Studien strävade efter ett nära personligt perspektiv varigenom en kvantitativ mätning inte var tillräckligt flexibel och djupgående. Det är med ett hermeneutiskt perspektiv vi i utgångsläget har tolkat respondenternas utsagor utifrån följande principer; ständig växling mellan delar och helhet, strävan efter att förstå var och en av respondenternas förutsättningsslöst utifrån deras referensram och en medvetenhet om hur våra egna fördomar påverkar eller kan påverka den tolkning som görs (Kvale 1997). Historien som respondenterna berättar om brytpunkten betraktar vi i vår analys som en berättelse, i vilken den mänskliga erfarenheten av en händelse kan göras meningsfull. Då en brytpunkt måste studeras i sitt sammanhang passar narrativa studier in som verktyg i denna studie (Johansson 2005).

3.1 Metoder och tekniker
De enskilda intervjuerna genomfördes i form av få och öppna frågor och bifogas i en bilaga. Det var respondenternas egen berättelse vi ville åt, därav behovet av att inte vara alltför styrande med våra frågor utan låta svaren komma förutsättningsslöst samtidigt som vi ville ha några nedskrivna frågor som stöd för att uppnå studiens syfte.
Syftet med de valda intervjufrågorna var att få fram det beskrivande i informanternas upplevelser; alternativa frågor kan vara utforskande eller förklarande. Intervjuerna skedde i semistrukturerad form utifrån relevanta teman; det vill säga tankar, känslor och betydelsefulla faktorer, istället för en standardiserad intervjuform där svaren kan göras jämförbara. En annan anledning till vårt val var att låta respondenterna förtydliga, fördjupa och utveckla svaren i sina egna termer (May 2010) vilket också bidrog till deras personliga bild av brytpunkten.

3.2 Genomförandesteg
Med hänvisning till den något svåråtkomliga urvalsgruppen, kontaktade vi tidigt tilltänkta respondenter innan vi formellt skickade ut förfråningar om intervjuer till dessa via ett missivbrev. Vi kontaktade respondenterna genom mejl, det digitala sociala nätverket Facebook och brev. Deras kontaktuppgifter hittade vi på Internet (exempelvis genom sökmotorn Google där vi sökt på
följande ord: elitidrottare+avslut, elitidrottskarriär, slutar, lägger av). Därefter utförde vi fyra av intervjuerna via högtalartelefon och två vid ett fysiskt möte. Materialet transkriberades och bearbetades genom att det kategoriserades enligt teman (se 3.7) för att få fram resultatet i form av fyra fiktiva berättelser. Vi analyserade det framkomma resultatet utifrån ett narrativt synsätt och drog sedan slutsatser för att avslutningsvis föra en diskussion kring resultatet, metod och framtida forskning.

3.3 Urval och urvalsgrupp
Respondenterna har varit aktiva elitidrottare under en större del av sitt liv och haft detta som främsta inkomstkälla. Vi har utgått från vår egen kännedom om möjliga respondenter vilket är begränsat av vilka idrotter vi har intresse för. I första hand tog vi kontakt direkt med de tilltänkta respondenterna och därefter tog vi hjälp av nära och kära för att utöka vårt sökfält och kontaktnät för att finna resterande urval. Urvalet bestod av sex före detta elitidrottare inom fem olika sporter där utfallet av urvalsgruppen blev slumpartad på så sätt att den bestod av de första som svarade ja och bokade tid. Respondenternas kön och de utövade sporterna kommer inte att redovisas i uppsatsen; dels på grund av anonymitet men även för att det inte är av betydelse för studiens syfte då det rör valet av ny karriär och inte valet av idrottskarriär.

3.4 Datainsamling

3.5 Tillförlitlighet och giltighet
Genom den valda litteraturanknytningen stärks argumenten för uppsatsens värde och nytta inom det valda forskningsfältet (Marshall & Rossman 2006). Eftersom studiens data baseras på de
intervjuades beskrivningar av upplevelser och erfarenheter, är det viktigt att vara medveten om åsikternas representativitet och inte tolka informanterna som talespersoner för alla elitidrottare (Leth & Thurén 2000).


3.6 Etiska ställningstaganden
Vi var medvetna om att det kan komma upp känsliga uppgifter och tankar i samband med våra intervjuer då vår studie rör personliga erfarenheter och upplevelser vilket ställde höga krav på hur vi hanterade etiska dilemma. ”Etiska avgöranden sker inte på något särskilt stadium i intervjuundersökningen utan skall aktualiseras under hela forskningsprocessen” (Kvale 1997 s. 105) det vill säga; den etiska aspekten genomsyrade hela arbetsgången främst genom att vi följde etikreglerna för humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning. Det första grundkravet vi följde var informationskravet; där vi upplyste deltagarna om vilka villkor som gällde, syftet med undersökningen, samt vikten av frivillighet och att de därmed hade rätt att avbryta sin medverkan. Det andra är samtyckskravet; deltagarna har rätt att besluta över sin medverkan och ge samtycke till att låta sig delta. Det tredje är konfidentialitetskravet, där sekretess och integritet tas hänsyn till, exempelvis genom att förvara uppgifter som kan härleda till igenkänning från obehöriga.

Konsekvensen för presentationen av resultatdata har genom detta lett till att man i resultatlentor inte kan härleda svaren till en enskild respondent. Denna princip är särskilt viktig i denna studie med hänvisning till respondenterna som offentliga personer. Det sista och fjärde är nyttjandekravet; som innebär att uppgifter om enskilda deltagare inte får användas, utlånas eller säljas för kommersiellt eller icke-vetenskapligt bruk.

4 http://www.stingerfonden.org/documents/hsetikregler.pdf 2011-03-10
5 Ibid.
3.7 Bearbetning och analys av resultatdata

Först läste vi igenom transkriberingarna för att få fram en mer allmän förståelse. I vår resultatbearbetning antog vi ett narrativt synsätt och stor vikt lades vid språket; hur respondenterna med ord beskrev sina upplevelser och känslor vid valet av ny karriär eftersom deras beskrivningar i intervjuerna antog en berättande form.

Själva analysmomentet underlättades genom att vi redan innan intervjuerna genomfördes förberett en grov tematisering av intervjufrågorna utifrån tre kategorier; tanke, känsla och betydelsefulla faktorer (Backman 2008). Syftet med att organisera data utifrån kategorier är att ge ”överskådlig och systematisk” (Backman 2008 s.31). För att förstå meningen och innebörden i det som sägs har vi alltså inspirerats av den narrativa analysmetoden på så sätt att vi har beaktat berättelseformen och sedan sökt teman för att finna kärnan och det som svarar mot studiens syfte. Vi bröt ner det insamlade och transkriberade materialet efter de bestämda teman och utifrån vardera respondent för att strukturera upp datamaterialet. De fyra teman som eftersöktes i materialet var ”hur det var att avsluta elitidrottsskarriären”, ”hur det var att välja ny karriärbana”, ”hur respondenten upplevde att valet blev i efterhand” respektive ”faktorer som har haft betydelse för det nya karriärvalet”.

Med hjälp av meningskondensering skalades för temat överflödiga ord bort för att i det tredje steget ta ut kärnan och få fram minsta meningsbärande enhet i form av ett ord eller en kortare mening, se bilaga 3 för exempel.

Vi jämförde inte resultatdata mellan de olika respondenterna utan gjorde deras tankar, känslor och av dem beskrivna betydelsefulla faktorer explicita. För att förstå resultatdata har vi influerats av det hermeneutiska perspektivet i vår analys då vi i tolkningen av svaren växlat mellan delar och helhet i vår strävan efter en gemensam och giltig förståelse av de data vi analyserat. Med helheten menar vi här är varje enskild intervju. Vi läste materialet utifrån valda teman för att utveckla den mening vi först fann, för att slutligen återigen gå till helheten ”i ljuset av delarnas fördjupande mening” (Kvale 1997 s.51).

Resultatet presenteras i form av fyra fiktiva berättelser för att dels skydda deltagarna från igenkänning och dels för att bibehålla den berättande och beskrivande formen i vårt material som återfanns i datamaterialet. Med denna metod var syftet att urskilja gemensamma begrepp ur intervjuerna och föra samman dessa till en generell och sammanhångande berättelse. Under varje tema skildras det generella i respondenternas berättelser samt de avvikelser vi funnit under resultatbearbetningen som senare behandlas i analyskapitlet. De fyra berättelserna rörde tre teman varav ”hur det var att avsluta elitidrottsskarriären” presenteras genom två skilda berättelser som båda återger den generella berättelsen om hur det är att avsluta sin idrottsskarriär, frivilligt eller ofrivilligt. De andra två återger hur det var att välja ny karriärbana samt hur respondenten upplevde att valet blev i efterhand. Analysarbetet bestod av identifieringen och redogörelsen av likheter, avvikelser och mönster kopplat till den teoretiska bakgrunden med fokus på Careershpiteorin, och
4 Resultat
Presentationen av studiens resultat redovisas i form av fyra fiktiva berättelser som var och en representerar de gemensamma tankarna och upplevelserna som respondenterna uttryckt i sina intervjuvar. Vid de tillfällen där en eller flera respondenters berättelser avviker från de övrigas, noteras detta under rubriken Avvikelse.

4.1 Hur det var att avsluta elitidrottskarriären
Här presenteras två skilda berättelser som båda återger den generella berättelsen om hur det är att avsluta sin idrottskarriär, frivilligt eller ofrivilligt, grundat på respondenternas svar.

4.1.1 Det frivilliga avslutet
"Gud så skönt att det här e slut nu" var det första jag tänkte när jag slutade.
Det känns bra att ha fått bestämma det här själv, att det var mitt egna val. Det var ingen skada eller så. Jag hade ju kunnat fortsätta några år till men man måste ju sluta någon gång och det här kändes
som ett bra tillfälle. Jag är nöjd med min karriär och det var en lättmadens känsla att det tog slut på det här viset.

4.1.2 Det ofrivilliga avslutet

Det var ju inte mitt eget beslut att sluta, utan det var ju på grund av min skada. Det hade varit flera tuffa smällar och det var väl egentligen bara en tidsfråga innan det skulle ta stopp.
Jag är en sån person som alltid kämpat och jag gjorde allt för att försöka komma igen. Jag hade en stor utmaning framför mig som jag gärna hade velat prestera bra på som varit ett av mina mål länge. Till slut sa min läkare till mig att "nu är det slut". Men jag fattade väl inte riktigt utan ville köra på tills den dag jag själv skulle välja att sluta.


Samtidigt var det ganska jobbigt eftersom min omgivning tyckte att jag bara skulle "bita ihop". Men det fanns ju inte en chans för mig att jag skulle kunna bita ihop och köra på ändå.

Så på ett sätt var det skönt att inte behöva ta det här beslutet själv, utan det var på läkarens inrådan, han som tog beslutet. Då slapp jag ta ett beslut som jag kanske skulle komma att ångra.


4.2 Hur det var att välja ny karriärbanan


Jag fick många förslag och jobbförslag från personer runt omkring mig så då kände jag att jag ville ha någonting som har med min idrott att göra och framförallt utnyttja det kontaktnät jag fått. Man kan säga att karriären hjälpte mig. Jag kände nämligen en kille som jobbade med det här och så blev det en tjänst ledig.

Om jag skulle säga på en skala mellan ett och tio hur svårt det var att bestämma sig skulle jag nog säga en femma, för jag visste att jag ville hålla på med det här som jag är intresserad av. Det blev ändå en positiv övergång mellan den gamla och den nya karriären.

4.2.1 Avvikelse

En av respondenterna avviker märkbart vid valet av yrke från den gemensamma berättelsen genom att han/hon valde något helt annat att sysselsätta sig med än något som har med idrottsbranschen att göra. Han/hon såg sin chans att få återuppta det han/hon höll på med innan idrottskarriären tog fart. En annan respondent avvikar genom sitt val att först arbeta utanför idrottsbranschen för att sedan återvända inom träning och hälsa.

4.3 Hur respondenterna upplevde att valet blev i efterhand


Nu såhär i efterhand känner jag mig som sagt väldigt nöjd med hur det blev. Jag fick höra från min omgivning att ”det här skulle passa dig ”.


4.3.1 Avvikelse

En avvikelse som är värd att notera är att en av respondenterna inte började arbeta direkt efter idrottskarriärens slut utan valde istället att bygga på den högskoleutbildning han/hon hade läst innan sin idrottskarriär. Han/hon upplevde att det var svårt att kunna kombinera en idrottskarriär med studier när han/hon var uppe på elitnivå.
5. Analys

Nedan presenteras analysen som även har kopplats till relevant teori och litteratur från den teoretiska bakgrunden. Ambitionen är i detta kapitel att se hela beslutsprocessen, från att avsluta elitidrottskarriären till att välja ny karriär, i en löpande text.

5.1 Att avsluta elitidrottskarriären och att välja nytt

I vår studie skiljer vi mellan frivilligt avslut och ofrivilligt. I det förstnämnda tar elitidrottaren själv initiativ till brytpunkten, medan i det andra tvingas han/hon sluta på grund av skador. Detta överensstämmer med Careershipeorin på så sätt att brytpunkten i ens karriärväg kan vara självinitierad eller påtvingad (Hodkinson & Sparkes 1997).


En av respondenterna hade redan en högskoleutbildning och hade en möjlighet att bygga på sin utbildning. De andra talade inte om högskolestudier som ett alternativ. En av respondenterna sa sig vilja ha något som inte krävde en längre tids utbildning och vi kan se att tidigare utbildning påverkar det nya karriärvalet. Samtliga respondenter använde också sig av sitt sociala kontaktnät i sitt nya karriärval.

Inom Careershipteorin beskrivs ett karriärval bestå av tre samverkande dimensioner. Den första är ett praktiskt rationellt beslutsfattande, där beslutet sker utifrån individens habitus och tidigare erfarenheter (Hodkinson & Sparkes 1997). I vår studie valde respondenterna ett yrke som de hade goda erfarenheter av, exempelvis inom träning som de redan kände till bra. De grundade också valet på sina värderingar, exempelvis ett yrke som är rörligt, som de kan tjäna bra på, känner passion för, göra något för andra människor samt ha kontakt med andra därigenom.

Men en individ fattar också ofta sitt beslut påverkat av sina känslor. I vår studie fann vi bidragande faktorer som exempelvis ett yrke som de känner passion för, tycker är roligt och har intresse för och är "något eget". Utifrån sin handlelingshorisont fattar individen därefter sitt beslut (Hodkinson & Sparkes 1997).

Enligt Sjöstrand (1980) är yrkesvalet en process uppbryggd kring flera olika valtillfällen. I vår studie uttrycker flera av respondenterna att de inte vet om de kommer syssa med sitt nuvarande yrke för resten av livet, men att de i nuläget trivs. De är med andra ord öppna för nya val precis som att de redan gått igenom valprocessen vid tidigare tillfällen, exempelvis respondenten som återupptog sina studier han/hon haft innan elitidrottskarriären.


Alla respondenter kände sig nöjda med hur det blev och trivs med sina nya roller efter elitidrottskarriären även om vägen dit i många fall var svår.

En positiv aspekt på elitidrotten är bland annat att öppenhet och stort kontaktnät medföljer elitidrottsavslutningen för hur individen anpassar sig (Stråhlman 1997). Detta kan även utläsas i denna studie, där respondenterna känner framtidshopp samt också fått många idéer och jobbåtgång från sin omgivning. Den viljan att i yrkeslivet göra något för andra människor, som många respondenten uttryckt, är en följd av egocentrism som en elitidrottskarriär fostrar till (Stråhlman 1997).
6 Slutsatser
I detta kapitel presenteras de slutsatser som dragits från studiens resultat utifrån forskningsfrågorna som därigenom besvaras.

6.1 Hur beskriver respondenterna sin väg mot det nya karriärvalet?
På grund av satsningen på en idrottskarriär på elitnivå blev valet av ett ”vanligt” yrke uppskjutet. En avvikelse är att en av respondenterna redan gjort sitt yrkesval innan elitsatsningen, som han/hon senare återvände till.
Både respondenternas val att sluta och val av ny karriär påverkades av många olika människor i omgivningen och tillfälligheter vilket överensstämmer med Bourdieus fältbegrepp (Stier 2005). Respondenterna drog nyttja av sitt sociala kontaktnät i sitt nya karriärval. Tryck från omgivningen var dock ingen bidragande orsak till avslutet.
Vår slutsats är att respondenterna fattade ett praktiskt rationellt beslut utifrån faktorer i form av tidigare erfarenheter av yrket, värderingar och känslor när de gjorde sitt nya karriärval.

6.2 Vilka var respondenternas känslomässiga upplevelser av beslutsprocessen kring det nya karriärvalet?
Det som framträder tydligt är att de flesta av respondenterna i studien tyckte att beslutsprocessen mot det nya karriärvalet var svår till en början.
De som lämnade karriären ofrivilligt kände en besvikelse över beslutet att sluta men hade inga problem med anpassning utan kunde gå vidare på samma sätt som den ”frivilliga gruppen”.
Respondenterna som slutade frivilligt kände framför allt en lättnad. Samtliga i studien kände sig motiverade inför sitt nya val.

Efter beslutet sökte de efter och övervägde olika alternativa karriärmöjligheter. Beroende på om beslutet var frivilligt eller ofrivilligt kände respondenterna lättnad, glädje och sorg över beslutet att sluta. Samtliga befinner sig i eller har befunnit sig i fasen ”mitt nygamliv” där den nya identiteten formas (Stier 2005).

Vi drar slutsatsen att respondenterna känner sig nöjda med sitt nya karriärväg och trivs med sin nya roll efter elitidrottskarriären även om vägen dit i många fall beskrivs som krokig och svår.
7 Diskussion

I detta kapitel diskuteras studiens förtjänster och brister vad gäller resultatet och de valda metoderna. Avslutningsvis diskuterar vi författare hur utvecklingen av denna studie kan te sig i framtida forskning.

7.1 Resultat

Syftet var att undersöka vilka faktorer som bidrog till det nya karriärvalet. Det visade sig att människor inte är helt rationella i sina val, utan att känslor spelar roll. På så sätt verifiers det dolda antagandet i den andra forskningsfrågan där de känslomässiga upplevelserna nästintill förväntas finnas med i beslutsprocessen. Studien bekräftar också vår människosyn att människan trots att hon påverkas av sin omgivning ändå har förmågan att fatta egna beslut.


Vi fick fram många beskrivningar av känslor då ämnet verkade betydelsefullt för respondenterna som relaterade till känslor under sin berättelse. Vid intervjuerna lade respondenterna ett tydligt fokus på själva karriäravslutet, vilket vi tolkar är mer kopplat till känslor och minnen än det nya karriärvalet. En förklaring till detta fenomen kan vara att det är lättare att tala om en händelse som redan skett än det som pågår i detta nu, för de främlingen som vi forskare ju ändå är. Men avståndet till tidpunkten för brytpunkten ger ändå förtjänsten att respondenterna mer avspänt kunde tala om tidigare känslor.

Vi ser att brytpunkten för en elitidrottsare kan vara aningen själviniterad och frivillig, då de själva väljer att kliva av, eller ofrivillig och påtvingad, vilket kan vara en följd av en allvarlig skada. Den

I denna studie ligger fokus på den del av idrottsrörelsen som är högst upp i pyramidén (FoU 2007:11). Skulle vi istället valt att undersöka motionärer hade vi förmodligen fått fram ett annat resultat då idrotten inte tar samma plats i livet för dem som för elitidrottare. Idrott vad vi kan se är en livsstil som formar deras egenskaper, värderingar och karriäralt där tävlingsmomentet i sig är betydelsefullt, men även allt runt omkring; resorna utomlands, uppminnelsein i media och deras medvetenheten om ett hälsosamt leverne. Idrottandet skiljer sig därmed till stor del från ett ”vanligt” yrkesutövande.

Tanken med forskningsfrågorna var att eftersom en upplevelse är subjektiv och svår för utomstående att i ett material tolka ut och sedan särskilja tankar från känslor och vice versa, fångar in beskrivningarna av respondenternas tankar och känslor vid brytpunkten. På så sätt ville vi få fram de faktorer som haft betydelse för karriäralet då påverkansfaktorer i sig är abstrakta och svåra att besvara vid direkt fråga i form av vidareutvecklade intervjufrågor. Vårt antagande att brytpunkten kan vara omvälvande för individen bekräftades då respondenterna använde starka känslouttryck när de beskrev beslutsprocessen, som exempelvis ordvalet ”jättesvårt” för att beskriva kvalet. Övergången blir distinkt och brytpunkten omvälvande när respondenterna sedan tidig ålder utövat sin idrott och lätit den ta stor del av livet fram till karriärslutet.

7.2 Metod

Vi inspirerades av den narrativa analysmetoden och presenterade resultatet i form av fyra fiktiva berättelser vilket ger en unik bild av hur en beslutsprocess kan gå till och gör det lättare att följa den. Man kan klart se generella mönster och tydliga avvikelser. Därmed uppfylldes även konfidentialitetskravet då risken för igenkänning minskades. En svaghet med denna metod kan vara att respondenternas egna ord inte fick komma fram som självständiga svar, utan istället är det vår tolkning av deras berättelser som presenteras gemensamt. Den valda kvalitativa ansatsen visade sig vara den optimala metoden som gav ett nära personligt perspektiv på de beskrivna upplevelserna. Ett alternativ hade varit att djupintervjuat ett fåtal respondenter vid flera tillfällen för att verkliga få fram en sådan exakt och djupgående skildring av

31

7.3 Framtid
Vi hoppas att denna studie kan öka förståelsen för de processer som sker när en individ står inför ett nytt, omvälvande karriärval - oavsett position på livets spelplan.
8 Referenslista

8.1 Bakgrundslitteratur

8.2 Referenslitteratur


**8.3 Internetkällor**

http://www.aftonbladet.se/sportbladet/friidrott/article3308950.ab 2011-03-10

http://www.ne.se/lang/fallstudie 2011-03-10


Bilagor
Bilaga 1: Intervjufrågor utifrån teman

Tanke
- Berätta vad du gör idag. Hur kommer det sig?
- Kommer du ihåg hur det var när du avslutade idrottskarriären?
- Kan du säga en siffra på skalan 1-10 hur lätt eller svårt det var att bestämma sig för vad ville göra efter idrottskarriären?

Känsla
- Hur kändes det när du avslutade idrottskarriären?
- Vad tänkte du när du avslutade idrottskarriären?
- Hur upplever du att karriärvalet blev?

Betydelsefulla faktorer
- Hur lång var den här beslutsprocessen? När började du tänka på livet efter idrottskarriären?
- Vilka faktorer bidrog till brytpunkten? Vilka yttre faktorer respektive inre faktorer påverkade dig?
- Visste du redan innan eller när du avslutade idrottskarriären vad du ville göra efteråt?
- Vad sa personer i omgivningen det nya karriärvalet?
Bilaga 2: Brev för inledande kontakt med respondenter

Hej X!

Vi är två studenter från studie- och yrkesvägledarutbildningen på Stockholms universitet som nu ska skriva vår c-uppsats. Denna uppsats ska undersöka hur individer med bakgrund som elitidrottare tänker kring studie- eller yrkesval då de är i slutet av eller har lämnat idrottskarriären.

Vi är intresserade av dina tankar och upplevelser kring när du valde ny karriär.

Vi vill påpeka att vi i uppsatsen aviderar dig om så önskas och vi kommer att följa rådande etiska forskningsriktlinjer. Fokus i intervjun kommer att ligga på valet och brytpunkten i din yrkeskarriär och inte på dig i egenskap av "känd" person.

Intervjun beräknas ta högst en timme. Tanken är att träffas vid ett tillfälle för intervju i början av april och vi är flexibla för tid och plats.

Är du intresserad av att medverka? Svara via mejl eller telefon, se uppgifter nedan.

Kontakta oss gärna för frågor.

Med Vänliga Hälsningar

Therese Hermansson och Hanna Eriksson

Kontaktuppgifter
Mob tfn: xxx-xxxxxxx
Mejl: xx.xx@student.su.se
**Bilaga 3: Exempel på resultatbearbetning**

<table>
<thead>
<tr>
<th>XX</th>
<th>Nej, inte mer än att jag är väldigt nöjd över mitt val och att jag känner att jag har framtiden framför mig och att jag vill göra nya saker.</th>
<th>jag är väldigt nöjd över mitt val</th>
<th>nöjd</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>jag känner att jag har framtiden framför mig</td>
<td>har framtiden framför mig</td>
</tr>
</tbody>
</table>