

2025

Nationella riktlinjer

för elitidrottares dubbla karriärer

Vägledande rekommendationer för kombinationen
elitidrott och studier vid Riksidrottsuniversitet (RIU)
och Elitidrottsvänliga lärosäten (EVL)



2025

Nationella riktlinjer

för elitidrottares dubbla karriärer

Vägledande rekommendationer för kombinationen
elitidrott och studier vid Riksidrottsuniversitet (RIU)
och Elitidrottsvänliga lärosäten (EVL)



Riksidrottsförbundet

Arbetsgruppen som författat riktlinjerna

Lukas Linnér, Högskolan i Halmstad (koordinator)

Kent Lindahl, Riksidrottsförbundet (koordinator)

Natalia Stambulova, Högskolan i Halmstad

Pernilla Eriksson, Umeå universitet

Christian Augustsson, Karlstads universitet

Agnes Wredenber, Mittuniversitetet

Språkgranskning: Magdalena Olsen

Formgivning: Catharina Grahn, ProduGrafia

Foto omslag: Ida Fridvall

Tryck: Normy, Stockholm 2025

Innehåll

Förord	5
Begreppslista med förkortningar	6
Vägledning för läsning	8
1. Introduktion	10
1.1 Utveckling av systemet för dubbla karriärer i Sverige	10
1.2 Syftet med riktlinjer för elitidrottares dubbla karriärer	12
1.3 Idrottares utveckling och dubbla karriärer	13
1.4 Fördelar och nackdelar med en dubbel karriär	14
1.5 Elitidrottande studenters upplevelse av dubbla karriärer vid RIU/EVL	16
2. Organisatoriskt system för RIU och EVL	18
2.1 Elitidrott 2030 – det nya svenska elitidrottsprogrammet	19
2.2 RIU, EVL och dubbla karriärer som del av det svenska elitidrottsprogrammet	20
2.3 Nationell modell för organisering av RIU och EVL	22
2.4 Kompetenscentrum vid RIU/EVL	24
2.5 Definition av RIU och EVL	25
2.6 Definition av RIU-/EVL-student	26
2.7 Strategisk utveckling, uppföljning och utvärdering av RIU och EVL	27
2.8 Finansiering för RIU och EVL och elitidrottande studenter	27
3. Främja en utvecklingsmiljö för dubbla karriärer	29
3.1 Utvecklingsmiljö för dubbla karriärer	29
3.2 Stödteam för dubbla karriärer	32
3.3 Samarbetskonstellationer i en UMDK och centrala egenskaper för samverkan	33
3.4 Centrala egenskaper i en effektiv UMDK	34
4. Främja akademisk utveckling	37
4.1 Lokala bestämmelser för elitidrottares dubbla karriärer	37
4.2 Individuell studieplanering (anpassad studietakt)	39
4.3 Anpassning av examinationer	40
4.4 Verksamhetsförlagd utbildning/praktik	42
4.5 Rekommendationer avseende undervisning	42
4.6 Koordinator respektive vägledare för dubbla karriärer (DK-koordinator och DK-vägledare)	42
4.7 Förväntningar på elitidrottande studenter	44
4.8 Förväntningar på utbildningspersonal	45
4.9 Elitidrottande studenter med behov av särskilt pedagogiskt stöd	46

5. Främja idrottslig utveckling	47
5.1 Kontaktperson för dubbla karriärer (DK-kontakt)	47
5.2 Idrottsdomänen i en utvecklingsmiljö för dubbla karriärer	48
5.3 Framgångsfaktorer inom idrottsmiljöer för elitidrott	48
5.4 Idrottsliga anpassningar för elitidrottande studenter	52
5.5 Förväntningar på elitidrottande studenter	53
5.6 Förväntningar på SF och idrottspersonal	54
6. Främja balans mellan idrott, studier och privatliv	56
6.1 Mot excellens i den dubbla karriären	56
6.2 Optimal balans i den dubbla karriären	56
6.3 Utvecklingsvägar och utmaningar i den dubbla karriären	57
6.4 Scenarier i den dubbla karriären	58
6.5 Kompetenser för dubbla karriärer (DK-kompetenser)	59
6.6 Elitidrottande studenters psykiska hälsa och välbefinnande	61
6.7 Stöd från elitidrottande studenters omgivning	62
6.8 Stödmodell för dubbla karriärer	63
7. Främja elitidrottande studenters karriärövergångar	66
7.1 Olika typer av karriärövergångar	66
7.2 Övergångsmiljö	68
7.3 Övergången till RIU/EVL	71
7.4 Övergångar från RIU/EVL	73
7.5 Karriäravslut: övergången från idrott till arbetsliv	74
7.6 Elitidrottarens anställningsbarhet, kompetenser och beredskap för arbetslivet	75
8. Informationsspridning och vidare utveckling	77
8.1 Allmän kännedom om dubbla karriärer	77
8.2 Media och kommunikationssamhället	77
8.3 Nätverk för dubbla karriärer	77
8.4 Verksamhetsutveckling inom RIU- och EVL-systemet	78
8.5 Framtida utveckling av systemet för dubbla karriärer	79
8.6 Agenda för framtida forskning om dubbla karriärer	80
8.7 Utvärdering av nationella riktlinjer för elitidrottarens dubbla karriärer vid RIU och EVL	81
Vidare läsning	82
Bilaga – samtliga riktlinjer	86

Förord

Riksidrottsförbundet vill bedriva elitidrott med ett stort socialt ansvarstagande. Av den anledningen har den svenska idrottsrörelsens samarbete med det svenska utbildningssystemet varit betydelsefullt sedan början av 1970-talet. Det började med utvecklingen av ett nationellt system för Riksidrottsgymnasier (RIG). Under årens lopp har det även utvecklats olika typer av lokala och regionala idrottsgymnasier, i dag kallat Nationellt godkända idrottsutbildningar (NIU). Sammanlagt finns det över 10 000 elever som läser skolämnet specialidrott i gymnasieskolan.

Sedan 2015 finns det ett motsvarande system på eftergymnasial nivå i form av Riksidrottsuniversitet (RIU) och Elitidrottsvänliga lärosäten (EVL). Över 20 lärosäten har skrivit avtal med Riksidrottsförbundet för att främja dubbla karriärer. Upp emot 1 000 elitidrottande studenter omfattas av systemet som innebär förstärkta och helt nya möjligheter att kombinera elitidrott och studier på akademisk nivå.

Det är få förunnat, om ens önskvärt, att kunna ägna all sin tid till elitidrottande, så en övervägande majoritet av svenska elitidrottare kombinerar sin idrottsutövning med studier och/eller arbete. Den svenska elitidrottsmodellen vilar med andra ord på deras dubbla karriärer, vilket tydligt framgår i det nya svenska elitidrottsprogrammet Elitidrott 2030.

Det handlar om att se elitidrottskarriären som en del av en hel livskarriär och att bygga upp ett stödsystem som går långs med hela elitidrottskarriären. Utmaningen, och alla involverade samarbetsparters mål, är att elitidrottande studenter ska få till en fungerande vardag för att vara väl förberedda när övergången till en civil karriär inleds. Detta kallar vi gemensamt i Sverige för att bli vinnare i korta och långa loppet.

De första gemensamma europeiska riktlinjerna för elitidrottares dubbla karriärer blev klara 2012. Sverige var bland de första, kanske rent av det första, av länder i Europa att utveckla egna nationella riktlinjer för elitidrottares dubbla karriärer. De nationella riktlinjerna blev klara 2018, och en utvärdering som gjordes 2022 visar att de varit väldigt värdefulla för utvecklingen av RIU och EVL. Föreliggande dokument är 2025 års upplaga av riktlinjerna. Det är en rejäl uppdatering som omfattar revideringar av det vetenskapliga kunskapsläget och den nationella modellen för organisering av RIU och EVL samt nyutvecklade riktlinjer för den framtida utvecklingen.

Det stora arbetet har gjorts av en arbetsgrupp med representanter från Riksidrottsförbundet samt forskare och erfarna stödpersoner från RIU och EVL. Riktlinjerna är förankrade inom våra specialidrottsförbund och stödorganisationer – Riksidrottsförbundet, Sveriges olympiska kommitté, Sveriges paralympiska kommitté – och aktuella lärosäten. Slutligen är riktlinjerna fastslagna och beslutade av Riksidrottsstyrelsen.

Stefan Bergh
Generalsekreterare
Riksidrottsförbundet/SISU Idrottsutbildarna

Stefan Lund
Verksamhetsområdeschef, Idrottsutveckling
Riksidrottsförbundet/SISU Idrottsutbildarna

Begreppslista med förkortningar

Dubbel karriär (DK) innebär att en individ har en karriär med två huvudsakliga fokus (t.ex. kombinerar idrott och studier eller idrott och arbete).

Elitidrottsvänliga lärosäten (EVL) är svenska lärosäten som ingått avtal med RF i syfte att främja elitidrottarens dubbla karriärer. Till skillnad från ett RIU finns inget formellt avtal med RF gällande särskilda utbildningssatsningar eller praktikhärla elitidrottsforskning.

Kompetenscentrum (KC) är ett strukturerat samarbete främst mellan ett RIU/EVL och ett SF, avseende praktikhärla elitidrottsforskning, innovation och utveckling. Fungerar som en bro mellan lärosätets forskning och idrottens behov.

Nationellt godkända idrottsutbildningar (NIU) är gymnasier som ingår i ett lokalt idrottsgymnasiesystem med nationellt godkännande från aktuellt SF och Skolverket. Bedriver studier i kombination med elitidrottsförberedande verksamhet.

Riksidrottsförbundet (RF) är idrottsrörelsens samlade organisation. Dess uppgift är att stödjla, företräda, leda och samordna idrottsrörelsen i gemensamma frågor.

Riksidrottsgymnasier (RIG) är gymnasier som ingår i ett nationellt idrottsgymnasiesystem med riksrekrytering och statligt stöd efter godkännande från aktuellt SF, RF och Skolverket. Bedriver studier i kombination med elitidrottsförberedande verksamhet.

Riksidrottsuniversitet (RIU) är svenska lärosäten som ingått avtal med RF i syfte att främja elitidrottarens dubbla karriärer. I uppdraget ingår även att genomföra någon av de särskilda utbildningssatsningar som RF uttryckt behov av, och att verka för att praktikhärla elitidrottsforskning bedrivs i samarbete med SF/RF. RF utser ett begränsat antal RIU.

RIU-/EVL-student är en av SF godkänd elitidrottare (se kriterier i avsnitt 2.6) som bedriver elitidrott i sådan omfattning att anpassade studier kan vara nödvändiga.

SISU Idrottsutbildarna (SISU) är idrottsrörelsens studieförbund som genom folkbildning och utbildning ger stöd för att stimulera utvecklingen inom idrottsrörelsen.

Specialidrottsförbund (SF) är en egen juridisk person och medlem i RF. Det finns cirka 70 SF som var och ett bedriver och administrerar en eller flera specifika idrotter (t.ex. Svenska Friidrottsförbundet eller Svenska Fotbollförbundet).

Sveriges olympiska kommitté (SOK) är det högsta beslutande organet i Sverige för olympiska frågor. Förbereder, genomför och utvärderar svenskt deltagande i olympiska spel.

Sveriges paralympiska kommitté (SPK) är det högsta beslutande organet i Sverige för paralympiska frågor. Förbereder, genomför och utvärderar svenskt deltagande i paralympiska spel.

Utvecklingsmiljö för dubbla karriärer (UMDK) är en målmedvetet utvecklad miljö som syftar till att främja idrottares satsning på att kombinera sin tävlingsinriktade idrottskarriär med utbildning eller arbete.

Vägledning för läsning

Här summerar arbetsgruppen sina råd till olika läsare för att var och en effektivt ska ta till sig dokumentet. I slutet av varje kapitel (undantaget det inledande kapitlet) återfinns rekommenderade riktlinjer som tillsammans sammanfattar de nationella riktlinjerna för elitidrottarens dubbla karriärer.

Prioriterad läsning för alla (oavsett organisation)

För att förstå RIU- och EVL-systemet:

- Introduktionen (kapitel 1) som ger en nutids- och dåtidbeskrivning av elitidrottande studenters dubbla karriärer i Sverige, inklusive avsnitt 1.2 som tydliggör syftet med nationella riktlinjer för elitidrottarens dubbla karriärer.
- Kapitel 2 där det framgår hur RIU- och EVL-systemet organiseras. Lägg särskild vikt vid avsnitt 2.3 som beskriver den nationella modellen för organisering av RIU och EVL, och avsnitt 2.6 som definierar vem systemet är till för.
- Kapitel 3 som ger en förståelse för er roll i elitidrottande studenters helhet genom att summera hur en utvecklingsmiljö för dubbla karriärer (UMDK) kan förstås (avsnitt 3.1) och vad som är goda kännetecken för en sådan miljö (avsnitt 3.4). Avsnitt 3.2 beskriver centrala roller och funktioner som ingår i ett stödteam för dubbla karriärer, vars uppgift är att främja en UMDK.

Prioriterad läsning för RIU och EVL

Utöver punkterna under rubriken Prioriterad läsning för alla:

- Kapitel 4 som handlar om att främja elitidrottande studenters akademiska utveckling. Lägg särskild vikt vid avsnitt 4.1 om lokala bestämmelser för elitidrottarens dubbla karriärer, avsnitt 4.6 som mer ingående beskriver rollerna DK-koordinator och DK-vägledare samt avsnitt 4.7 och 4.8 om förväntningar på utbildningspersonal och elitidrottande studenter.
- Avsnitt 5.2 (i kapitel 5) där det framgår hur samverkan med idrotten kan se olika ut i en UMDK.
- Kapitel 6 och 7 som ger en fördjupad förståelse för elitidrottande studenters karriärutveckling, utmaningar, kompetenser och stöd. Detta är inte minst viktigt för dig som ingår i ett stödteam för dubbla karriärer eller stöttar elitidrottande studenter på andra sätt.

Prioriterad läsning för ett SF

Utöver punkterna under rubriken Prioriterad läsning för alla:

- Kapitel 5 som handlar om att främja elitidrottande studenters idrottsliga utveckling genom att skapa en elitidrottsmiljö med idrottslig anpassning.
- Kapitel 6 och 7 som ger en fördjupad förståelse för elitidrottande studenters karriärutveckling, utmaningar, kompetenser och stöd. Detta är inte minst viktigt för dig som ingår i ett stödteam för dubbla karriärer eller stöttar elitidrottande studenter på andra sätt.

Prioriterad läsning för en stödorganisation/samverkansaktör

Se punkterna under rubriken Prioriterad läsning för alla.

Utöver denna vägledning till läsning är du välkommen att läsa riktlinjerna utifrån ditt behov och dina intressen. Om du är intresserad av att förstå hur systemet kan utvecklas mot framtiden rekommenderar vi dig att ta del av innehållet i kapitel 8. Tveka inte att kontakta arbetsgruppen om du har några frågor.

1. Introduktion

Detta dokument är en uppdatering av 2018 års upplaga av Sveriges nationella riktlinjer för elitidrottarens dubbla karriärer vid Riksidrottsuniversitet (RIU) och Elitidrottsvänliga lärosäten (EVL).¹ Den nya upplagan innehåller revideringar av det vetenskapliga kunskapsläget och den nationella modellen för organisering av RIU och EVL, samt nyutvecklade riktlinjer för den framtida utvecklingen med fokus främst på kombinationen elitidrott och studier.

Merparten av svenska elitidrottare genomför sin elitidrottssatsning i kombination med antingen studier eller arbete. För att lyckas med en internationellt konkurrenskraftig elitidrottssatsning krävs ett långsiktigt och hängivet arbete med träning och tävling såväl nationellt som internationellt, vilket kan vara svårt att förena med samtidiga utmaningar i utbildningssystemet. RIU och EVL har därför skapats för att hjälpa elitidrottande studenter* att kombinera elitidrott och studier.

Kombinationen elitidrott och studier har summerats som idrottarens dubbla karriärer:

En **dubbel karriär (DK)** innebär att en individ har en karriär med två huvudsakliga fokus (t.ex. kombinerar idrott och studier eller idrott och arbete) och involverar olika faser och övergångar i en individs utveckling.² Den dubbla karriären inkluderar kraven för idrottare att framgångsrikt initiera, utveckla och slutföra en elitidrottskarriär som del av en livslång karriär, i kombination med strävan efter utbildning och/eller arbete liksom andra områden som är av betydelse i olika skeden av livet, som att ta upp en roll i samhället, säkerställa en tillfredsställande inkomst, utveckla en identitet och en partnerrelation.³

1.1 Utveckling av systemet för dubbla karriärer i Sverige

Idrottsutredningen Idrott åt alla (1969) slog fast att alltför många ungdomar avslutar sina studier eller sin idrottssatsning i förtid och uppmanade Riksidrottsförbundet (RF) till åtgärder. Initiativen som sjösattes ligger till grund för nuvarande system för främjandet av kombinationen idrott och studier för gymnasieungdomar genom ämnet specialidrott vid Riksidrottsgymnasier (RIG) och Nationellt godkända idrottsutbildningar (NIU). Systemet underbyggs av en idrottspolitik för 2000-talet där ”grundtanken i den svenska modellen är att elitidrottarna ska kunna gå vidare i ett normalt liv i samhället när deras idrottskarriärer är över.”⁴

* Genomgående i dokumentet används ”elitidrottande student” för att hänvisa till elitidrottare som har erhållit ett SF-intyg baserat på definitionen av RIU-/EVL-student som återfinns i avsnitt 2.6.

Cirka 40 år efter idrottsutredningen har samhället förändrats, fler utbildar sig under längre tid, och konkurrensen och professionaliseringen i idrotten har ökat. En expanderande av det svenska systemet för dubbla karriärer diskuterades 2011. Det fanns ett behov av en organiserad eftergymnasial nivå för att möjliggöra för fler att satsa längre och parallellt tillägna sig en utbildning. I dialog mellan idrottsrörelsen och utbildningsväsendet lanserades RIU och EVL år 2015.

Riktlinjerna ”EU Guidelines on Dual Careers of Athletes” utvecklades 2012 och försåg aktörer inom EU:s medlemsländer (t.ex. politiker, skolor, idrottsföreningar och arbetsgivare) med en minimal standard för organisering av idrottares dubbla karriärer. Riktlinjerna problematiserade att framgången för elitidrottares dubbla karriärer ofta vilade på nyckelpersoner inom olika organisationer och deras välvilja att hjälpa till, medan ett systematiskt tillvägagångssätt baserat på allmänna och hållbara finansiella och juridiska avtal ofta saknades. Varje nation uppmanades att utveckla egna nationella riktlinjer anpassade till landets förutsättningar och baserade på nationell forskning. EU:s riktlinjer följdes av att EU-kommissionen under ett årtionde prioriterade dubbla karriärer som ett fokusområde inom sitt forskningsprogram (Erasmus+), vilket bidragit till den starka och mångvetenskapliga kunskapsutveckling som skett inom området.^{5 6}

Som del av utvecklingen av RIU och EVL tillsatte RF en expertgrupp med erfarna stödpersoner och forskare inom området dubbla karriärer. Sveriges nationella riktlinjer för elitidrottares dubbla karriärer presenterades 2018 (föregångaren till aktuellt dokument). Sedan dess har stödpersoner vid RIU, EVL och SF genomgått kontinuerliga utbildningar om dubbla karriärer för att kompetensutveckla systemet i relation till de nationella riktlinjerna, relevant forskning och den europeiska diskurs om dubbla karriärer som växt fram.^{5 6 7} Samtidigt har lärosäten med mångårig erfarenhet av att arbeta med och främja elitidrottares dubbla karriärer delat erfarenheter och idéer med lärosäten som endast de senaste åren börjat arbeta systematiskt med det. Detta har bidragit till en utveckling av systemet. I dagsläget har stödpersoner vid alla involverade lärosäten och många SF god förståelse för idrottares dubbla karriärer, de kommunicerar och har uppbyggda nätverk samt arbetar aktivt för att främja kombinationen.

Filosofin ”vinnare i korta och långa loppet” har växt fram i relation till utvecklingen av det svenska systemet för dubbla karriärer. I denna filosofi relateras ”långa loppet” till idrottares framtid när de avslutar sin idrottskarriär och ”vinnare” till att idrottare är väl förberedda på detta avslut. Ambitionen är att underlätta idrottares karriärer inom och utanför idrotten på ett socialt ansvarstagande sätt genom att hjälpa dem att förverkliga sin potential, både som idrottare och som människa. En elitidrottande student blir en vinnare i ”korta loppet” genom att balansera sin livsstil på ett sådant sätt att hen kan hantera kraven från olika utvecklingsnivåer (se avsnitt 1.3) och på så sätt fortsätta sin strävan mot excellens som idrottare, student och person (se mer i kapitel 6).

Dubbla karriärer i Sverige kan belysas utifrån hur utvecklingssteg inom skolsystemet och inom både idrott och arbete sker parallellt genom idrottares karriärer (se figur 1).^{8 9} Modellen ger en generell förståelse för idrottares olika vägar genom den dubbla karriären med relaterade karriärövergångar (belysta genom pilar uppåt i systemet). Den visar att en karriärövergång är en del av en större helhet och av individens långsiktiga utveckling (se mer i kapitel 7). När faser och övergångar sker och hur länge de varar beror på person och idrott.

I linje med modellen och olika karriärövergångar finns ett behov av att utveckla övergångsspecifika stödtjänster för att främja elitidrottares dubbla karriärutveckling.

25+	Studier efter idrottskarriären	Avslut	Yrkesliv efter idrottskarriären
19–24	RIU/EVL (eller liknande)	Optimering 2	Idrott som arbete Idrott + Arbete
16–18	RIG/NIU (eller liknande)	Optimering 1	
13–15	Högstadiet	Utveckling 2	
10–12	Mellanstadiet	Utveckling 1	
6–9	Lågstadiet	Inledning	
Ålder	Studier	Idrott	Arbete

Figur 1. Den svenska idrottsmodellen för dubbla karriärer illustrerar dubbla karriärvägar och övergångar i en svensk kontext.^{8,9}

1.2 Syftet med riktlinjer för elitidrottares dubbla karriärer

Denna upplaga av *Nationella riktlinjer för elitidrottares dubbla karriärer* tar utgångspunkt dels i den tidigare versionen (från 2018), dels i EU:s riktlinjer för dubbla karriärer, och dels i svensk och internationell forskning om dubbla karriärer. Syftet med riktlinjerna är att främja fortsatt utveckling av RIU och EVL genom ökad transparens och likvärdighet mellan lärosätena avseende kombinationen elitidrott och studier på universitet och högskolor i Sverige.

Riktlinjerna riktar sig till beslutsfattare, ansvariga och stödpersoner vid RIU, EVL och specialidrottsförbund (SF), berörda stödorganisationer – Sveriges olympiska kommitté (SOK), Sveriges paraolympiska kommitté (SPK), RF och RF-SISU distrikt – och andra involverade samverkansaktörer, till exempel kommuner, regioner, idrottsgymnasier (RIG och NIU) samt idrottsföreningar med elitidrottsverksamhet.

Riktlinjerna ämnar bidra till:

- ökad medvetenhet om elitidrottares dubbla karriärer (elitidrott och studier)
- ökad samverkan mellan akademi och idrott
- utveckling av strategier för att främja elitidrottande studenters möjligheter till framgångsrika dubbla karriärer
- att främja hanteringen av dubbla karriärövergångar (t.ex. mellan RIG/NIU och RIU/EVL)
- ökad förståelse för den nationella modellen för organisering av RIU och EVL
- att tillgängliggöra relevant forskning
- utbyte och spridning av goda exempel och lärande inom fältet.

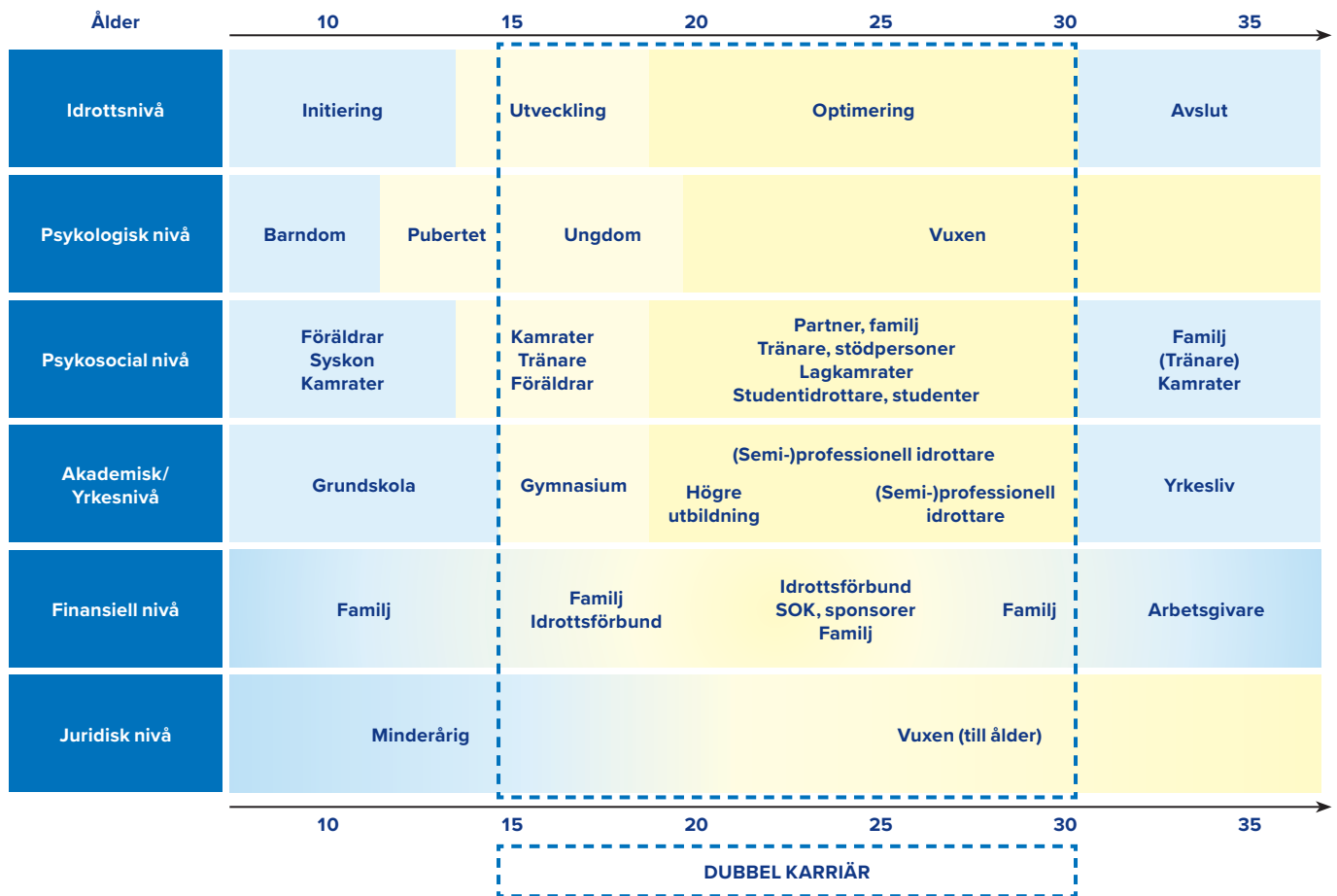
1.3 Idrottares utveckling och dubbla karriärer

Forskning om idrottares karriärutveckling har pågått sedan 1960-talet och utvecklats från ett initialt smalt fokus på idrottares karriäravslut till att omfatta ett karriärlångt fokus på olika idrottsliga och icke-idrottsliga övergångar. I dag sammanfattas idrottares karriärutveckling i en gemensam diskurs med fokus på utveckling av *hela* personen genom *hela* karriären och med hjälp av *hela* utvecklingsmiljön.¹⁰ En central utveckling är hur synen på en idrottare förändrats, från att se hen som endast en presterande individ med fokus på idrott till att omfatta en helhetssyn, det vill säga att se en idrottare som en ”hel” person som gör mer än att bara idrotta och som kan ha andra intressen i livet utöver idrott. Den förändrade synen har lett till ett holistiskt utvecklingsperspektiv som tar hänsyn till idrottares utveckling genom hela karriären och inom såväl idrottsliga som icke-idrottsliga områden (t.ex. akademiska, psykologiska, psykosociala, finansiella).¹¹ Detta har senare kompletterats med ett holistiskt ekologiskt perspektiv som skiftar fokus från den enskilda idrottaren till hela utvecklingsmiljön (se mer i kapitel 3).¹²

Förändringen har också lett till en bredare definition av *idrottskarriären* – en utvecklingsprocess som består av olika faser och övergångar – men också som en del av, och en resurs till, en idrottares livskarriär, och som ett självförverkligande genom idrottares fleråriga strävan efter en individuell topp i idrottslig prestation, eller som en resa genom olika utvecklingsmiljöer. Dessa förändringar stimulerar rådgivare och tränare till att se idrottares prestationer i en karriärkontext, det vill säga i relation till idrottares personliga utveckling och identitetsutveckling, livsstil och välbefinnande, och hur sådan utveckling sker i olika utvecklingsmiljöer.

Den holistiska karriärutvecklingsmodellen (se figur 2) visar att idrottare genomgår förändringar inom olika utvecklingsnivåer (idrottsligt, psykologiskt, psykosocialt, akademiskt, finansiellt, juridiskt) parallellt genom hela sin idrottskarriär.¹³ Det finns ett starkt stöd i forskningen för hur denna utveckling, och övergångar från en fas till en annan, sker samtidigt över olika utvecklingsnivåer. Ett sådant exempel är den dubbla karriären, där idrottslig utveckling sammanfaller med utveckling inom flera andra områden. En elitidrottande student kan till exempel behöva hantera utvecklingsprocessen från junior- till senioridrott samtidigt som hen genomför högskolestudier, växer in i vuxenlivet, etablerar ett partnerförhållande och blir självförsörjande. En sådan utveckling illustrerar elitidrottande studenters dynamiska situation och hur de behöver balansera tid och energi de investerar i olika aktiviteter i relation till sina ambitioner – att utvecklas som idrottare, student och person. Med bas i den holistiska karriärutvecklingsmodellen kan elitidrottande studenters dubbla karriär på högskolenivå beskrivas utifrån vad de kan behöva hantera för att fortsätta utvecklas framgångsrikt (se ingående beskrivning och exempel på utmaningar i avsnitt 6.3).

Den holistiska karriärutvecklingsmodellen ger en generell förståelse för idrottares normativa karriärutveckling, men när faser och övergångar sker och hur länge de varar beror på person och idrott (t.ex. sker optimeringsfasen tidigare i vissa idrotter med tidig elitsatsning).



Figur 2. Holistisk karriärutvecklingsmodell.¹³

1.4 Fördelar och nackdelar med en dubbel karriär

Svensk och internationell forskning har identifierat flera fördelar för idrottare som genomför en dubbel karriär.³ Fördelarna relaterar till ökad hälsa och välbefinnande (t.ex. balanserad livsstil, minskad stress), ökad möjlighet till personlig utveckling (t.ex. utveckling av den personliga identiteten, överförbara färdigheter mellan idrott och arbete) samt sociala fördelar genom utökade sociala nätverk och sociala stödsystem med likasinnade kamrater.

En elitidrottande student berättar

”Har ni chansen till dubbla karriärer tycker jag absolut att ni ska ta den! Om det ena går lite sämre kan man alltid fokusera mer på det andra och på så vis minska den mentala pressen som annars kan bli ganska hög när man lägger ner all sin tid och energi på en sak. Speciellt när man är en högpresterande person, som de flesta elitidrottare är, och sätter väldigt mycket press på sig själv. Det har hjälpt mig väldigt mycket i alla fall!” (Isabelle Edholm, f.d. läkarstudent och basketspelare)

Exempel på ömsesidiga fördelar som har identifierats vad gäller kombinationen elitidrott och studier:¹⁴

- att fokusera på mer än en sak i livet, på både idrotten *och* studierna, mildrar pressen på att prestera och bidrar till att sätta saker i perspektiv
- kombinationen stärker synen på att lärdomar kan överföras mellan idrotten och studierna på ett ömsesidigt sätt
- att kombinera en intellektuell och fysisk utmaning hjälper till att bibehålla intresse och motivation i sin satsning, långsiktigt
- kombinationen motverkar frustrationen av att fokusera all energi på idrotten utan att uppnå önskad utveckling och prestation
- kombinationen främjar upplevelsen av att livet består av mer än idrott
- kombinationen ger ökad trygghet genom en känsla av att framtiden är säkrad, oavsett idrottsprestationer, vilket i sin tur kan leda till bättre idrottsprestationer.

Vidare har mer långsiktiga fördelar med en dubbel karriär identifierats:^{3 15}

- bättre anpassning till livet efter idrottskarriären (t.ex. genom en mer gynnsam planering för karriäravslutet, kortare anpassningsperiod, förebyggande av identitetskris)
- ekonomiska fördelar i form av ökad möjlighet till anställning och tillträde till arbetsmarknaden.

Nackdelar med en dubbel karriär speglas ofta i elitidrottande studenters dynamiska livssituation och de utmaningar som de står inför för att fortsätta utvecklas framgångsrikt (se avsnitt 6.3 och 6.4). Kraven på en elitidrottande student att fortsätta utvecklas parallellt inom idrott, studier och privatliv, sätter individen i en ständig kamp att på ett effektivt sätt använda sin tid och energi – en livssituation som bäst har jämförts med seniora chefer.¹⁴ En av de främsta farhågorna som ofta lyfts fram i litteraturen är när elitidrottande studenter inte mår med denna kamp eller när kraven från en utvecklingsnivå (t.ex. idrott) överskuggar utveckling i andra livsområden. Effekterna av ett sådant misslyckande med att hantera en dubbel karriär kan leda till ensidig identitetsutveckling och andra negativa konsekvenser, exempelvis ökad risk för skador, överträning, psykisk ohälsa (t.ex. ångest, depression, utmattningssyndrom), som i sin tur kan leda till att elitidrottande studenter väljer att avsluta sina studier och/eller sin elitidrottssatsning i förtid.¹⁶

Huruvida ovan nämnda fördelar eller nackdelar infaller eller inte beror på elitidrottande studenters förmåga att hantera kraven de står inför, den situation de befinner sig i och miljön de verkar inom. Exempel på olika situationsfaktorer som identifierats inkluderar individens DK-kompetenser (t.ex. förmåga att planera och prioritera, se mer i avsnitt 6.5), individens finansiella situation, tränarens inställning och stöd till kombinationen idrott och utbildning (se avsnitt 5.6 och 6.7), samt organisationen och kulturen i den utvecklingsmiljö där individen befinner sig (se kapitel 3 och 5).

1.5 Elitidrottande studenters upplevelse av dubbla karriärer vid RIU/EVL

Sedan 2020 genomförs varje år RIU/EVL-barometern – en nationell undersökning om elitidrottande studenters upplevelse av sin dubbla karriär – vid samtliga RIU/EVL.¹⁷ Baserat på fem års datainsamling (2020–2024) kan följande summeras:

- Antalet elitidrottande studenter i systemet har ökat varje år från cirka 650 till 900.
- Elitidrottande studenter var i snitt 24 år gamla, 53 procent var kvinnor och 47 procent män.
- 57 SF (av ca 70) var involverade i systemet. De SF med flest elitidrottande studenter i snitt per år var skidor (100), friidrott (80), handboll (60), innebandy (50), orientering (45), fotboll (40), volleyboll (35), skidskytte (30), basketboll (20) och segling (20).
- Svansfrekvensen i undersökningen ökade från cirka 32 procent (2020–2022) till cirka 53 procent (2023–2024) och totalt har omkring 1 100 elitidrottande studenter delat sin upplevelse minst en gång.
- RIU- och EVL-systemet var överlag välfungerande och elitidrottande studenter upplevde en god tillfredsställelse med sin dubbla karriär.
- Merparten av elitidrottande studenter (ca 70 %) menade att det finns en positiv attityd till dubbla karriärer inom deras idrott och vid deras lärosäte.
- Stödet till elitidrottande studenter har successivt stärkts. Skillnader fanns mellan lärosäten och idrotter, framför allt vad gäller tillfredsställelse med studie- och idrottsflexibilitet.
- Största behovet av mer studieflexibilitet, som upplevdes av varannan elitidrottande student, var möjligheten att medverka online vid obligatoriska seminarium, följt av 46 procent som önskade kunna komplettera obligatoriska tillfällen genom annan rimlig uppgift, och 43 procent som önskade kunna lämna in en uppgift tidigare eller senare än ordinarie tid.
- Cirka 20 procent upplevde ett behov av mer idrottsflexibilitet genom en idrottsplanering som tar mer hänsyn till studier, anpassning vid läger/resor och under intensiva studieperioder samt till att kunna stå över idrott på grund av studier, utan negativa konsekvenser.
- Elitidrottande studenter rapporterade en prestationsgrad i sina studier som indikerade att gruppen var högpresterande (de tog 93,6 % av de högskolepoäng de hade för avsikt att ta).
- Hanteringen av den dubbla karriären var god med medel till bra innehav av DK-kompetenser. Pendla och ta eget ansvar var enklast att hantera. Svårast att hantera var deras ekonomiska situation, tidspress, att upprätthålla studiedisciplin inför eller i samband med resor, bibehålla ett socialt umgänge samt vila och återhämta sig.
- Omkring 40 procent arbetade vid sidan om idrott och studier. Arbetsmängden varierade men vanligast var 1–2 arbetsdagar/månad. Främst arbetade de för att bekosta vardagsutgifter och sin idrottssatsning följt av orsaker som extra sparande och att få arbetslivserfarenhet.

- Elitidrottande studenters främsta stöd kom från deras inre krets (familj, partner, vänner) följt av idrottskamrater och tränare, sedan kom studiekamrater, DK-koordinator och utbildningspersonal. I undersökningen 2024 menade varannan elitidrottande student (45,3 % av 457) att de nästan aldrig/ibland fick det stöd de behövde från utbildningspersonal, och en av tre (31,9 %) menade att de nästan aldrig/ibland fick det stöd de behövde för att hantera sin dubbla karriär.
- Ungefär varannan RIU-student och två av tre EVL-studenter hade ett behov av mer expertstöd. Det som främst efterfrågades var idrottspsykologi, fysioterapi och kostrådgivning, följt av fysträning, karriärplanering och hjälp att utveckla DK-kompetenser.
- Merparten av elitidrottande studenter upplevde ett gott välbefinnande och en god hälsa. Samtidigt visade flera indikatorer att en mindre grupp kunde uppleva återhämningsproblem (se mer i avsnitt 6.6). En elitidrottande student som rapporterade en bättre upplevelse av sin dubbla karriär rapporterade också en bättre hälsa.

2. Organisatoriskt system för RIU och EVL

Efter uppdrag från RF-stämman vid Riksidrottsmötena 2011 och 2013 beslutade Riksidrottsstyrelsen att det skulle startas upp en process för att utveckla RIU och EVL inom den svenska idrottsmodellen. Mellan 2011 och 2013 tillsattes därför en arbetsgrupp bestående av representanter från olika lärosäten, RF, SISU Idrottsutbildarna, ett antal SF och ett distriktsidrottsförbund.

Utifrån en internationell och nationell omvärldsanalys skapades en första nationell modell för organisering av RIU och EVL med fokus på utveckling av högre tränar- och lärarutbildning samt praktisk elitidrottsforskning för att stärka den internationella konkurrenskraften. Lika viktigt var att säkerställa det som är en del av den svenska modellen, det vill säga möjligheten för individer att kombinera elitidrott och utbildning.

Riksidrottsstyrelsen beslutade sedermera att införa en nationell modell och i december 2014 beslutades om ett första steg mot en fortsatt möjlighet att kombinera elitidrott och studier i Sverige på den eftergymnasiala nivån.

RF har ett särskilt nationellt intresse att kraftsamla kring elitidrott, i linje med det mål RF-stämman beslutade om 2015: "Svensk idrott ska nå fler idrottsliga framgångar internationellt." Ett viktigt led i det arbetet är att utveckla samarbeten mellan akademien och svensk idrott avseende kombinationen elitidrott och studier, praktisk elitidrottsforskning och de särskilda utbildningssatsningar som identifieras utifrån SF:s behov.

Avtalen mellan RF och RIU-/EVL-lärosäten har sedan pågått genom tre avtalsperioder (2015–2018, 2018–2022, 2022–2026). I tabell 1 framgår vilka lärosäten som haft RIU- eller EVL-status under respektive avtalsperiod. För avtalsperioden 2022–2026 återfinns sex RIU och 14 EVL enligt Riksidrottsstyrelsens mötesbeslut i november 2021.

Tabell 1. En översikt av avtalsperioder och lärosätenas RIU- eller EVL-status.

Lärosäte	2022–2026	2018–2022	2015–2018
Blekinge tekniska högskola	EVL	EVL	–
Chalmers tekniska högskola*	RIU	RIU	RIU
Gymnastik- och idrottshögskolan*	RIU	RIU	RIU
Göteborgs universitet*	RIU	RIU	RIU
Högskolan Dalarna	EVL	EVL	EVL
Högskolan i Gävle	EVL	EVL (2020–)	–
Högskolan i Halmstad*	RIU	RIU	EVL
Högskolan i Skövde	EVL	EVL (2020–)	–
Högskolan Kristianstad	EVL	EVL	–
Högskolan Väst	EVL	EVL	–
Högskolan i Jönköping	EVL	EVL	EVL
Karlstads universitet	EVL	EVL	EVL
Kungliga tekniska högskolan*	RIU	RIU	RIU
Linköpings universitet	EVL	EVL	EVL
Linnéuniversitetet	EVL	EVL	EVL
Luleå tekniska universitet	EVL	EVL (2020–)	–
Malmö universitet*	RIU	RIU	EVL
Mittuniversitetet	RIU	RIU	EVL
Mälardalens universitet	EVL (2024–)	EVL (–2020)	–
Stockholms universitet	–	–	EVL
Sveriges lantbruksuniversitet	EVL	EVL (2020–)	–
Umeå universitet	RIU	RIU	RIU
Uppsala universitet	–	–	EVL
Örebro universitet	EVL	EVL	EVL
Totalt (antal lärosäten)	8 RIU, 14 EVL	8 RIU, 14 EVL	5 RIU, 11 EVL

* Partnerstatus som RIU: Gymnastik- och idrottshögskolan/Kungliga tekniska högskolan (2015–2026), Högskolan i Halmstad/Malmö universitet (2018–2026) och Chalmers tekniska högskola/Göteborgs universitet (2015–2022).

2.1 Elitidrott 2030 – det nya svenska elitidrottsprogrammet

RF, SOK samt svenska Parasportförbundet och SPK beslutade 2021 om ett nytt framtida elitidrottsprogram, Elitidrott 2030, efter att varje organisations årsmöten ställt sig bakom det föreslagna programmet.¹⁸ Programmet beskriver mer ett framtida önskvärt läge än ett fullständigt program med säkrad finansiering.

Bakgrunden till beslutet är att en genomförd omvärldsanalys antytt att svensk elitidrott sakta men säkert tappar nivå i den internationella konkurrenskraften. Därmed blir syftet med Elitidrott 2030 att skapa bättre förutsättningar för en stärkt internationell konkurrenskraft med målsättningen att införa ett kraftfullare elitidrottsstöd. Sverige ska enligt de överenskomna medaljmålen uppnå följande till 2030:

- topp 5 som vinterolympisk nation
- topp 20 som sommarolympisk nation
- topp 20 som paralympisk nation, sommar och vinter
- topp 10 på den globala rankningen.

För att nå målet krävs ett väsentligt resurstillskott där följande åtta steg är angivna som inriktning i elitidrottsprogrammet:

- 1. Nya resurser till förbund och landslag:** Stärka förbund och landslag med resurser för internationell verksamhet, stödja utvecklingen från junior till senior, och öka internationellt tävlande.
- 2. Stärkt långsiktig och strategisk ledningsfunktion:** Förbättra den långsiktiga och strategiska ledningsfunktionen inom specialidrottsförbund (SF) och säkra kompetensen för operativ ledning i landslagen.
- 3. Förbättrad social situation för internationella elitidrottare:** Skapa bättre sociala förhållanden för internationella elitidrottare genom förbättrad ekonomi och hälsouppföljning.
- 4. En starkare koppling till idrottsforskning:** Koppla elitidrotten närmare till den forskning som är relevant och användbar för praktiken.
- 5. Ett förstärkt tränar- och ledarutvecklingsprogram:** Förstärka och utveckla tränar- och ledarutbildningar som baseras på forskning nära verksamheten.
- 6. Förstärkta utvecklingsmiljöer för aktivas träning och matchning:** Skapa bättre utbildningsmiljöer och utvecklingsmöjligheter för elitidrottare, inklusive möjligheten till en dubbel karriär.
- 7. Kompetenta och närvarande tränare för unga aktiva:** Tillhandahålla kompetenta och engagerade tränare för unga idrottare, speciellt i den kritiska fasen efter gymnasiet (övergången från junior- till seniorelit).
- 8. Ett centralt stödsystem för utveckling av individer och lag:** Etablera ett centralt stödsystem för utvecklingen av både individer och lag mot världstoppen.

2.2 RIU, EVL och dubbla karriärer som del av det svenska elitidrottsprogrammet

Elitidrottsprogrammet Elitidrott 2030 ska också tydliggöra hur idrottsrörelsen kan samverka med akademien. Det handlar i första hand om att utveckla och skapa bra förutsättningar för dubbla karriärer (kombinationen elitidrott och studier), men också om att satsa på elitidrottsnära forskning och tränar- och utbildningsinsatser till gagn för att stärka svensk idrotts internationella konkurrenskraft.

Det är av vikt att se elitidrottskarriären som del av en livskarriär där den dubbla karriären utgör hjärtat i den svenska elitidrottsmodellen. Det är få förunnat att kunna ägna sig åt elitidrott på heltid. De allra flesta kombinerar sin elitidrotts-satsning med antingen studier eller arbete. Den dubbla karriären är därmed ett område som fortsatt behöver stärkas, utvecklas och koordineras för att skapa ännu bättre förutsättningar för en hållbar elitidrottskarriär.

Följande insatser är identifierade för att främja en ökad samverkan mellan idrottsrörelsen och akademien som del av elitidrottsprogrammet:

Samarbete och etablering av utvecklingsmiljöer för dubbla karriärer

- En etablering av utvecklingsmiljöer för dubbla karriärer är en viktig del av ett sammanhållande system för elitidrott. Det innebär att skapa en stark samverkan mellan nyckelparter och en tydligare länk mellan idrotts-gymnasier och RIU/EVL (dvs. ta ansvar för och stötta elitidrottarens helhets-situation, koordinera sådan helhet, samt främja övergången till högskola och kunskapsöverföringen mellan student och idrottare på olika nivåer).
- Utöver utveckling av RIU kan utveckling av fler EVL främja tillgången till organiserat DK-stöd baserat på en överenskommen standard i närhet till den miljö där den studerade bedriver sin elitidrottssatsning.

Främja studerande elitidrottarens hälsa och välbefinnande

- Ett uttalat och koordinerat stöd för att värna hälsa och välbefinnande hos elitidrottare inom akademien. Elitidrottande studenter kan ha svårt att upprätthålla balansen i den dubbla karriären. Samverkan och samarbete mellan tränare/idrottsrepresentanter och DK-stödteam/utbildningsrepresentanter är en nyckelfaktor.
- Ett särskilt uppbyggt stöd för att undvika idrottsskador hos elitidrottande studenter, både akuta skador och belastningsskador, då deras totala belastning ofta ligger på en mycket hög nivå. Det är viktigt med ett preventivt arbete i form av kunskapshöjande aktiviteter, förbättrade träningsmetoder och att kunna identifiera riskfaktorer, såväl i miljön som hos idrottaren. Det handlar också om ett bra omhändertagande, rehabilitering och återgång till elitidrott efter skada.

Stöd för elitidrottare i och genom den dubbla karriären

- Respektive RIU/EVL utvecklar lokala föreskrifter för stöd och anpassning (Lokala bestämmelser för elitidrottarens dubbla karriärer). Definitionen av RIU-/EVL-student tillämpas på ett likvärdigt sätt av alla SF.
- Ett etablerat och proaktivt stöd för elitidrottarens karriärövergångar som bland annat inkluderar stöd vid karriäravslutet, stöd för etableringen på arbetsmarknaden och i förlängningen stöd för kombinationen idrott och arbete. Här ingår också möjligheten att samordna stöd genom utvecklingen av en digital plattform.
- Distansutbildning är ett behov hos elitidrottare och deras möjlighet till det behöver utvecklas. Behov finns inte minst hos professionella elitidrottare i de stora lagbollidrotterna som är bundna till aktuella klubbar på nationell eller internationell nivå.
- Ett utvecklat stöd för kombinationen elitidrott och arbete samt ett kompetent individuellt stöd i slutet av karriären i övergången från elitidrott till ett civilt yrke.

Kvalitetssäkring av dubbla karriärer och dess utvecklingsmiljöer

- Kvalitetssäkringen av utvecklingsmiljöer för dubbla karriärer, både gymnasialt och postgymnasialt, behöver utvecklas och standardiseras utifrån de egenskaper som aktuell forskning visar att framgångsrika utvecklingsmiljöer för dubbla karriärer kännetecknas av.
- Ökad transparens och likvärdighet i det stöd som elitidrottare erhåller vid RIU/EVL. Särskilt behöver studie- och idrottsflexibiliteten och expertstödet utvecklas. Behoven är i nuläget större än vad som kan erbjudas.
- En satsning på utbildning och fortbildning inom fältet för dubbla karriärer, för DKkoordinatorer, DK-vägledare och DK-kontakter vid RIU/EVL och för SF-ansvariga inom fältet.

Särskilda utbildningsinsatser

- Kompetensen hos verksamma tränare och lärare i specialidrott, både gymnasialt och postgymnasialt, behöver höjas. Det handlar om breddad och fördjupad kompetens inom det idrottsvetenskapliga blocket samt fördjupad kompetens inom respektive specialidrott.
- Utbildningssatsningar på avancerad nivå, exempelvis särskilda specialidrottsatsningar på master- och doktorandnivå eller inom ett särskilt prioriterat kompetensområde.
- Landslagstränare behöver utveckla sin förmåga att göra internationella analyser av den aktuella idrottens utveckling på världsnivå. Omvärldsanalyser och internationella studiebesök kompletterar redan nämnda utbildningssatsningar och möjliggör prestations- och kravanalyser.
- SF utvecklar egna elittränarutbildningar i samarbete med akademien – ett lyft för tränares kompetensutveckling i kombination med SF:s egen stegutbildning.

Tillämpad elitidrottsforskning

- En förstärkning av tillämpad elitidrottsforskning genom ökade forskningsanslag, som i sin tur omsätts/nyttiggörs inom svensk elitidrott totalt sett, inklusive vid RIU/EVL. Detta omfattar även att kunna sammanställa aktuell forskning, utveckla ny kunskap och därmed ny forskning som snabbt kan implementeras i operativ verksamhet och i tränarutbildning.
- SF utvecklar i samarbete med akademien så kallade kompetenscentrum för att på vetenskaplig grund få hjälp med praktiktäna elitidrottsforskning, innovation och utveckling inom den egna specialidrotten.

2.3 Nationell modell för organisering av RIU och EVL

Den nationella modellen för organisering av RIU och EVL (se figur 3) innehåller tre utvecklingsområden:

- Utvecklingsmiljö för dubbla karriärer – koordinerat stödsystem med anpassning av elitidrott och studier.
- Utbildningssatsningar – särskilda utbildningssatsningar i samarbete med RF.
- Forskning och utveckling – samverkan mellan lärosätet och idrottsrörelsen avseende praktiktäna elitidrottsforskning och kompetenscentrum.

Utvecklingsmiljö för dubbla karriärer: Det första utvecklingsområdet är kärnan i den nationella modellen och utgörs av främjandet av dubbla karriärer genom att lärosäten möjliggör en utbildningsmiljö med individuellt anpassade studier, och samverkar med SF/IF som säkrar en elitidrottsmiljö med idrottslig anpassning. Ett stödteam för dubbla karriärer koordinerar där akademien och idrottsrörelsen arbetar tillsammans för att integrera sina insatser, och främjar utbyte mellan olika utbildningsnivåer, elitidrottande studenter och olika idrotter i vad som ses som en gemensam utvecklingsmiljö för dubbla karriärer. Nedan summeras respektive del (se mer ingående beskrivningar i kapitel 3–7):

Utbildningsmiljö

- Främja anpassade studier vad gäller individuell studieplanering, examinationer och utbildningsmoment utifrån lärosätets lokala bestämmelser för elitidrottares dubbla karriärer.

Elitidrottsmiljö

- Utveckla elitidrottsmiljöer med idrottslig anpassning i samarbete med SF/IF.
- Främja nätverk av expertstöd inom till exempel fysiologi, medicin, psykologi och nutrition samt möjligheter till tester.

Balans mellan idrott, studier och privatliv

- Koordinera genom ett stödteam för dubbla karriärer.
- Främja ett holistiskt perspektiv på elitidrottande studenters utveckling.
- Utveckla elitidrottande studenters DK-kompetenser för att hantera utmaningar.
- Främja integrerande DK-stöd från idrotts- och utbildningspersonal.
- Värna om elitidrottande studenters hälsa och välbefinnande.
- Upprätta nätverk mellan elitidrottande studenter för ökad gemenskap.
- Bidra med karriärövergångsstöd för att främja elitidrottande studenters hantering av olika övergångar (t.ex. till och från RIU/EVL och karriäravslut) utifrån ett proaktivt stödjande perspektiv.

Utbildningssatsningar: En utbildningssatsning innebär ett nationellt uppdrag, att i samarbete med RF leda och utveckla särskilda utbildningssatsningar utifrån de utbildningsbehov för svensk elitidrott som RF definierat. Exempel på särskilda utbildningssatsningar kan vara tränar- och lärarutbildning i specialidrott, utbildning av DK-koordinatorer/DK-vägledare/DK-kontakter, elittränarutbildning (ETU), kvalificerad tränarutbildning (KTU), elitidrottsteknologi samt idrottspsykologisk rådgivarutbildning med inriktning mot KBT.

Forskning och utveckling: Centrum för idrottsforskning definition av elitidrottsforskning är att den ska ”främja svensk idrotts internationella konkurrenskraft på högsta tävlingsnivå. Forskningens resultat ska stödja individer och lag som är delaktiga i en elitsatsning eller belysa elitidrottens villkor och roll i samhället. En elitsatsning är i detta sammanhang en krävande, specialiserad och organiserad idrottsverksamhet med uttalade prestations- och resultatmål.”¹⁹

Med utgångspunkt i den här definitionen innebär detta utvecklingsområde att:

- lärosätet i samverkan med RF/SOK/SPK/SF ska bedriva praktikinära elitidrottsforskning i syfte att utveckla nya kunskaper och färdigheter inom elit och landslag

- lärosätet även kan vara ett stöd för uppföljning och utvärdering av SF:s elit- och landslagsverksamhet
- etablera och utveckla kompetenscentrum vid RIU/EVL.



Figur 3. Nationell modell för organisering av RIU och EVL.

2.4 Kompetenscentrum vid RIU/EVL

Ett RIU/EVL kan välja att upprätta samarbetsavtal med SF och stödorganisationer om idrottsliga kompetenscentrum. Ett idrottsligt kompetenscentrum inom akademien fungerar som en bro mellan lärosätets forskning och idrottens behov, det är ett strukturerat samarbete om praktiknära elitidrottsforskning, innovation och utveckling. Syftet är att utveckla ny kunskap, i första hand till en bestämd praktisk tillämpning, och nyttiggöra kunskap genom samordnade utbildningsinsatser.

Samarbetet formaliseras främst mellan lärosätet och SF, men kan också vara mellan lärosätet och RF, SOK eller SPK. Ett idrottsligt kompetenscentrum kan skapas för ett enskilt SF (idrotter/discipliner/grenar), men det kan även vara ett kluster av olika idrotter såsom uthållighetsidrotter, racketidrotter, kraftidrotter och lagbollidrotter.

Ett kompetenscentrum kan exempelvis:

- Bedriva relevant elitidrottsforskning inom olika ämnen, till exempel idrottspedagogik, idrottspsykologi, idrottssociologi, idrottsfysiologi, idrottsmedicin eller idrottsteknologi, som med fördel omsätts för elitidrottande studenters utveckling i elitidrottsmiljön vid lärosätet.

- Bidra till möjligheten att lärosätet i samarbete med SF, RF, SOK och SPK kan stärka forskningen inom ett valt område genom att tillsätta gemensamt finansierade doktorandtjänster.
- Möjliggöra utveckling av SF:s egna forsknings- och utvecklingsprogram och bidra med kunskapsöversikter och olika typer av utvecklings- och utvärderingsprojekt.
- Vara ett stöd till genomförandet av SF:s prestationsanalyser och prestationsoptimeringar, utvecklingen av SF:s elit- och landslagsprogram samt uppföljning och utvärdering av SF:s elit- och landslagsverksamhet.
- Bidra med relevanta utbildningsinsatser för elit- och landslagsidrott, exempelvis för tränare, elitidrottande studenter vid lärosätet och expertnätverk inom till exempel idrottsmedicin, idrottsfysiologi, idrottspsykologi eller idrottsteknologi.

Praktiskt exempel

Umeå universitet har i samarbete med Svenska innebandyförbundet och Umeå kommun utvecklat ett forskningsinriktat kompetenscentrum för innebandy. En forskningsplan tas fram inför varje avtalsperiod och praktisknära innebandyforskning genomförs som gynnar utveckling av innebandyn. Resultaten av forskningsstudier tillämpas bland annat i utbildningsmaterial och utbildningsinsatser.

2.5 Definition av RIU och EVL

Ett lärosäte kan vara utnämnt av RF som ett RIU eller ett EVL. RF har för ändamålet arbetat fram följande definitioner:

Ett **EVL** är ett lärosäte där en elitidrottande student erbjuds en utvecklingsmiljö för dubbla karriärer. Det innebär att ett EVL:

- ska stödja idrottarens balans mellan studier, idrott och privatliv samt idrottarens hantering av olika karriärövergångar
- har lokala bestämmelser för elitidrottande studenters dubbla karriärer vad gäller elitidrottarens anpassning av studier
- erbjuder en utbildningsmiljö med individuellt anpassade studier för elitidrottare och en elitidrottsmiljö med idrottslig anpassning i samarbete med SF eller IF med elitidrottsverksamhet
- har ett stödsystem inkluderat en koordinator för dubbla karriärer (DK-koordinator) som leder, organiserar, koordinerar och utvecklar verksamheten utifrån RF:s nationella riktlinjer för elitidrottarens dubbla karriärer
- har en DK-vägledare som är specialiserad inom fältet dubbla karriärer
- bör ha minst 15 officiella EVL-studenter med SF-intyg och ett uppbyggt nätverk mellan elitidrottande studenter
- innehar rätten att använda den särskilt framtagna logotypen för EVL.

På ett EVL kan det i samarbete med RF/SOK/SPK/SF även bedrivas forskning och/eller utbildning som har relevans för svensk elitidrott. Ett EVL utnämns av RF genom ett flerårigt avtal med möjligt stöd från SF, RF-SISU distrikt och kommun/region.

Ett **RIU** är ett lärosäte eller en kombination av två lärosäten som kompletterar varandra och har en geografisk närhet. Där bedrivs verksamhet inom dubbla karriärer, särskilda utbildningssatsningar (av RF utpekade) samt forskning och utveckling inom elitidrott. Det innebär att ett RIU:

- uppfyller alla punkter som gäller för EVL
- bedriver praktisk elitidrottsinriktad forskning och utbildning med relevans för svensk elitidrott
- har ett särskilt uppdrag inom något av de utpekade särskilda utbildningssatsningar som RF önskar genomföra
- arbetar för att stödja och utveckla inrättandet av kompetenscentrum
- samverkar med SF/IF för att tillhandahålla en elitidrottsmiljö med ett multidisciplinärt expertstöd
- bör ha minst 75 officiella RIU-studenter med SF-intyg och ett uppbyggt nätverk mellan elitidrottande studenter
- innehar rätten att använda den särskilt framtagna logotypen för RIU.

Ett RIU utnämns av RF genom ett flerårigt avtal, med ekonomiskt stöd från RF baserat på omfattningen av verksamheten och den särskilda utbildningssatsningen samt möjligt stöd från SF, RF-SISU distrikt och kommun/region.

2.6 Definition av RIU-/EVL-student

Följande nationella definition av RIU-/EVL-student ska förtydliga och öka likvärdigheten i SF:s samlade bedömning och beslut av inkomna ansökningar från elitidrottare som söker SF-intyg för RIU- och EVL-systemet:

En **RIU-/EVL-student** bedriver elitidrott i sådan omfattning att anpassade studier kan vara nödvändiga. Enligt SF uppfyller en RIU-/EVL-student dessutom minst ett av följande kriterier:

- uttagen i svenskt junior- eller seniorlandslag
- tävlar på hög internationell nivå* inom individuell idrott
- spelar lagbollidrott i högsta divisionen på nationell eller internationell seniornivå
- är identifierad av eller deltar i landslagets utvecklingsverksamhet
- bedöms på sikt** kunna ta en plats i seniorlandslaget eller kunna tävla på hög internationell nivå.

* Hög internationell nivå = Kontinuerliga tävlingar med internationell konkurrens som kräver kvalificering.

** På sikt = SF antar ett relevant tidsintervall utifrån sin idrott.

2.7 Strategisk utveckling, uppföljning och utvärdering av RIU och EVL

Riksidrottsstyrelsen har beslutat att RIU- och EVL-systemet ska utvecklas strategiskt utifrån behov, önskemål, finansiering och mognad i systemet. Målsättningen är att det ska växa och utvecklas i takt med elitidrottens behov.

RF följer upp och utvärderar RIU och EVL en gång per år genom att begära in uppgifter från samtliga lärosäten. I redovisningen beskriver lärosätena hur de arbetar med dubbla karriärer, inkluderat kombinationen elitidrott och studier, och redogör förr studenternas SF-intyg (t.ex. namn, idrott, nivå, program). RIU redovisar dessutom hur de arbetar med uppdragen särskilda utbildnings-satsningar och praktiktäna elitidrottsforskning.

Under varje avtalsperiod gör RF ett platsbesök på RIU och EVL. En särskild manual finns utvecklad för besöket. Studenter intervjuas och ledningen för respektive RIU/EVL gör en presentation av den interna organisationen och den löpande verksamheten. RF ger konstruktiv feedback utifrån det skriftliga avtalet och utfallet i verksamheten.

RIU/EVL-barometer: RF och aktuella lärosäten genomför kontinuerligt en studentenkät, den så kallade RIU/EVL-barometern. Den fungerar som ett instrument för uppföljning och utvärdering utifrån ett studentperspektiv. Sammantaget ska den ge en bild av styrkor och förbättringsmöjligheter i verksamheten. Resultaten av studentenkäten ska ligga till grund för utveckling av verksamheten vid respektive lärosäte och är en del av ett kvalitetssäkrat system inom den nationella modellen för RIU och EVL.

Ansökningsprocess och samarbetsavtal: RF skickar en formell inbjudan/ansökningshandling till alla lärosäten året innan en ny avtalsperiod startar. En bedömargrupp på tjänstemannanivå tillsätts för att bereda samtliga ansökningar. RF behandlar och förbereder en handling till generalsekreteraren för RF och SISU Idrottsutbildarna. Handlingen går därefter till Riksidrottsstyrelsen som bereder och tar beslut. Slutligen tecknas ett samarbetsavtal mellan RF och aktuella lärosäten. Avtalen gäller under fyra år.

2.8 Finansiering för RIU och EVL och elitidrottande studenter

RF arbetar aktivt för att säkra en grundfinansiering för RIU och EVL. Vid RIU handlar det om en finansiering för hela uppdraget: särskilda utbildnings-satsningar, dubbla karriärer och praktiktäna elitidrottsforskning. Vid EVL handlar en säkrad finansiering om anpassningen av elitidrottande studenters studier/examinationer. Ett EVL kan också via särskilda avtal genomföra en särskild utbildnings-satsning eller något projekt kring praktiktäna elitidrottsforskning. Under perioden 2022–2026 investerar RF cirka 4,5 miljoner kronor per år (inkl. tjänstemannaresurser) för att utveckla RIU. Individuella bidrag ges till respektive RIU utifrån en samfinansieringsmodell där lärosäten investerar minst motsvarande belopp (ytterligare ca 3,3 miljoner kr). EVL finansierar via egna medel tjänster för DK-koordinatorer och DK-vägledare vid respektive lärosäte.

RF:s och Svenska Spels Elitidrottsstipendium: I syfte att främja elitidrottande studenters finansiella situation delar RF i samarbete med Svenska Spel årligen ut elitidrottsstipendier för att stödja kombinationen elitidrott och studier. RF konstaterar att dessa studenter till övervägande del återfinns på RIU och EVL, där stipendiet stärker individens möjligheter till en dubbel karriär. Lärosätet åtar sig att marknadsföra stipendiemöjligheten till de elitidrottande studenter som kvalificerats av SF.

Ett elitidrottsstipendium ska möjliggöra för den aktiva att kombinera elitidrott och studier efter gymnasiet. Stipendiet är på 50 000 kronor per stipendiat och delas ut en gång per termin (25 000 kr per termin) till 50 aktiva. Stipendiaterna offentliggörs årligen på den svenska Idrottsgalan. De erbjuds även möjlighet att delta på läger på Bosön. Elitidrottsstipendiet är en del av RF:s elitidrottsstöd till SF. Det innebär att de sökande rangordnas av respektive SF. RF:s och Svenska Spels Elitidrottsstipendium har delats ut sedan 1980 och många framgångsrika idrottare har fått stipendiet.

RF:s och Folksam Elitidrottsförsäkring: En elitidrottare kan själv eller via RIU och EVL teckna en vårdkostnadsförsäkring via RF:s och Folksam Elitidrottsförsäkring. Försäkringen kan lämna ersättning för vårdkostnader (medicinsk utredning, läkarvård, sjukhusvård, läkemedel och behandling) som legitimerad läkare föreskrivit för att läka en olycksfallsskada eller sjukdom. Försäkringen ersätter kostnader inom ett år från det att skadan eller sjukdomen uppkommit (ansvarstid). Ersättning lämnas oavsett om vården är offentlig eller privat och gäller utan självrisk. Försäkringen finns i två nivåer: Bas och Bas + Extra.

RIKTLINJER

RIU/EVL, SF, stödorganisationer och samverkansaktörer uppmanas att:

1. Implementera den nationella modellen för organisering av RIU och EVL inom idrotts- och utbildningssystemen.
2. Förankra i respektive ledning ett positivt förhållningssätt till att elitidrottare ska kunna kombinera en elitidrottsatsning med studier.
3. Utveckla kompetenscentrum för att stärka idrottsrörelsens och akademins samarbete avseende praktisk elitidrottsforskning, innovation och utveckling.
4. Fortsatt verka för en förbättrad finansiell situation för elitidrottande studenter, till exempel genom påverkansarbete mot CSN, statlig finansiering för RIU/ EVL och olika typer av stipendier för elitidrottande studenter.

3. Främja en utvecklingsmiljö för dubbla karriärer

Etablering av utvecklingsmiljöer för dubbla karriärer är en viktig del av ett sammanhållande system för elitidrott. I det här kapitlet introduceras hur sådana miljöer kan förstås och utvecklas genom att främja ett helhetsperspektiv på elitidrottande studenters sammanhang och synliggöra de olika aktörer och relationer som kan möjliggöra dessa utvecklingsmiljöer.

En **utvecklingsmiljö för dubbla karriärer (UMDK)** är ett målmedvetet utvecklat system som syftar till att främja idrottares satsning på att kombinera sin tävlingsinriktade idrottskarriär med utbildning eller arbete.²⁰

3.1 Utvecklingsmiljö för dubbla karriärer

Inom det europeiska forskningsprojektet ”Ecology of Dual Career – Exploring Dual Career Development Environments across Europe” (ECO-DC, 2018–2019) studerades UMDK i sju länder runtom i Europa utifrån ett holistiskt ekologiskt perspektiv.¹² En central utkomst av projektet var två arbetsmodeller: en för att beskriva och förstå strukturen i utvecklingsmiljön, och en för att summera de faktorer som bidrar till miljöns framgång.

Stödpersoner för dubbla karriärer bör använda de två arbetsmodellerna för att förbättra miljön och stödet till elitidrottande studenter. Några exempel på vad modellerna kan användas till:

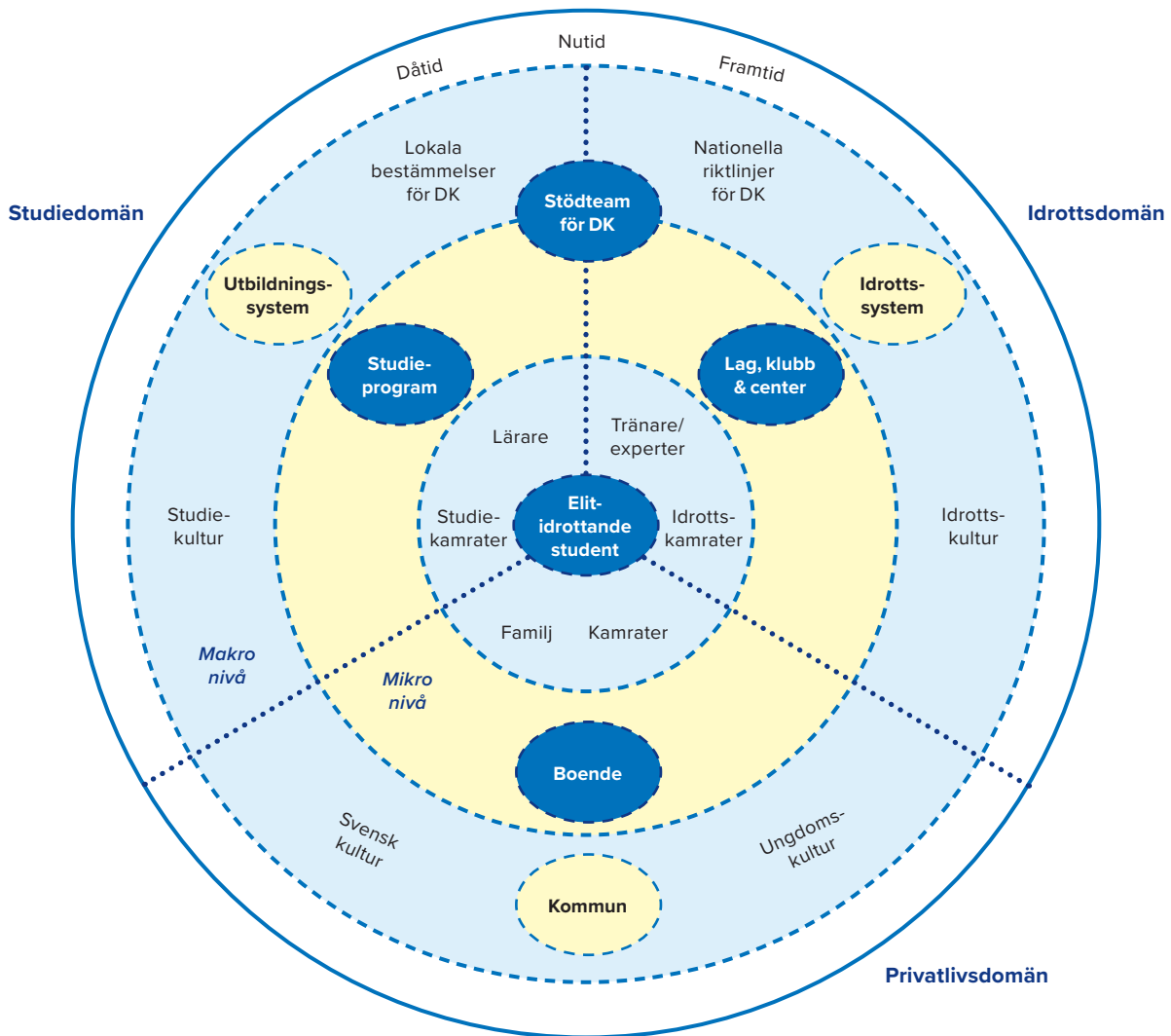
- kartlägga, analysera och utveckla en UMDK, exempelvis genom att förstå dess styrkor och svagheter eller bärande relationer
- illustrera och bättre förstå den helhet som elitidrottande studenter upplever
- främja stödpersoners, elitidrottande studenters och samarbetsorganisationers medvetenhet och förståelse, både för helheten och för var och ens del av den
- optimera stödprocesser utifrån förutsättningar för att nå uppsatta mål, exempelvis genom att synliggöra vikten av att stödpersoner från såväl idrott som studier har en gemensam DK-filosofi.

3.1.1 Beskriva och förstå strukturen i en UMDK

Arbetsmodellen för UMDK (se figur 4) antar ett helhetsperspektiv på elitidrottande studenters sammanhang genom två nivåer (mikro och makro) och tre domäner (studier, idrott och privatliv).²¹ Modellen är ett ramverk för att beskriva miljöns struktur och klargöra rollen och funktionen för olika komponenter och deras inbördes relationer. Eftersom miljöns främsta funktion är att främja dubbla karriärer, centreras miljön runt de elitidrottande studenterna omgivna av sina nyckelpersoner i idrott, studier och privatliv.

Mikronivån beskriver studenternas dagliga miljö, där de spenderar mestadels av sin tid, och involverar de personer och organisationsstrukturer som elitidrottande studenter kommunicerar med direkt (t.ex. DK-vägledare, tränare, kamrater, lärare). Var och en av dessa har i sin tur sitt säte i en eller flera av komponenterna i mikronivån (t.ex. DK-stödteam, idrottsförening, studieprogram). Mikronivån utgörs av elitidrottande studenters omedelbara närhet där den dubbla karriärutvecklingen (inkl. idrottslig, studiemässig och personlig utveckling) äger rum.

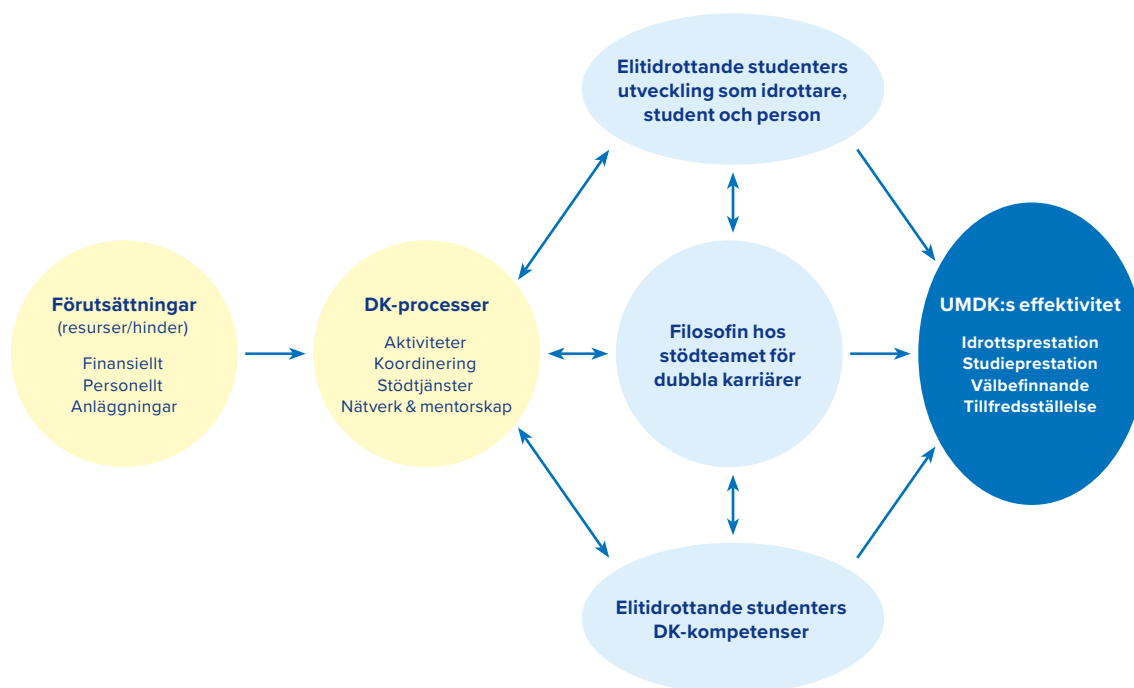
Makronivån beskriver hur mikronivå är inbäddad i en bredare sociokulturell kontext som påverkar, utan att involvera, elitidrottande studenter som aktiva deltagare i exempelvis beslut. Makronivån involverar idrotts- och utbildningssystemens bestämmelser/riktlinjer och de värderingar och traditioner inom relevanta kulturer som påverkar elitidrottande studenter. Den yttersta delen av modellen beskriver miljöns utveckling, från en dåtid till en nutid och kommande framtid samt att miljön är dynamisk och att elitidrottande studenter och miljön ömsesidigt påverkar varandra.



Figur 4. Arbetsmodellen för UMDK.²¹

3.1.2 Faktorer som bidrar till framgång i en UMDK

Framgångsfaktormodellen för en UMDK²¹ (se figur 5) syftar till att summera de faktorer som förklarar en UMDK:s framgång eller effektivitet (eller brist på sådan). Modellen utgår från miljöns förutsättningar – resurser eller hinder, till exempel ekonomiska, personella och dess anläggningar. Modellen illustrerar sedan hur DK-processerna (dagliga rutiner i form av t.ex. olika aktiviteter, information, synliggörande, koordinering och stöd) och filosofin hos DK-stödteamet påverkar elitidrottande studenters utveckling som idrottare, studenter och personer, och deras tillägnande av DK-kompetenser. Filosofin hos stödteamet är centralt i modellen och kan förstås som en uppsättning idéer, värderingar och uppfattningar om hur teamet bäst organiserar ett stöd för elitidrottande studenters utveckling. Modellens komponenter anses som relaterade till varandra och påverkar alla miljöns effektivitet i form av elitidrottande studenters idrottsliga och studiemässiga framgångar, deras välbefinnande och tillfredsställelse.



Figur 5. Framgångsfaktormodellen för en UMDK.²¹

Praktiskt exempel

Som del av ECO-DC-projektet studerades i Sverige den UMDK som organiserades för friidrott vid Umeå universitet, och i Danmark gjordes en liknade studie vid Aarhus universitet. Båda studierna ger en ingående beskrivning av en UMDK, dess struktur och framgångsfaktorer.^{22 21}

3.2 Stödteam för dubbla karriärer

Ett stödteam för dubbla karriärer är en central komponent i en framgångsrik UMDK och består av ett team, eller en person, som utsetts för att ansvara för koordinering av insatser och stöd, dels att hjälpa elitidrottande studenter i deras strävan att kombinera elitidrott och utbildning, dels för att främja integrerat DK-stöd från idrotts- och utbildningspersonal (se kapitel 6). Centralt för ett framgångsrikt stödteam är att det delar en filosofi med gemensamma värderingar i hur de ger stöd till elitidrottande studenter.

Enligt internationell forskning är professionella stödpersoner för dubbla karriärer (se avsnitt 6.7) knutna till en utbildningsinstitution och/eller elitidrottsorganisation – eller certifierade av någon av dessa – för att stötta elitidrottande studenter i att optimera sin dubbla karriär.²³ Ett stödteam för dubbla karriärer kan se olika ut beroende på en miljöns struktur, men involverar relevanta nyckelpersoner inom studie- och idrottsdomänen för att främja ett samordnat stöd till elitidrottande studenter genom till exempel tydliga kontaktytor, informationskanaler och nätverk av samordnat stöd.

I detta sammanhang definieras tre funktioner/roller som alla utgör stödpersoner för dubbla karriärer:

- En **DK-koordinator** (se avsnitt 4.6) ansvarar för att leda, organisera, koordinera och utveckla UMDK som helhet genom att främja olika samarbetskonstellationer och samordna stödteamet för dubbla karriärer.
- En **DK-vägledare** (se avsnitt 4.6) arbetar studentnära för att främja en hållbar dubbel karriär för elitidrottande studenter, exempelvis genom att sprida information och goda exempel, skapa nätverk inom lärosätet samt främja studieflexibilitet, DK-förståelse och elitidrottande studenters DK-kompetenser. Beroende på lärosäte och verksamhetens omfattning kan DK-vägledare och DK-koordinator utgöras av såväl en person/roll, som flera olika koordinerade personer/roller.
- En **DK-kontakt** (se avsnitt 5.1) är en funktion inom idrottsdomänen (t.ex. i den lokala elitidrottsmiljön eller föreningen) som åtagit sig att vara kontakt- och stödperson till elitidrottande studenter och lärosätet i arbetet med att skapa hållbara dubbla karriärer (t.ex. genom att sprida information och goda exempel samt främja idrottsflexibilitet och DK-förståelse). En DK-kontakt arbetar nära elitidrottande studenter och ska inte blandas ihop med en SF-ansvarig för RIU/EVL som är en person som arbetar på SF-nivå för att främja dubbla karriärer.

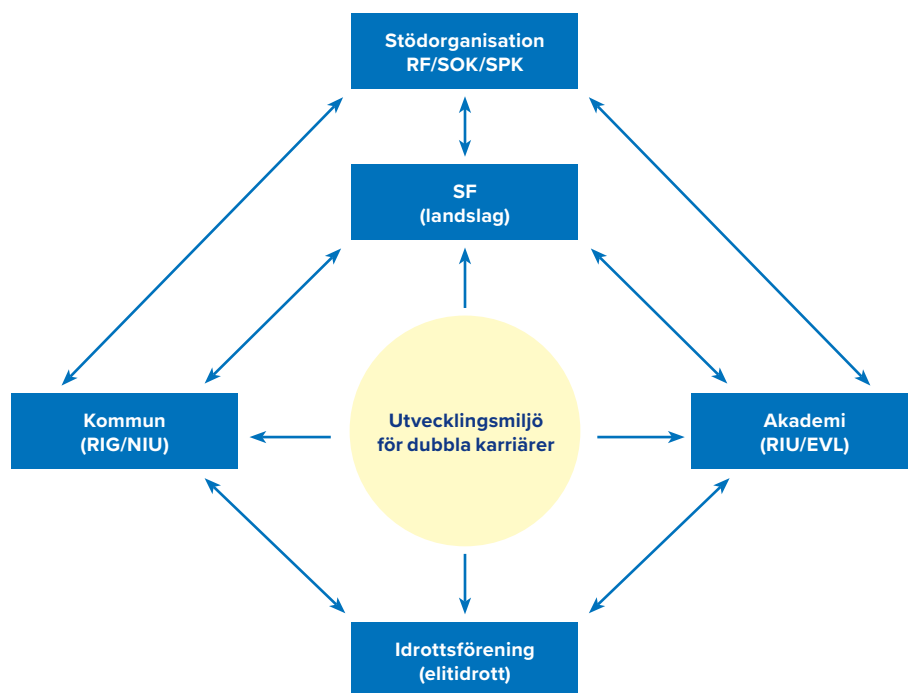
Illustrativt exempel

En elitidrottande student som läser en fristående kurs vill ha mer info om hur hen kan gå vidare med sina studier inom ett program med ekonomiinriktning. DK-koordinatören bokar ett möte med elitidrottande studenten, där också sportchefen i idrottarens förening (DK-kontakt) deltar samt studierektorn tillika programledaren för det efterfrågade ekonomiprogrammet på universitetet. Genom denna gemensamma träff kan en långsiktig utbildningsplan skapas, vilken lyfter fram möjliga val som den elitidrottande studenten har möjlighet att göra under hela utbildningsresan parallellt med elitidrottssatsningen. Den elitidrottande studentens dubbla karriär är i fokus med stöd av viktiga stödpersoner från både elitidrotten och lärosätet.

3.3 Samarbetskonstellationer i en UMDK och centrala egenskaper för samverkan

En UMDK består, på makronivån, av ett interorganisatoriskt samarbete (samverkan) för att främja den dagliga miljön och det stöd som elitidrottande studenter upplever. Sådant samarbete kan förstås som en uppsättning samarbetskonstellationer (se figur 6). En och samma UMDK kan bestå av flera olika samarbetskonstellationer som arbetar mer eller mindre integrerat i sitt stöd till elitidrottande studenter. Det kan handla om att RIU/EVL samarbetar med RF/SOK/SPK/SF/RF-SISU distrikt, med kommuner/regioner, idrottsgymnasier (RIG/NIU) och/eller med föreningar med elitidrottsverksamhet.

Framgångsrikt interorganisatoriskt samarbete har undersökts i Danmark med fokus på elva samarbetscase mellan kommun, förbund och klubb, för att möjliggöra och utveckla en talangutvecklingsmiljö,²⁴ där stödet till dubbla karriärer framhölls som en viktig del. Baserat på en analys och summering av dessa case, och anpassat till dubbla karriärer, kan centrala egenskaper i framgångsrika samarbetskonstellationer för UMDK (t.ex. kommun, lärosäte, SF) struktureras som en pyramid i flera nivåer som leder mot gemensamma resultat. Fundamentet för samarbetet (botten av pyramiden) är en gemensam filosofi – en gemensam förståelse för dubbla karriärer och involverade faktorer – samt en gemensam långsiktig vision och målsättning om att förbättra den lokala UMDK. Med en gemensam filosofi kan gemensamma beslut fattas baserat på meningsfulla relationer och öppen kommunikation och kunskapsdelning, vilket kan leda till gemensamma aktioner med tydligt definierade roller och funktioner samt gemensamt arbete med nuvarande och framtida uppgifter. Med gemensam filosofi, beslut och aktioner kan samarbetet stärkas och leda till gemensamma resultat i form av en än mer funktionell miljö. På liknande sätt som det finns en framgångsfaktormodell för en UMDK finns det en framgångsfaktormodell för interorganisatoriskt samarbete som kan användas för att guida arbetet med att utveckla god samverkan.²⁴



Figur 6. Samarbetskonstellationer i en UMDK.

3.4 Centrala egenskaper i en effektiv UMDK

Genom att studera flera olika UMDK och analysera likheter och skillnader mellan olika miljöer kunde forskare inom ECO-DC-projektet dra slutsatsen att samtidigt som alla miljöer var unika så delade effektiva miljöer vissa egenskaper.²⁵ Dessa egenskaper summerades i två huvudsakliga teman: Holistisk struktur och Gemensam DK-filosofi.

Holistisk struktur syftar till de olika komponenterna i miljön (människor, organisationer etc.), deras roll och funktion samt kommunikationen och samordningen dem emellan, såväl över miljödomänerna som över mikro- och makronivåerna. Detta tema inkluderade fem egenskaper:

- Dedikerat DK-stödteam, vilket innebär närvaron av ett dedikerat team (eller person) som utgör en central ingångspunkt för DK-stöd och ansvarar för att koordinera idrotts- och studiedomäner.
- Integrering av insatser/ansträngningar över hela miljön, vilket innebär samordning och kommunikation mellan stödpersoner inom idrotts-, studie- och privatlivsdomäner (t.ex. tränare, lärare, familj, DK-stödteam) och över nivåer (t.ex. formella eller informella nätverk) om elitidrottande studenters utmaningar. Elitidrottande studenter upplever samstämmighet och synergi i sitt dagliga liv.

- DK-förståelse och stöd från hela miljön, vilket innebär att människor runt elitidrottande studenter, till exempel tränare, lärare, familj, kamrater och DK-stödteam, har en tydlig förståelse för de utmaningar som elitidrottande studenter står inför, och erkänner, accepterar och stöttar dubbla karriärer. Elitidrottande studenter får stöd att fokusera på idrott eller studier vid olika tidpunkter beroende på nyckelprioriteringar vid den tiden.
- Förebilder och mentorskap, vilket innebär närvaron av lämpliga personer som elitidrottande studenter kan vägledas och inspireras av, se upp till och lära av. Det kan vara formella mentorskap eller observationsinläring. Framgångsrika lösningar på DK-utmaningar delas.
- Tillgång till expertstöd, vilket innebär att elitidrottande studenter vid behov har tillgång till expertstöd, antingen inom idrotts- eller studieområden eller genom att DK-stödteamet tillhandahåller ett remissnätverk av expertstöd inom områden såsom nutrition, fysioterapi, idrottspsykologi och idrottsmedicin.

Gemensam DK-filosofi innebär att nyckelpersoner i miljön, till exempel stödpersoner för dubbla karriärer/DK-stödteamet och idrotts- och studiepersonal, delade grundläggande idéer och värderingar om hur de stöttade elitidrottande studenter. Följande fem egenskaper ingick i detta tema:

- Helhetssyn på individen (personfokus), vilket innebär att stödpersoner erkänner att idrotts-, studie- och privatlivsdomäner alla påverkar elitidrottande studenters liv. De intresserar sig därför för elitidrottande studenters erfarenheter, utmaningar och lärande över olika domäner, och fokuserar på att utveckla individen holistiskt oavsett vilken väg de väljer. Elitidrottande studenter är individer med olika behov och intressen.
- Fokus på att stärka individens egen förmåga (*empowerment*), vilket innebär att elitidrottande studenter får möjlighet att utveckla resurser och kompetenser för att hantera sin egen dubbla karriär och successivt ta steg mot att bli autonoma. Ett exempel på det är att vara aktivt involverad i viktiga beslut om sin egen dubbla karriär och att stödet initialt är mer proaktivt för att med tiden bli mer reaktivt.
- Individuella och flexibla DK-lösningar, vilket innebär att stödpersoner erkänner att elitidrottande studenter kräver flexibla lösningar eftersom deras behov varierar beroende på idrott, utbildning och individuella omständigheter. Flexibilitet innebär extra fokus på idrott när det behövs (studieflexibilitet) och extra fokus på studier vid behov (idrottsflexibilitet).
- Mån om elitidrottande studenters psykiska hälsa och välbefinnande, vilket innebär att dubbla karriärer hanteras på ett socialt ansvarsfullt sätt där människor runt elitidrottande studenter inser sitt ansvar, inte bara för deras idrotts- och studieprestationer utan också för deras välbefinnande och psykiska hälsa. Denna egenskap inkluderar exempelvis policyer för etiskt uppförande och stödsystem (t.ex. remissnätverk).
- Ett öppet och proaktivt förhållningssätt till utvecklingen av miljön, vilket innebär att DK-stödteam och stödpersoner engagerar sig i en ständig utveckling och förbättring av miljön som helhet och egen kompetensutveckling, till exempel genom utbildning, utvärdering, studiebesök och forskning.

RIKTLINJER

RIU/EVL, SF, stödorganisationer och samverkansaktörer uppmanas att:

5. Etablera en lokalt/regionalt samordnad utvecklingsmiljö för dubbla karriärer som involverar olika utbildningsnivåer och olika idrotter, genom samarbete mellan lärosäte och till exempel idrottsgymnasier (RIG/NIU), SF, idrottsföreningar, RF-SISU distrikt och kommun/region.
6. Öka koordinering och kommunikation genom att etablera ett stödteam för dubbla karriärer med tydligt definierade roller och funktioner.
7. Utveckla och etablera en DK-filosofi med gemensamma värderingar om hur stödpersoner förser professionellt DK-stöd, grundat i en helhetssyn på individen och med fokus på att stärka elitidrottande studenters egen förmåga.

4. Främja akademisk utveckling

I det här kapitlet beskrivs hur elitidrottande studenters akademiska utveckling kan främjas. Det handlar framför allt om anpassade studier vad gäller individuell studieplanering, examinationer och utbildningsmoment. För att erbjuda goda förutsättningar behövs kunskap och förståelse för dubbla karriärer hos personal vid RIU/EVL, till exempel lärare, kursansvariga, examinatorer, programansvariga, studierektorer, studieadministratörer, DK-koordinatorer och DK-vägledare. De sistnämnda har även en nyckelfunktion i dialogen mellan student, lärosäte och idrotten (se avsnitt 3.2 och 4.6).

Utgångspunkten är att det ska vara möjligt för elitidrottande studenter att anpassa sin studiegång utifrån de förutsättningar de har som elitidrottare, oavsett studieval och idrottsgren. Vanlig antagningsordning till utbildning gäller alltid, även för elitidrottande studenter, och examinationskraven ska vara desamma som för andra studenter. Valet av utbildning för elitidrottande studenter ska inte av lärosätet begränsas till specifika kurser/program, däremot kan möjligheterna till studieanpassning variera mellan utbildningar. Val av studieort kan påverka både möjligheten att utöva sin idrott och valet av utbildning. Individuellt anpassade studier och studieflexibilitet ska tillhandahållas endast om det är i linje med lärosätets lokala bestämmelser för elitidrottarens dubbla karriärer, och om behov föreligger för att elitidrottande studenter ska kunna fullfölja en dubbel karriär.

4.1 Lokala bestämmelser för elitidrottarens dubbla karriärer

Från läsåret 2023/2024 ska samtliga RIU respektive EVL enligt samverkansavtal med RF ta beslut om sina föreskrifter för stöd och anpassning, det vill säga sina lokala bestämmelser för elitidrottarens dubbla karriärer. De lokala bestämmelserna styr hanteringen av elitidrottarens studieanpassningar vid respektive lärosäte. Lärosätet ska ge elitidrottande studenter möjligheten till ett studieupplägg på utbildningsprogram och kurser vad gäller exempelvis individuell studieplanering, examinationer och utbildningsmoment.

De lokala bestämmelserna skrivs fram på lärosätet utifrån en nationell mall som är framtagen i samråd mellan RF och RIU/EVL och med utgångspunkt i de nationella riktlinjerna för elitidrottarens dubbla karriärer. Hänsyn tas till respektive lärosätets lokala förutsättningar, vilket gör att studieanpassningar kan variera mellan lärosäten. De lokala bestämmelserna undertecknas av rektor vid lärosätet.

Lokala bestämmelser för elitidrottares dubbla karriärer innehåller:

- **Bakgrund:** Beskrivning om varför lärosätet valt att vara ett RIU/EVL med hänvisning till samverkansavtalet med RF.
- **Organisation internt vid lärosätet för hantering av elitidrottande studenters dubbla karriärer:** Beskrivning av hur lärosätet organiserar arbetet med elitidrottande studenter, ansvarsfördelning och vem på lärosätet som av rektor har delegerat huvudansvar för arbete med elitidrottande studenter.
- **Handläggning av frågor angående elitidrottande studenter:** Beskrivning av kontaktpersoner inom lärosätet och var information finns på lärosätets webb avseende elitidrottande studenter, SF-intyg, studieanpassning och dubbla karriärer.
- **Ekonomiska förutsättningar för studieanpassningar:** Beskrivning av huruvida lärosätet ger resursförstärkning till fakulteter/institutioner/enheter vid elitidrottande studenters studieanpassningar.
- **Lärosätets åtagande gentemot elitidrottande studenter:** Beskrivning av vad elitidrottande studenter kan förvänta sig av lärosätet vad gäller möjlighet till studieanpassningar enligt överenskommelse.
- **Elitidrottande studenters åtagande gentemot lärosätet:** Beskrivning av vad lärosätet förväntar sig av studenten, till exempel när i tid (framförhållning) studenten behöver kontakta ansvarig (t.ex. examinator) för att erhålla studieanpassningar.
- **Definition av RIU-/EVL-student:** Redogörelse för aktuell definition av RIU-/EVL-student (se avsnitt 2.6). Respektive lärosäte har möjlighet att utifrån egna förutsättningar bredda definitionen av vem som utöver RIU-/EVL-studenter även anses vara elitidrottande student vid lärosätet.
- **Studieanpassning:** Beskrivning av lärosätets lägsta nivå för studieanpassningar. Inom samtliga nedanstående punkter tydliggörs lärosätets administrativa rutiner, framförhållningskrav samt vem studenten ska kontakta, och vad gäller examination beskrivs rutiner för att säkerställa rättssäkerheten som lärosätet tillämpar:
 - › Individuell studieplanering (fördröjd/ökad studietakt)
 - › Anpassning av examinationer
 - Examination på annan ort
 - Examination vid annan tidpunkt
 - Självständigt examensarbete
 - Andra examinerande moment
 - › Verksamhetsförlagd utbildning (VFU)/praktik
 - › Rekommendationer avseende undervisning (föreläsningar och schemaläggning/gruppindelningar m.m.).

Ytterligare studieanpassningar än de som presenteras ovan kan antas av ett lärosäte och bör då framgå i lärosätets lokala bestämmelser för elitidrottares dubbla karriärer.

En elitidrottande student berättar

”Fördelarna jag ges genom att vara elitidrottsstudent är att jag får möjlighet att exempelvis skriva tentor vid annat tillfälle eller skicka in uppgifter tidigare eller senare än deadline, vilket har hjälpt mig och gett mig en trygghet i att kunna utföra min idrott fullt ut. Det är viktigt att ha bra kontakt med sin kursledare och det kräver rätt mycket planering och ansvar för att lösa kombinationen på ett bra sätt. Däremot kan jag alltid vända mig till DK-koordinatören eller DK-vägledaren om det skulle uppstå problem som jag själv inte kan lösa. Mitt bästa tips för att lyckas kombinera elitidrott och studier är att planera och strukturera sin vardag och om det är något som kör ihop sig så tänk att det alltid brukar lösa sig!” (Simon Stenberg, längdskidåkare, tränarprogrammet)

4.2 Individuell studieplanering (anpassad studietakt)

Elitidrottande studenter har ibland behov av att läsa intensivt under vissa perioder på året och mindre under andra perioder för att kombinationen elitidrott och studier ska fungera. Då blir det aktuellt med en anpassad studiegång med förhöjd eller fördröjd studietakt. Med förhöjd studietakt menas att studera på mer än 100 procent (dvs. flera kurser parallellt). Lärosätet ansvarar för att en individuell studieplanering upprättas tillsammans med studenten inom ramen för ordinarie studievägledning. Studieplaneringen bör dokumenteras enligt lärosätets rutiner.

Elitidrottande studenter tar kontakt med DK-vägledare eller motsvarande för att tillsammans diskutera fram en individuell översiktlig studieplanering. Studenten kommunicerar sedan med berörda parter (t.ex. kursansvarig lärare, studierektor, studievägledare) vilka anpassningsbehov som finns inom respektive kurs. Studieplanen kan revideras inför varje termin.

En individuell studieplanering för elitidrottande studenter upprättas utifrån möjligheter och behov till ökad och/eller minskad studietakt. En individuell studieplanering är en överenskommelse mellan elitidrottande studenter och lärosätet där det framgår vilka kurser/moment studenten ska läsa, när i tid och när eventuella restuppgifter kan inlämnas. I vissa utbildningsprogram finns behörighetsgivande kurser, vilket kan påverka studieflexibiliteten. Därav kan det vara särskilt viktigt att en individuell studieplan upprättas för att tydliggöra för elitidrottande studenter vad som är möjligt. Ett alternativ till att variera studietakten, och för många elitidrottande studenter en lösning för att kombinera elitidrott och studier, är att läsa kurser/program på distans. Notera att studieanpassning för elitidrottande studenter inte innebär att en särskild utbildnings- eller kursplan inrättas för enskilda studenter.

Det kan finnas anledning (t.ex. i samband med träning/tävling) för en elitidrottande student att förlägga delar av sin utbildning utomlands. Detta läggs in i den individuella studieplaneringen. Ett RIU/EVL kan med fördel etablera samverkan med utbytesuniversitet där elitidrott och studier går att kombinera.

En elitidrottande student berättar

”På programmet går två kurser parallellt på 50 procent, det har gjort det enkelt att läsa på halvfart. Det finns en god flexibilitet så det går att skjuta upp tentor och uppgifter till vår eller sommar om säsongen blir intensiv.” (Björn Sandström, f.d. Ekoteknikstudent och skidåkare)

Andra situationer som kan föranleda särskilda studieanpassningar: Elitidrottande studenter kan vid idrottsskada eller andra hälsoproblem (fysiska såväl som psykiska) ha behov av anpassning i sina studier. För vissa kan det under exempelvis en skadepå period vara positivt att öka sin studietakt medan det för andra kan finnas behov av att minska studietakten i perioder. Ytterligare exempel på situationer är graviditet, föräldraskap, ökad idrottslig framgång eller motgång, landslagsuttagningar med kort varsel samt utlandssatsning inför/vid en stor internationell tävling. Studieanpassning kan även behövas inför eller under utlandsstudier, utlandsutbyte eller utlandspraktik. (Se även avsnitt 7.1.)

4.3 Anpassning av examinationer

Flexibel studiegång genom studieanpassningar bidrar till elitidrottande studenters framgångsrika hantering av sina dubbla karriärer, enligt såväl forskning²⁶ som beprövad erfarenhet. Elitidrottande studenter kan behöva prioritera sin elitidrottssatsning, exempelvis vid tävling, träning, träningsläger och resor, före sina studier vid vissa tillfällen/perioder under året. För att främja elitidrottande studenters möjlighet att följa det utbildningsprogram/kurser de valt kan anpassning av examinationer behövas. Behovet av anpassning av examinationer gäller framför allt, men inte uteslutande, examinationer med krav på närvaro (t.ex. salstentamen). Utgångspunkten för en sådan anpassning är att examinationskraven inte förändras utifrån kursmålen och att anpassningen ryms inom lärosätets lokala bestämmelser för elitidrottarens dubbla karriärer.

Elitidrottande studenter kommunicerar sina behov av anpassning samt önskvärda lösningar till examinator eller annan involverad personal. Genom att det finns en DK-koordinator/DK-vägledare som har ett samordningsansvar för elitidrottande studenter, kan dessa vid behov bistå i dialogen med berörda institutioner och fungera som ett stöd både till elitidrottande studenter och till berörd personal.

Examination på annan ort: Lärosätet ska eftersträva att elitidrottande studenter ska kunna examineras på en annan ort i Sverige (t.ex. vid andra RIU/EVL) eller utomlands under förutsättning att examinationen är rättssäker och att detta gäller både papperstentamen och digital tentamen. Detta bör möjliggöras när en examination sammanfaller med ett landslags tränings- och tävlingsverksamhet samt övrig internationell tävlingsverksamhet, och företrädesvis även för övriga nationella tävlingar och seriematcher. Önskvärt vore att RIU/EVL utvecklar möjligheter för elitidrottande studenter att skriva salstentamen under digital övervakning.

Examination vid annan tidpunkt: Om en elitidrottande student på grund av sin idrott inte har möjlighet att examineras vid det ordinarie examinationstillfället kan i första hand hänvisning göras till omtentatillfället. När både ordinarie

tentamen och omtentamen sammanfaller med internationella mästerskap (EM, VM, OS och Paralympics eller motsvarande) bör lärosätet erbjuda ett alternativt examinationstillfälle i närtid, under förutsättning att kursens uppsamlings-tillfälle inte är ett gångbart alternativ för den elitidrottande studenten. Lärosäten bör eftersträva att ge samma förutsättningar vid annan tränings- och tävlingsverksamhet på internationell nivå och företrädesvis även nationella tävlingar och seriematcher. Detta görs för att studenten ska kunna följa sin ordinarie (eller individuella) studieplan och främja en god genomströmning. Tidpunkt för alternativt examinationstillfälle bestäms i samråd mellan examinator och elitidrottande student så att tillfället förläggs utifrån studentens möjlighet att delta (dag/tid) samt gällande regler och riktlinjer.

I de fall en elitidrottande student behöver tidigare- eller senarelägga starttid för examination, till exempel på grund av resor till och från tävlingar eller matcher, bör detta vara möjligt under förutsättning att examinationen kan genomföras rättssäkert. Det innebär exempelvis att skrivtiden endast marginellt kan överlappa ordinarie skrivtid, och innan beslut om överlappning fattas måste det säkerställas att den student som skriver tidigare/senare inte har möjlighet att interagera med övriga studenter.

Självständigt examensarbete: Ibland kan det även i kurser där pararbeten är norm vara en förutsättning för en elitidrottande student att skriva sitt examensarbete individuellt, då det kan vara svårt att samskriva med annan student av orsaker relaterade till idrottssatsningen. Det är önskvärt att respektive lärosäte tar hänsyn till det när handledare tillsätts.

Andra examinerande moment: Om en elitidrottande student på grund av sin elitidrottssatsning – på landslagsnivå och internationell nivå men även vid övriga nationella tävlingar och matcher – inte har möjlighet att närvara vid obligatoriska moment (t.ex. seminarium, laborationer, praktiska tillämpningar), kan lärare i första hand se över möjligheter för studenten att medverka online. Om studenten inte kan delta vid ordinarie examinationstillfälle eller omexaminationstillfälle på grund av idrotten, bör studenten erbjudas ett alternativt examinationstillfälle eller få möjligheten att ersätta det examinerande momentet med annan uppgift vars omfattning står i rimlig proportion till momentet.

Praktiska exempel

Vid Högskolan i Halmstad återfinns följande formulering på samtliga kursplaner: "För elitidrottande studenter enligt Lokala bestämmelser för elitidrottande studenters dubbla karriärer vid Högskolan i Halmstad, dnr: L 2023/79, har examinator rätt att besluta om ett anpassat examinationsmoment eller låta studenten genomföra examinationen på ett alternativt sätt."

I kursplaner vid Göteborgs universitet återfinns, under former för bedömning, följande formulering: "Om en student har fått besked om att denne uppfyller kraven för att vara student vid Riksidrottsuniversitetet (RIU-student) har examinator rätt att besluta om anpassning vid examination, om detta görs i enlighet med Lokala regler gällande RIU-studenter vid Göteborgs universitet."

4.4 Verksamhetsförlagd utbildning/praktik

Önskvärt är att lärosätet i sina beslutsdokument avseende regler för verksamhetsförlagd utbildning (VFU)/praktik skriver in att elitidrottande studenter ingår i en av förtursgrupperna till praktikplatser utifrån ”Andra tungt vägande personliga eller sociala skäl” eller ”Särskilda skäl”. Om det uppstår en konkurrenssituation om praktikplaceringar mellan elitidrottande studenter ska hänsyn tas till idrottslig nivå och tränings- och tävlingsplan.

Det bör eftersträvas att VFU/praktik erbjuds på en ort där elitidrottande studenter kan fullfölja sin träning/tävling. Om en elitidrottande student, på grund av sin idrottsliga tränings- och tävlingsverksamhet, på landslags- och internationell nivå samt nationella tävlingar och matcher, inte har möjlighet att närvara fullt ut på sin VFU/praktik bör lärosätet eftersträva att se över möjligheten om del av VFU/praktik kan genomföras vid annat tillfälle, exempelvis under sommaren, vilket kan innebära reducerad studietakt under terminen.

4.5 Rekommendationer avseende undervisning

Elitidrottande studenters akademiska utveckling kan främjas genom flexibel undervisning som möjliggör att de kan följa utbildningens progression trots många resdagar och frånvaro på grund av idrotten. Det är önskvärt att möjliggöra digitalt deltagande, dela föreläsningmaterial och anteckningar samt erbjuda inspelade föreläsningar. Det är positivt att kursansvarig och elitidrottande studenter för en dialog om eventuella särskilda behov vid gruppindelningar och schemaläggning för att möjliggöra deltagande i ordinarie utbildningsverksamhet.

En elitidrottande student berättar

”Jag har kontaktat DK-koordinatören när jag inte har kunnat delta på en campusvecka eller behövt flytta en tenta, då har jag fått hjälp att hitta en lösning.

Jag är glad att lärosätet hjälper mig att anpassa studiegången om jag missar något på grund av tävling eller träning så att jag kan fokusera på satsningen.”

(Victoria Karlsson, f.d. lärarstudent och armbrytare)

4.6 Koordinator respektive vägledare för dubbla karriärer (DK-koordinator och DK-vägledare)

En koordinator för dubbla karriärer – **DK-koordinator** – ansvarar för att leda, organisera, koordinera och utveckla en UMDK genom att främja olika samarbetskonstellationer och ansvara för stödteamet för dubbla karriärer (se avsnitt 3.2). Det innebär att DK-koordinatören leder arbetet med att upprätta och utveckla samarbeten mellan till exempel SF, föreningar med elitverksamhet, idrottsgymnasier (RIG/NIU) och/eller RF-SISU distrikt, i syfte att främja UMDK. DK-koordinatören samordnar också de roller och personer som ger DK-stöd.

En vägledare för dubbla karriärer – **DK-vägledare** – är del av DK-stödteamet (se avsnitt 3.2) och arbetar studentnära för att främja en hållbar dubbel karriär för elitidrottande studenter. Arbetet innebär bland annat att sprida information och goda exempel, skapa nätverk inom lärosätet samt främja studieflexibilitet, DK-förståelse och elitidrottande studenters DK-kompetenser.

Det är en fördel om DK-vägledare arbetar med att främja elitidrottande studenters fysiska, sociala och psykiska hälsa (t.ex. i samarbete med studenthälsovården på lärosätet, se avsnitt 6.6). Att diskutera återhämtning/stress, förebygga ensidig identitetsutveckling och främja elitidrottande studenters sociala nätverk är några exempel på gynnsamma insatser. DK-vägledare kan hjälpa elitidrottande studenter att kombinera sina olika utvecklingsnivåer (se avsnitt 1.3 och 6.8) i en hållbar livsstil genom att främja utvecklingen av deras DK-kompetenser (se avsnitt 6.5) och förtydliga eller utveckla deras nätverk/stöd (se avsnitt 6.7). DK-vägledare kan även främja elitidrottande studenters dubbla karriärer genom karriärrådgivning och vägledning inom studier, arbete och idrott (t.ex. karriärövergångar inom och i relation till idrottskarriären, se kapitel 7).

Beroende på lärosäte och verksamhetens omfattning kan DK-koordinator och DK-vägledare utgöras av en person/roll eller flera olika koordinerade personer/roller. Oavsett situation säkerställs att lärosätets verksamhet följs upp och utvecklas, resultat i RIU/EVL-barometern analyseras, mötesplatser för elitidrottande studenter koordineras, utbildnings- och informationsinsatser om lokala bestämmelser för dubbla karriärer ges till personal vid lärosätet, och att expertstöd som eventuellt ges till elitidrottande studenter i samverkan med idrotten koordineras.

Det europeiska forskningsprojektet ”Gold in Education and Elite Sport” (GEES) som genomfördes 2015–2016,²³ visade att de tio viktigaste kompetenserna hos stödpersoner för dubbla karriärer (såsom DK-koordinatorer och DK-vägledare) runt om i Europa var förmågan att:

1. behandla varje elitidrottande student individuellt
2. upprätthålla en förtroenderelation med elitidrottande studenter
3. vara en aktiv och stödjande lyssnare
4. hänvisa elitidrottande studenter till annan professionell hjälp vid behov
5. vara flexibel för att svara på oväntade händelser i elitidrottande studenters liv (t.ex. skada)
6. ha kunskap om utbildningssystemet
7. stimulera till autonomi hos elitidrottande studenter
8. vara uppmärksam på elitidrottande studenters mentala hälsostatus
9. förbättra kompetensen hos elitidrottande studenter i att organisera och planera sina liv
10. anpassa sättet att ge stöd i enlighet med feedback från andra.

Svenska resultat från GEES-projektet visar att studie- och karriärvägledare utgjorde en central roll i stödet till elitidrottande studenter, men att vägledarna ofta saknade specifik utbildning i dubbla karriärer.

Vidare upplevde stödpersoner för dubbla karriärer runtom i Europa störst behov av att utveckla sin förmåga att (a) förbereda elitidrottande studenter för utmaningarna i specifika övergångar, (b) stimulera autonomi hos elitidrottande studenter, (c) förstå de viktigaste övergångsfaserna för elitidrottande studenter i relation till deras långsiktiga utveckling, (d) vara uppmärksam på elitidrottande studenters mentala hälsostatus, (e) förbättra kompetensen hos elitidrottande studenter i att organisera och planera sina liv, (f) göra elitidrottande studenter medvetna om deras dubbla karriärkompetenser, och (g) anta en helhetssyn på elitidrottande studenters liv (dvs. parallell utveckling i idrott, studier, psykologiskt, psykosocialt och finansiellt).²⁷

4.7 Förväntningar på elitidrottande studenter

Det är betydelsefullt att elitidrottande studenter har kännedom om vad som förväntas av dem och vad de kan förvänta sig från lärosätet när de påbörjar sina akademiska studier. Elitidrottande studenter har ett stort eget ansvar för att kombinationen elitidrott och studier ska fungera. Elitidrottande studenter behöver se sina rättigheter men också sina skyldigheter samt följa de etiska normer som finns för de svenska idrotts- och utbildningssystemen. En viktig förutsättning för att det ska fungera är ett bra samspel mellan elitidrottande studenter, utbildningspersonal (t ex. lärare/examinatorer) och stödteamet för dubbla karriärer.

Strategier för att lyckas med flexibla studier:

- Tydlighet och kommunikation: För att elitidrottande studenter ska erbjudas rätt hjälp och studieanpassningar behöver de vara tydliga i sin kommunikation med lärosätet gällande sin ambition och målsättning med sitt elitidrottande och sina studier. De behöver även vara tydliga i dialogen med lärosätet gällande sina personliga och sociala behov och önskemål för att få tillgång till bästa möjliga stöd.
- Planering och framförhållning: Elitidrottande studenter i behov av studieanpassning behöver ha god framförhållning. Så snart schemat för terminen/kursen och tränings-/tävlings-schemat är satt, bör de inleda en dialog med DK-vägledare eller berörd personal. Detta för att öka möjligheten till flexibla studier, även när de blir uttagna till läger/tävling/match i ett sent skede. Det är viktigt med en integrerad idrotts- och studieplanering, det vill säga en planering som innefattar både hur studierna kan anpassas utifrån idrotten och hur idrotten kan anpassas utifrån studierna.
- Skapa nätverk med andra studenter: Att skapa nätverk med andra studiekamrater kan vara betydelsefullt på olika sätt, det kan hjälpa elitidrottande studenter genom att de kan bistå varandra med föreläsningssanteckningar och information samt bidra till en god utbildningsmiljö.
- Våga be om hjälp: Många elitidrottande studenter kan ha svårt att be om hjälp då de är vana att vara framgångsrika utifrån egna ansträngningar. Att sänka sin studietakt kan upplevas som ett nederlag för en del, därför är den individuella studieplaneringen ett bra verktyg för att skapa en hållbar studiesituation över tid.

I det europeiska forskningsprojektet GEES studerades vad elitidrottande studenter runtom i Europa behöver vara bra på för att lyckas med sin dubbla karriär. Läs mer om elitidrottande studenters centrala DK-kompetenser i avsnitt 6.5.

4.8 Förväntningar på utbildningspersonal

Utbildningsverksamhet ska vara likvärdig för samtliga studenter. Lärosätena kan därför inte upprätta avtal som ger vissa studenter fördelar i förhållande till övriga studenter. Däremot finns utrymme att vidta åtgärder för studenter som av olika skäl inte har möjlighet att bedriva sina studier under samma förutsättningar som studenter i övrigt. Genom samverkansavtal mellan RIU/EVL och RF har ett lärosäte åtagit sig att genomföra sådana åtgärder genom studieanpassningar för elitidrottande studenter utifrån lärosätets lokala bestämmelser. Åtgärderna är motiverade av att studenterna förenar elitidrott och studier, vilket medför att de till följd av träning och tävling kan ha begränsad möjlighet att delta i undervisning och examinationer under likvärdiga förutsättningar som andra studenter.

Lärosätena bör göra de elitidrottande studenterna medvetna om de möjligheter och eventuella utmaningar som finns när det gäller att kombinera elitidrott och studier (se t.ex. avsnitt 6.3 och 6.4) och tillhandahålla information om vilket stöd de kan förvänta sig från lärosätet.

Strategier för utbildningspersonal avseende elitidrottande studenters studier:

- Följ lärosätets lokala bestämmelser för elitidrottarens dubbla karriärer: Personal bör vara medveten om innebörden av dubbla karriärer och ta del av lärosätets lokala bestämmelser för elitidrottarens dubbla karriärer samt eventuell annan information eller utbildning som delges på lärosätet. Dubbla karriärer kräver ibland en viss flexibilitet från både utbildningssidan och idrotten. Personal bör i möjligaste mån tillmötesgå behov utifrån kursplan och regler vid lärosätet, samt vara medveten om att en elitidrotts-satsning i perioder kan kräva att idrotten prioriteras framför studierna.
- Bemötande: Att bemöta elitidrottande studenter och deras behov med en lösningsorienterad och positiv inställning kommer att underlätta arbetet. Elitidrottande studenter är ofta högpresterande även i studierna; om de har behov av anpassning är det för att klara studierna utifrån rådande omständigheter, inte för att komma undan moment i studiegången. Personal bör visa intresse för elitidrottande studenters totala belastning och bistå en hållbar planering.
- Tydlighet och kommunikation: Personal behöver vara tydlig med vad som förväntas av elitidrottande studenter. DK-koordinator/DK-vägledare är ett stöd för både elitidrottande studenter och personal. Genom dialog kan samtliga parter bidra till att skapa goda förutsättningar. Även små anpassningar kan göra stor skillnad för elitidrottande studenter.

4.9 Elitidrottande studenter med behov av särskilt pedagogiskt stöd

Elitidrottande studenter med varaktig funktionsnedsättning, som har behov av särskilt pedagogiskt stöd, hanteras enligt ordinarie rutin på lärosätet. Det kan vara paraidrottare/paralympier med till exempel rörelsehinder, synskada, hörselskada eller utvecklingsstörning. För dessa grupper kan en mer komplicerad anpassning av studierna krävas, beroende på individens funktionsnedsättning och elitidrottsutövande. Ett nära samarbete mellan lärosätets samordnare för pedagogiskt stöd och DK-koordinator/DK-vägledare kan här bli aktuellt.

RIKTLINJER

RIU/EVL, SF, stödorganisationer och samverkansaktörer uppmanas att:

8. Fortsätta att utbilda utbildnings- och idrottspersonal och elitidrottande studenter om dubbla karriärer och studieanpassningar utifrån lärosätets lokala bestämmelser för elitidrottarens dubbla karriärer.
9. Stärka möjligheten till studieanpassningar för elitidrottande studenter ytterligare genom att:
 - a. sträva efter att möjliggöra tentamen på annan ort med digital övervakning
 - b. sträva efter att möjliggöra anpassningar för VFU/praktik gällande placeringsort och tidsperiod
 - c. etablera samverkan med utbytesuniversitet där elitidrott och studier går att kombinera.
10. Fortsätta möjliggöra för DK-koordinator och DK-vägledare att delta i nationella nätverk för dubbla karriärer för att sprida lärande och aktivt utveckla verksamheten.
11. Sträva efter att elitidrottande studenter har likvärdiga möjligheter till anpassning av studier oavsett vid vilket RIU/EVL de studerar.

5. Främja idrottslig utveckling

Det stora ansvaret för att främja en idrottslig utveckling ligger på idrottsrörelsen som tillsammans med stöd av RIU/EVL kan göra det möjligt att ge goda förutsättningar för kombinationen elitidrott och studier. I det här kapitlet beskrivs och tydliggörs några centrala områden för en välfungerande elitidrottsmiljö i relation till den dubbla karriären. Här framhävs även olika typer av idrottsliga anpassningar för elitidrottande studenter och förväntningar på involverande personer.

5.1 Kontaktperson för dubbla karriärer (DK-kontakt)

En kontaktperson för dubbla karriärer – **DK-kontakt** – är en funktion från idrottens sida (i idrottsdomänen) i en utvecklingsmiljö för dubbla karriärer som åtagit sig att vara kontakt- och stödperson till elitidrottande studenter i arbetet att skapa hållbara dubbla karriärer genom att främja idrottsflexibilitet och DK-förståelse inom idrotten. DK-kontakten utgör en del i stödteamet för dubbla karriärer och arbetar med att främja idrottsflexibilitet och DK-förståelse inom idrotten för att hjälpa elitidrottande studenter att skapa hållbara dubbla karriärer (se avsnitt 3.2). I elitidrottsmiljöer bör en DK-kontakt befinna sig i verksamheten och vara synlig och tillgänglig för elitidrottare och idrottspersonal. En DK-kontakt kan vara en person utsedd av ett SF eller en IF och kan ingå i ett nationellt eller regionalt nätverk med andra DK-kontakter.

DK-kontakten bidrar aktivt till samarbetet med lärosätet för att skapa förutsättningar för en god idrottsflexibilitet, bland annat genom att informera och vägleda elitidrottande studenter och idrottspersonal i frågor gällande vikten av balans i den dubbla karriären samt relaterade utmaningar och möjligheter till stöd. DK-kontakten kan med fördel initiera möten och kontaktvägar utifrån den elitidrottande studentens behov och förändrade förutsättningar, samt verka för att i olika miljöer söka upp och informera framtida och potentiella elitidrottande studenter om vilka möjligheter som finns till dubbla karriärer.

Praktiskt exempel

”Vi tar alltid ett helhetsperspektiv på våra spelare. Det handlar om att i samtalen ställa frågor som berör det fysiska, mentala och sociala. Det är viktigt att spegla både människan och idrottaren. Vem är du utanför elitidrotten? Vad kombinerar du ditt volleybollspelande med – studier eller arbete? Hur får du till helheten och balansen i vardagen? Ekonomin? Behöver du något särskilt stöd för att skapa bra anpassningar från dina studier, arbete eller volleybollen? Utöver det, hur balanserar du ditt privatliv med volleybollen? Att från klubbens sida visa genuint intresse för helheten, hitta lösningar och anpassningar, skapar förutsättningar för att må bra och samtidigt lyckas med sin dubbling. Det är ett ständigt pågående samtal.” (Olle Anfelt, Sportchef och DK-kontakt i Örebro Volley)

5.2 Idrottsdomänen i en utvecklingsmiljö för dubbla karriärer

På samma sätt som ett lärosäte är ansvarig för studiedomänen är idrottsrörelsen ansvarig för idrottsdomänen i en utvecklingsmiljö för dubbla karriärer (UMDK, se kapitel 3). Idrottsdomänen inrymmer idrottens verksamhet, och en analys av situationen i landet visar att den kan ta sig uttryck på olika sätt och mer eller mindre integrerat med lärosätet:

- Idrottslig utveckling sker i en idrottsförening utan samverkan med lärosätet. Elitidrottande studenter svarar själv för sin dubbla karriär.
- Idrottslig utveckling sker i en idrottsförening med samverkansavtal med lärosätet. Idrottsföreningen har till exempel en ansvarig DK-kontakt och främjandet av dubbla karriärer ingår i samarbetet.
- Idrottslig utveckling sker i föreningsregi och elitidrottande studenter från olika idrottsföreningar eller idrotter samordnas i ett nätverk för dubbla karriärer, till exempel genom avtal mellan lärosäte och RF-SISU distrikt (eller specialdistriktsidrottsförbund) alternativt annan aktör (t.ex. ideell förening, stiftelse). DK-kontakter finns i föreningarna eller som en utsedd samordnande DK-kontakt i nätverket.
- Idrottslig utveckling sker helt eller delvis inom ramen för en samordnad elitidrottsmiljö (eller talangutvecklingsmiljö) som skapats genom samarbete mellan till exempel SF, idrottsförening, lärosäte, idrottsgymnasium (RIG/NIU), RF-SISU distrikt, RF, SOK, SPK och kommun/region. En utsedd DK-kontakt finns i miljön.

5.3 Framgångsfaktorer inom idrottsmiljöer för elitidrott

För att utvecklas i sin idrott behöver elitidrottande studenter ha tillgång till en god elitidrottsmiljö. Lärosäten och idrottsorganisationer kan med fördel samverka, exempelvis genom att nyttja akademins vetenskapliga förhållningssätt och idrottens praktiska tillämpning, för att tillsammans utveckla en stark verksamhet utifrån lokala/regionala förutsättningar.

En **elitidrottsmiljö** syftar primärt till att hjälpa elitidrottare på seniornivå att utveckla, optimera och leverera prestationer på yttersta elitnivå. Detta åtskiljs en **talangutvecklingsmiljö** vars primära syfte är att hjälpa elitsatsande idrottare i övergången från junior- till seniornivå, inkluderat att utveckla sin prestationsförmåga mot yttersta elitnivå. Det finns mycket forskning om talangutveckling och om egenskaper som framgångsrika talangutvecklingsmiljöer delar (se avsnitt 5.3.3).^{12,28} Historiskt sett har det varit mindre fokus på forskning om elitidrottsmiljöer och det finns i dag ingen entydig definition på vad en elitidrottsmiljö är.

5.3.1 Exempel på olika typer av elitidrottsmiljöer

Enligt en översyn av internationell forskning²⁹ kan elitidrottsmiljöer inkludera:

- Professionellt lag: Drivs ofta i form av ett företag med finansiella mål, exempelvis stora idrotter som fotboll eller ishockey som drivs resultatorienterat och kontraktbaserat. Dessa verkar ofta inom moderna anläggningar med full tillgång till olika slags expertstöd. Exempelvis Hammarby fotboll och Örebro Elithockey.
- Landslagssamlingsmiljö: Landslagsidrottare samlas i kortare perioder några gånger per år/säsong i syfte att prestera vid specifika tävlingar. Stöd optimeras runt gruppen för tävlingen. Exempelvis svenska landslagen i handboll och volleyboll.
- Landslagsmiljö: En samling av landslagsidrottare från samma idrott som genomför regelbunden daglig träning tillsammans och med god tillgång till tränare och expertstöd. Exempelvis skidskyttelandslaget.
- Nationella och/eller olympiska/paralympiska träningscentrum: Träningsmiljö som koordineras av en nationell organisation (SOK, SPK eller SF) i syfte att optimera förutsättningarna för elitidrottsutveckling inom en eller flera idrotter/discipliner. Ofta välutrustade med tillgång till olika former av expertstöd. I Sverige finns även regionala träningscentrum som har specifika elitidrottssyften. Exempelvis Nationellt vintersportscentrum, Malmö idrottsakademi, Friidrottens grenspecifika prestationscenter och SGF Elitmiljö Halmstad.
- Idrottsförening: En tränings- och tävlingsmiljö som stöttar elitidrottare men ofta även sub-elit och juniorer. Skapar ofta andra möjligheter till dynamiskt utbyte mellan mer och mindre erfarna idrottare genom kamratskap och förebilder. Kan dock ha svårt, framför allt inom individuella idrotter, att nå en kritisk mängd elitidrottare för matchning och sparring. Exempelvis IBF Falun.

5.3.2 Framgångsfaktorer inom elitidrottsmiljöer

En översyn av internationell forskning²⁹ visar att det finns några nyckelaspekter i en god elitidrottsmiljö, där god elitidrottsutveckling involverar både optimering av prestation och välbefinnande. Dessa faktorer kan organiseras utifrån goda förutsättningar, dagliga aktiviteter/processer och vad som kännetecknar miljöns kultur:

Kompetenta tränare (förutsättning): Elitidrottande studenter behöver stöd och vägledning av kompetenta tränare som dels ges möjlighet till både personlig och professionell utveckling, dels har idrottsspecifik expertis och tydlig förståelse för tränarrollen. Tränarkompetens innebär kunskaper och färdigheter

inom områden som idrottsfysiologi, anatomi, idrottspsykologi, idrottsmedicin, idrottsnutrition, rörelselära, ledarskap och pedagogik samt fördjupade kunskaper inom den specifika idrotten. Av stor vikt är att tränare har kännedom om dubbla karriärer, stödteamet för dubbla karriärer vid lärosätet och vad det innebär att vara elitidrottande student. Tränare bör också vara väl införstådda med hur betydelsefull alliansen mellan tränare och aktiv är för att främja en hållbar dubbel karriär.

Idrottsanläggningar (förutsättning): För att utöva en konkurrenskraftig elitidrottssatsning behöver elitidrottande studenter tillgång till funktionella idrottsanläggningar. Dessa behöver vara av sådan kvalitet att elitidrottande studenter kan förberedas för tävling och innefatta idrottsspecifik utrustning som krävs för elitidrottsnivån. Lärosäten kan i samverkan med andra aktörer, till exempel kommunen, verka för tillgång till och utveckling av idrottsanläggningar.

Expertstöd (förutsättning): För att lyckas med en elitidrottssatsning behöver elitidrottande studenter utvecklas fysiskt, psykiskt, tekniskt, taktiskt, personligt och socialt. Involverade stödpersoner har med fördel en akademisk utbildning och behöver ha förståelse för de krav, utmaningar och möjligheter som elitidrottande studenter möter under och efter sin dubbla karriär. Ett koordinerat nätverk av multidisciplinärt expertstöd kan upprättas inom lärosätet eller i samverkan med idrottens aktörer. Nätverkets verksamhet kan innefatta utbildningsträffar, stöd och rådgivning (löpande eller vid särskilda behov) och inkludera:

- Idrottsfysiologi, anatomi och biomekanik
- Idrottspsykologi
- Idrottsmedicin och fysioterapi
- Idrottsnutrition
- Idrottsteknologi
- Testning och prestationsanalys
- Antidoping och etik
- Karriärvägledning
- Ekonomi och juridik
- Media, sociala media och marknadsföring.

Bra tävlingsmöjligheter (förutsättning): För att utvecklas i sin idrott behöver elitidrottande studenter tillgång till nationella och internationella tävlingsmöjligheter som kan genomföras parallellt med studier. Nationella och internationella tävlingsprogram organiseras och kommuniceras i regel av SF. Gäller det nationella och internationella tävlingar enbart för studentidrott (studentmästerskap), ansvarar Sveriges Akademiska Idrottsförbund (SAIF) för förberedelser, genomförande, uppföljning och utvärdering.

Tillräckligt ekonomiskt stöd (förutsättning): Ekonomiska resurser måste finnas tillgängliga för att möjliggöra för elitidrottare att bedriva sin idrottsatsning.

Fokus på att balansera träning och återhämtning (process): Den dagliga verksamheten i elitidrottsmiljön inkluderar att följa elitidrottande studenters träningsbelastning, förstå deras fysiologiska och psykologiska behov samt förmåga att anpassa träning- och återhämtningsplaner därefter.

Omfattande holistiskt stöd (process): Det dagliga stödet i elitidrottsmiljön inkluderar engagemang i elitidrottande studenters långsiktiga utveckling samt omtanke och förståelse för varandras situation. Syftet är att utveckla såväl en stark relation mellan tränare och elitidrottare, som förebilder, kunskapsdelning och sparring genom utbyte mellan elitidrottare och tränare/stödpersoner.

Psykologisk trygghet (kultur): En god elitidrottsmiljö kännetecknas av öppen kommunikation och öppenhet för feedback – en kultur där inblandade personer kan föreslå nya idéer och diskutera hinder utan rädsla för att bli negativt bemött.

Autonomi, stärka individens förmåga och strävan mot excellens (kultur): Kulturen i en god elitidrottsmiljö kännetecknas av att elitidrottande studenter involveras i utvecklingen av gemensamma värderingar och mål. Vidare bör elitidrottande studenter uppmuntras till att ta eget ansvar för sina beslut och sin utveckling. Det bör lyftas fram att det inom elitidrottsmiljön finns förväntningar på att individen ska prestera på hög nivå. I denna kontext behöver elitidrottaren utveckla en egen strävan mot att fullfölja sin satsning mot egna uppsatta mål.

5.3.3 Framgångsfaktorer inom talangutvecklingsmiljöer

Inom vissa idrotter kan tiden för studier på akademisk nivå sammanfalla med talangutvecklingsprocessen. Genom flera internationella fallanalyser med relevans för en nordisk kontext, har forskare kunnat identifiera egenskaper som kännetecknar en framgångsrik talangutvecklingsmiljö.^{12 28} Dessa kan delas upp i två teman: miljöns struktur och en sammanhållen kultur.

En **struktur** i talangutvecklingsmiljön präglas av:

- integrering av insatser med god koordinering och kommunikation mellan till exempel idrott, skola och familj/vänner eller andra inblandade aktörer, vilket leder till att idrottare upplever hög samstämmighet och synergi i miljön som helhet
- träningsgemenskap med stödjande relationer och vänskap, oavsett prestationsnivå, och med god kommunikation och sammanhållning
- möjlighet att träna med miljöns elitidrottare/förebilder som är villiga att dela med sig av sin kunskap
- att skola, familj, vänner och omgivande personer accepterar att idrottaren är hängiven sin idrott.

En **sammanhållen organisationskultur** präglas av:

- tydliga värderingar och att det som sägs även är det som görs, vilket skapar stabilitet för gruppen
- att idrottaren behandlas som en hel person – inte bara som en idrottare
- möjligheter för idrottaren att utveckla kompetenser och färdigheter som är av nytta även utanför idrotten (t.ex. ansvarstagande, lagsamarbete, kommunikationsfärdigheter)
- att fokus läggs på långsiktig utveckling snarare än tidig framgång, samt att träningsmängd och innehåll anpassas till idrottarens ålder och mognad
- öppenhet för att idrottare på eget initiativ kan träna över ålders- och träningsgrupper
- tränare som delar sin kunskap öppet både inom och utanför miljön.

5.4 Idrottsliga anpassningar för elitidrottande studenter

För att elitidrottande studenter ska kunna ha en framgångsrik och hållbar dubbel karriär, behöver idrotten göra idrottsliga anpassningar på liknande sätt som lärosäten gör studieanpassningar.²⁶ Elitidrottande studenter kan ibland behöva prioritera sina studier (framför idrott) vid centrala studiemoment, till exempel examinationer eller praktiska moment i behörighetsgivande kurser.

Elitidrottande studenter är vuxna individer som fattar egna beslut utifrån sina prioriteringar. För att främja goda idrottsanpassningar krävs en fungerande dialog och öppenhet mellan idrottspersonal/tränare och elitidrottande studenter, bland annat om vilka behov som finns. I många fall handlar det om mindre anpassningar som kan göra stor skillnad i elitidrottarnas vardag med utgångspunkt i en långsiktig planering och förståelse för den dubbla karriären. Nedan presenteras exempel på idrottsliga anpassningar utifrån fyra teman:

En tränings-/tävlingsplanering som tar hänsyn till studier: Elitidrottande studenter kan behöva anpassa träningsmängden under intensiva studieperioder, vilka med fördel är inplanerade under idrottens lågsäsong och grundträningsperiod. Med en långsiktig planering med hänsyn till både utbildningsplanen och idrottens tränings- och tävlings-/matchsäsong möjliggörs en sådan periodisering. Genom framförhållning kan dessutom resor och träningstider lättare planeras i det korta perspektivet, vilket stäms av löpande mellan idrottspersonal och elitidrottande student.

Anpassa träning i vardagen med hänsyn till studier: Elitidrottande studenter kan utifrån den integrerade studie- och idrottsplaneringen ibland behöva förlägga träning vid annan tidpunkt eller på annan plats. I praktiken kan detta innebära att en lagidrottare behöver träna ett pass individuellt alternativt börja träningen något senare/tidigare på grund av obligatoriska moment i utbildningen. Elitidrottande studenter kan dessutom behöva tillgång till en specifik träningsanläggning vid andra tider än ordinarie träningstider för att kunna genomföra träning på egen tid. Individuella idrottsanpassningar bör inte på något sätt innebära negativa idrottsliga konsekvenser för elitidrottande studenter. Denna typ av idrottsanpassningar bör kunna göras även för kontrakterade elitutövare då det handlar om anpassningar i rimlig omfattning.

Prioritera tävling/match med hänsyn till studier: Elitidrottande studenter kan tillsammans med idrottspersonal behöva se över och värdera vikten av vissa tävlingar/matcher utifrån betydelsefulla obligatoriska studiemoment, såsom slutseminarier och avslutande examinationer. Om en lagidrottare vid enstaka tillfällen behöver prioritera studierna framför en tävling/match, bör detta inte innebära några negativa idrottsliga konsekvenser för den elitidrottande studenten.

Anpassa träningsanläggning, läger eller resor med hänsyn till studier: En grundförutsättning för att möjliggöra anpassningar i praktiken är en gemensam syn på schemaläggningen av studier kopplat till den specifika idrottssatsningen. Det kan vara nödvändigt att skapa förutsättningar för elitidrottande studenter att vid behov kunna studera i närheten av eller på den faktiska idrottsanläggningen. Även vid läger och resor kan elitidrottande studenter behöva tillgång till

särskilda avskilda platser, för studier och digitala föreläsningar/seminarier. När det gäller resor och lägerverksamhet kan det tidsmässigt behövas göras smärre anpassningar, exempelvis ge elitidrottande studenten möjlighet att stanna kvar på boendet längre eller avvika tidigare, samt få chans att avsätta tid för studier under själva resandet.

Illustrativa exempel

På söndag är det match. På fredag är det matchträning, men samtidigt ett viktigt moment i studierna. Den elitidrottande studenten vill egentligen inte missa något av det. Genom en långsiktig dialog mellan elitidrottaren och tränaren, som fått insyn i den dubbla karriären, går det att prioritera studierna och elitidrottaren kan spela matchen.

På träningsanläggningen har ansvariga löst så att det finns ett rum där elitidrottande studenter kan effektivisera sin vardag genom att till exempel plugga eller medverka på undervisning online innan träning.

En elitidrottande student har bortamatch på annan ort och hemresan sammanfaller med tentamen. Föreningen löser det genom att låta spelaren ta ett senare tåg hem så att hen kan tentera på matchorten före hemresan.

5.5 Förväntningar på elitidrottande studenter

Elitidrottande studenter bör utveckla en hållbar plan med stöd i ett holistiskt perspektiv där både korta och långsiktiga mål ingår. Idrottaren ska vara öppen och ledas av ett flexibelt förhållningssätt och därigenom söka stöd vid behov, förändringar eller utmaningar.

Strategier för elitidrottande studenter för att lyckas med sin idrott:

- **Kommunicera sina behov av stöd:** Det är av vikt att elitidrottande studenter är öppna om hur det fungerar med den dubbla karriären, till idrottspersonal och/eller stödteamet för dubbla karriärer, och ber om hjälp vid behov för att optimera stöd och anpassning. Det är i detta sammanhang viktigt att det finns en löpande och öppen dialog mellan elitidrottande studenter, tränare och annan idrottspersonal för att utveckla en god grund och en stark allians som skapar förutsättningar att möta den aktives uppkomna behov i sin dubbla satsning över tid.
- **Planera utifrån ett helhetsperspektiv:** Elitidrottande studenter behöver, i dialog med idrottspersonal, ta eget ansvar för att skapa en integrerad planering av sin idrottsatsning, sina studier och den viktiga återhämtningen för en tillvaro i balans. Det bör ske en planering på kort och lång sikt med hänsyn tagen till den dubbla karriärens målsättning, behov och totala belastning.
- **Agera förebild:** Elitidrottande studenter bör dela med sig av sina erfarenheter, tips och idéer till andra elitidrottande studenter om hur en dubbel karriär kan hanteras, och följa gällande regelsystem inom elitidrott och akademiska studier.

I det europeiska forskningsprojektet GEES studerades vad elitidrottande studenter runtom i Europa behöver vara bra på för att lyckas med sin dubbla karriär. Läs mer om elitidrottande studenters centrala DK-kompetenser i avsnitt 6.5.

5.6 Förväntningar på SF och idrottspersonal

SF bör främja DK-förståelse inom idrotten genom att inkludera frågor som berör karriärutveckling och dubbla karriärer i tränarutbildningar. Respektive SF bör ha en DK-ansvarig på SF-nivå, utse DK-kontakter (se avsnitt 5.1) och med fördel tydliggöra dubbla karriärer som en del i sin verksamhetsstrategi för att möta framtidens behov och utmaningar inom området elitidrott och studier.

När det gäller idrottspersonal (t.ex. tränare, ledare, fysioterapeut, idrottspsykologisk rådgivare, massör, sportchef, DK-kontakt, SF-ansvarig), bör de ha en god förståelse för elitidrottande studenters hela livssituation. Precis som utbildningsmiljön ska elitidrottsmiljön också vara anpassningsbar för att möjliggöra en studiegång där idrotten ibland kan behöva planeras med hänsyn till obligatoriska kursmoment för elitidrottande studenter. Idrottspersonal bör därmed ha ett positivt förhållningssätt till kombinationen elitidrott och studier, och främja ett öppet klimat som inbjuder till dialog för flexibla lösningar i syfte att underlätta elitidrottande studenters dubbla karriärer (se avsnitt 5.4 för praktiska exempel).

Strategier för idrottspersonal avseende elitidrottande studenter:

- Planera utifrån ett helhetsperspektiv: Elitidrottande studenter är i starkt behov av en integrerad planering i sin vardag med idrottssatsning, studier och viktig återhämtning för en tillvaro i balans. Idrottspersonal i dialog med elitidrottande studenter skapar förutsättningar för en sådan hållbar planering både på kort och på lång sikt, med hänsyn tagen till uppkomna behov och den totala belastningen. Detta planeringsarbete ska göras med utgångspunkt i elitidrottande studenters behov och intressen samt baseras på elitidrottande studenters egen vilja och beslut.
- Vara väl införstådd med DK-systemets organisation, villkor och förutsättningar: Idrottspersonalen bör ha en god och väletablerad kontakt med stödteamet för dubbla karriärer för att bidra till en fungerande och stöttande utvecklingsmiljö för dubbla karriärer. Genom god kännedom om organisationen kopplad till DK-miljön, och till lokala bestämmelser om studieanpassningar som är framtagna på respektive lärosäte (se avsnitt 4.1), kan information och beslut kommuniceras i rätt kanaler för att främja god samverkan med elitidrottande studenter i fokus.
- Vara en förebild: Idrottspersonal bör agera som förebilder genom att på ett öppet sätt be om hjälp, ta del av andras kunskap och uppmuntra till dubbla karriärer. Tränaren utgör en central funktion för elitidrottande studenter och bör främja deras dubbla karriärer genom att i ord och handling visa god förståelse och förbereda dem för kommande övergångar inom idrott och studier i en långsiktig satsning.

RIKTLINJER

RIU/EVL, SF, stödorganisationer och samverkansaktörer uppmanas att:

- 12.** Skapa en elitidrottsmiljö (eller talangutvecklingsmiljö) där elitidrottande studenter kan fullfölja en dubbel karriär som präglas av balans mellan idrott, studier och återhämtning.
- 13.** Etablera nätverk mellan DK-kontakter och lärosäten för att främja hållbara dubbla karriärer.
- 14.** Inkludera dubbla karriärer i SF/IF:s verksamhetsplan och tydliggöra sina principer för idrottsanpassningar.

6. Främja balans mellan idrott, studier och privatliv



En vardag klarar alla men klarar du alla dina vardagar?

(Helena Bergman, tidigare Jansson, f.d. läkarstudent och världsmästare i orientering)

Elitidrottande studenter vittnar ofta om utmaningen att få livet som student och idrottare att gå ihop. I det här kapitlet görs en syntes av aktuell forskning där elitidrottarens utveckling vid RIU/EVL ses som en viktig period i deras strävan efter excellens i den dubbla karriären – en långsiktig process som de påbörjade före universitetet och kommer att fortsätta med efter examen. Mer specifikt summeras hur elitidrottande studenter hanterar den utmanande kombinationen idrott, studier och privatliv, hur de hanterar olika scenarier, samt upprätthåller hälsa och välbefinnande genom att förlita sig på sina DK-kompetenser och på socialt och professionellt stöd.

6.1 Mot excellens i den dubbla karriären

En snabb och framgångsrik utveckling av forskning om dubbla karriärer har möjliggjort att tidigare idrottsvetenskapliga begrepp som fokuserat på personlig eller idrottslig excellens nu kan kompletteras med excellens i den dubbla karriären. **DK-excellens** kännetecknas av att individen kan upprätthålla en hälsosam, framgångsrik och långvarig idrottskarriär i kombination med utbildning och/eller arbete.⁶

- **Hälsosam** betyder resursstark och anpassningsbar och säkerställer elitidrottande studenters beredskap i att hantera nuvarande DK-utmaningar och vara förberedda på framtida utmaningar.
- **Framgångsrik** innebär att elitidrottande studenter strävar efter och upprätthåller en optimal balans i den dubbla karriären.
- **Långvarig** involverar smidiga DK-övergångar, inklusive övergången från att kombinera idrott och utbildning till att kombinera idrott och arbete.

6.2 Optimal balans i den dubbla karriären

För att vara framgångsrik i sin strävan efter excellens i den dubbla karriären bör elitidrottande studenter kunna upprätthålla en optimal balans – dynamisk och individuell – beroende på aktuella livsomständigheter.

Optimal balans i den dubbla karriären definieras som en kombination av idrott och studier som hjälper elitidrottande studenter att uppnå sina individuella idrotts- och studiemål, leva ett tillfredsställande privatliv och upprätthålla sin hälsa och sitt välbefinnande.⁹

Balans i den dubbla karriären ska inte förstås som en jämn fördelning av tid, energi och uppmärksamhet mellan elitidrottarens idrott, studier och andra livsområden. I stället rekommenderas elitidrottande studenter att noggrant överväga sin idrott, sina studier och andra livsförhållanden (t.ex. familj, ekonomiska frågor) för att bestämma var de ska investera sin tid, energi och uppmärksamhet vid en viss tid.

För att underlätta balanseringsprocessen rekommenderas följande strategier för elitidrottande studenter:

- Lära sig att skifta prioriteringar mellan idrott, studier och privatliv, där den prioriterade rollen och tillhörande uppgifter ges mer tid och ansträngning, och den andra rollen och tillhörande uppgifter upprätthålls till den grad där en snabb återkomst kan göras när det behövs.
- Planera för idrottssäsongen och läsåret på ett integrerande sätt, för att identifiera och om möjligt undvika överlappning mellan viktiga idrotts- och utbildningsrelaterade händelser.
- Använda tidigare erfarenheter och arbeta kontinuerligt med att utveckla DK-kompetenser för att bli mer självständig och flexibel.
- Skapa ett stödnätverk (t.ex. familj, kamrater, coacher, DK-stödpersoner) för att få socialt/emotionellt stöd eller professionell hjälp vid behov.

6.3 Utvecklingsvägar och utmaningar i den dubbla karriären

Elitidrottande studenter vid RIU/EVL har tidigare kombinerat idrott och obligatorisk skolutbildning. De kommer till RIU/EVL baserat på sina egna beslut och kan använda sina tidigare erfarenheter för att aktivt utveckla sin dubbla karriär. Beroende på idrottarnas personliga preferenser (som vanligtvis baseras på deras bedömning av idrottens och skolans betydelse/framgång) finns tre utvecklingsvägar tillgängliga inom RIU/EVL, vilka är relaterade till tre kategorier av elitidrottande studenter:⁶

- **Studenter som idrottar** drömmer om idrottsliga framgångar, men med tiden finner de dessa drömmar orealistiska och investerar mer av sig själva i utbildning. De upprätthåller sitt engagemang i elitidrott av sociala skäl eller av kärlek till idrotten. Denna kategori av elitidrottande studenter följer en **utbildningsorienterad väg**.
- **Idrottare som försöker studera** ser elitidrott som sin passion och utbildning som ett behov, så i sin **idrottsorienterade väg** fokuserar de mer på idrottsträning och tävlingar, samtidigt som de gör precis tillräckligt för att upprätthålla sina studier.
- **Elitidrottande studenter som söker efter en optimal balans** i den dubbla karriären följer en **DK-orienterad väg** med ett mer flexibelt fokus på idrott, studier och privatliv beroende på livsomständigheter.

I en dubbel karriär, och särskilt i de övergångar som ingår i den, ställs elitidrottande studenter inför olika krav (som vanligtvis tolkas som utmaningar). I den holistiska karriärutvecklingsmodellen (se avsnitt 1.3) ingår utmaningar inom sex utvecklingsnivåer:¹³

- På **idrottslig nivå** genomförs övergången från junior till senior med stora utmaningar relaterade till en högre (än vad som förväntas av juniorer) nivå av träning och prestationskrav, potentiella byten till en ny grupp/ett nytt lag och/eller byte till en ny tränare, skador, ökad mängd resor samt förhöjda interna ambitioner och förväntningar från signifikanta andra.
- På **akademisk nivå**, när elitidrottande studenter flyttar till universitetet, behöver de välja ett studieämne, anpassa sig till en högre grad av självständighet och personligt ansvar (än på gymnasiet), följa kraven i olika kurser och slutföra uppgifter och klara examinationer, för att bara nämna några utmaningar.
- På **psykologisk nivå** genomgår en psykologisk mognadsprocess där elitidrottande studenter bygger upp sin personliga identitet och hanterar potentiella rollkonflikter (t.ex. mellan rollen som idrottare och rollen som student), blir mer självständiga i beslutsfattande och framtidsplaner, upprätthåller sin motivation och månar om sig själv och sitt välbefinnande.
- På **psykosocial nivå** behöver elitidrottande studenter lösa en paradox mellan att vara sociala (dvs. utveckla och bibehålla vänskapsrelationer, sträva efter romantiska relationer och skapa stödnätverk) och att ha begränsad tid för ett socialt liv på grund av sin sysselsättning. Under tonåren flyttar elitidrottande studenter ofta hemifrån och börjar leva självständigt, vilket kräver specifika färdigheter för att organisera sin livsstil (t.ex. återhämtning, kommunicera behov, vardagssysslor, ekonomi).
- På **finansiell nivå** är en stor utmaning för elitidrottande studenter att få ekonomin att gå ihop. Idrottssatsningen måste bekostas, till exempel utgifter för utrustning och tävlingsavgifter. För att kunna fortsätta den dubbla karriären är vanligen extrajobb och studiemedel en förutsättning, eller att få ekonomiskt stöd genom att finna sponsorer och söka stipendier.
- På **juridisk nivå** behöver elitidrottande studenter hantera avtalsfrågor och vara medveten om och använda de resurser som finns tillgängliga för dem utifrån deras status som RIU-/EVL-student (t.ex. flexibilitet i studier/idrott).

6.4 Scenarier i den dubbla karriären

Det finns situationer inom dubbla karriärer när krav/utmaningar som elitidrottande studenter ställs inför kommer samtidigt från olika livsområden. De kallas för **DK-scenarier** och ses i forskningen som pre-övergångssituationer eftersom de kan påskynda eller fördröja en karriärövergång. DK-scenarier utgör en kombination av elitidrottande studenters omständigheter som utmanar deras balans i den dubbla karriären. Scenarierna kännetecknas av sammanfallande åtaganden över utvecklingsnivåer (se avsnitt 1.3) och elitidrottande studenter behöver personliga resurser, stöd och copingstrategier för att upprätthålla sin optimala balans.²⁶

Tabell 2 innehåller en kategorisering av olika DK-scenarier och beskriver fyra kärnutmaningar/scenariotyper i elitidrottande studenters dubbla karriärer. Kärnutmaningarna visar att elitidrottande studenters omständigheter kräver att de prioriterar, till exempel idrott, samtidigt som de upprätthåller studier, vilket inte bara belyser behovet av att vara bra på att prioritera en sak (t.ex. idrott) utan ännu viktigare att vara bra på att upprätthålla den andra (t.ex. studier) i strävan efter en optimal balans.

Tabell 2. Kategorisering av olika DK-scenarier med centrala exempel.²⁶

Scenariotyp (kärnutmaning)	Beskrivning av scenariotyp	Exempel på scenarier
Upprätthålla elitidrott och studier	Elitidrottande studenters situation kräver flera skiften i det dagliga livet	<ul style="list-style-type: none"> ■ Skifta mellan idrott/träning och studier/undervisning under dagen ■ Integrera tränings- och studiebelastning med ett extrajobb ■ Avgörande händelser i både idrott och studier krockar, vilket lämnar minimalt med tid till annat än idrott och studier
Upprätthålla studier	Elitidrottande studenters situation kräver prioritering av elitidrott, men de ska även upprätthålla studier	<ul style="list-style-type: none"> ■ En händelse i idrotten krockar med examination ■ Examinationer krockar med en viktig tävlingsfas ■ Resa/vara på läger eller tävling och upprätthålla studier ■ Förbereda sig för tävling/match och parallellt fortsätta studera
Upprätthålla elitidrott	Elitidrottande studenters situation kräver prioritering av studier, men de ska även upprätthålla elitidrott	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ta igen studier efter läger/tävling ■ Förbereda sig för en examination/tenta och parallellt fortsätta träna ■ Slutföra uppsats-/examensarbete och fortsätta träna och tävla
Upprätthålla privatliv	Elitidrottande studenters situation kräver prioritering av elitidrott och studier, men de ska även upprätthålla privatliv	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ha ett socialt liv parallellt med idrott och studier ■ Engagera sig i ett romantiskt förhållande vid sidan av den dubbla karriären

Svensk och europeisk forskning visar att merparten av elitidrottande studenter verkar klara av sina DK-scenarier från ett medel till bra sätt. Ett resultat som har upprepats i olika studier är att elitidrottande studenter har svårast för att hantera scenarierna som relaterar till ekonomi/extrajobb och socialt liv.^{30 31}

6.5 Kompetenser för dubbla karriärer (DK-kompetenser)

Elitidrottande studenters personliga resurser är en nyckelfaktor för framgångsrik hantering, upplevd autonomi och bibehållet ansvar för sin dubbla karriär. När elitidrottarna hanterar olika DK-utmaningar använder de inte bara personliga resurser utan får även nya, och att vara resursstark innebär vanligtvis att man anpassar sig och hanterar sin situation på ett effektivt sätt.

Inom GEES-projektet conceptualiserades elitidrottande studenters personliga resurser (dvs. styrkor) och copingstrategier (dvs. resurser i handling) som **DK-kompetenser** med tonvikt på relevanta kunskaper, färdigheter, erfarenheter och attityder.²³ Projektet har lett till att svensk och europeisk forskning undersökt hur elitidrottande studenter lyckas bli vinnare på kort sikt genom sin

hantering av olika krav och scenarier. Forskning visar att ju fler och ju högre grad av DK-kompetenser elitidrottande studenter besitter, desto bättre klarar de av olika krav och scenarier.⁹

Baserat på betydelsen och innehavet av olika DK-kompetenser hos 3 350 studentidrottare runt om i Europa kunde 29 DK-kompetenser summeras i fyra faktorer:

- organisering och planering (t.ex. planering, prioritering, självdisciplin, tidshantering)
- karriärplanering (t.ex. vision om vart man vill komma i livet)
- känslomässig medvetenhet (t.ex. förmåga att reglera känslor, stresshantering)
- social intelligens och anpassningsbarhet (t.ex. be om hjälp, upprätthålla relationer).

Speciellt användbara kompetenser, det vill säga överförbara kompetenser som studentidrottare använde för att hantera olika DK-scenarier, inkluderade förmågan att prioritera vad som behöver göras, vara dedikerad till att lyckas i både idrott och studier, villighet att göra uppoffringar och val, självdisciplin, framtidsplanering och förmågan att använda tid effektivt.

GEES-projektet visade också att svenska elitidrottande studenter kände ett starkt behov av att utveckla sina DK-kompetenser.³¹ De tio kompetenser som de kände störst behov av att utveckla var förmågan att:

1. hantera stress
2. förstå betydelsen av vila och återhämtning
3. använda bakslag som en positiv stimulans
4. fokusera på här och nu, utan att bli distraherad
5. prioritera vad som behöver göras
6. fråga om råd, till rätt person vid rätt tidpunkt
7. ha tålamod i utvecklingen av sin idrotts- och studiekarriär
8. tro på sin förmåga att övervinna utmaningar i sin dubbla karriär
9. kritiskt utvärdera och vid behov ändra sina mål
10. använda sin tid effektivt.

Praktiskt exempel

Idrottshögskolan vid Umeå universitet har infört regelbundna möten för hela sin utvecklingsmiljö för dubbla karriärer – ”UMDK-möten”. DK-koordinatorn ansvarar för mötena där tränare/DK-kontakter, fystränare och DK-vägledare diskuterar frågor gällande elitidrottarens dubbla karriärer och deras DK-kompetenser. Mötena är utbildande, samtidigt som de involverade får möjlighet att diskutera olika case och situationer de haft i mötet med elitidrottande studenter.

6.6 Elitidrottande studenters psykiska hälsa och välbefinnande

I strävan efter DK-excellens är psykisk hälsa en av elitidrottande studenters viktigaste resurser, men det är också ett resultat av god hantering och ett område för socialt och professionellt stöd. Idrottares psykiska ohälsa är ett hinder som kan förebyggas eller behandlas.

Uppmärksamheten kring idrottares psykiska hälsa har ökat de senaste åren, inklusive ett fokus på elitidrottande studenter. I en genomgång av forskning om studentidrottares psykiska hälsa,³² identifierades 49 olika faktorer som var positivt eller negativt associerade med psykisk hälsa, baserat på analysen av 159 studier från hela världen. Det visar både vikten och komplexiteten av fenomenet.

God psykisk hälsa är relaterat till subjektivt (dvs. känslomässigt) och psykologiskt (dvs. känsla av mening och självförverkligande) välbefinnande.³³ Det är en viktig resurs för elitidrottande studenter när det gäller att hantera DK-utmaningar och scenarier. Men samtidigt är god psykisk hälsa också ett önskvärt resultat av god utveckling när elitidrottande studenter kan upprätthålla en optimal DK-balans.^{9 10} Alternativt kan alltför höga stressnivåer inom idrott, studier, privatliv och/eller socialt liv, samt till exempel globala händelser som covid-19-pandemin, ohälsosamma livsstilar/vanor och låg kompetens inom tids- och stresshantering, leda till att elitidrottande studenter drabbas av skador, och av psykisk ohälsa i form av depression, ångest, ätstörningar och utbrändhet.³² Om elitidrottande studenter upplever klinisk problematik kan de få hjälp via stödteamet för dubbla karriärer och/eller lärosätets studenthälsa. Utöver detta finns två kliniker för psykisk hälsa hos elitidrottare (i Stockholm och Malmö) som bygger på ett samarbete mellan det svenska hälsovårdssystemet och RF. Klinikerna erbjuder psykologisk, psykoterapeutisk och/eller psykiatrisk vård för elitidrottare.³⁴ I Umeå finns även en utbildningsinriktad mottagning för elitidrottare där studenter, som del av sin utbildning vid psykologprogrammet med inriktning idrott, erbjuder elitidrottare psykologiska samtal.

Elitidrottande studenters psykiska hälsa och välbefinnande vid RIU/EVL har studerats sedan 2020 i RIU/EVL-barometern (se även avsnitt 1.5). Aktuella data (2020–2024) visar att de flesta av individerna upplever god psykisk hälsa och välbefinnande. Samtidigt visar flera indikatorer att 15–20 procent av de svarande riskerar ohälsa, där de vanligaste symtomen är brist på återhämtning samt sömn- och koncentrationssvårigheter. I 2024 års barometer rapporterade en tredjedel av deltagarna (33,7 %) att de hade svårt att upprätthålla en bra balans i livet.¹⁷

Det europeiska forskningsprojektet ”Dual Career for Mental Health” (DC4MH, 2019–2020) syftade till att optimera tjänster för psykisk hälsa inom utvecklingsmiljöer för dubbla karriärer runtom i Europa. Forskningen fokuserade på hur stödpersoner kan hjälpa elitidrottande studenter att upprätthålla välbefinnande och förebygga psykologiska problem. Baserat på organisatoriska perspektiv och i syfte att skapa ett säkert och hälsosamt klimat för dubbla karriärer, handlar det om att följa elitidrottande studenters psykiska hälsa och relaterade faktorer, arbeta med deras kunskaper och färdigheter om psykisk hälsa, samt tillhandahålla insatser för att främja deras välbefinnande. Alla dessa aspekter är integrerade i ramverket för främjande av psykisk hälsa inom utvecklingsmiljöer för dubbla karriärer,³⁵ vilket innehåller tolv rekommendationer som uppmanrar

stödpersoner för dubbla karriärer att, exempelvis, skapa policydokument för psykisk hälsa, upprätta strategier och protokoll för att följa elitidrottande studenter psykiska hälsa och på så sätt identifiera tidiga tecken på ohälsa, främja förståelse för psykisk hälsa bland elitidrottande studenter och deras stödomgivning, samt anta ett förebyggande perspektiv för att främja välbefinnande hos elitidrottande studenter (t.ex. genom interventioner om stresshantering).

6.7 Stöd från elitidrottande studenters omgivning

Enligt Internationella olympiska kommittén omfattar elitidrottarens omgivning alla personer som är knutna till elitidrottaren: managers, agenter, tränare, fys-tränare, medicinsk personal, idrottspsykologiska rådgivare, forskare, idrottsorganisationer, sponsorer, advokater och andra personer som främjar elitidrottarens dubbla karriär, såsom familj, lärare och kamrater.³⁶

Elitidrottande studenter investerar sina personliga resurser (t.ex. tid, ansträngningar, kompetenser) för att hantera sina utmaningar, men de värderar också det stöd de får högt – både informellt (t.ex. från föräldrar, familj, partners, kamrater inom och utanför idrotten) och professionellt (t.ex. tränare, chefer, stödteam för dubbla karriärer). Att skapa stödnätverk, upprätthålla relationer och be om hjälp (när det behövs) är några av elitidrottande studenters viktigaste DK-kompetenser.

Elitidrottare blir genom sin dubbla karriär – från att kombinera idrott med först skola, sedan universitet och vidare till arbetsliv efter idrottskarriären – mer mogna och resursstarka och därmed mer autonoma och självständiga. Med tiden spelar därför stöd från andra en alltmer kompletterande roll, till exempel för att hantera övergångar och scenarier.^{5 26}

Från familj och kamrater förväntar sig elitidrottande studenter socialt och emotionellt stöd när det gäller beslut om eller val av hur de ska lösa olika situationer. Effektivt socialt stöd handlar om att tillgodose elitidrottande studenters behov av att dela och diskutera sina vardagliga livssituationer för att öka deras egen förmåga att hantera nuvarande situation och förbereda sig för framtida utmaningar. Det är viktigt för elitidrottande studenters utveckling och psykiska hälsa att deras stödpersoner inte är alltför kontrollerande eller beskyddande, extremt krävande eller kommunicerar alltför höga förväntningar.^{37 38}

För att lyckas med sin dubbla karriär behöver elitidrottande studenter stöd från tränare och idrottspersonal samt från lärare, examinatorer och annan utbildningspersonal. Forskning visar att elitidrottande studenter uppskattar när stödpersoner a) har en stark tro på värdet av utbildning och idrott, b) antar ett helhetsperspektiv på individen, c) visar förståelse för vad elitidrottande studenter går igenom samt d) hjälper till att både undanröja hinder och utveckla DK-kompetenser.³⁹

Integrerat DK-stöd innebär till exempel att idrotts- och utbildningspersonal:

- tillsammans arbetar för att elitidrottande studenter ska uppleva kombinationen elitidrott och studier som en helhet, som del av en och samma utvecklingsmiljö

- kommunicerar och koordinerar aktiviteter på ett sätt som undanröjer, snarare än skapar hinder i elitidrottande studenters utveckling
- sänder sammanhållande budskap till elitidrottande studenter
- ser elitidrottande studenter som idrottare *och* studenter, men först och främst som människor med olika behov och intressen
- uppmärksammar och respekterar, snarare än försummar, elitidrottande studenters olika roller och identiteter (t.ex. idrott/studier är viktigt och en del av deras person)
- förstår och respekterar elitidrottande studenters prioriteringar
- förstår och respekterar att utbildning inte är mindre viktigt än idrott.

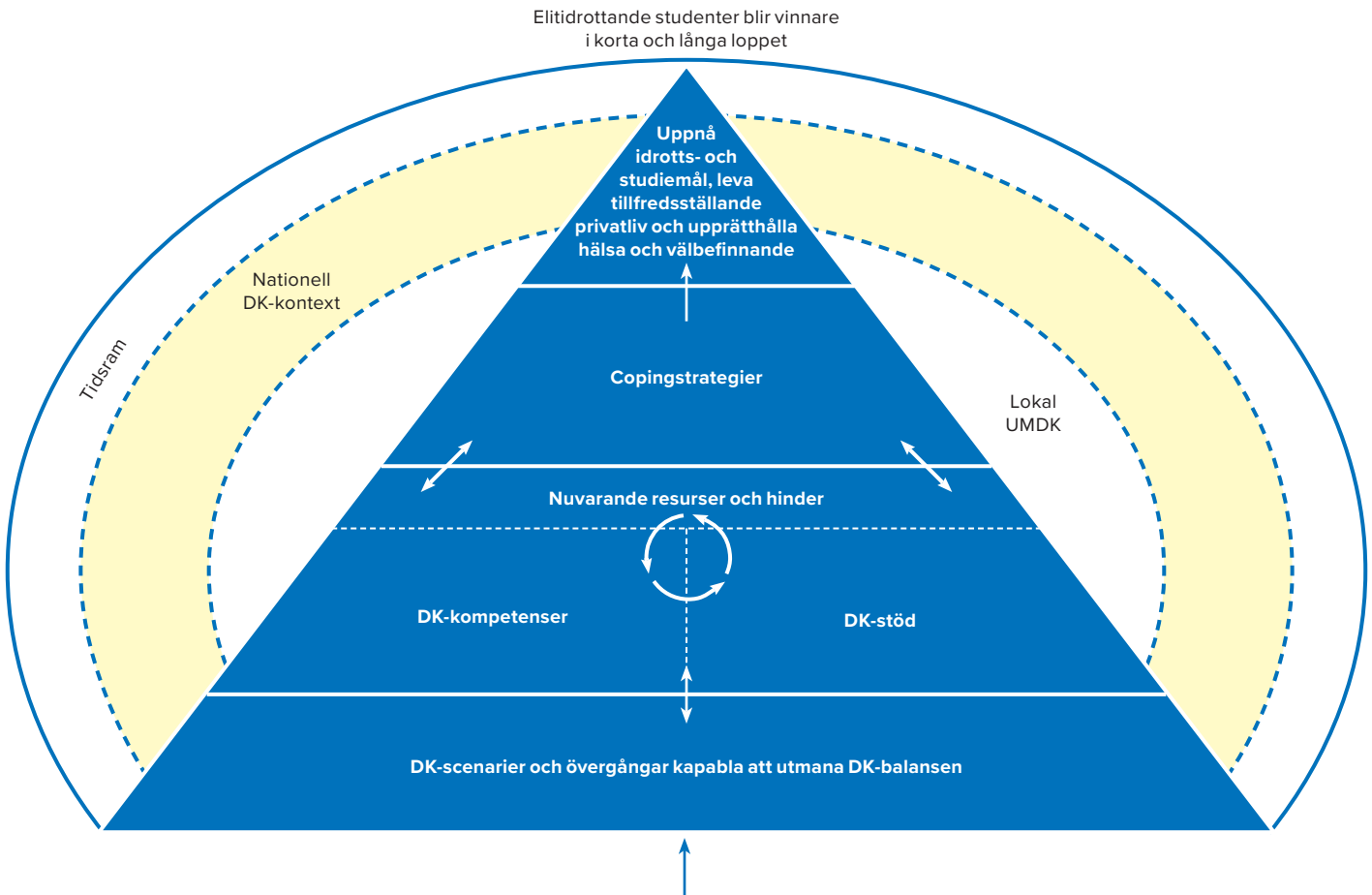
Viktiga professionella stödpersoner för elitidrottande studenter samlas i stödteamet för dubbla karriärer (se avsnitt 3.2) och hjälper elitidrottande studenter i deras strävan efter excellens i den dubbla karriären. För att vägleda dessa professionella stödpersoner i processen har det i Sverige tagits fram en stödmodell för dubbla karriärer.

6.8 Stödmodell för dubbla karriärer

Stödmodellen för dubbla karriärer⁷ är framtagen i Sverige som en syntes av nationell och internationell forskning om hur elitidrottande studenter kan hantera och stöttas i att upprätthålla balans i sin dubbla karriär.

Stödmodellen (se figur 7) är strukturerad som en pyramid inbäddad i den nationella DK-kontexten (villkoren för dubbla karriärer i landet), och den lokala utvecklingsmiljön för dubbla karriärer (villkoren för och funktionen hos den miljö elitidrottande studenter är en del av). Miljön och kontexten är dynamisk och förändras över tid, vilket indikeras genom tidsramen runt modellen.

Professionellt DK-stöd i modellen syftar till att hjälpa elitidrottande studenter att utveckla och upprätthålla optimal balans i den dubbla karriären för att främja deras strävan mot DK-excellens. Det vill säga, stötta hälsosamma, framgångsrika och långvariga karriärer inom idrott och livet som helhet genom att hjälpa elitidrottande studenter nå sina idrotts- och studiemål, leva tillfredsställande privatliv samt upprätthålla sin hälsa och sitt välbefinnande. Att upprätthålla balans i den dubbla karriären sker inte utan utmaningar, i modellen riktas därför uppmärksamhet mot DK-scenarier och övergångar som kan utmana eller äventyra balansen och guida stödpersoner i riktning mot att hjälpa elitidrottande studenter att välja de bästa copingstrategierna (dvs. beteenden eller åtgärder som vidtas) för att möta sina utmaningar och upprätthålla sin balans. Detta baserat på deras nuvarande resurser och hinder, som inkluderar DK-kompetenser (dvs., interna faktorer eller styrkor hos personen) och DK-stöd (dvs. hjälp från andra), eller bristen på detta, i en utvecklingsmiljö för dubbla karriärer. Stödpersoner bör ha i åtanke att beroende på person, situation och miljö kan det som ibland är en resurs (t.ex. idrottslig identitet, motivation eller flexibilitet) också vara ett hinder att hantera. Resultatet uttrycks i att elitidrottande studenter blir vinnare på kort och lång sikt, vilket innebär att de kan hantera utmaningarna med sin DK-livsstil och känna sig väl förberedda för livet efter elitidrotten.



Mål: Hjälpa elitidrottande studenter att utveckla och upprätthålla en optimal DK-balans i sin strävan mot en hälsosam, framgångsrik och långvarig dubbel karriär.

Figur 7. Stödmodellen för dubbla karriärer.⁷

Stödmodellen för dubbla karriärer uppmuntrar till stöd inom fyra fokusområden:

- främja elitidrottande studenters medvetenhet om dubbla karriärer och DK-kompetenser
- utveckla det dagliga DK-stödet utifrån elitidrottande studenters behov
- utveckla strukturen och filosofin för stöd inom en utvecklingsmiljö för dubbla karriärer
- förbättra elitidrottande studenters förutsättningar för att bedriva en dubbel karriär.

Flera forskningsstudier visar att centrala värderingar i en DK-filosofi och i ett effektivt DK-stöd till elitidrottande studenter involverar en helhetssyn på individen, arbeta evidensbaserat och kontextkänsligt, fokusera på att stärka elitidrottande studenters egen förmåga (*empowerment*), utveckla deras DK-kompetenser, erkänna deras mångfacetterade identiteter och ge stöd som möter deras behov.^{25 40 41}

RIKTLINJER

RIU/EVL, SF, stödorganisationer och samverkansaktörer uppmanas att:

- 15.** Fortsätta stödja elitidrottande studenter i deras strävan efter att upprätthålla en balans i sin dubbla karriär genom att hjälpa dem utveckla sina DK-kompetenser och stärka det integrerande DK-stödet från deras omgivning (t.ex. idrotts- och utbildningspersonal, idrottsförbund, familj).
- 16.** Etablera nätverk mellan elitidrottande studenter för att skapa en känsla av gemenskap som möjliggör mentorskap, kunskapsöverföring och utbyte av erfarenheter.
- 17.** Utbilda och stötta DK-koordinatorer, DK-vägledare och DK-kontakter i:
 - a.** implementering av stödmodellen för dubbla karriärer för att hjälpa elitidrottande studenter att hantera övergångar och scenarier i den dubbla karriären
 - b.** genomförandet av ramverket för främjande av psykisk hälsa (t.ex. uppmontra utvecklingen av lokala policydokument för psykisk hälsa) för att främja ett säkert och hälsosamt klimat inom utvecklingsmiljöer för dubbla karriärer vid RIU/EVL.

7. Främja elitidrottande studenters karriärövergångar

I det här kapitlet görs en syntes av aktuell forskning om de karriärövergångar som elitidrottande studenter har att hantera och hur detta kan främjas genom ett proaktivt, holistiskt och flexibelt stöd. I fokus står tre karriärövergångar: övergången till RIU/EVL, övergången efter examen från RIU/EVL och övergången från idrott till arbetsliv. Övergångsmiljöer kommer att introduceras som ett nytt sätt att förstå hur övergångar mellan relaterade miljöer som elitidrottare flyttar till och från kan samarbeta och på så sätt underlätta elitidrottarens hantering av sin övergång.

7.1 Olika typer av karriärövergångar

En **karriärövergång** är en förändringsprocess i elitidrottande studenters utveckling som är förknippad med specifika krav som de måste hantera för att fortsätta utvecklas framgångsrikt.¹⁰

Karriärövergångsmodellen⁴² förklarar en övergångsprocess som ett samspel mellan övergångskrav, resurser, hinder och hantering, med flera vägar som leder till olika utkomster (se figur 8). Övergångskrav är vad en person vill eller behöver uppnå genom övergången. Elitidrottande studenters hantering av kraven beror på deras resurser respektive hinder.

Resurser består av individens styrkor och kompetens (inre resurser) samt socialt stöd och hjälp utifrån (yttre resurser). Beroende på person och situation kan en och samma sak (t.ex. en persons motivation, en lärares förståelse, en tränares stöd, kvalitet på utrustning, ekonomi) vara en främjande resurs eller ett hinder som begränsar eller står i vägen för utvecklingen. Resurser och hinder är dynamiska och påverkar uppfattningen av kraven (som utmaningar eller hot) och hanteringen av dem. När elitidrottande studenter är tillräckligt resursstarka för att möta krav och hinder eller snabbt utvecklar nödvändiga resurser, är hantering av övergången effektiv.

Vid en god matchning mellan krav och resurser befinner sig personen i den mest gynnsamma övergångsvägen som leder till en lyckad övergång, vilket innebär att personen gör framsteg i sin utveckling. Å andra sidan leder en dålig matchning av resurser och krav till en övergångskris som kan ge symtom som minskad självkänsla, långvarigt känslomässigt obehag, ökad känslighet för misslyckanden och desorientering i beslutsfattande och beteende. En kris är en stagnationsfas i övergångsprocessen som präglas av hjälplöshet och ett behov av stöd för att hitta en väg framåt. Om hjälpen är effektiv sker en lyckad men fördröjd övergång. Om hjälpen är ineffektiv, eller uteblir, måste personen betala en ”kostnad” för sin

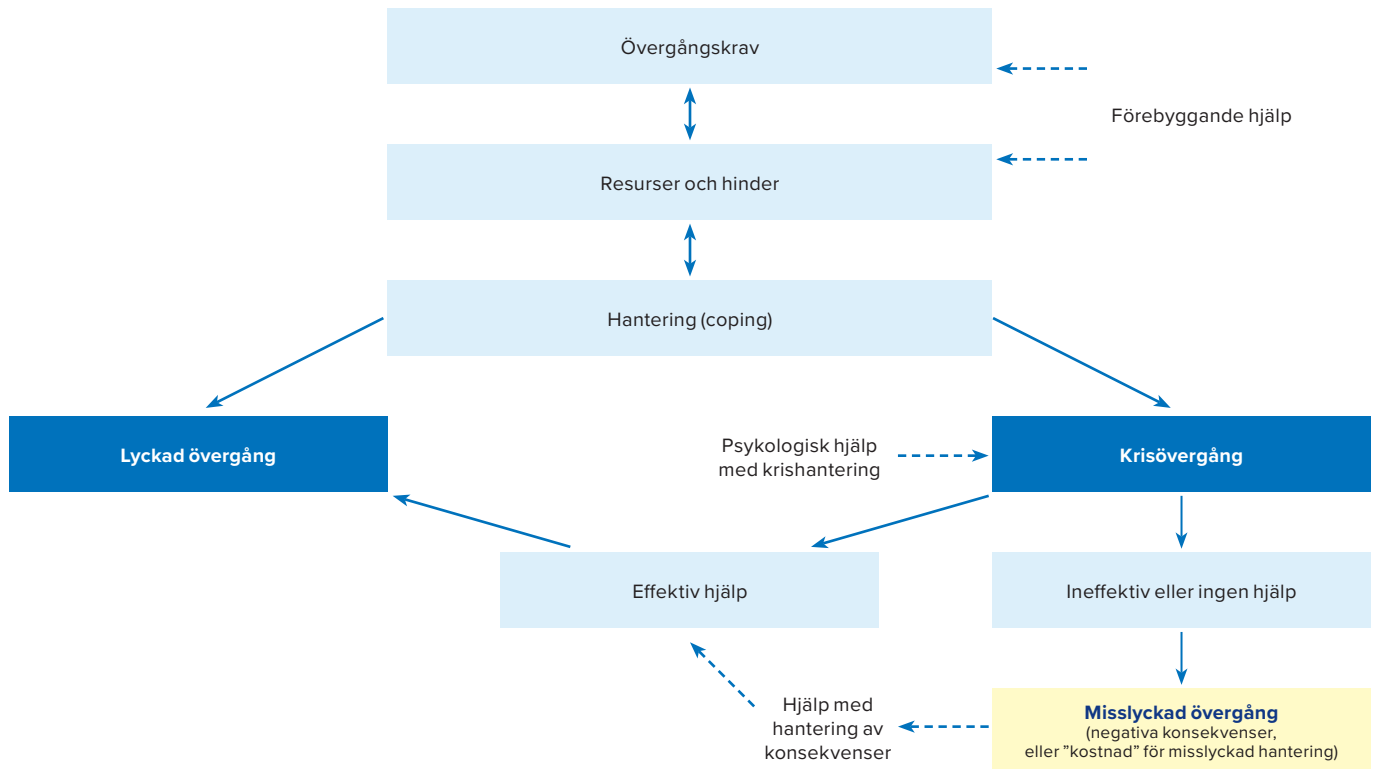
oförmåga att hantera situationen, ett resultat som kallas misslyckad övergång och som innebär olika negativa konsekvenser, som psykisk ohälsa eller avhopp från studier och/eller idrotten, och att utvecklingen förfaller. En sista övergångsväg som potentiellt leder till en lyckad (men alltför) fördröjd övergång är när möjligheter till en fördröjd men effektiv hjälp uppstår som då bör ta itu med både krisproblem och de negativa konsekvenser som redan finns.

Övergångar kan pågå i veckor, månader eller år, och i genomsnitt kan man se tre faser i en övergångsprocess: *förberedelse* (samla information, fatta beslut och förutse kommande krav), *orientering* (medvetenhet om den nya situationen – krav, normer och kultur, tillgängligt stöd – och lära sig att hantera sin nya situation) och *acklimatisering* (hitta strategier som säkerställer optimal funktion, tillhörighet och välbefinnande).

Karriärövergångsmodellen beskriver tre typer av övergångsstöd:

- krisförebyggande: görs före eller tidigt under övergången för att öka elitidrottande studenters medvetenhet om övergångens krav och skapa nödvändiga resurser
- krishantering: utbildningsorienterad eller klinisk hjälp som tillämpas när elitidrottande studenter redan upplever krissyntom och/eller vänder sig till professionell hjälp
- hantering av negativa konsekvenser: huvudsakligen klinisk med terapi av olika slag kopplad till symtomen.

Karriärövergångar klassificeras för närvarande utifrån två kriterier: var övergången initieras, och övergångens förutsägbarhet. Klassificeringen utifrån var övergången initieras består av idrottsliga (t.ex. junior till senior), icke-idrottsliga (t.ex. utbildning eller familjerelaterade) och dubbla karriärövergångar (dvs. samtidiga övergångar i idrott och utbildning eller arbete). Klassificeringen baserad på förutsägbarhet inkluderar normativa övergångar som är förutsägbara för de flesta elitidrottare (t.ex. idrottskarriäravslutet), kvasi-normativa övergångar som är förutsägbara för en viss grupp av idrottare (t.ex. övergången till RIU/EVL eller en kulturell övergång) och icke-normativa övergångar som är svåra att förutsäga (t.ex. skador). Normativa och kvasi-normativa övergångar kan planeras och förberedas för, medan icke-normativa kan vara riskfyllda och kräva mer stöd från omgivningen. För elitidrottare är DK-övergångar inom den obligatoriska skolutbildningen normativa, medan övergången till universitetet är kvasi-normativ eftersom den endast är relevant för dem som bestämt sig för att studera vidare.

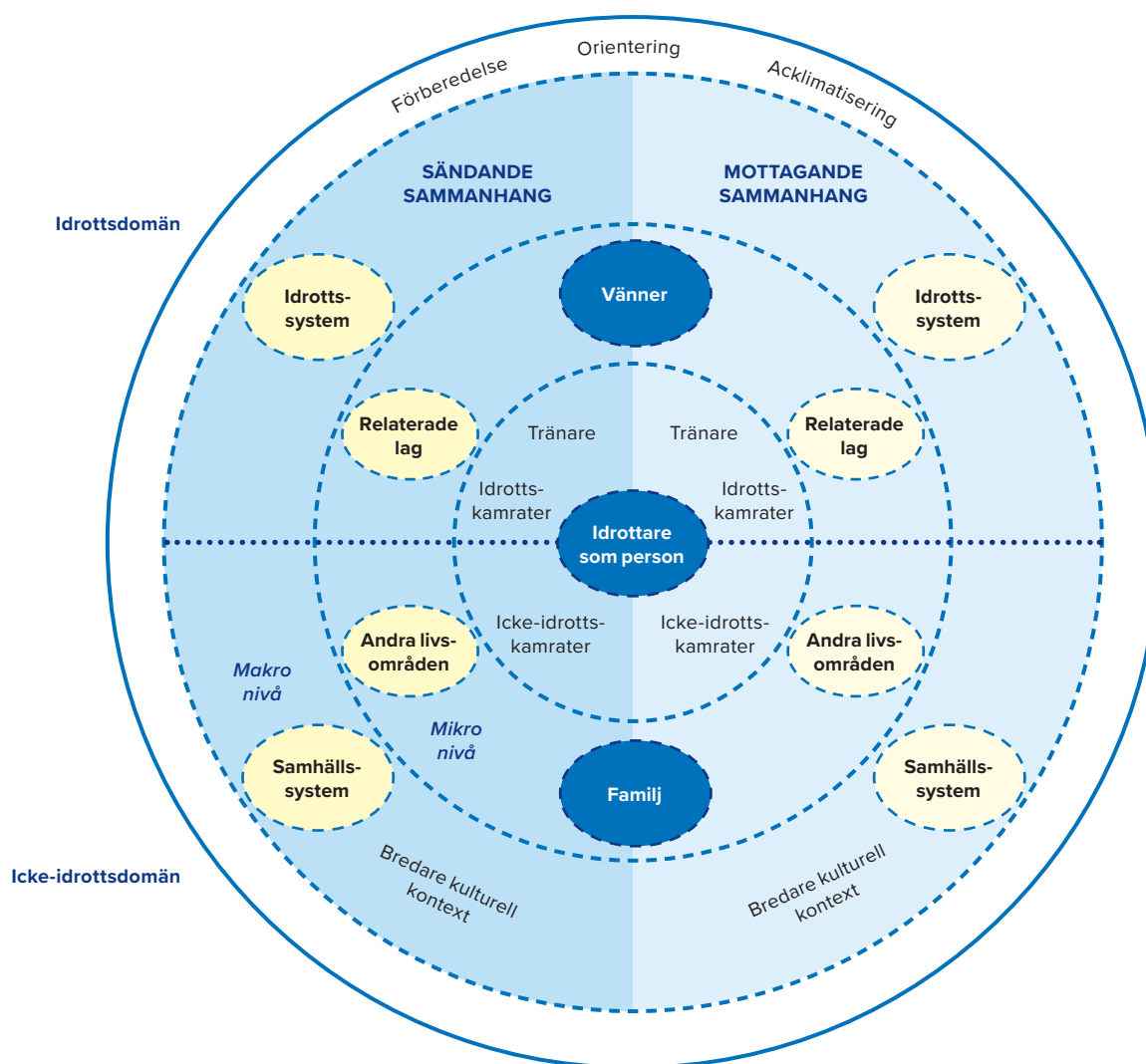


Figur 8. Karriärövergångsmodellen.⁴²

7.2 Övergångsmiljö

Elitidrottarens karriärutveckling kan ses som en resa genom olika utvecklingsmiljöer med karriärövergångar däremellan. Ett ekologiskt perspektiv på karriärövergångar bidrar här genom att beskriva och förstå rollen hos en övergångsmiljö som en elitidrottare upplever under övergången. En **övergångsmiljö**⁴³ definieras som ett dynamiskt och tillfälligt system som överbryggas de två sammanhang som en elitidrottare övergår från och till. En övergångsmiljö är inte en specifik plats utan snarare en miljö som upplevs av en elitidrottare baserat på överlappningen mellan de två sammanhangen. Två arbetsmodeller – övergångsmiljömodellen och framgångsfaktormodellen för övergångsmiljöer – är utformade för att underlätta förståelsen för sådana miljöer.

Övergångsmiljömodellen (se figur 9) beskriver den miljö – dess komponenter och struktur – som en elitidrottare upplever under övergången från en miljö till en annan. Med elitidrottaren som en hel person i centrum av modellen är övergångsmiljön uppdelad i två sammanhang (sändande och mottagande), två domäner (idrottslig och icke-idrottslig) och två nivåer (mikro och makro), allt omfattat av en tidsram för övergången.



Figur 9. Övergångsmiljömodellen.⁴³

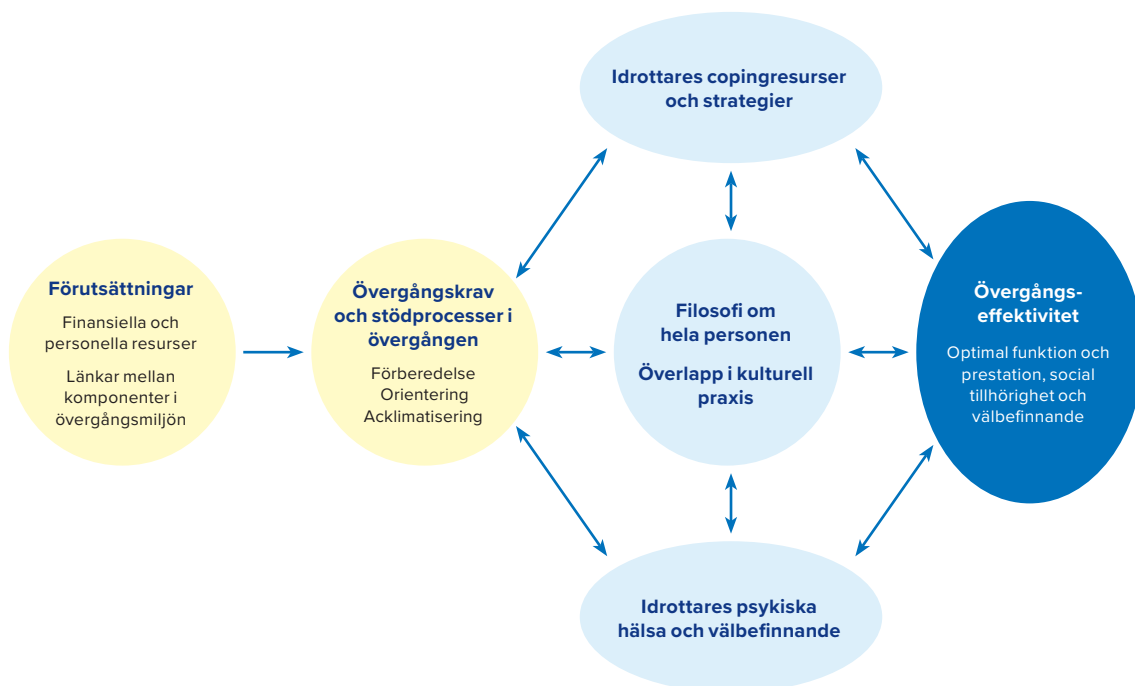
Den sändande delen av miljön är där elitidrottaren har tillbringat den senaste tiden och nu lämnar bakom sig. Den mottagande delen av miljön är där som elitidrottaren övergår till. Idrottsdomänen avser de delar av miljön som är direkt relaterade till idrott (t.ex. klubb, akademi, landslag) och icke-idrottsdomänen avser de delar av miljön som ligger utanför idrotten (skola, arbetsplats, vänner). Mikronivån avser den del av miljön där övergångsidrottaren tillbringar en stor del av sitt dagliga liv och inkluderar deras sociala sammanhang (familj, relaterade lag, andra livsområden) och personer som de kommunicerar direkt med på en daglig basis (t.ex. kamrater inom respektive utanför idrotten, tränare och ledare). Makronivån avser system i båda domänerna, som påverkar men inte innehåller elitidrottarna, samt de större kulturella sammanhangen (t.ex. nationell kultur, kulturen i den specifika idrotten och ungdomskulturen).

Modellens yttre lager beskriver tidsramen för övergången, mer specifikt de konventionella övergångsfaserna förberedelse (före flytten), orientering (de första dagarna-veckorna-månaderna i den mottagande miljön) och acklimatisering (veckor-månader-år efter flytten när elitidrottaren känner sig anpassad).

Framgångsfaktormodellen för övergångsmiljöer är ett kompletterande ramverk för att strukturera de faktorer som interagerar och bidrar till en framgångsrik övergångsmiljö (se figur 10).

Förutsättningar för en framgångsrik övergångsmiljö omfattar främst ekonomiska och personella resurser i sändare- och mottagardelen av miljön. Dessa resurser är avsedda att stödja övergångsprocessen och alla befintliga länkar mellan komponenterna i övergångsmiljön, vilka möjliggör kommunikation och samordning i både sändare- och mottagardelen till förmån för elitidrottaren. Övergångskrav och stödprocesser under förberedelse-, orienterings- och acklimatiseringsfaserna omfattar initiativ och aktiviteter genom vilka sändande och mottagande sammanhang tillhandahåller stöd för att underlätta övergången. Stödprocesserna kan äga rum i sändande delen av miljön innan personen lämnar, eller i mottagande delen efter ankomst, eller som en strukturerad process där man besöker eller flyttar fram och tillbaka mellan de två sammanhangen. Elitidrottarnas copingresurser och strategier för att hantera situationen, samt deras psykiska hälsa och välbefinnande, belyser den enskilda elitidrottarens resurser för att hantera övergångskraven. En lyckad övergång är dock inte bara beroende av elitidrottarens egna resurser utan även av övergångsmiljöns resurser, till exempel användbara överlappningar i stödfilosofier, värderingar, rutiner och traditioner mellan de berörda sammanhangen.

Filosofin om hela personen avser i vilken utsträckning personer i sändande och mottagande sammanhang ser elitidrottaren som en hel person och stöder holistisk (inte bara idrottslig) utveckling. Överlapp i kulturell praxis beskriver en öppenhet och nyfikenhet i respektive sammanhang gentemot vart elitidrottaren är på väg och var hen kommer ifrån samt likheter i kultur. Modellen belyser således hur viktigt samspelet mellan individuella och miljömässiga faktorer är för övergångens effektivitet, vilket visar sig i elitidrottarnas optimala funktion och prestation, sociala tillhörighet och välbefinnande i det mottagande sammanhanget.



Figur 10. Framgångsfaktormodellen för övergångsmiljöer.⁴³

Stödpersoner för dubbla karriärer kan använda idén om en övergångsmiljö och de två arbetsmodellerna för att förbättra sina insatser för att stödja elitidrottande studenter i deras övergångar. Modellerna gör det möjligt för stödpersoner att:

- illustrera och bättre förstå den övergångsmiljö som en elitidrottare upplever under övergången
- analysera styrkor och svagheter i övergångsmiljön
- uppmärksamma de aspekter av en elitidrottarens miljö som förändras mest
- förbättra kommunikationen mellan sändande och mottagande sammanhang
- tillhandahålla resurser för övergångar, utforma specifika stödprocesser för övergångar och utveckla en filosofi om hela människan bland personalen
- uppmuntra ett interorganisatoriskt samarbete mellan de övergångsrelaterade sammanhangen och ett tvärvetenskapligt interpersonellt samarbete mellan alla berörda stödpersoner.

7.3 Övergången till RIU/EVL

Övergången från gymnasium (RIG/NIU) till RIU/EVL är en dubbel karriärövergång som medför en rad nya krav/utmaningar att hantera såväl inom idrott (t.ex. junior till senior) och utbildning (högre nivå) som socialt och privat (från tonåren till vuxen ålder). Övergången klassificeras som kvasi-normativ eftersom den inte är förutsägbar för alla elitidrottare, utan endast för de som beslutat att förlänga sin dubbla karriär efter gymnasiet.

Den här övergången anses som den svåraste i en idrottarens karriär. Därför är ett holistiskt stöd från övergångsmiljön som uppstår mellan idrottsgymnasier (RIG/NIU) och RIU/EVL av avgörande betydelse. Förberedelsefasen för denna övergång bör börja på gymnasiet genom att stimulera idrottselevernars beslutsfattande och framtidsplanering med hjälp av nödvändig information om RIU/EVL. Från och med universitetet går elitidrottande studenter in i orienteringsfasen. Under denna fas tänker elitidrottande studenter ofta tillbaka i tiden, jämför RIU/EVL med gymnasiet, ser förändringar och får förståelse för sina nya krav på alla utvecklingsnivåer. På RIU/EVL har de till exempel mer frihet, men också ett större ansvar för att planera sina studier, sin idrott och sitt privatliv. Ökade akademiska krav, en ny social miljö, byte av klubb/träningscenter och bostadsort samt en ny ekonomisk situation, är exempel på krav som ökar komplexiteten i övergången. Under acklimatiseringsfasen kan elitidrottande studenter följa olika vägar (se avsnitt 6.3), och flexibelt stöd som uppfyller deras aktuella behov – i idrotten, studierna och privatlivet – är viktigt för att hjälpa dem att följa den DK-orienterade vägen med balans i livet.

För att tillhandahålla ett proaktivt, flexibelt och holistiskt stöd bör idrottsgymnasier (RIG/NIU), RIU/EVL och SF etablera partnerskap och gemensamma strategier för att underlätta övergången från alla håll. Sådant samarbete kan till exempel inkludera följande punkter:

- hjälpa idrottselever på gymnasiet att tänka framåt och förutse övergången till högskolenivå
- informationsutbyte och nätverk av olika slag (broschyrer, webbplatser, sociala medier, öppet hus och träffa alumner) så att idrottare och personal är välinformerade

- hjälpa idrottselever och elitidrottande studenter att förbättra sina DK-kompetenser (se avsnitt 6.5)
- lyfta fram förebilder, underlätta utbytet av erfarenheter av dubbla karriärer och sprida positiva berättelser om dubbla karriärer
- samordna och optimera övergångsmiljön (t.ex. säkerställa flexibilitet i studier och idrott, erbjuda stöd vid behov) för att tillgodose elitidrottande studenters behov (se kapitel 3–5).

Illustrativt exempel

Inför varje ny ansökningsperiod erbjuder DK-koordinatören idrottsgymnasiet på orten ett besök där hen informerar om kombinationen elitidrott och studier på universitetsnivå, och en elitidrottande student (som följer med som ambassadör) berättar om sin upplevelse av att kombinera elitidrott och studier på akademisk nivå.

7.3.1 Jämförelse mellan gymnasiekontexten (RIG/NIU) och högskolekontexten (RIU/EVL)

Att kombinera idrott och studier på gymnasienivå respektive högskolenivå har många likheter, men det finns också skillnader.

Likheter mellan RIG/NIU och RIU/EVL är att det finns ett stödteam för dubbla karriärer som består av en eller flera personer som ansvarar för att samordna idrotts- och studiestöd. Människor runt idrottarna accepterar och stödjer deras ambition att kombinera idrott och studier, och anpassningar görs för att hjälpa dem att hantera sina dubbla karriärer. Stödteamet tar ett stort socialt ansvar, inte bara för idrottares idrotts- och studieprestationer utan också för deras välbefinnande och psykisk hälsa. Det finns tillgång till (nätverk av) experter och tjänster, såsom fysiologi, medicin, psykologi, kost och näring. Stödteamen vet hur de hjälper idrottarna att få tillgång till stöd när det behövs.

En tydlig skillnad mellan gymnasie- och högskolekontexten är hur studierna genomförs och organiseras. De största skillnaderna summeras i tabell 3.

Tabell 3. Skillnader mellan att studera på gymnasienivå (RIG/NIU) och studera på högskolenivå (RIU/EVL).

RIG/NIU	RIU/EVL
Specialidrott och tävlingsidrott är skolämnen i schemat som betygssätts	Träningen ligger utanför utbildningsschemat och betygssätts ej
Idrotts elever kan studera i samma klass	Elitidrottande studenter studerar ofta på olika utbildningsprogram/kurser
Lärarna är oftast införstådda med elevers idrottande	Många lärare är inblandade och elitidrottande studenter ansvarar för att informera lärare om att de är elitidrottande studenter
Lärare, mentorer och tränare informerar, påminner, följer upp och stöder utifrån att eleverna tar ett eget ansvar för sina studier och sitt idrottande	Elitidrottande studenter har ett stort eget helhetsansvar. Behövs hjälp måste individen själv tillfråga lärare och/eller studievägledare
Stor flexibilitet avseende t.ex. prov om eleven varit frånvarande pga. idrott	Studieflexibiliteten behöver planeras i förhand utifrån gällande regelverk
Böcker delas ut av lärare	Kurslitteratur måste införskaffas av studenten
CSN kopplas till närvaro. Studiebidrag ges (via vårdnadshavare tills eleven är myndig) och möjlighet till inackorderingsbidrag finns	CSN kopplas till antalet godkända högskolepoäng. Studiemedel måste sökas och beräknas utifrån studietakten. Kan dras tillbaka om inte studenten tar tillräckligt antal högskolepoäng
Skolan har kontakt med elev och förälder fram till elevens 18-årsdag	Lärosätet har kontakt endast med student

7.4 Övergångar från RIU/EVL

Efter examen vid RIU/EVL står flera karriärvägar öppna för elitidrottande studenter (se figur 1). De kan helt övergå till professionell elitidrott där de har elitidrott som ett arbete, fortsätta sin dubbla karriär genom att kombinera elitidrott och arbete, eller så kan de avsluta sin elitidrottskarriär och börja förvärvsarbeta (se avsnitt 7.5).

Övergången till professionell elitidrott: Elitidrottande studenter som efter examen fortsätter inom professionell idrott behöver göra vissa anpassningar i samband med nya kontrakt och skyldigheter, hektiska tränings- och tävlings-scheman, resor, sponsorer och löner, men de stannar i den idrottsvärld de känner till. Därför kan övergångsmiljöer vara mer bekanta för professionella elitidrottare än för elitidrottande studenter som övergår till andra typer av arbete inom idrotten (t.ex. tränare, sportchef), eller utanför idrotten. Elitidrottande studenters erfarenheter av en dubbel karriär vid RIU/EVL tillsammans med idrottsliga inkomster fungerar som ett säkerhetsnät i händelse av allvarlig skada eller andra orsaker som leder till att elitidrottskarriären avslutas.

Övergången till att kombinera elitidrott och arbete: Elitidrottande studenter som går från en dubbel karriär inom idrott och utbildning till idrott och arbete hamnar i en komplicerad övergång på flera nivåer där sändande (RIU/EVL) och mottagande (arbetsplats) sammanhang sällan samarbetar eller är sammankopplade när det gäller övergångsstöd (t.ex. förståelse för elitidrottarnas behov eller flexibla scheman).

Förberedelsefasen i denna övergång bör börja när elitidrottande studenter fortfarande är vid RIU/EVL med att underlätta jobsökandet och etablera alumni-nätverk för att dela erfarenheter och råd till dem som tar examen. En viktig fråga för övergångsplaneringen är var det framtida jobbet ska ligga: behöver de flytta, etablera ett nytt hem och byta idrottslag/klubb/tränare, eller kan de stanna kvar

på samma plats och fortsätta i samma klubb/träningscenter? Den senare situationen är mindre krävande med anpassningskrav främst på den nya arbetsplatsen.

Orienteringsfasen handlar om att lära sig nya arbetsuppgifter och företagskulturen på arbetsplatsen, hitta sätt att samordna idrott och arbete, omorganisera livsstilen beroende på idrott och arbetsscheman, samt använda DK-kompetenser och lära sig om vilka typer av flexibilitet som finns på arbetsplatsen.

Acklimatiseringsfasen handlar om att hitta och upprätthålla en optimal balans i den dubbla karriären, utveckla sin professionella yrkeskompetens och en känsla av tillhörighet på arbetsplatsen samt upprätthålla tillhörigheten i elitidrottsmiljön/idrottslaget/klubben.

Illustrativt exempel

Utöver introduktionssamtal och/eller uppföljningssamtal under studiegången kan elitidrottande studenter erbjudas ett "exit-samtal" när de närmar sig examen och kan vara på väg in i arbetslivet. Ett sådant samtal kan dels utvärdera deras studietid på lärosätet, dels användas för att lyfta deras DK-kompetenser och ge tips för kommande karriärövergång.

Praktiskt exempel

Vid utbildningsprogrammet Professionell idrottskarriär och arbetsliv, vid Högskolan i Halmstad, genomför elitidrottande studenter en karriärplaneringsuppgift i första kursen för att lära från sin dåtid, hantera sin nutid och planera för sin framtid. Fyra år senare och i sista kursen på programmet gör elitidrottande studenter en ny karriärplanering och återknyter till den gamla, som ett sätt att summera kunskaper och färdigheter och planera för livet efter examen.

7.5 Karriäravslut: övergången från idrott till arbetsliv

Det idrottsliga karriäravslutet är en normativ övergång som alla elitidrottande studenter kan förvänta sig.¹⁵ Elitidrottares beslut att avsluta idrottskarriären påverkas av olika skäl som är reaktiva (skada, stagnerad prestation, låg motivation att fortsätta inom idrotten) och proaktiva (jobberbjudande, bilda familj, föräldraskap). Forskning visar att ju mer de proaktiva skälen dominerar, desto kortare blir anpassningsperioden till livet efter idrottskarriären.

Under karriäravslutet utmanas elitidrottare att anpassa sig till sin nya status som före detta elitidrottare, omvärdera sina personliga roller och identitet, hitta meningsfull sysselsättning samt skapa en ny livsstil och ett socialt nätverk. När karriäravslutet sammanfaller med att bilda familj och skaffa barn är det en mer utmanande övergång, men det ger också en ny mening till att fortsätta kämpa för livslång utveckling.

Faktorer som underlättar anpassningen efter idrottskarriären:

- karriärplanering inför avslutet medan de fortfarande idrottar
- införskaffandet av utbildning och erfarenheter av en dubbel karriär
- utveckling av olika personliga intressen och identiteter
- effektivt socialt stöd och nätverkande inom och utanför idrotten
- proaktiv hantering med en känsla av att kontrollera sitt liv och sina beslut.

Merparten av elitidrottare hanterar karriäravslutet på ett bra sätt under (i genomsnitt) ett och ett halvt år, men 15–20 procent av dem går igenom en utvecklingskris som äventyrar deras psykiska hälsa och välbefinnande (se avsnitt 7.1). Därför bör stöd ges i god tid för att undvika personliga kriser och förluster på arbetsmarknaden på grund av försenade eller misslyckade övergångar.

Elitidrottande studenter är efter examen vid RIU/EVL väl rustade att ta nästa steg i livet och har inte bara en universitetsexamen utan även idrottsliga förmågor och DK-kompetenser (t.ex. tidshantering, ledarskap, målmedvetenhet, kommunikationsförmåga, vana att arbeta i lag, språk) som kan överföras till arbetslivet.

7.6 Elitidrottarens anställningsbarhet, kompetenser och beredskap för arbetslivet

I övergången till en yrkeskarriär efter akademisk examen och/eller avslutad idrottskarriär blir kompetenser för att bli anställningsbar alltmer centrala och många av dem överlappar med DK-kompetenser. Inom det europeiska forskningsprojektet ”Be a winner in elite sport and employment before and after athletic retirement” (B-WISER) identifierades fyra grupper av sådana kompetenser baserat på 945 enkätsvar från elitidrottare runtom i Europa:⁴⁴

- karriär- och livsstilshantering (t.ex. förmåga att använda tiden effektivt, förmåga att göra ansvarsfulla val)
- karriärkommunikation (t.ex. förmåga att skapa ett professionellt nätverk, leda en grupp människor)
- karriärreglering (t.ex. effektiv stresshantering, förmåga att reglera känslor i olika situationer)
- karriärengagemang och flexibilitet (t.ex. viljan att göra mer för organisationen än de direkta ansvarsområdena).

Elitidrottare runtom i Europa rapporterade bättre innehav av kompetenserna karriär- och livsstilshantering följt av karriärreglering, engagemang/flexibilitet och kommunikation. Att vara verksam inom en individuell idrott och i ett senare skede av idrottskarriären var förknippat med bättre innehav av alla kompetens-typerna, där kvinnor prioriterade livsstilshantering, och män kompetenserna, karriärreglering och kommunikation.

DK-kompetenser som utvecklats inom idrott och utbildning sågs av elitidrottare som överförbara till arbetslivet och gav dem en konkurrensfördel på arbetsmarknaden i jämförelse med anställda utan idrottsbakgrund.⁴⁴ Samtidigt förväntas elitidrottare (och f.d. elitidrottare) att utveckla jobbspecifika kompetenser och anpassa sig till arbetsmiljön baserat på att ta efter mer erfarna anställda, lära genom att göra, självreflektera och kommunicera med stödpersoner (t.ex. mentorer).

Utifrån arbetsgivarnas perspektiv visade B-WISER-projektet att elitidrottare välkomnas eftersom de kan ge ett mervärde till organisationen på grund av sin starka kompetensprofil och bidra till kommersiell exponering för företag som anställer elitidrottare. Samtidigt visar forskning att elitidrottare som fortsätter sin idrottssatsning är mindre benägna att bli anställda eftersom arbetsgivare vanligtvis ger minimal eller ingen flexibilitet när det gäller arbetstider och närvaro på jobbet. För att stödja elitidrottarens dubbla karriärer inom idrott och arbete bör därför ett nätverk av elitidrottsvänliga arbetsgivare/företag utvecklas i samarbete mellan RIU/EVL, RF, SOK och SPK.

RIKTLINJER

RIU/EVL, SF, stödorganisationer och samverkansaktörer uppmanas att:

- 18.** Öka medvetenheten hos elitidrottande studenter och deras omgivande stödpersoner om centrala karriärövergångar som elitidrottande studenter kan gå igenom och deras roll i att upprätthålla den dubbla karriären.
- 19.** Arbeta för att säkerställa professionell hjälp till elitidrottande studenter som upplever karriärövergångar som en kris, till exempel genom att anställa eller upprätta nätverk av stödpersoner som har relevant kompetens.
- 20.** Stärka partnerskap och samarbete mellan RIG/NIU, RIU/EVL och SF för att optimera övergångsmiljöer (t.ex. gemensamma strategier, informationsutbyte, förebilder, utveckla DK-kompetenser) för att stödja elitidrottande studenters karriärövergång från gymnasiet (RIG/NIU) till RIU/EVL.
- 21.** Arbeta för att hjälpa elitidrottande studenter att definiera sin karriärväg efter examen och att utveckla kompetenser för att bli anställningsbara (t.ex. förmåga att skapa ett professionellt nätverk, ledarskap, kommunicera effektivt) för att underlätta deras övergång från elitidrott till arbete (när idrottskarriären avslutas) eller underlätta deras fortsatta dubbla karriär genom kombination av elitidrott och arbete.

8. Informationsspridning och vidare utveckling

I det här kapitlet framhävs vikten av allmän kännedom om dubbla karriärer, media och kommunikation, olika typer av kunskapsspridning och nätverk samt vikten av att utvärdera effekten av RIU, EVL och de nationella riktlinjerna. Dessutom summeras viktiga utvecklingsinsatser och forskningsinriktningar för framtiden.

8.1 Allmän kännedom om dubbla karriärer

Förståelse för dubbla karriärer och vilken betydelse det kan ha på en persons livs-utveckling är avgörande för att det ska bli en vedertagen karriärväg för svenska elitidrottare och en framgångsrik del av den svenska modellen. Alla elitidrottare som funderar på att vidareutbilda sig ska mötas av budskapet att det är möjligt att kombinera elitidrott och högskole-/universitetsstudier samt att de kan dra nytta av det i sin vidare utveckling.

För att främja antalet elitidrottare som väljer att utbilda sig parallellt med elitidrottssatsningen är det därför viktigt att existerande elitidrottande studenter, lärosäten och samverkansaktörer sprider erfarenheter och goda exempel så att såväl potentiella elitidrottande studenter som deras stödomgivning (t.ex. föräldrar/vårdnadshavare, lärare, tränare, idrottsförbund, idrottsföreningar, kommuner) kan förstå betydelsen av och fördelarna med dubbla karriärer.

8.2 Media och kommunikationssamhället

Media och kommunikationssamhället spelar en viktig roll, till exempel genom att spegla fördelarna med dubbla karriärer och främja en positiv bild av dubbla karriärer, elitidrottande studenter och RIU- och EVL-systemet i samhället. Media kan också ge konstruktiv kritik för att utveckla systemet i Sverige. Det är därför önskvärt att respektive lärosäte utvecklar en kanal till aktörer inom media.

Elitidrottande studenter behöver även förstå att de själva är marknadsförare och bärare av ”kombinationen elitidrott och studier”. Lärosäten och lokala media kan till exempel samarbeta och uppmärksamma elitidrottande studenter som deltar vid stora nationella och internationella idrottseven. Viktigt i detta sammanhang är att elitidrottande studenter inte enbart förekommer i media på basis av sina idrottsliga framgångar, utan att de speglas i media i linje med en dubbel karriär.

8.3 Nätverk för dubbla karriärer

Utveckling av olika nationella nätverk för dubbla karriärer utgör en viktig roll i spridningen av arbetet med dubbla karriärer. Detta kan exempelvis bidra till att sprida goda exempel och lärande inom fältet, främja ökad medvetenhet om

dubbla karriärer, bistå i utvecklingen av nya idéer för hur olika utmaningar kan lösas och främja ökad likvärdighet mellan lärosäten avseende kombinationen elitidrott och studier i Sverige. Fortsatt nätverksskapande runt dubbla karriärer i Sverige är därför ändamålsenligt.

Utöver nationella nätverk är det relevant att söka och insamla erfarenheter och lärande ur ett internationellt perspektiv. Ett exempel på ett internationellt nätverk med målet att främja dubbla karriärer är European Athlete as Student (EAS) network. Nätverket EAS samlar sedan år 2004 utbildningsinstanser (t.ex. lärosäte, gymnasier) med intresse för elitidrott, samt idrottsförbund och idrottsföreningar som har intresse av att hjälpa sina idrottare med studier. EAS genomför årligen en konferens med fokus på dubbla karriärer. En annan organisation är International University Sports Federation (FISU), som organiserar sommar- och vinteruniversiader för studenter som representerar olika lärosäten. Inom organisationen finns ett nätverk kring dubbla karriärer som är världsomspännande.

8.4 Verksamhetsutveckling inom RIU- och EVL-systemet

RIU- och EVL-systemet har utvecklats de senaste åren, men det finns behov av att fortsatt förbättra och höja kvaliteten på stödet för dubbla karriärer. Följande centrala områden kan identifieras som framtida utmaningar inom RIU- och EVL-systemet:

Samarbete inom RIU- och EVL-systemet:

- Fortsatt utveckling av möjligheten att tentera vid andra lärosäten.
- Öppna upp möjligheten till fördröjd studiestart på ett program.
- Följa upp och säkerställa implementeringen av lärosätens lokala bestämmelser för elitidrottarens dubbla karriärer (se avsnitt 4.1).
- Utveckla en nationell digital stödtjänst för dubbla karriärer, som elitidrottande studenter, idrotts- och utbildningspersonal kan använda som en plattform för information och kompetensutveckling.
- Utveckla och standardisera kvalitetssäkring av utvecklingsmiljön för dubbla karriärer utifrån de egenskaper som aktuell forskning visar att framgångsrika utvecklingsmiljöer för dubbla karriärer kännetecknas av.
- Inkludera målgruppen elit- och landslagstränare i möjligheten att få studieanpassningar vid RIU/EVL.

Utbildningsåtgärder för SF, RIU och EVL:

- Fortsatt utveckling av årliga utbildningar i dubbla karriärer för SF och RIU/EVL.
- Utveckla workshoppar ämnade att förbättra elitidrottande studenters psykiska hälsa med bas i DC4MH-projektet.
- Diplomerings- och vägledningsutbildning genom deltagande i RF:s fördjupningsutbildning inom dubbla karriärer.

Utveckling av samarbete med RIG/NIU:

- Utveckla informations- och stödinsatser i karriärövergången från RIG/NIU till RIU/EVL.
- Besöka olika RIG/NIU ur ett regionalt perspektiv och bjuda in regionens idrottsgymnasier till RIU/EVL.

8.5 Framtida utveckling av systemet för dubbla karriärer

I ett framtida utvecklingsperspektiv kan ytterligare samarbetspartners identifieras och integreras i systemet. I vidare bemärkelse kan detta handla om samverkan med Försvarsmakten, näringslivet, kommuner och regioner. I detta sammanhang kan följande områden identifieras som framtida utmaningar:

Utveckling av kombinationen idrottsvärnplikt och karriärtjänster inom Försvarsmakten:

- Marknadsföra och möjliggöra idrottsvärnplikt för kombinationen elitidrott och värnplikt.
- Utveckla civila karriärtjänster inom Försvarsmakten som går att kombinera med elitidrott.
- Möjliggöra förskjuten värnplikt med elitidrott som särskilt skäl.

Utveckling av kombinationen elitidrott och arbete:

- Utveckla stöd för karriärövergången från RIU/EVL till ett civilt arbete.
- Utveckla ett stödsystem för elitidrott och arbete.
- Utveckla kriterier för elitidrottsvänliga arbetsgivare/företag.
- Utveckla formerna för anställning som elitidrottare.

Utveckla formerna för karriärstöd, karriärväxling och karriärvägledning:

- Utveckla dubbla karriärmöjligheter för elittränare och elitdomare inom svensk idrott.
- Utveckla ett karriärlångt stöd där elitidrottskarriären är en del av en hel livskarriär.
- Förbättra samarbetet med Trygghetsrådet, Arbetsgivaralliansen och Unionen.
- Utveckla karriärtjänster hos elitidrottsvänliga arbetsgivare/företag/ Försvarsmakten.

RF vill ta ett stort socialt ansvar och bedriva en utvecklingsverksamhet där syftet är att utveckla ett karriärlångt stöd som går genom hela elitidrottskarriären. I ett sådant framtida stödsystem blir det naturligt att utveckla samarbetet mellan utbildningssystemet, idrottsrörelsen, kommuner, regioner, näringsliv och Försvarsmakten. I tabell 4 exemplifieras en huvudsaklig ansvarsfördelning i gemensamma ansträngningar för att främja dubbla karriärer mellan olika samarbetspartners.

Tabell 4. Exempel på samverkanspartners samt ansvarsfördelning och olika funktioner i utvecklingen av det dubbla karriärsystemet.

Utbildningssystemet	Idrottsrörelsen	Kommun/Region/Näringsliv/ Försvarsmakten
Gymnasiala (RIG/NIU) och postgymnasiala (RIU/EVL) lösningar för idrott och studier	En god elitidrottsmiljö utvecklad genom SF och/eller IF med stöd av distrikt, RF, SOK och SPK	Idrottsanläggningar och idrottsytor Socioekonomisk stöttning (bostäder, arbete, transporter etc.)
Individuellt anpassade studier för förberedande elitidrott samt elit- och landslagsidrott	Nationella och internationella tävlingsmöjligheter	Nätverk av elitidrottsvänliga arbetsgivare/företag för kombinationen elitidrott och arbete
Praktiknära elitidrottsforskning, uppföljning och utvärdering, samt kompetenscentrum i samverkan med IF/SF/RF/SOK/SPK	Hög tränarkompetens, stöd för tränares kompetensutveckling och kunskapsdelning mellan tränare	Idrottsvärnplikt i samverkan med idrottsgymnasier och karriärtjänster inom Försvarsmakten
Ny kunskap tillämpas för idrottare i miljön (t.ex. föreläsningar/utbildningar av experter/forskare)	Multidisciplinärt expertstödteam inom t.ex. idrottsmedicin, fysiologi, nutrition, psykologi och teknologi	Profilering/marknadsföring
Alumninätverk	Test- och labbutrustningskapacitet	Sponsorverksamhet
Expertstöd för dubbla karriärer genom DK-kordinator och DK-vägledare	DK-kontakt i elitidrottsmiljön Samordnande person/ kordinator	Stipendier för dubbla karriärer Samordnande person/ kordinator
Informationsspridning och synliggörande samt nätverk mellan idrottare, tränare, kommun, näringsliv och akademi.		

8.6 Agenda för framtida forskning om dubbla karriärer

En agenda för framtida forskning handlar dels om en strategisk inriktning för hur insatser och resurser kan fokuseras, dels om att säkerställa fortsatt utveckling av dubbla karriärer. Nedan summeras några forskningsinriktningar för framtiden:

- Fortsätta utveckla befintliga inriktningar av svensk forskning om dubbla karriärer utifrån ett helhetsperspektiv på idrottaren (som person), karriären och utvecklingsmiljön. Ett specifikt fokus på elitidrottande studenters DK-kompetenser och scenarier, livsstil och psykisk hälsa, idrottslig och akademisk prestation, samt på de DK-stöd som behövs och tillhandahålls.
- Främja ytterligare holistisk ekologisk forskning om dubbla karriärer, särskilt studier om hälsosamma/framgångsrika och ohälsosamma/mindre framgångsrika utvecklingsmiljöer för dubbla karriärer, övergångsmiljöer och interorganisatoriskt samarbete med relevans för dubbla karriärer.
- Intensifiera forskningen om elitidrottande studenters viktigaste övergångar, som från RIG/NIU till RIU/EVL, och de övergångar de väljer vid examen (t.ex. från att kombinera idrott och studier till att kombinera idrott och arbete, eller karriäravslutet från idrott och början på arbetslivet), samt stärka krisövergångsforskning riktad mot elitidrottande studenter och utvecklingsmiljöer för dubbla karriärer.
- Utveckla forskning om dubbla karriärer inom idrott och arbete, till exempel med fokus på idrottares upplevelse, anställningsbarhet och överförbara kompetenser, jobb möjligheter och strategier för att förhandla om arbetsflexibilitet samt på deras professionella och sociokulturella anpassning på arbetsplatsen.

- Fortsätta studera betydelsen av och strategier för elitidrottande studenters stödombgivning (t.ex. DK-koordinator, DK-vägledare, DK-kontakt, föräldrar, partners, kamrater, tränare, chefer, lärare, anställda) i tillhandahållandet av professionellt och socialt stöd för att möta elitidrottande studenters behov.
- Utveckla den tillämpade forskningen om dubbla karriärer, till exempel genom att utveckla workshoppar och tester om DK-förståelse samt innehåll för en nationell digital stödtjänst.

Andra insatser är att testa den tillämpade potentialen i stödmodellen för dubbla karriärer,⁷ ramverket för främjande av psykisk hälsa inom utvecklingsmiljöer för dubbla karriärer,³² arbets- och framgångsfaktormodellerna för en utvecklingsmiljö för dubbla karriärer,²¹ centrala egenskaper hos framgångsrika utvecklingsmiljöer för dubbla karriärer,²⁵ och konceptualisering av övergångsmiljöer och relaterade modeller.⁴³

8.7 Utvärdering av nationella riktlinjer för elitidrottarens dubbla karriärer vid RIU och EVL

Effekten av uppdaterade nationella riktlinjer för främjandet av elitidrottarens dubbla karriärer vid RIU och EVL ska utvärderas för att främja utvecklingen av såväl nya riktlinjer som den nationella modellen för RIU och EVL. En utvärdering av nuvarande nationella riktlinjer är genomförd som ett förarbete inför revideringen av dessa riktlinjer. Det är önskvärt att lärosäten, under ledning av RF, utvecklar kriterier för denna framtida utvärdering och uppdatering av systemet.

RIKTLINJER

RIU/EVL, SF, stödorganisationer och samverkansaktörer uppmanas att:

22. Samla insatserna från RIU/EVL, RF, SOK och SPK för att utveckla ett nationellt nätverk av elitidrottsvänliga arbetsgivare/företag för att stödja elitidrottarens kombination av elitidrott och arbete.
23. Samarbeta med media för att stimulera till ökad medvetenhet om dubbla karriärer i samhället.
24. Stimulera till utbyte av goda exempel och lärande inom fältet, till exempel genom RIU/EVL-konferenser och ökat nätverksskapande under ledning av RF, SOK, SPK och SF.
25. Tillsammans med Centrum för idrottsforskning fortsätta stödja forskning med relevans för dubbla karriärer i Sverige.
26. Utvärdera uppdateringen av nationella riktlinjer för elitidrottarens dubbla karriärer och det nationella systemet för RIU och EVL.

Vidare läsning

1. Riksidrottsförbundet (2018). Nationella riktlinjer för elitidrottarens dubbla karriärer: Vägledande rekommendationer för kombinationen elitidrott och högskolestudier vid Riksidrottsuniversitet (RIU) och Elitidrottsvänliga lärosäten (EVL). <https://www.rf.se/download/18.5bb7fead184086b59111d2b/1666620469783/nationella-riktlinjer-dubbla-karriarer.pdf>
2. Stambulova, N. & Wylleman, P. (2015). Editorial: Dual career development and transitions. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 1–3. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.05.003>
3. EU Guidelines on Dual Careers of Athletes. Recommended Policy Actions in Support of Dual Careers in High-Performance Sport (2012). <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/3648359d-61c4-4132-b247-3438ee828450en.pdf>
4. Proposition (1998/99:107). En idrottspolitik för 2000-talet – folkhälsa, folk rörelse och underhållning. Regeringskansliet. <https://www.regeringen.se/contentassets/5571beafae2343a1a43860ae5e0f1f7a/en-idrottspolitik-for-2000-talet--folk-halsa-folkrorelse-och-underhallning/>
5. Stambulova, N. & Wylleman, P. (2019). Psychology of athletes' dual careers: A state-of the art critical review of the European discourse. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 74–88. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.11.013>
6. Stambulova, N., Wylleman, P., Torregrossa, M., Cecic Erpič, S., Vitali, F., De Brandt, K., Khomutova, A., Ruffault, A. & Ramis, Y. (2024). FEPSAC Position Statement: Athletes' dual careers in the European context. *Psychology of Sport and Exercise*, 71, 102572. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102572>
7. Linnér, L. (2021). Dual careers of Swedish university student-athletes: A synthesis of holistic developmental and ecological approaches. [Doktorsavhandling, Högskolan i Halmstad]. <https://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A1601921&dswid=3268>
8. Stambulova, N., Engström, C., Franck, A. & Linnér, L. (2013). På väg mot att bli ”vinnare i långa loppet” - Riksidrottsgymnasieelevers upplevelser av dubbla karriärer under sitt första läsår. Riksidrottsförbundet. <https://www.svenskidrott.se/download/18.7e76e6bd183a68d7b7114ad/1664975807864/FOU2013-3%20P%C3%A5%20v%C3%A4g%20mot%20att%20bli%20vinnare%20i%20l%C3%A5nga%20loppet.pdf>
9. Stambulova, N., Engström, C., Franck, A., Linnér, L. & Lindahl, K. (2015). Searching for an optimal balance: Dual career experiences of Swedish adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 4–14. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.08.009>

10. Stambulova, N., Ryba, T. V. & Henriksen, K. (2021). Career development and transitions of athletes: ISSP position stand revisited. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(4), 524–550. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1737836>
11. Wylleman, P. & Lavallee, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. I: M. R. Weiss (red.), *Developmental Sport and Exercise Psychology: A Lifespan Perspective* (s. 507–527). Fitness Information Technology.
12. Henriksen, K. & Stambulova, N. (2023). The social environment of talent development in youth sport. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5, 1127151. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1127151>
13. Wylleman, P., De Brandt, K. & De Knop, P. (2020). Career development. I: D. Hackfort & R. J. Schinke (red.), *The Routledge international encyclopedia of sport and exercise psychology*, Volym 2, 89–106. Routledge.
14. Aquilina, D. (2009). Degrees of success: negotiating dual career paths in elite sport and university education in Finland, France and the UK [Doktorsavhandling, Loughborough University]. <https://dspace.lboro.ac.uk/dspace-jspui/bitstream/2134/15993/1/Thesis-2009-Aquilina.pdf>
15. Park, S., Lavallee, D. & Tod, D. (2013). Athletes' career transition out of sport: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6, 22–53. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2012.687053>
16. Schinke, R. J., Stambulova, N., Si, G. & Moore, Z. (2017). International society of sport psychology position stand: Athletes' mental health, performance, and development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2017.1295557>
17. Linnér, L., Stambulova, N. & Franck, A. (2024). RIU/EVL-barometern – nationell rapport. Riksidrottsförbundet.
18. Elitidrott 2030. <https://www.rf.se/rf-arbetar-med/elitidrott/elitidrott-2030#:~:text=Elitidrott%202030%20har%20sin%20historia,svensk%20elitidrotts%20sjunkande%20internationella%20konkurrenskraft.>
19. Centrum för idrottsforskning (2017-09-12). Definition av elitidrottsforskning. <http://centrumforidrottsforskning.se/sv/forskningsfinansiering/cifs-prioomraden/>
20. Morris, R., Cartigny, E., Ryba, T., Wylleman, P., Henriksen, K., Torregrossa, M., Lindahl, K. & Cecic Erpic, S. (2021). A taxonomy of dual career development environments in European countries. *European Sport Management Quarterly*, 21(1), 134–151. <https://doi.org/10.1080/16184742.2020.1725778>
21. Henriksen, K., Storm, K. L., Kuettel, A., Linnér, L. & Stambulova, N. (2020). A holistic ecological approach to sport and study: The case of an athlete friendly university in Denmark. *Psychology of Sport and Exercise*, 47, 101637. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101637>
22. Linnér, L., Stambulova, N., Storm, K. L., Kuettel, A. & Henriksen, K. (2020). Facilitating sport and university study: The case of a dual career development environment in Sweden. *Case Studies in Sport and Exercise Psychology*, 4, 95–107. <https://doi.org/10.1123/cssep.2020-0011>

23. Wylleman, P., De Brandt, K. & Defruyt, S. (2017). GEES handbook for dual career support providers. <https://www.rf.se/download/18.5bb7fead184086b59111d29/1666620469343/gees-handbook-for-dual-career.pdf>
24. Mathorne, O. (2021). Inter-organizational collaboration to promote local talent development within the Danish sport system [Doktorsavhandling, Syddansk universitet, Danmark].
25. Storm, L. K., Henriksen, K., Stambulova, N., Cartigny, E., Ryba, T., De Brandt, K., Ramis, Y. & Cecic Erpic, S. (2021). Ten essential features of European dual career development environments: A multiple case study. *Psychology of Sport and Exercise*, 54, 101918. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.101918>
26. Se t.ex. Linnér, L., Stambulova, N. & Ziegert, K. (2021). Maintaining dual career balance: A scenario perspective on Swedish university student-athletes' experiences and coping. *Scandinavian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 3, 47–55. <https://doi.org/10.7146/sjsep.v3i.125734>
27. Defruyt, S. (2019). Dual career support providers: Competencies, support strategies and education [Doktorsavhandling, Vrije Universiteit Brussel].
28. Hauser, L., Harwood, C. G., Höner, O., O'Connor, D. & Wachsmuth, S. (2022). Talent development environments within sports: a scoping review examining functional and dysfunctional environmental features. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1–27. <https://doi.org/10.1080/1750984x.2022.2129423>
29. Schlawe, A., Christiansen, A. V. & Henriksen, K. (under review). The high-performance sport environment: Laying the foundation for a new research topic.
30. De Brandt, K. (2017). A holistic perspective on student-athletes' dual career demands, competencies, and outcomes [Doktorsavhandling, Vrije Universiteit Brussel].
31. Linnér, L., Stambulova, N., Lindahl, K. & Wylleman, P. (2019). Swedish university student-athletes' dual career scenarios and competences. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1611898>
32. Kegelaers, J., Wylleman, P., Defruyt, S., Praet, L., Stambulova, N., Torregrossa, M., Kenttä, G. & De Brandt, K. (2022). The mental health of student-athletes: A systematic scoping review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2095657>
33. Lundqvist, C. (2011). Well-being in competitive sports-the feel-good factor? A review of conceptual considerations of well-being. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 109–127. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2011.584067>
34. Moesch, K., Kenttä, G., Kleinert, J., Quignon-Fleuret, C., Cecil, S. & Bertollo, M. (2018). FEPSAC position statement: Mental health disorders in elite athletes and models of service provision. *Psychology of Sport and Exercise*, 38, 61–71. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.05.013>

35. Kegelaers, J., Wylleman, P., Kenttä, G., Vitali, F., Cecic Erpic, S., Regüela, S., Teller, C. & De Brandt, K. (2024). Recommendations to promote mental health in dual career development environments: An integrated knowledge translation approach. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1–25. <https://doi.org/10.1080/10413200.2024.2334283>
36. Internationella olympiska kommittén (2011). Guidelines for the conduct of the athletes' entourage. <https://stillmed.olympics.com/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/Who-We-Are/Commissions/Athletes-Entourage-Commission/EN-Guidelines-Conduct-of-the-Athlete-Entourage.pdf>
37. Ramis, Y., Pons, J., Alcaraz, S., Pallares, S., Viladrich, C., Munos-Justicia, J. & Torregrossa, M. (2023). Perfectionistic environments and irrational belief on the transition to elite athletic performance: A longitudinal study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20, 5561. <https://doi.org/10.3390/ijerph20085561>
38. Se t.ex. Sorkkila, M., Ryba, T. V., Selänne, H. & Aunola, K. (2020). Development of school and sport burnout in adolescent student-athletes: A longitudinal mixed methods study. *Journal of Research on Adolescence*, 30, 115–133. <https://doi.org/10.1111/jora.1245>
39. Se t.ex. Knight, K. J., Harwood, C. G. & Sellars, P. A. (2018). Supporting adolescent athletes' dual careers. The role of an athlete's social support network. *Psychology of Sport and Exercise*, 38, 137–147. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.06.007>
40. Torregrossa, M., Regüela, S. & Mateos, M. (2020). Career assistance programs. I: D. Hackfort, & R. J. Schinke (red.), *The Routledge international encyclopedia of sport and exercise psychology*, Volym 2, 73–88. Routledge.
41. Linnér, L., Stambulova, N. & Henriksen, K. (2021). Facilitating student-athletes' dual career transition: A Scandinavian university case study. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 11(2), 107–123. <https://doi.org/10.1037/spy0000275>
42. Stambulova, N. (2023). Helping athletes to cope with developmental crises. I: D. Tod, K. Hodge & V. Krane (red.), *Routledge handbook of applied sport psychology*, 2:a uppl. (s. 357–368). Routledge.
43. Henriksen, K., Stambulova, N., Storm, K. L. & Schinke, R. (2023). Towards an ecology of athletes' career transitions: Conceptualization and working models. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1–14. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2023.2213105>
44. Smismans, S. (2022). A holistic perspective on the vocational development of active and former elite athletes [Doktorsavhandling, Vrije Universiteit Brussel].

Bilaga

– samtliga riktlinjer

2. Organisatoriskt system för RIU och EVL

RIU/EVL, SF, stödorganisationer och samverkansaktörer uppmanas att:

1. Implementera den nationella modellen för organisering av RIU och EVL inom idrotts- och utbildningssystemen.
2. Förankra i respektive ledning ett positivt förhållningssätt till att elitidrottare ska kunna kombinera en elitidrottssatsning med studier.
3. Utveckla kompetenscentrum för att stärka idrottsrörelsens och akademins samarbete avseende praktisknära elitidrottsforskning, innovation och utveckling.
4. Fortsatt verka för en förbättrad finansiell situation för elitidrottande studenter, till exempel genom påverkansarbete mot CSN, statlig finansiering för RIU/EVL och olika typer av stipendier för elitidrottande studenter.

3. Främja en utvecklingsmiljö för dubbla karriärer

RIU/EVL, SF, stödorganisationer och samverkansaktörer uppmanas att:

5. Etablera en lokalt/regionalt samordnad utvecklingsmiljö för dubbla karriärer som involverar olika utbildningsnivåer och olika idrotter, genom samarbete mellan lärosäte och till exempel idrottsgymnasier (RIG/NIU), SF, idrottsföreningar, RF-SISU distrikt och kommun/region.
6. Öka koordinering och kommunikation genom att etablera ett stödteam för dubbla karriärer med tydligt definierade roller och funktioner.
7. Utveckla och etablera en DK-filosofi med gemensamma värderingar om hur stödpersoner förser professionellt DK-stöd, grundat i en helhetssyn på individen och med fokus på att stärka elitidrottande studenters egen förmåga.

4. Främja akademisk utveckling

RIU/EVL, SF, stödorganisationer och samverkansaktörer uppmanas att:

8. Fortsätta att utbilda utbildnings- och idrottspersonal och elitidrottande studenter om dubbla karriärer och studieanpassningar utifrån lärosätets lokala bestämmelser för elitidrottarens dubbla karriärer.
9. Stärka möjligheten till studieanpassningar för elitidrottande studenter ytterligare genom att:
 - a. sträva efter att möjliggöra tentamen på annan ort med digital övervakning
 - b. sträva efter att möjliggöra anpassningar för VFU/praktik gällande placeringsort och tidsperiod
 - c. etablera samverkan med utbytesuniversitet där elitidrott och studier går att kombinera.

10. Fortsätta möjliggöra för DK-koordinator och DK-vägledare att delta i nationella nätverk för dubbla karriärer för att sprida lärande och aktivt utveckla verksamheten.
11. Sträva efter att elitidrottande studenter har likvärdiga möjligheter till anpassning av studier oavsett vid vilket RIU/EVL de studerar.

5. Främja idrottslig utveckling

RIU/EVL, SF, stödorganisationer och samverkansaktörer uppmanas att:

12. Skapa en elitidrottsmiljö (eller talangutvecklingsmiljö) där elitidrottande studenter kan fullfölja en dubbel karriär som präglas av balans mellan idrott, studier och återhämtning.
13. Etablera nätverk mellan DK-kontakter och lärosäten för att främja hållbara dubbla karriärer.
14. Inkludera dubbla karriärer i SF/IF:s verksamhetsplan och tydliggöra sina principer för idrottsanpassningar.

6. Främja balans mellan idrott, studier och privatliv

RIU/EVL, SF, stödorganisationer och samverkansaktörer uppmanas att:

15. Fortsätta stödja elitidrottande studenter i deras strävan efter att upprätthålla en balans i sin dubbla karriär genom att hjälpa dem utveckla sina DK-kompetenser och stärka det integrerande DK-stödet från deras omgivning (t.ex. idrotts- och utbildningspersonal, idrottsförbund, familj).
16. Etablera nätverk mellan elitidrottande studenter för att skapa en känsla av gemenskap som möjliggör mentorskap, kunskapsöverföring och utbyte av erfarenheter.
17. Utbilda och stötta DK-koordinatorer, DK-vägledare och DK-kontakter i:
 - a. implementering av stödmodellen för dubbla karriärer för att hjälpa elitidrottande studenter att hantera övergångar och scenarier i den dubbla karriären
 - b. genomförandet av ramverket för främjande av psykisk hälsa (t.ex. uppmontra utvecklingen av lokala policydokument för psykisk hälsa) för att främja ett säkert och hälsosamt klimat inom utvecklingsmiljöer för dubbla karriärer vid RIU/EVL.

7. Främja elitidrottande studenters karriärövergångar

RIU/EVL, SF, stödorganisationer och samverkansaktörer uppmanas att:

18. Öka medvetenheten hos elitidrottande studenter och deras omgivande stödpersoner om centrala karriärövergångar som elitidrottande studenter kan gå igenom och deras roll i att upprätthålla den dubbla karriären.
19. Arbeta för att säkerställa professionell hjälp till elitidrottande studenter som upplever karriärövergångar som en kris, till exempel genom att anställa eller upprätta nätverk av stödpersoner som har relevant kompetens.

20. Stärka partnerskap och samarbete mellan RIG/NIU, RIU/EVL och SF för att optimera övergångsmiljöer (t.ex. gemensamma strategier, informationsutbyte, förebilder, utveckla DK-kompetenser) för att stödja elitidrottande studenters karriärövergång från gymnasiet (RIG/NIU) till RIU/EVL.
21. Arbeta för att hjälpa elitidrottande studenter att definiera sin karriärväg efter examen och att utveckla kompetenser för att bli anställningsbara (t.ex. förmåga att skapa ett professionellt nätverk, ledarskap, kommunicera effektivt) för att underlätta deras övergång från elitidrott till arbete (när idrottskarriären avslutas) eller underlätta deras fortsatta dubbla karriär genom kombination av elitidrott och arbete.

8. Informationsspridning och vidare utveckling

RIU/EVL, SF, stödorganisationer och samverkansaktörer uppmanas att:

22. Samla insatserna från RIU/EVL, RF, SOK och SPK för att utveckla ett nationellt nätverk av elitidrottsvänliga arbetsgivare/företag för att stödja elitidrottarens kombination av elitidrott och arbete.
23. Samarbeta med media för att stimulera till ökad medvetenhet om dubbla karriärer i samhället.
24. Stimulera till utbyte av goda exempel och lärande inom fältet, till exempel genom RIU/EVL-konferenser och ökat nätverksskapande under ledning av RF, SOK, SPK och SF.
25. Tillsammans med Centrum för idrottsforskning fortsätta stödja forskning med relevans för dubbla karriärer i Sverige.
26. Utvärdera uppdateringen av nationella riktlinjer för elitidrottarens dubbla karriärer och det nationella systemet för RIU och EVL.

