



GÖTEBORGS UNIVERSITET  
INST FÖR PEDAGOGIK OCH SPECIALPEDAGOGIK

# Dusch efter idrotten?

En kvalitativ intervjustudie ur ett lärarperspektiv

**Hanna Hilvenius, Midde Hamrin**

---

Uppsats/Examensarbete: 15 hp  
Kurs: Tvärvetenskaplig kurs och examensarbete, LAU925  
Nivå: Grundnivå  
Termin/år: Vt 2013  
Handledare: Magnus Levinsson  
Examinator: Mattias Nylund  
Rapport nr: VT13-IPS-25 U/V ULV LAU925

## Abstract

Uppsats/Examensarbete: 15 hp  
Kurs: Tvärvetenskaplig kurs och examensarbete, LAU925  
Nivå: Grundnivå  
Termin/år: Vt 2013  
Handledare: Magnus Levinsson  
Examinator: Mattias Nylund  
Rapport nr: VT13-IPS-25 U/V ULV LAU925  
Nyckelord: Dusch, omklädning, hygien, idrottslärare, Idrott och hälsa

---

### Syfte

Syftet var att undersöka hur idrottslärare upplever duschmomentet efter idrottslektionen.

### Teori

I tidigare kursplaner från 1962 och 1969 fanns det tydliga formuleringar om hygien i samband med idrottslektionen. Formuleringarna har förändrats över tid och i dagens styrdokument finns det inget skrivet om att eleverna skall duscha efter idrotten. Trots detta finns duschmomentet kvar i skolan och vi vill därför undersöka hur idrottslärare upplever momentet. Studien har utgått ifrån en fenomenologisk ansats med avsikt att beskriva idrottslärares upplevelser. Grundantagande är att ett fenomen kan upplevas på olika sätt beroende på individ och situation.

### Metod

Fyra kvalitativa intervjuer genomfördes med idrottslärare från fyra olika skolor. Skolorna har elever i år F-5. Intervjuerna var semi-strukturerade och utgick från en påförhand sammansatt intervjuguide. Följdfrågor användes för att öka djup och nyansera informantens svar. Intervjuerna spelades in och transkriberades ordagrant. Transkriberat empiriskt material har sedan analyserats enskilt och tillsammans av författarna, genom systematisk textkondensering enligt Malterud.

### Resultat

Ett flertal gemensamma beröringspunkter identifierades i lärarnas upplevelser av duschmomentet. Att duschmomentet är en komplex fråga framkom under intervjuerna. I stort upplevde informanterna att det fanns stressande inslag kring duschandet efter idrotten, även om upplevelse av stress beskrevs på olika sätt. Det framkom också positiva skildringar kring arbetet med dusch och hygien. Informanterna upplevde duschmomentet som viktigt och verkade inte villiga att ge avkall på det arbetet, trots att momentet kräver mycket tid och kraft. Informanternas upplevelser av duschmomentet, både det positiva och negativa, sammanfattas och presenteras i berättelseform och under tre följande kategorier: *att uppleva stress, att sakna förutsättningar och inte räkna till samt att finna balanser och gå vidare.*

## **Förord**

Att skriva den här uppsatsen, har varit mycket lärorikt och vi har fått med oss många nya tankar som vi kommer att ha stor nytta av i vårt arbete som idrottslärare. Genom att ha fått ta del av andra lärares genomlevda upplevelse av duschmomentet så har vi fått fördjupad kunskap om hur vi kan förhålla oss till och arbeta med den delen av vårt ämne.

Vi vill tacka vår handledare Magnus Levinsson för all hjälp och inspiration under arbetets gång. Ett stort tack riktar vi också till de idrottslärare som har medverkat i intervjuerna i vår studie. De har gett oss av sin tid och delat med sig av sina upplevelser och erfarenheter kring dusch efter idrottslektionen.

Hanna Hilvenius och Midde Hamrin

# Innehållsförteckning

<b>Abstract</b> .....	<b>1</b>
<b>Förord</b> .....	<b>1</b>
<b>Innehållsförteckning</b> .....	<b>2</b>
<b>1. Inledning</b> .....	<b>3</b>
<b>2. Problemdiskussion, syfte och frågeställning</b> .....	<b>4</b>
2.1 Problemdiskussion.....	4
2.2 Syfte.....	4
2.3 Frågeställning .....	4
<b>3. Bakgrund</b> .....	<b>4</b>
3.1 Hygien och hälsa i ett historiskt- och samhällsperspektiv.....	5
3.2 Dusch och hygien i styrdokumentet .....	5
3.3 Hälsa och hygien .....	6
3.4 Värderingar, normer och normbildning.....	7
3.5 Tidigare forskning .....	9
<b>4. Ansats, metod och material</b> .....	<b>10</b>
4.1 Fenomenologisk ansats.....	10
4.2 Val av metod.....	11
4.3 Urval .....	11
4.4 Undersökningens genomförande .....	11
4.5 Analys .....	12
4.6 Etiska ställningstagande .....	12
4.7 Reliabilitet och validitet .....	12
4.8 Generaliserbarhet.....	13
<b>5. Resultat</b> .....	<b>13</b>
5.1 Att uppleva stress .....	13
5.2 Att sakna förutsättningar och inte räkna till .....	16
5.3 Att finna balanser och gå vidare .....	21
5.4 Sammanfattning.....	25
<b>6. Diskussion</b> .....	<b>25</b>
6.1 Resultatdiskussion .....	26
<b>7. Förslag på fortsatt forskning</b> .....	<b>28</b>
<b>8. Referenslista</b> .....	<b>29</b>
<b>9. Bilaga</b> .....	<b>31</b>
9.1 Intervjuguide.....	31

## 1. Inledning

Att arbeta som lärare i ämnet Idrott och Hälsa är ett mångfacetterat uppdrag. Vad vi skall förmedla för kunskap till våra elever under lektionerna finns, precis som i övriga skolämnena, skrivet i kursplaner och läroplaner. Men ämnet innefattar också en mängd saker som inte står skrivet i styrdokumentet. En stor del av arbetet för en idrottslärare handlar om att bemöta normer och värderingar - hur vi förhåller oss till varandra som människor och hur vi hanterar de mellanmännsliga relationerna.

Det kanske tydligaste exemplet på en social norm inom ämnet Idrott och Hälsa är omklädning och dusch efter idrottslektionen. Lektionen tar sig inte sin början inne idrottssalen - den startar redan ute i omklädningsrummet. För många idrottslärare ses det som en självklarhet att eleverna skall byta om före lektionen och att de skall duscha efteråt, men för en del elever känns det inte lika självklart.

Så många samtal vi har haft med elever genom åren som inte har velat duscha efter idrottslektionen. Så många lösningar vi har försökt att hitta för att det skall kännas tryggt och bra för den som oroar sig för det som skall komma efter idrottslektionen slut. Ofta har det känts alldeles självklart och dessutom mycket viktigt, att förmedla till eleverna varför de bör duscha efter fysisk aktivitet. ”Det hör ju ihop, träna-svettas-duscha”, muttrar vi för oss själva när vi låser dörrarna till våra idrottssalar, efter ytterligare någon lång diskussion med en elev om duschandets vara eller icke vara. Men så ibland smyger tvivlet sig in. Är det rätt att alla skall duscha efter idrotten?

En av oss mötte en klass där ingen av eleverna ville duscha. Inte en enda. Alla hade olika anledningar till varför de inte ville, kunde eller skulle duscha. En del hade med sig lappar från föräldrarna där de bad att eleverna skulle få slippa. Det blev starten på ett långt och enträget arbete för att skapa en trygg miljö, där eleverna skulle våga och vilja duscha efter idrottslektionen. Men det blev också starten på många funderingar runt området dusch och hygien. Hur styrker vi arbetet kring dusch och hygien gentemot elever och föräldrar när det inte finns ett enda ord skrivet om detta i styrdokumentet? Hur har lärare hanterat det här historiskt och vad har det stått om dusch och hygien i tidigare kursplaner?

I ljuset av att allt fler skolor diskuterar frågor kring hur de skall förhålla sig till dusch efter idrotten, så känns det viktigt att ta reda på hur idrottslärarna upplever momentet. Ett aktuellt exempel är en skola i Stockholmsområdet som har beslutat att ta bort den obligatoriska duschen efter idrotten. De motiverar beslutet med att det inte finns något skrivet i styrdokumentet om dusch och hygien, däremot kommer de att fortsätta att uppmuntra eleverna till att duscha efter idrottslektionerna på frivillig basis.

Vi upplever att det saknas forskning kring hur idrottslärare upplever och förhåller sig till den här frågan och att det är av stor vikt att den börjar lyftas, både bland idrottslärare och på skolorna i stort. Detta för att vi ska kunna lära av varandra och för att vi på ett så respektfullt sätt som möjligt ska kunna möta de elever som upplever duschmomentet som jobbigt. Tidigare undersökningar har dessutom främst fokuserat på elevernas upplevelse av duschmomentet och inte hur idrottslärarna upplever situationen.

## **2. Problemdiskussion, syfte och frågeställning**

### **2.1 Problemdiskussion**

Att vara elev och inte vilja eller våga duscha efter idrottslektionen kan skapa mycket oro och ångest hos den enskilde. Eleven känner att den bryter mot en social norm och försöker hitta olika vägar för att komma runt det. Att vara idrottslärare och möta den här eleven innebär ofta en fin balansgång mellan att ta reda på orsaken till oron och finna lösningen på problemet, det vill säga, att få eleven att vilja vara en del av den sociala normen igen så att han eller hon skall vilja duscha efter idrottslektionen. Lösningarna kan vara många och alternativa. Kanske får eleven låna lärarduschen. Eller så prövar man att låta eleven gå ut från lektionen lite tidigare, så att han eller hon är färdig när de andra kommer ut. Eleven kan också få med sig ett intyg hemifrån att det är okej att duscha hemma. Troligtvis har de flesta idrottslärare någon gång ifrågasatt sig själva när det handlar om arbetet kring dusch och hygien. Det finns en komplexitet i den här frågan som ytterst handlar om respekten för elevens integritet.

Det faktum att barnets autonomi, självbestämmande, är beskuren gör att vi måste vara extra uppmärksamma på att inte kränka barnets integritet. Det är ju med autonomi som vi försvarar integriteten. (Green, 2001, s. 105)

Det kan upplevas som ett problem när normen kring dusch efter fysisk aktivitet krockar med den personliga integriteten. Dessutom kan det ligga en svårighet i att arbeta för att eleverna ska vilja duscha efter idrotten trots att det inte finns några formuleringar om dusch och hygien i styrdokumentet. I detta ligger vårt intresse, att undersöka hur idrottslärare upplever den här frågan, samt försöka se hur dessa upplevelser har format och formar det arbetet.

### **2.2 Syfte**

Vårt syfte är att undersöka hur idrottslärare på låg – och mellanstadiet upplever duschmomentet efter idrottslektionen. Studien har framförallt ett lärarperspektiv, även om intervjupersonernas tankar kring elevernas upplevelser i viss mån kommer att beröra.

Vår förhoppning med denna uppsats är att vi kan skapa oss en djupare kunskap om vilka aspekter som präglar idrottslärares arbete och upplevelser av dusch och hygien och att vi genom diskussioner kring dessa upplevelser kan lära oss mer om hur vi kan bemöta elever som tycker att duschmomentet är jobbigt.

### **2.3 Frågeställning**

Hur upplever idrottslärare duschmomentet?

## **3. Bakgrund**

I bakgrunden behandlar vi inledningsvis hygien i ett historiskt samhällsperspektiv som belyser frågan i Sverige från 1800-talet fram till idag. Därefter tittar vi på läroplanernas förändring gällande hygien i ämnet Idrott och hälsa från 1962 till 2011. Detta för att få en klarare bild av hur skolan har sett på duschmomentet i tidigare kursplaner och eventuellt få förståelse för om idrottslärarna idag har ett historiskt arv med sig kring duschmomentet. Avslutningsvis beskrivs vad tidigare forskning säger om arbetet kring dusch och hygien i skolan.

### **3.1 Hygien och hälsa i ett historiskt- och samhällsperspektiv**

Redan under 1800-talet lyftes frågan om att skapa ett renare Sverige. För att åstadkomma detta startades ett nationellt hygieniskt projekt. Under andra hälften av mellankrigstiden, mellan 1918-1939, ökade intresset för ämnet och frågan lyftes till flera olika organisatoriska nivåer. Sverige som i grunden är ett folkhemsbygge behövde tid för att en förändring skulle drivas igenom. Den nya visionen präglade framförallt livet i de stora städerna, men ute i landsbygden var frågan om smuts och fattigdom fortfarande aktuell. Processen mot renlighet fångades och påskyndades av olika aktörer. Ett exempel är författaren Ludvig "Lubbe" Nordström som i radio 1938 yttrade beskrivningen "Lort-Sverige" som satt stämpel för hela denna tidperiod (Andreasson, 2009).

Frågan om ursprung till vikten av att duscha efter idrottslektionen i skolan brukar härledas till svenska skolans historia. I början av 1900-talet ökade förekomsten av obligatoriska skolbad runt om i Sverige (Statens folkhälsoinstitut, 2005). Det skedde som ett försök att överföra borgerlighetens hygien till den fattigare befolkningens barn (Andreasson, 2009). I mitten av 1900-talet var dusch efter skolidrotten ibland den enda möjlighet för barn från lägre socioekonomiskt ställda familjer att duscha (Ibid). Ända fram till mitten på 1960-talet i Sverige saknade en tredjedel av alla bostäder badrum, av vilka majoriteten av dess är på landsbygden. För många barn var det i skolan där de hade enda möjligheten att duscha. Inte förrän på 1970-talet blev de sista stadsdelarna anslutna till avloppsnätet. Detta gjorde att det inte bara var de rika som hade möjlighet att sköta sin hygien. Skillnader och synen på hygien och renlighet blev mindre mellan befolkningen (Ibid).

### **3.2 Dusch och hygien i styrdokumentet**

För att bättre förstå nutidens arbete kring dusch och hygien i skolan är det viktigt att ge en bild av hur hygien i ämnet Idrott och hälsa har beskrivits i tidigare kursplaner. Nedan följer en kronologisk genomgång ur en hygienisk aspekt från svenska skolans läroplaner mellan 1962 och 2011.

I Läroplanen för grundskolan 1962 (Lgr 62), heter ämnet gymnastik och i ämnet ingår att eleverna ska få en hälsofostran. Där ingår att skolans arbete skall präglade omtanke om elevens mentala och kroppsliga hälsa. Inkluderat i det är att eleverna ska sköta sin egna kroppsliga hygien (K.Skolöverstyrelsen, 1962). Ansvaret för hälsofostran har lärarna, men även skolläkaren. Begreppet hälsa i Lgr 62 kopplas till att eleven eftersträvar att sköta sin kropp och fokusera på hygieniska aspekter. I Läroplanen för grundskolan 1969 (Lgr 69) finns begreppet hälsa under elevens hälsa och hygien. Här finns specificerade krav på kroppslig hygien eller kroppens vård efter fysiskt arbete (Skolöverstyrelsen, 1969).

I Läroplanen för grundskolan 1980 (Lgr 80), byter ämnet namn till Idrott. Inom Idrott ingår hälsa i de centrala målen. I ämnet ingår att elever skall införskaffa kunskaper om hur man sköter sin kropp och hälsa (Skolöverstyrelsen, 1980). Hälsa och hygien är hela skolans ansvar och ingår inte bara i ämnet idrott. För grundskolan innefattar målen att eleven ska förstå olika samband och utöva olika moment som relateras till hälsa och hygien (Ibid). År 1994 byter ämnet åter namn, från Idrott till Idrott och hälsa. I Läroplanen för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet 1994 (Lpo 94) syftar ämnet till att ge eleverna kunskaper om den egna livsstilens betydelse för hälsan (Utbildningsdepartementet, 1998). Det står inte uttalat att elever skall duscha efter idrotten.

Idag, 2013, heter ämnet fortfarande Idrott och hälsa. I den nya Läroplanen för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011 (Lgr 11) eftersträvas att elever ska ges förutsättningar att utveckla goda levnadsvanor (Skolverket, 2011). Detta innefattar breda tolkningsmöjligheter för både elever och lärare. I Lgr 11 (Ibid) för Idrott och hälsa, berörs hälsa och livsstil, men att eleverna måste duscha eller sköta sin hygien nämns inte. Oberoende av hur man väljer att tolka begreppet hälsa, så är det svårt att argumentera för att eleverna ska duscha efter skolidrotten eftersom det inte står att de måste.

### **Summering av hur dusch och hygien har behandlats i läroplanerna**

- I både Lgr 62 och Lgr 69 finns det krav på kroppslig hygien och kroppens vård efter utförd fysisk aktivitet.
- I läroplanen Lgr 80 ingår förståelsen för skötsel av kropp och hälsa. Hygien är hela skolans ansvar att förmedla till eleverna.
- I Lpo 94 står det inget om att eleverna ska sköta sin hygien eller duscha efter idrotten men däremot står det om hälsa och livsstil.
- I Lgr 11 handlar det om att eleverna ska ges möjligheter att utveckla goda levnadsvanor, men det står inget om att duscha efter idrotten.

Det kan konstateras att det finns en mindre betoning på att duscha efter idrotten i Lgr 80, Lpo 94 och Lgr 11. Det står inte specificerat att eleverna ska sköta sin hygien eller duscha efter idrotten. Däremot ingår hälsa och livsstil och där hygien skulle kunna räknas in. Det blir en tolkningsfråga om duschmomentet är en del av idrottslektionen. Kanske kan ett av skälen vara att det tas mer för givet och anses som en självklarhet att vara ombytt och duscha efter fysisk aktivitet. Idag har i stort sätt alla möjlighet att sköta sin hygien och bristande hygien är inte lika vanligt. Bristande hygien är heller inte ett lika stort samhällsproblem som tidigare (Thedin Jakobsson, 2005).

Historiskt har alltså hygien kopplats samman med hälsobegreppet. Detta är troligtvis något som påverkar idrottslärares förhållningssätt till dusch efter idrottslektionen idag. Vad som skall ingå i hälsobegreppet för skolidrotten är inte tydligt definierat. Detta ger undervisande lärare fria tolkningsmöjligheter för begreppet vilket direkt påverkar målsättning, applicering och uppföljning av momenten i den svenska skolan (Ibid).

### **3.3 Hälsa och hygien**

Hälsa och hygien är vanligt förekommande begrepp vars betydelse i vardagligt tal är mångfacetterade. Hygien kommer från ett grekiskt ord *hygienine* och betyder frisk (Statens folkhälsoinstitut, 2005). I Nationalencyklopedin beskrivs hygien dels som renlighet, avlägsnande av smuts och sjukdomsalstrande ämnen från människan (Nationalencyklopedin, 2013).

Enligt Världshälsoorganisationen (WHO) som utgår ifrån en salutogen subjektiv grundtanke definieras hälsa som:



Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity. (WHO, 2003)

Traditionellt sätt är de båda begreppen, hygien och hälsa, nära kopplade och uppkommer tillsammans i olika sammanhang. Per definition är dock begreppen inte beroende av varandra. Det vill säga att en människa kan vara vid hälsa, men inte ha hygien respektive att inte ha hälsa men ha hygien.

### **3.4 Värderingar, normer och normbildning**

Trots att det inte står något i styrdokumentet om att eleverna skall duscha efter idrotten, så verkar det ändå upplevas som en viktig del av ämnet för idrottslärare. Att formuleringarna om hygien har funnits med i tidigare kursplaner, kan vara en förklaring till varför duschmomentet finns kvar i skolan som ett så självklart moment. Det är troligt att det finns ett historiskt arv kring kopplingen mellan hygien och ämnet idrott och hälsa och att detta lever kvar i de idrottslärare som är verksamma idag. Man skulle därför kunna se på duschmomentet som en norm. Det är därför intressant att titta lite närmare på hur man skulle kunna förklara vad en norm är för något och hur den eventuellt kan ha uppstått och kommit att reglera dusch efter idrottslektionen. Förhoppningsvis kan detta ge en djupare förståelse av duschmomentet.

Jenny Green, som har skrivit boken *Etik i pedagogens vardagsarbete*, beskriver att det är lätt att tänka att de värderingar som man har med sig som människa tillhör en själv. Att man har skapat de värderingarna helt på egen hand och att de är en del av ens person. Green menar dock att man har blivit påverkad av den kultur och det samhälle man lever i och att det inte handlar om att man kan möta världen med ett helt objektivt och fritt tankesätt. En del av de värderingarna som man möter genom livet integreras i en och en del gör det inte. (Green, 2001). Duschmomentet verkar i många fall ingå i ämnet idrott och hälsa på ett självklart sätt, men undervisande lärare styrs kanske inte enbart av en önskan om att barnen skall lära sig om att ta hand om sin personliga hygien. Det kan vara så att vi har fått med oss värderingar och normer runt dusch efter fysisk aktivitet som är kopplad till både vår kultur, vår historia och det samhälle vi lever i.

Ofta funderar vi kanske inte så mycket på varför vi tänker som vi gör och varför vissa saker är viktiga eller oviktiga för oss. Men i arbetet med barn och ungdomar känns det extra värdefullt att fundera över vilka värderingar och normer vi har med oss som människor. Kanske behöver de omprövas och ifrågasättas ibland för att de ska bli tydliga för oss själva och för våra elever. Vidare skriver Green om att det är viktigt att ge barnen ett sammanhang när de skall tillägna sig en ny regel eller värdering. Om vi inte ger barnet en förklaring, så försöker barnet troligen hitta sin egen sanning och då söker den kanske i sitt inre efter tidigare värderingar som den har mött. Om barnet inte har något att relatera till så måste vi vuxna kunna erbjuda en förklaring eller ett sammanhang som gör att barnet förstår varför regeln eller värderingen är viktig. (Ibid) De elever som upplever dusch och nakenhet som något laddat, vill ofta ha ett svar på varför man bör duscha efter idrotten. Vi kan förklara det med djupgående samtal om kroppslukter, bakterier på huden, smittorisker och så vidare. Detta är naturligtvis något som vi behöver informera om, men ibland kanske eleverna söker efter något.

Hydéns normteori försöker klargöra vilka drivkrafter som ligger bakom människors handlingar, men vad är då en norm?

Ordet norm kommer från latinets ”norma” som betyder måttstock eller vinkelmått. Normens funktion är att beordra, ge möjlighet till, tillåta samt förhindra ett specifikt beteende. Normer är något som beskriver vilka handlingar som är önskvärda eller inte i ett visst sammanhang. (Wester 2004, s. 33)

Hydén normmodell har som utgångspunkt att ta reda på vad det är som styr en specifik handling. Stefan Larsson för Lunds universitet, har skrivit en kandidatuppsats med Håkan Hydén som handledare, och hans beskrivning av normteorin är att man börjar i handlingen, som i vårt fall är *dusch efter idrotten* och så försöker man arbeta sig bakåt för att ta reda på vad det är för delar som har styrt handlingen. Normmodellen består av tre huvudkomponenter och dessa är: *vilja*, *kunskap* och *möjligheter*. (Larsson, 2004).

Nedan gör vi en tolkning av normmodellen utifrån vårt uppsatsämne. Går det att föreställa sig, med hjälp av normmodellen, hur normen kring dusch i skolan ständigt omförhandlas?

### ***Vilja***

Här försöker man förklara vad det finns för motiv för att utföra handlingen, vad det är som man vill uppnå, vilka drivkrafter ligger bakom handlingen. Drivkrafterna består av yttre och inre motivationssystem. Till de inre hör en persons samvete, moral och etik och till de yttre hör samhällets struktur, exempelvis politik, ekonomi och religion. (Ibid). Det är intressant att tänka att den vilja, de motiv som styrde under början av 1900-talet när det infördes obligatoriska skolbad i Sverige, är styrda av den tidens politik – att få bukt med ”Lort-Sverige” (Andreasson, 2009). Troligen var det så att den tidens politiker också styrdes av sina inre drivkrafter, som att det var moraliskt viktigt att hålla efter elevernas hygien och på så sätt kanske förebygga sjukdomar. De idrottslärare som är verksamma idag, har sina motiv, sina drivkrafter som styr arbetet kring dusch och hygien. Vi hoppas kunna ringa in de drivkrafterna i våra intervjuer kring lärarnas upplevelser.

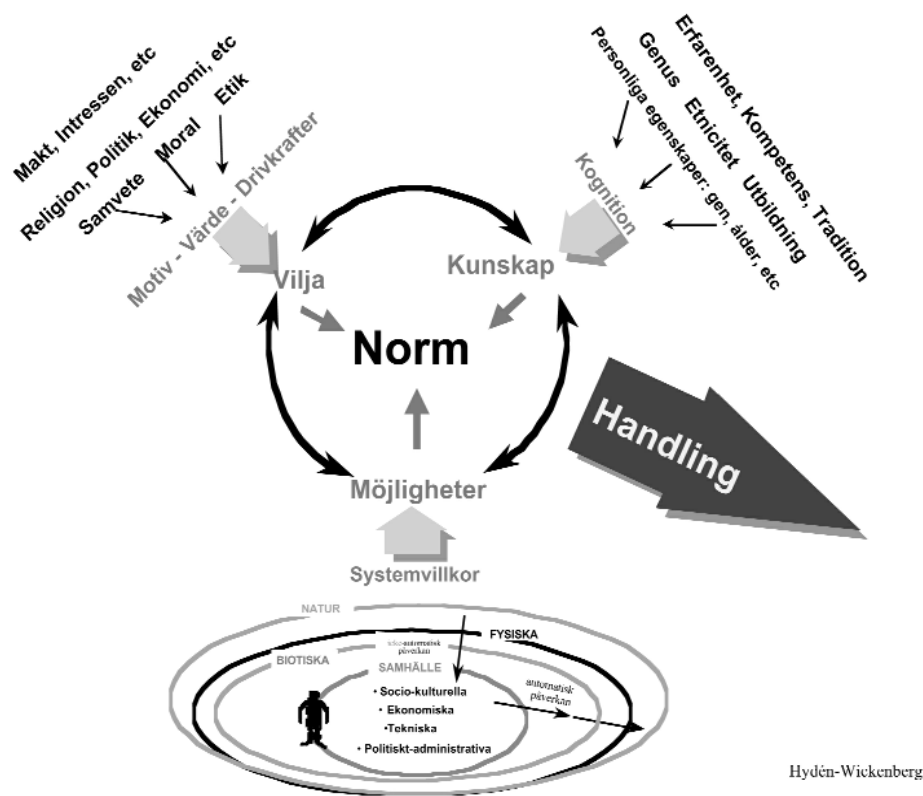
### ***Kunskap***

Den andra komponenten försöker ta reda på vad personen har för kunskap för att utföra handlingen. Som bilden visar så styrs kunskapsdelen av erfarenhet, kompetens, utbildning, etnicitet, genus och tradition. (Larsson, 2004). Historiskt kan man föreställa sig att den tidens lärare fick på sin lott att försöka hålla sina adepter någorlunda rena och sättet de valde att göra det på styrdes troligen av vilken utbildning, erfarenhet och tradition de hade med sig. I nutidens skola vet vi mycket om hur och varför den personliga hygien är viktig, men hur vi väljer att förmedla den kunskapen, påverkas förstås av de ovanstående faktorerna.

### ***Möjligheter***

Den tredje och sista komponenten handlar om vilka möjligheter personen har att genomföra den handling som den vill utföra. Finns det faktorer i samhället som hjälper till och stöttar så att det är möjligt att uppnå det som personen vill (Ibid). Det är inte svårt att föreställa sig att det säkerligen skiljde sig mycket åt mellan skolorna i Sverige, på vilket sätt det gick att genomföra skolbad och tvagnings av eleverna. Troligen var det i delar av storstäderna som samhället stöttade upp med resurser, som gjorde det möjligt att hålla en god hygien.

Även för dagens idrottslärare ser förutsättningarna olika ut kring vilka omklädnings – och duschmiljöer de kan erbjuda eleverna. I tidigare studier med elever om varför de inte vill duscha, så nämns ofräscha duschar som en av anledningarna.



**Figur 1.** Normmodellens tre grundkomponenter och dess bakomliggande förutsättningar. (Hydén, 2002)

### 3.5 Tidigare forskning

Föreliggande frågeställning ”hur upplever idrottslärare duschmomentet” är sparsamt behandlad i tidigare studier. Tidigare forskning har främst fokuserat på elevernas upplevelser kring dusch och hygien i samband med idrottslektionen. Vi har sökt efter forskning som behandlar idrottslärares upplevelser av duschmomentet på följande ställen; Google Scholar, Libris, Lärartidningar, uppsatser.se och Eric.se. Ord som vi har använt vid söktillfällena är; idrottslärare, hygien, omklädning, dusch, idrottslektion, Idrott och hälsa, shower, gymclass, physical education. Här följer några av de mest aktuella studentuppsatserna inom området.

Kocak (2011) för Gymnastik- och Idrottshögskolan i Stockholm har gjort en studie på 147 elever i år 7-9 och frågat dem hur de känner kring duschmomentet och omklädningen i samband med idrottslektionen. På frågan om eleverna duschar efter lektionen svarar 16 % av pojkarna, respektive 6 % av flickorna att de alltid duschar. Det var 79 % av flickorna, respektive 61 % av pojkarna som aldrig duschade. En stor andel av eleverna uppgav att de tyckte att det var jobbigt att visa sig nakna inför de andra eleverna.

Waern och Wiklund (2012) för Göteborgs universitet har gjort en studie kring elevers duschvanor i samband med idrottslektionen. Urvalet var 184 elever som gick första året på gymnasiet. De fann att eleverna kunde delas in i två olika grupper. En grupp duschade mycket ofta efter idrottslektionen och en grupp duschade mycket sällan. De eleverna som duschade ofta uppgav att det var för att de kände sig svettiga och ville känna sig fräscha efteråt. De främsta anledningarna till att inte duscha var att det var ont om tid, att de inte kände sig svettiga, att det är obehagligt att visa sig nakna och att kompisarna inte heller duschar.

Waern och Wiklund kunde också se att några elever försökte att hålla en låg ansträngningsgrad för att slippa duscha efteråt.

Ranefjord för Linnéuniversitetet (2012) har genomfört en studie med 130 elever mellan 15-20 år, kring hur de upplever omklädning och dusch efter idrotten. Ranefjord konstaterade att 76 % av intervjupersonerna uppgav att de alltid byter om inför en lektion, men när det gäller frågan om de duschade efter lektionen så var svaren mer spridda. 35 % svarade att de *alltid* duschade, 22 % svarade att de *ofta* duschade, 16 % svarade *ibland* och 27 % svarade att de *aldrig* duschade. Studien visade också att de elever som inte kände sig nöjda med hur kroppen såg ut, i större utsträckning valde att inte duscha. Även de elever som uppgav att de kände sig stressade, utanför och otrygga försökte undvika att duscha. Eleverna uppgav att de önskade att duschmiljön skulle vara fräschare och att det skulle finnas möjlighet att byta om och duscha i avskildhet.

Eftersom vi upplever att det saknas forskning kring lärarnas perspektiv på duschmomentet, så känns vår studie angelägen. Ovanstående studier visar att det finns en grupp elever som duschar mycket sällan eller inte alls efter skolidrotten och för att vi ska kunna få en mer nyanserad bild av vad det kan bero på, så behöver vi ta reda på hur idrottslärarna upplever momentet.

## 4. Ansats, metod och material

### 4.1 Fenomenologisk ansats

Syftet med föreliggande studie var att undersöka hur idrottslärare upplever duschmomentet efter idrottslektionen och studien har genomförts med kvalitativ design. Kvalitativa forskningsmetoder används för att beskriva och undersöka mänskliga upplevelser, tankar, attityder, erfarenheter och förväntningar (Kvale, 1997). För att undersöka hur idrottslärare upplever duschmomentet har en fenomenologisk ansats använts som teoretisk referensram i föreliggande studie. Fenomenologin avser att beskriva hur något upplevs och inte hur någonting är i en objektiv mening. Ansatsens grundantagande är att ett fenomen kan upplevas på olika sätt beroende på individen och situationen (Giorgi, 1985).

Eftersom vi var intresserade av att få veta mer om hur idrottslärare upplever duschmomentet, så har vi valt att inspireras av en fenomenologisk ansats. Fenomenologin inriktar sig på att förstå och beskriva hur människor upplever olika företeelser i sin omvärld. Fenomenologin kan definieras som en "lära om fenomen". Och vad är då ett fenomen? En forskare inom denna tradition skulle svara att det är *det som visar sig - för någon*. (Claesson 2011). Ett fenomen är alltså det vi upplever när vi riktar oss mot något. För att betona att det är just någon som världen visar sig för, och det inte bara är en objektiv värld som ser likadan ut för alla människor, så används begreppet livsvärld. Livsvärlden, vardagsvärlden, framträder alltså på olika sätt för olika människor och upplevs inte lika av alla. Inom fenomenologin menar man också att när vi befinner oss i vår vardag, så har vi en *naturlig inställning* till vår livsvärld och vi ser på den på ett oreflekterat sätt. Vi tar vår vardag för given (Ibid).

Detta kan vara intressant att fundera runt när vi gör vår studie. Vad är det som de lärare som vi har intervjuat, tar för givet i sin vardag? Vidare beskrivs det som att när vi riktar vårt medvetande mot något, så utgörs det av en dubbel rörelse, det vill säga att det jag riktar mitt medvetande mot, visar sig för mig. Detta kallas *intentionalitet* (Ibid).

Man skulle kunna tolka det som att det som lärarna i vår studie riktar sin uppmärksamhet mot och upplever som viktigt också blir tydligt och lätt att beskriva för dem. Med tiden utvecklades begreppet kring människors livsvärldar, genom att säga att vi är och förblir ”inkastade i tid och rum”.

Genom att vara födda på en särskild plats vid en särskild tid blir vi delaktiga i den kultur som vi föds in i. Varje kultur har sitt särskilda sätt att betrakta omvärlden på (Ibid).

Lärarnas upplevelse av duschmomentet ur ett fenomenologiskt perspektiv kan betraktas som relaterade till den kultur och den tid människan lever i. Mot bakgrund av vår valda ansats frågar vi oss i vår studie ”hur det är” att jobba med duschmomentet i skolan, det vill säga hur lärarna upplever detta.

## **4.2 Val av metod**

Vi har valt att använda intervjuer för att utforska idrottslärares upplevelser av duschmomentet efter skolidrotten. Fyra personliga intervjuer med lärare i Idrott och Hälsa på fyra olika skolor har utförts. Åldern på intervjupersonerna har varierat mellan 35-62 år. Intervjuernas längd har varierat mellan 30-45 minuter. Intervjuerna var semi-strukturerade och följde en intervjuguide (bilaga 1).

Genom semi-strukturerad intervju kan följdfrågor ställas för att erhålla djupare svar än vid en undersökning med enkät. Intervjufrågorna ställdes i den ordning som det passade och möjlighet för variation blev därför stor (Trost, 2010). Skillnaden är en standardiserad intervju där frågorna ställs i en förutbestämmd ordning och möjligheten för variation saknas. Intervjuguiden togs fram utifrån vår förståelse och synpunkter inhämtades från vår handledare.

Vi har ingen tidigare erfarenhet av intervju som forskningsmetod och det kan därför finnas en risk att det blir svårt att skilja på den intervjuade och författarnas röst i resultatet (Kvale, 1997). Trots detta anses intervju med fenomenologisk ansats som lämplig insamlingsmetod utifrån problemställningen då studien avser att beskriva idrottslärares upplevelser.

## **4.3 Urval**

Urval av informanter gjordes från skolor utifrån författarnas personliga kontakter. Skolorna ligger i två olika kommuner. Skolorna har elever i årskurs F-5. Urvalet var strategiskt och var sammansatt av olika skolor med skilda förutsättningar för att möjliggöra en variation i idrottslärares upplevelser av duschmomentet.

## **4.4 Undersökningens genomförande**

Fyra lärarna i Idrott och hälsa kontaktades genom personlig kontakt och via mejl. Syftet med studien presenterades och alla informanter valde att delta i undersökningen. Intervjuer ägde rum på lämplig plats utan störande yttre moment. Platsen vald av informanten. Föreliggande författare utförde två intervjuer var. Intervjuerna följde en semi-strukturerad intervjuguide och lämpliga följdfrågor ställdes intervjuaren för att explorativt öka djup i informantens svar.

Ljudinspelare har använts vid genomförda intervjuer. Inspelad data har utgjort grund vid transkribering av empiriskt material. Transkribering utfördes av intervjuande författare för att minimera risk för att intryck och funderingar faller bort (Kvale, 1997).

## **4.5 Analys**

Vi lyssnade igenom våra intervjuer, både tillsammans och var och en för sig. Därefter skrev vi ner intervjuerna och läste igenom materialet i flera omgångar. Med stöd av vår intervjuguide valde vi ut de delar som kändes meningsbärande och relevanta för vår undersökning. Transkriberat empirisk material har analyserats med systematisk textkondensering enligt Malterud (Malterud, 2009). Analysmetoden är en gren från den fenomenologiska analysen skapat av Giorgi (Giorgi, 1985). Systematisk textkondensering sker i fyra steg: 1. Helhetsintryck – läser transkriberade intervjuer som helhet med öppet förhållningssätt med målsättning att inte väga in förförståelse. 2. Identifierat meningsbärande enheter – systematiserat materialet genom ett reflekterat förhållningssätt till kategorier som framkommer i det empiriska materialet. 3. Abstraherat innehållet i enheterna – kondensera det meningsbärande genom att formulera det konkreta för varje enhet. 4. Sammansatta betydelsen av detta – re kontextualisera och rubricera resultaten gärna som en förutsättningslös beskrivning av föreliggande fenomen.

Analysmetoden avser att först bryta ner det empiriska materialet, de kontextualisera, för att kunna studera delar mer detaljerat och sedan bygga upp det meningsfulla igen, re kontextualisera. Detta tillvägagångssätt kallas även för analytisk reduktion i litteratur (Giorgi, 1985; Malterud, 2009).

## **4.6 Etiska ställningstagande**

Forskning skall utföras i syfte att erhålla ny kunskap (Malterud, 2009; Vetenskapsrådet, 1991). Föreliggande studie har studerat en ny aspekt av lärares upplevelser efter skolidrotten. Problemställning var riktat mot att fånga in vad som kännetecknar lärares upplevelser av duschmomentet efter idrottslektionen.

Att använda intervju som datainsamlingsmetod vid forskning innebär en risk. Informanten kan uppleva en känsla av oro, erhållen information kan misstolkas och det finns risk för att informanten kan bli igenkänd (Malterud, 2009). För att motverka detta har föreliggande författare eftersträvat att agera metodisk och professionellt innan, under och efter intervjuförloppet. Exempelvis har intervjuguide sammanställts genom att nytta och risker med val av frågor vägs mot de tankar som eventuellt skulle kunna väckas hos informanten. Vid intervjusituationerna har även intervjuaren eftersträvat att skapa trygghet och närhet hos informanten. Detta är aspekter som i litteratur beskrivits öka giltighet och tillförlitlighet i erhållit empiriskt material (Ibid). Informanter deltog under informerat samtycke om studiens syfte och om att deltagande var frivilligt. Närsomhelst hade deltagande kunnat avbrytas utan förklaring (Vetenskapsrådet, 1991). Dessutom har informanter erhållit information om att insamlat material behandlas konfidentiellt, således under tystnadsplikt enbart tillgänglig för författarna och studiens handledare (Ibid).

## **4.7 Reliabilitet och validitet**

Reliabiliteten är ett mått på hur tillförlitlig studien är. Det kan översättas till hur bra mitt mätinstrument är på att mäta. (Stukát, 2011). Vi genomförde våra intervjuer med hjälp av ljudinspelning. Därefter lyssnade vi igenom det inspelade materialet tillsammans för att undersökningen skulle bli mer tillförlitlig. Vi diskuterade och valde gemensamt ut de meningsbärande områdena i intervjuerna, med stöd av vår intervjuguide.

Eftersom vår studie endast omfattar fyra intervjupersoner, så finns det en risk att reliabiliteten inte blir lika hög som i en större studie. Dock har vi arbetat med intervjufrågorna och prövat dem, vilket i sin tur ökar reliabiliteten.

Validiteten handlar om huruvida man undersöker det som har för avsikt att undersöka. Det finns till exempel en risk att intervjupersonerna inte alltid ger helt sanningsenliga svar, även om det sker på ett omedvetet plan (Ibid). Att alla intervjupersonerna har arbetat i fem år eller mer som idrottslärare, samt att ingen är yngre än 30 år kan ha påverkat hur de upplever duschmomentet. En nyutexaminerad lärare kanske upplever duschmomentet på ett annat sätt än en lärare med lång arbetslivserfarenhet. Dock är det svårt att förutsäga *om* eller *hur* vi hade kunnat se någon skillnad i resultatet. Frågorna i vår studie är ställda utifrån vårt syfte. Vi tycker att vår undersökning har god validitet, eftersom vi har arbetat med intervjufrågorna, analyserat det empiriska materialet och därefter gjort tolkningar så nära idrottslärares upplevelser som möjligt.

#### **4.8 Generaliserbarhet**

Generaliserbarhet handlar om resultatet gäller endast för den utvalda gruppen eller om det kan generaliseras till en större grupp (Ibid). Vår studie omfattar endast fyra personer, så vi får vara försiktiga med att generalisera resultatet till en större grupp. Däremot kan vi se klara samband mellan lärarnas upplevelser inom flera områden i vår studie, vilket gör att vi kan få en liten fingervisning om hur det skulle kunna upplevas av ett större antal med liknande arbetssituation. Vår framställning i berättelseform belyser de genomlevda dimensionerna av duschmomentet och öppnar för andra att känna igen sig och lära sig något av vår studie. Igenkänning är en annan form av generaliserbarhet.

### **5. Resultat**

När vi analyserade resultaten från våra fyra djupintervjuer, så kunde vi identifiera ett antal gemensamma beröringspunkter i lärarnas upplevelse av duschmomentet. Att duschmomentet är en komplex fråga framkom under våra intervjuer. I stort upplevde informanterna att det fanns stressande inslag kring duschandet efter idrotten, även om deras upplevelse av den stressen beskrevs på olika sätt. Det framkom också positiva skildringar kring arbetet med dusch och hygien. Informanterna upplevde momentet som viktigt och verkade inte villiga att ge avkall på det arbetet, trots att de behövde lägga ner mycket tid och kraft på det. Informanternas upplevelser av duschmomentet, både det positiva och negativa, kommer att presenteras i berättelseform och under följande teman efter analysen: *att uppleva stress, att sakna förutsättningar och inte räkna till och att finna balanser och gå vidare.*

#### **5.1 Att uppleva stress**

Samtliga informanter uppgav att det fanns delar i duschmomentet som kunde upplevas som stressande, men beskrivningen av detta skiljde sig åt mellan informanterna. Några faktorer som nämndes var tidspress, hög ljudvolym och att det uppstår konflikter, både mellan elever och med den undervisande läraren. Att lärarna på samma gång upplevde momentet som viktigt, gav en bild av att det kan vara en komplicerad fråga. Kanske finns det ibland förväntningar och krav på idrottslärarna från ledning och kollegor att duschmomentet skall

genomföras och fungera, samtidigt som idrottslärarna har förväntningar på sig själva att de skall arbeta med dusch och hygien på ett tillfredsställande sätt.

Några av lärarnas egna minnen kring dusch efter idrotten upplevdes i viss mån som en hjälp i arbetet, eftersom de kunde minnas att de själva i perioder upplevde momentet som känsligt och att de på det sättet också kunde förstå sina elevers upplevelser bättre. På samma gång kunde man skönja att just detta kunde skapa en känsla av stress och kluvenhet – att uppleva arbetsområdet som viktigt och samtidigt förstå vandan hos en del elever.

En av informanterna beskrev duschmomentet som mycket stressande eftersom stötningen runt eleverna vid duschmomentet upplevdes vara otillräcklig. En annan informant tryckte mer på att det är ont om tid för eleverna när de ska duscha och att hon själv upplevde stress över att både hinna vara i omklädningsrummet och hinna förbereda nästa lektion.

*Jag upplever själva duschmomentet som stressande, det behövs mycket hjälp och stöttning till eleverna. Det är trångt och uppstår mycket konflikter. (Lärare 2)*

*Ja alltså duschmomentet är ju ett himla arbetsamt moment för den lärare som har klassen, det är det ju, för oavsett om du har barn som gärna går in i duschen, så är det hög ljudvolym, det är tidspress för dem och det är tidspress för mig och det är också diskussioner med vissa elever. (Lärare 3)*

Någon av informanterna beskrev också vikten av att hinna prata med kollegorna om de gemensamma eleverna, så att det inte behöver uppstå konflikter i onödan. Det kan vara mycket känsligt med dusch och nakenhet för vissa elever och en informant beskrev en mycket stressande och ångestfylld situation, som i grunden berodde på att kommunikationen kollegorna i mellan inte hade fungerat.

*Jag hade en situation där jag fick fel information om en elev. Klassföreståndaren sade att eleven skulle duscha till varje pris. Det blev en konflikt och slutade med att jag i princip släpade in honom i duschen. Det blev en mycket jobbig situation för eleven och mig. Eleven kände sig utsatt och kränkt och jag mådde väldigt dåligt. (Lärare 2)*

Det beskrivs som att det ofta är idrottsläraren som får ansvaret för duschmomentet, trots att det inte finns specificerat i styrplan eller avsatt tid för att behandla angelägenheten. Det är något som upplevs påverka planering och kommande uppgifter negativt. Det i sin tur leder till att lärarna känner sig stressade, eftersom de upplever att de skulle behöva vara på flera ställen samtidigt.

*Eleverna har lite tid på sig att duscha, Det är mycket stressigt och stor arbetsbelastning på mig att eleverna är klara i tid. Jag är motorn i omklädningsrummet. Jag får lägga ner mycket tid och det går ut över min nästa lektion. Jag hinner inte förbereda mig för nästa lektion och ingen tid för reflektion. (Lärare 2)*



Att finnas med som vuxen i omklädningsrummet för att skapa trygghet, beskrivs som viktigt. På vissa skolor är det en uttalad regel, att det skall finnas en vuxen i omklädningsrummet. Att vara ”vakt” kan även innefatta att finnas tillgänglig i närhet av omklädningsrummet, redo att rycka in vid behov. Det beskrivs som om det känns mer självklart att vakta inne hos de yngre eleverna, men att det ibland kan finnas en laddning när man skall vakta i omklädningsrummet bland de äldre eleverna.

Några av informanterna beskrev att de försökte ha med sig sin pärm eller en bok in i omklädningsrummet, så att de kan sitta och arbeta samtidigt som eleverna duschar, mest för det inte ska kännas för eleverna som att de bli granskade. De beskrev det som att situationen kunde kännas onaturlig och genant för både lärare och elever. Den manlige informanten uppgav också att det kändes som en omöjlighet för honom att gå in i omklädningsrummet hos flickorna på mellanstadiet.

*Flickorna går jag inte in hos, de sköter sig själva. De är mer diskreta medan pojkarna ofta kan fortsätta fotbollsmatchen i omklädningsrummet. På mellanstadiet finns jag i närheten. Jag upplever det kränkande att sitta i omklädningsrummet med eleverna på mellanstadiet. Jag upplever att eleverna också tycker så. (Lärare 1)*

Det framkommer också att det kan finnas positiva delar med att vara med i omklädningsrummet, som att man får tid att prata och lära känna eleverna och att man kanske får möjlighet att diskutera andra saker som inte strikt hör till ämnet. Dock beskrev informanterna att det kan upplevas stressande att ha det fulla ansvaret för dusch och omklädning.

*Om jag vore chef på en skola så skulle jag se till att det inte är tjänstgörande lärare som ska vara i omklädningsrummet. Jag går gärna in en liten stund, för där finns möjlighet att sitta och prata med dem och skapa en relation och fundera över saker och ting. Det gör jag gärna, men att ha det fulla ansvaret från första till sista, det orkar man inte. (Lärare 3)*

Här känns det som att en viktig fråga berörs, att det upplevs som att det skulle behöva föras mer diskussioner och kanske rentav av beslut, kring hur duschvaktandet skall fungera. Lärarna känner ett starkt ansvar för momentet, men de upplever också att det skulle vara skönt med mer stöttning från andra lärare kring omklädning och dusch.

*Det är oftast jag som är vakt i omklädningsrummet, det är ju sagt att man skall följa sin klass upp och man ska hämta sin klass här, men det är inte alltid det stämmer att de hinner upp, hoppsan jag kom lite sent. (Lärare 4)*

*Tycker att det arbetet jag lägger ner på dusch är värt tiden. Ibland kan det vara andra elever som klagat på någon elev som inte sköter sin hygien.” (Lärare 1)*

Informanterna själva beskrev en förståelse för elevernas beteende att inte vilja duscha genom att själva berätta om minnen från den egna skolgången och utveckling till att bli tonåring. Återigen kunde informanterna, genom att sätta ord på sina egna minnen, beskriva komplexiteten i frågan.

*Själv, kommer jag nog ihåg det här att man funderade på om andra tittade på en. Du vet jag var ju med om att gå till badet i årskurs fem och sex och bada naken. Killarna badade i ena änden av bassängen och vi i den andra. Centralbadet i Sundbyberg med Magister Wallin. Kom vi in där vet du, det var ingen pardon, då stod tanterna där i vita rockar, så hade de borstar och skrubbade oss med och så var vi tvungna och bada bastu. 1965 var ju detta då. [...]Det handlade ju om att man skulle göra ett rent Sverige, det var ju lort Sverige. (Lärare 3)*

*Egna minnen från min dusch är att det var en mycket lite dusch och att det blev jobbigt i puberteten. I slutet på högstadiet tyckte man det var äckligt med de som inte duschade. (Lärare 2)*

*För min egen del var det egentligen inga konstigheter någonstans, men man visste ju att det var flera som inte duschade. Vi hade ju inga vuxna i omklädningsrummet någon gång, ens när vi var små. Min dotter som går i fyran och den lilla som går i tvåan, de duschar alltid, men de har ju börjat upptäcka det där nu att de som går i femman inte alltid duschar. De har ju sett det nu, att det inte alla som duschar. (Lärare 4)*

Sammantaget är det tydligt att lärarna upplever duschmomentet som en viktig del av arbetet, men att det på samma gång finns delar som upplevs som stressande. Det kan vara allt ifrån att inte få tiden att räcka till när de förväntas både vakta i omklädningsrummet och förbereda sina lektioner, till att slitas mellan sina egna och andras förväntningar på hur man vill och ska genomföra arbetsområdet. Att respektera elevernas integritet, samtidigt som man förväntas finnas i omklädningsrummet som en trygghet, kunde upplevas som ett dilemma, särskilt bland de lite äldre eleverna. Lärarna uppgav att de ibland försökte ha med sig något att göra inne i omklädningsrummet, så att eleverna inte skulle känna sig bevakade. Den manlige idrottsläraren upplevde också att det kändes otänkbart att gå in till flickorna på mellanstadiet, så att vara lärare och gå in till elever av motsatt kön kan upplevas som en svårighet. Det innebär att lärarna i de fallen fick släppa ansvaret över omklädningsrummet och det kunde upplevas som stressande att inte kunna fullfölja sina åtaganden.

## **5.2 Att sakna förutsättningar och inte räkna till**

En faktor som gör att informanterna upplever en otillräcklighet, är att omklädnings- och duschrumsmiljön ofta är under all kritik. Det upplevs som frustrerande att jobba för att motivera eleverna att duscha när de själva känner att duschmiljöerna inte är fräscha. Samtliga beskriver hur dessa rum i sig inte är eller upprätthålls som hygieniska. Att det uppstår en del problematiska situationer när eleverna inte vill duscha verkar till viss del vara orsakade av lokalernas förutsättningar.

*Eleverna har ofta en positiv inställning, problemet är att miljön inte är anpassad att vara någorlunda privat. Tur att de inte har något att jämföra med. (Lärare 1)*

*Skulle dra mig för att själv för att duscha. Jag kan ha förståelse att eleverna inte vill duscha där. Det är inte rent det är det inte. (Lärare 2)*

Varierande betingelser i form av gamla lokaler, små utrymmen och vattenreglering är andra faktorer som lyfts fram av informanterna som kan påverka elevernas beteende i duschsituationen. En informant beskriver det som avgörande och kan helt vända en väl fungerade klass.

En grundförutsättning skall vara ett rent och fungerande utrymme. Att det ofta luktar illa och är nedskräpat beskrivs tillhöra vardagen i skolan, något som inte skulle accepteras på annan offentlig plats.

*Ibland kan de säga såhär att det är smutsigt i duschen och jag brukar avdramatisera det och säga att det är så här mina vänner att det städas två gånger om dagen här så, era duschar hemma är smutsigare än här. [...] Sen att det luktar här nu det kan ju ha med massa olika saker att göra. [...] Nej, det är bra i våra duschar och det tycker jag är jätteviktigt, det måste ju få vara fräscht, de vuxna skulle ju aldrig acceptera att gå in om det stinker. (Lärare 3)*

*Duschkiljön är inte ok, det är den inte. Vi fick nytt golv för något år sedan men de bytte inte golvbrunnen så den ser ju ut som, ja. Det luktar ibland från toaletterna, det är inte jättefräscht det är det inte. Eleverna säger ifrån det kommer ju nästan alltid upp på elevrådet. Det är för kallt vatten det är för varmt vatten, det är en jättegammal skola, ibland funkade två duschar och ibland funkade flera. (Lärare 4)*

En del skolor har utvärderat omklädnings- och duschrumsutrymmena med eleverna. Oavsett om det utvärderats beskrivs det som ett ständigt återkommande ämne från eleverna. Eleverna berättas uppleva duschsituationen som otrygg. På några skolor har det skett vissa förändringar där duschväggar och eventuellt även duschförlängningen satts upp. Att eleverna inte skall behöva duscha på en öppen yta berättar informanterna som en faktor till att eleverna i större utsträckning väljer att duscha efter idrotten.

*Duschväggar har vi fått upp och det kom väl lite, dels från eleverna och dels från oss, just för att vi har elever från flera olika kulturer, för att få det lite avskilt[...] Det kom främst från tjejhållet, de lite äldre. (Lärare 3)*

*Vi har duschväggar mellan varje dusch[...] på den senaste trygghetsvandringen så kom det fram att de vill ha duschförlängningen också, så det har vi nu." (Lärare 4)*

Samtliga informanter berättar om hur de inför varje termin tydligt går igenom varför det är viktigt att duscha med avseende på hygien och hälsa.

Det de främst nämner att de brukar ta upp är att gammal svett innehåller bakterier och att det kan orsaka dålig lukt och infektioner. När det uppstår konflikter så eftersträvar de att utreda orsaken.

*Jag försöker skapa en diskussion med eleven och ta reda på varför han inte vill duscha. Upplever ofta att föräldrarna är positiva till dusch, de vill att deras barn ska vara fräscha. (Lärare 1)*

*Jag försöker skapa en konversation med eleven och ta reda på varför. Det finns inte enskilda duschar till alla, ibland får några duscha tidigare eller senare. Majoriteten går ändå in och duschar samtidigt. (Lärare 2)*

Elevernas subjektiva upplevelse av duschmomenten beskrivs som något som informanterna får återkopplat till sig som otryggt. Det utreds både på organisations- och elevnivå. Informanterna beskriver att det kanske inte är så konstigt att det är en plats som blir laddad för eleverna. Både rent strukturella förutsättningar och elevsituationer är bidragande till att skapa den känslan.

*Det finns ju mycket övrigt att önska och det märker man ju när barnen går trygghetsvandringarna, det kommer ju alltid upp det här med duschen, där barnen tycker att det är otrygga miljöer. (Lärare 3)*

*Från början kommer det från eleverna att detta är en otrygg miljö och nu håller elevrådet på att jobba fram regler, så det kommer från eleverna själva att man inte får snärta med handduken o s v. Det kommer från de yngre, så vi får se vad det mynnar ut i. Det är mer regler för att det ska bli en trevligare miljö för dem att vara i. (Lärare 4)*

*Jag har varit med om en händelse då ingen vaktade i omklädningsrummet och en elev passade på att filmade en annan elev i duschen och sedan lade upp bilder på nätet. (Lärare 1)*

Att förhålla sig till att eleverna har med sig mobiler in i omklädningsrummet upplevs vara en ganska ny företeelse i de yngre åldrarna, men det verkar vara allt vanligare att de flesta elever har en egen telefon även på mellanstadiet. Läraren som berättade om filmningen i duschen, berättade vidare att situationen resulterade i föräldrakontakt, och samtal på skolan kring vad som skall gälla angående mobiler. Lärarna uppgav att de oftast får ett bra bemötande från föräldrar när de behöver kontakta dem angående duschmomentet. De flesta föräldrar är öppna för att finna lösningar på att deras barn inte vill duscha och om det är kulturellt betingat så kan det fungera att eleverna får möjlighet att duscha enskilt genom att låna lärarduschen eller duscha före de andra eleverna.

*Jag har haft en handfull elever där jag har haft föräldrakontakt. Föräldrarna har då bidragit till att lösa problemet. (Lärare 4)*

Duschmomentet är ett moment som traditionellt beskrivs tillhöra idrottsämnet. Insatsen för att klara av det arbetet varierar mellan lärarna. De värdesätter också arbetet med dusch och hygien på lite olika sätt.

Oklarheter om vilken tid som egentligen är avsatt för det arbetet råder. Området kring dusch och omklädning beskrivs som att tillhöra en ”grå zon” vilket lämnar lärarna i en känsla av otillräcklighet.

*Jag tycker att om ledningen tycker att man ska duscha ska det vara del av idrottsämnet, vilket betyder undervisningstid för mig. I alla fall med de yngre eleverna där man faktiskt undervisar eleverna i omklädningsrummet. [...] Hade önskat att det var mer stöd i kursplanen, förståelse från ledningen och kunna få tillbaka den tiden som jag lägger i omklädningsrummet. [...] Jag lägger flera timmar om dagen i omklädningsrummet och tiden får jag räkna som planeringstid. (Lärare 2)*

Svenska skolans styrdokument specificerar inte längre den personliga hygien i samband med idrottslektionen. Detta är något som inte alla lärarna hade full insikt i. Informanternas beskrivningar skiljer sig åt i hur de valt att förhålla sig till det som står i styrdokumentet. En av informanterna, som är född och uppvuxen i ett annat land, upplever att det är typiskt svenskt att det är så viktigt att duscha.

*Det står ingen betoning i kursplanen, men jag tycker det hör till. Det är svenskt att man ska duscha, det läggs mycket energi på det i Sverige. Ett arv från Ling att vara ren, det är typiskt skandinaviskt. Det står inte att man ska duscha efter idrotten, men det står inte heller i slöjd att man ska städa efter sig, lägga undan eller skölja penslar efter bilden, men det är liksom underförstått. [...] Jag tycker att det är samma sak när det gäller dusch. (Lärare 1)*

Lärarna upplever att det kan vara svårt att veta hur man skall styrka duschmomentet gentemot elever och föräldrar.

*Det står inte helt klart i kursplanen utan jag måste använda egna argument. Känner att jag är på hal is om någon frågar varför de ska duscha. Det är nog mer tradition att vi ska duscha. (Lärare 2)*

De funderade också kring varför det inte står något i styrdokumentet om dusch efter idrottslektionen och det nämndes att det kunde vara för att god hygien på sätt och vis har blivit en självklarhet i vårt samhälle, där i stort sätt alla har tillgång till dusch i sina hem. De uppgav också att det kunde bero på att det ”bara förutsätts” att hygien skall höra ihop med ämnet, eftersom idrott och hälsa ofta har med rörelse att göra.

*Då kan man ju fundera över, varför står det inte nu, är det ett förbiseende eller tycker man att det är så självklart att man går in i duschen efter ett träningspass eller är det medvetet? (Lärare 3)*

*Det finns ju inte jättemycket i styrdokumentet, man kan ju tycka att det handlar om hälsa. Vad handlar idrotten om, jo du ska ju röra dig det är ett fysiskt ämne i skolan och du blir ju varm och svettig och visst kan de säga att idag är jag inte*

*svettig, måste jag duscha, ja men vi duschar alltid efter idrotten, du kanske är svettig om dina fötter, det är jag brukar jag säga. (Lärare 4)*

Det som är en gemensam uppfattning bland informanterna att en förändring av vad som står i styrdokumentet vore av vikt. Lärarna känner att de skulle ha tydligare förutsättningar att arbeta med duschmomentet om det stod något formulerat om hygien.

Däremot känns det svårt för dem att sätta ord på hur det i så fall skulle vara formulerat. Olika förslag läggs fram med betoning på vad hygien och hälsa borde innebära.

*Ja jag tycker nog att det borde finnas med, jag blir alldeles chockad när du säger att det inte står under hälsobiten, ja det tycker jag absolut att det skall vara, för annars finns det ju föräldrar som kan säga och ha rätt att de inte behöver duscha. (Lärare 3)*

*Kanske borde det stå i kursplanen tydligare att man ska träna på att ta hand om sin hygien, men kanske inte hur. För ska man ingå i ett samhälle kan man få svårigheter om man inte tar hand om sin hygien på rätt sätt. (Lärare 2)*

*I kursplanen för idrott och hälsa ska man förebygga risker i fysisk aktivitet vilket jag som idrottslärare tolkar som att om man missköter sin hygien blir man mer mottaglig för sjukdomar och infektioner. Det är hälsosamt att duscha [...] Hälsa och livsstil står i kursplanen. Jag tycker att det kanske är bra att det är en tolkning eftersom jag tycker att kärnan i ämnet är att röra på sig. Jag vill ju inte att eleverna ska skippa att idrotten för att de inte vill duscha. Vår uppgift är att lära eleverna att duscha. (Lärare 1)*

Informanterna berättar att kollegor på skolorna ofta har en positiv inställning till duschmomentet på det sättet att de tycker att det är viktigt att eleverna duschar. Men i vilken utsträckning som kollegor vill hjälpa till med momentet varierar och oftast är intresset till att vara med och ta ansvar för situationen låg. Några av intervjupersonerna upplevde att de var ensamma med ansvaret kring duschmomentet och det i sin tur ledde till en känsla av otillräcklighet.

*Det är betungande tycker de flesta, några tycker att det är lite trevligt, men övervägande tycker nog att nu borde jag nog vara någon annanstans. (Lärare 4)*

*Det är klart att det är ju inte populärt när man blir beordrad att gå upp, men det gör man ju för man förstår ju att om idrottsläraren börjar en lektion precis när en slutar så måste någon vara där uppe. (Lärare 3)*

Skall en förändring ske borde den komma från ledningen beskrev en informant. Att idrottsläraren är delaktig var viktigt, men denne skall inte behöva bära det fulla ansvaret för duschmomentet.

*Jag upplever ibland att kollegor inte tar omklädningssituationen på allvar då de ofta kan komma fem minuter för sent till duschen och då har det redan hunnit bli en konflikt. Rektor tar inte situationen på allvar eftersom vi hela tiden får påpeka att städningen inte är tillräcklig. Det är viktigt att det är fräscht. (Lärare 2)*

Hur väl samarbetet mellan kollegorna fungerar, varierar på skolorna. En av lärarna upplever att samarbetet på skolan fungerar mycket bra och att kollegorna ser det som en vinst att hjälpa idrottsläraren med vaktandet i omklädningsrummet.

*Kollegerna har bra inställning till dusch. Vi pratar inte så mycket om det. De är själva uppvuxna med att duscha efter idrotten. I årskurs 1-3 kommer klasslärare upp tio minuter innan och efter lektionen. Detta för att eleverna ska känna att det är samarbete mellan idrottslärarna och klassläraren. Det är viktigt med samma regler. Klasslärare upplever ofta att den tiden de lägger på detta är värt det även om de skulle vilja och behöva tiden till planering, men eftersom det blir färre konflikter att reda ut efter idrotten. (Lärare 1)*

Sammanfattningsvis upplever lärarna att det inte är tillräckligt rent och fräscht i omklädningsrummen och duscharna. De skulle önska att de kunde erbjuda eleverna en trevligare miljö, så att duschupplevelsen skulle kunna vara mer behaglig. Att inte kunna ge eleverna detta, upplevs som otillfredsställande och de upplever att de saknar förutsättningar att påverka de delarna i tillräckligt stor utsträckning. De upplever också att det skulle vara ett stöd om det fanns något skrivet i styrdokumentet kring hygien och att de i så fall skulle ha bättre förutsättningar att jobba med duschmomentet. Dock upplever de att det är svårt att veta hur det i så fall skulle vara formulerat.

### **5.3 Att finna balanser och gå vidare**

Att vända och vrida på reglerna och göra undantag är något som beskrivs tillhöra vardagen. Informanterna uppger att de ibland tvingas ta snabba, kortsiktiga beslut för att det saknas tid och energi till att reda ut konflikterna. De nämner också flera olika lösningar som de försöker ta till när elever inte vill duscha. Det kan handla om att låna lärarduschen, att släppa eleven några minuter tidigare eller att eleven får vaska av sig lite snabbt i handfatet. Informanterna beskriver att det är fin balansgång mellan att vara trogen sina principer och samtidigt kunna känna av den enskilde elevens behov.

*Jag gör undantag för elever som inte vill duscha och erbjuder ofta enskild dusch. Ibland kan jag få en få lapp från föräldrar där det kan stå någon medicinsk anledning eller något annat. Gör man undantag får man förklara för de andra eleverna. (Lärare 1)*

*Jag har en som inte duschar över huvud taget, han sätter sina egna regler, både här och hemma, så där är en elev som vi har släppt det för helt enkelt. [...] Vi hade ett syskonpar för ett tag sedan som inte fick visa sig för de andra och då var det främst från föräldrarna, det är ju inte barnen själva som bestämmer det, och då har de duschat här inne i min dusch och det var egentligen ingen diskussion, de gick in här. (Lärare 4)*

Trots att informanterna till viss del upplever duschmomentet som krävande, så beskriver de att de tycker att det är ett viktigt moment som de upplever hör ihop med själva idrottslektionen.

Flera av informanterna beskriver också att de kopplar dusch och hygien till kunskap om hälsa och välbefinnande.

De uppger också att de vill att det skall kännas naturligt och självklart att gå in i en dusch efter fysisk aktivitet och att de försöker förmedla den naturliga känslan och balansen mellan fysisk aktivitet och dusch efteråt.

*Det är ett viktigt arbetsområde tycker jag, de ska lära sig om hygien. Jag vill att alla ska ha det naturligt. Vill förmedla att det ska bli naturligt för dem. [...]*  
(Lärare 2)

*Ja, jag tycker att det är viktigt. Jag skulle inte vilja släppa på det, jag tycker att det hör till.* (Lärare 4)

Informanterna beskriver också att det är viktigt med den strukturen som omklädningen och duschen ger. De upplever att det skulle vara svårt att varje elev får bestämma själv hur de vill göra, utifrån hur svettiga de känner sig. Samtidigt gäller det att ha fingertoppskänsla runt de elever som verkligen upplever att duschmomentet är jobbigt. Det blir ett sökande mellan att behålla ramar och tydlighet och samtidigt kunna se den enskildes behov.

*Jag tycker att det är viktigt, för om man inte har den normen på en skola, att efter ett idrottspass så duschar vi, då måste man bara säga så här, det är valfritt att duscha. Man kan inte säga att efter vissa lektioner skall vi duscha och efter vissa ska vi inte. Man ska ha den normen till någon uppifrån säger att nu får du inte säga så längre.* (Lärare 3)

Informanterna beskriver, att trots att de tycker att momentet är viktigt, så har de upplevt en förändring av sitt personliga förhållningssätt till duschmomentet genom åren. De berättar hur de med tiden har lättat på kravet att alla elever skall duscha efter idrotten, även om de fortfarande värdesätter momentet.

*I grunden vill jag att alla eleverna ska duscha, men jag har mjuknat. Ibland är det inte värt den konflikten som uppstår. Finns andra ställen där jag måste strida. [...]Jag har ändrat min inställning till dusch, som nytexaminerad skulle alla duscha oavsett.* (Lärare 2)

*Jag var hårdare förut när det gällde duschning, känner nu att jag måste lyssna på eleverna så jag vet vad det handlar om. Det handlar mycket om integritet.*  
(Lärare 1)



En av lärarna poängterar att upplevelsen av duschmomentet hos eleverna kan variera beroende på ålder. Det finns en upplevelse av att det kan vara svårare när eleverna är i förpuberteten, men att det samtidigt känns viktigt för eleverna att lukta gott och sköta sin hygien. Även eleverna verkar på så vis söka efter en balans kring dusch efter idrotten – det finns en vilja att vara ren och fräsch, samtidigt som momenten kan upplevas som jobbigt.

*Jag upplever problem med duschmomentet i olika åldrar. I de yngre åldrarna 1-3 tycker jag att de oftast tycker att det är roligt och pirrigt att duscha. I årskurs 4-5 blir det svårare och andra typer av problem, men samtidigt vill de ju vara fräscha. (Lärare 1)*

Konflikterna som ibland uppstår kring duschmomentet förklaras delvis av informanterna att det kan bero på att samhället har förändrats, att det finns en kroppsfixering idag som kan vara svår att hantera för unga människor. Någon av informanterna betonar också vikten av att våga prata om puberteten, om att vi människor ser olika ut och att de idealen som vi ser på film, i tidningar och på nätet inte alltid är helt sunda. Att finna en balans mellan att vara medveten om sin kropp och sköta om den genom kost och träning och samtidigt tycka om sig själv som den man är och kunna vila i det.

*Jag tycker att det är jättstor skillnad, förr i tiden var det aldrig så, men nu är det många som håller handduken runt sig, går in i duschen, lägger ut handduken, det existerade inte förut. Och det är ju också med vår, den här öppna sexualiseringen, som gör att det har blivit mer stängt. Det har blivit på fel sätt. Samtidigt som vi är öppnare än någonsin i media och allting om sexualitet så är det liksom en fixering av utseende och kropp som gör att man blir prydare. (Lärare 3)*

*Det känns som om det har förändrats lite, killarna är mycket mer öppna än vad tjejerna är, de står där och trixar med sina handdukar och t-shirtarna och försöker hålla fast. Jag tror att det är gentemot varandra, det har ingenting med mig och göra. (Lärare 4)*

En radikal förändring från dagens och tidigare tillvägagångssätt vore att släppa duschmomentet fritt, det vill säga att göra det frivilligt för eleverna att välja om de vill duscha eller inte. Det är tydligt att samtliga informanter tycker att det skulle kännas jobbigt och fel att ge avkall på arbetet runt dusch och hygien, men samtidigt medger lärarna att det troligen hade inneburit mindre arbete och färre moment att ta ansvar för.

*Om valet att duscha skulle lämnas fritt tror jag att eleverna skulle skippa att duscha, inte så hygieniskt. Skulle vara enklare, men inte känns inte så bra för mig. Jag tycker att duschningen är en del av återhämtningen. Även om det bara blir en liten trettiosekunders- dusch. (Lärare 1)*

*Ett kul experiment att släpp duschningen fritt men det skulle kännas som ett stort steg i motsatt riktning. Långt ifrån vad jag som privatperson tycker. Inte riktigt vad jag tycker. [...]Men det skulle ju bli färre konflikter, krävas mindre personal. Mer tid att reflektera och förbereda nästa lektion, längre idrottslektion och fler lektioner för plats. Klart det skulle jag vinna på, men det skulle kännas fel.*  
(Lärare 2)

Informanterna beskriver även eventuella konsekvenser kring vad en sådan radikal förändring skulle kunna medföra både för lärare och för elever. Det finns oro för att det skulle drabba de eleverna som redan har svåra hemförhållanden.

*Ja hemskt! Jag tycker det skulle kännas hemskt att släppa valet fritt, för dels skulle det vara synd om de barnen som inte har den uppbackningen hemifrån. Då är det ju de barnen som i övrigt har det taskigt runt omkring sig som drabbas, som luktar svett och andra barn kommer att tycka att han eller hon duschade inte, vad äckligt osv, då får man hela den problematiken.* (Lärare 3)

Informanterna är överrens om att det är värt att kämpa för att eleverna ska lära sig om dusch och hygien, även om valet skulle vara frivilligt. Någon av lärarna beskrev att hon skulle försöka påverka elevernas vilja att duscha genom att köra ganska hårda pass ett tag, så att de skulle känna hur det är att bli riktigt svettiga.

*Då skulle man ju försöka jobba mer med att försök få dem att duscha. Det skulle inte upplevas som så roligt, men då skulle man kanske köra bara sådana där svettiga grejer ett tag så (skratt). Nämen jag tycker att det är viktigt, så då hade jag försökt ändå, jag hade ju inte backat i alla fall och kört lugna grejer.*  
(Lärare 4)

Duschmodet beskrivs av lärarna som en angelägenhet som behöver förtydligas. Det krävs klarhet och något att förhålla sig till för att lärare och elever skall känna trygghet i sitt agerande. På frågan om de tror att synen på dusch och hygien i samband med skolidrotten kommer att förändras i framtiden, var informanterna i stort överrens om att de tror att det fortsatt kommer vara viktigt.

*Jättesvårt att säga, jag tror, vet du, att som det mesta som gäller för skolan om det handlar om ekonomi så kan man gott säga så här att vi inte kommer att duscha efter idrotten, av ekonomiska orsaker. Men om det inte handlar om ekonomi, så tror jag inte att det kommer att förändras, däremot så kommer man kanske ställa krav, det finns ju väldigt påvra omklädningsrum även om på rätt så nybyggda skolor. Viktigt oavsett att man inte står alla och duschar öppet.*  
(Lärare 3)

*Jag vet inte, det kommer nog att vara ungefär samma som idag skulle jag tro. Jag tänker hur det är i simhallar att det står hur viktigt det är att duscha och tvätta håret.* (Lärare 4)

Sammanfattningsvis upplever lärarna att det handlar om att finna en balans mellan att behålla ramarna runt ämnet med omklädning och dusch och samtidigt känna av den enskildes behov. Några av lärarna upplever också att de har mjuknat lite med åren i sitt förhållningssätt till duschmomentet och att de nu har mer fokus på att försöka se vad som ligger bakom elevernas inställning till dusch.

Lärarna beskriver att de kan se en förändring hos eleverna så tillvida att det finns en större blyghet och försiktighet inför att visa sig naken inför sina kompisar. Lärarna upplevde att det skulle vara en jobbig känsla om duschmomentet skulle släppas helt fritt och de uppgav att de skulle fortsätta arbeta för att eleverna skall vilja duscha i alla fall. De verkade inte heller tro att duschmomentet skulle komma att förändras så mycket i framtiden, men att det troligen skulle ställas högre krav på hur omklädningsrum och duschar är utformade.

## **5.4 Sammanfattning**

Det övergripande intrycket av lärarnas upplevelser av duschmomentet var att de tyckte att det var ett mycket viktigt moment, som de inte gärna ville göra avkall på. Detta trots att det momentet också upplevdes som tidskrävande och arbetsamt.

De upplevde också att helhetsansvaret för duschmomentet låg på idrottslärarna och att det ibland kunde vara svårt att hinna vakta i omklädningsrummen och samtidigt hinna förbereda kommande lektioner. Lärarna upplevde att kollegorna hade svårt att hinna i tid till omklädningen och att vaktandet sågs som ett tungt arbetsområde.

Vidare uttryckte lärarna att det hade varit önskvärt om det hade funnits någon formulering i styrdokumentet kring dusch och hygien. Detta hade underlättat det dagliga arbetet och det hade skapat en större säkerhet och tydlighet inför föräldrar och elever i deras arbete med dusch efter idrottslektionen.

Lärarna upplevde att det hade skett en förändring över tid, både i deras eget förhållningssätt till duschmomentet, men också en förändring hos eleverna. De upplevde att eleverna hade blivit mer "blyga" och att de ofta försökte gömma sina kroppar inför varandra bakom handdukar eller kläder när de bytte om.

Några av lärarna upplevde också att erfarenheten i yrket gjorde att de hade mjuknat i sitt förhållningssätt till duschmomentet och att de mer försökte lyssna in eleverna nu, för att kunna se vad som låg bakom att eleverna inte ville duscha.

Lärarna beskrev sina egna upplevelser och minnen av dusch efter idrotten och för de flesta var duschandet aldrig något problem, men de kunde minnas att det var känsligare under vissa perioder, särskilt under puberteten. De egna minnena och upplevelserna hjälpte till att förstå de elever som känner ett obehag inför duschmomentet.

## **6. Diskussion**

I diskussionen kommer vi att dela med oss av våra egna tankar och reflektioner gällande de resultat som vi har kommit fram till, med stöd av vårt insamlade material och utifrån vår fenomenologiska ansats. I början av 1900-talet ökade förekomsten av obligatoriska skolbad runt om i Sverige (Statens folkhälsoinstitut, 2005). För många barn var det i skolan de hade den enda möjligheten att duscha (Andreasson, 2009). Då var det förstås viktigt att lära eleverna om hygien, främst för att främja hälsan och undvika smittspridning av olika

sjukdomar. I de tidiga kursplanerna från 1962 och 1968 finns det formuleringar om att eleverna skall sköta sin kroppsliga hygien efter fysisk aktivitet. Synen på dusch efter idrottslektionen har förändrats över tid och idag finns det inget skrivet i kursplanen om att eleverna skall duscha.

Trots detta finns duschmomentet kvar i skolan och upplevs av många som en norm. Normens funktion är att beordra, ge möjlighet till, tillåta, samt förhindra ett specifikt beteende (Wester, 2004).

Vi startade uppsatsskrivandet med ett gemensamt intresse för hur andra idrottslärare upplevde dusch efter idrotten och med våra egna erfarenheter som bas. Utifrån den förförståelsen och den litteratur som vi hittade kring ämnet började vi utveckla en djupare förståelse för att frågan om dusch efter idrotten, handlade om betydligt mer än bara hygien. Den bilden blev än mer nyanserad efter att vi hade genomfört våra intervjuer.

Att vi båda har arbetat många år som idrottslärare och har med oss våra egna upplevelser och föreställningar in i uppsatsskrivandet kan ha både för- och nackdelar. En av fördelarna skulle kunna vara att det egna intresset för ämnet är mycket starkt och att vi hade hjälp av våra erfarenheter när vi skapade vår intervjuguide. En annan fördel som vi kan se var att intervjupersonerna kände sig bekväma med att vi hade en viss förförståelse för deras situation och att vi på så sätt hade lätt att få en öppen och hjärtlig kontakt, vilket känns viktigt när man är intresserad av hur en människa upplever något.

Nackdelarna skulle kunna vara att våra egna upplevelser omedvetet kan ha färgat analysen av intervjuerna, det vill säga att man söker mer efter det som man tror sig veta eller tror sig skall hitta, till skillnad från om man börjar undersöka ett ämne som man har mycket lite kunskap om. Det kanske också är så att man omedvetet uppmärksammar sådant som man själv har upplevt. Tack vare att vi har varit två författare så har vi kunnat diskutera och samtala under hela skrivprocessen, detta har hjälpt oss att inte ha fastnat i våra egna resonemang eller tankegångar.

Redan tidigt under arbetets gång hade vi bestämt oss för att lärarnas upplevelser skulle få vara i centrum. Eftersom tidigare forskning främst har fokuserat på elevernas upplevelse av omklädning och dusch, så kändes det angeläget att ge en bild av hur pedagogerna som ansvarar för momentet upplever det. Vi lät oss inspireras av fenomenologin, eftersom den fokuserar på människors upplevelser. En människas upplevelser av något, är svårt att ifrågasätta, men det kan vara nog så viktigt om man vill skapa sig en djupare förståelse för något och i vårt fall var det dusch efter idrottslektionen. Den fenomenologiska ansatsen gav oss en möjlighet att fokusera på de ”mjuka värdena”, såsom upplevelser, tankar och känslor. Vår uppsats försöker alltså inte tala om att *så här är det*, utan snarare, *så här kan det upplevas*. Vår tanke är att vår uppsats skulle kunna användas som diskussionsunderlag för blivande idrottslärare. Vi tycker att det skulle kunna finnas en vinst i att diskutera kring hur några andra idrottslärare upplever duschmomentet och försöka att sätta ord på möjligheterna och svårigheterna i andras genomlevda upplevelser.

## 6.1 Resultatdiskussion

Under analysen av våra intervjuer, så framkom det tydligt att lärarna upplevde duschmomentet som viktigt. De beskrev det som att det kändes som en självklarhet att fortsätta arbeta för att eleverna skall vilja duscha efter idrotten.

De verkade vilja förmedla till eleverna att fysisk aktivitet och dusch efteråt hör samman och att det bästa vore om det upplevdes som naturligt och självklart. Detta är intressant eftersom lärarna på samma gång kunde uppleva momentet som stressande av olika orsaker.

Det framkom att det främst var vaktandet i omklädningsrummen som kunde vara en orsak till stress. De upplevde att det var viktigt att finnas med och skapa trygghet, i omklädningsrummet men att det samtidigt var svårt att ha det fulla ansvaret från förste till siste man och hinna förbereda för nästa lektion. Det framkom att de verkade känna sig ensamma med ansvaret kring dusch och hygien. Att lärarna upplever en stress runt momentet, känns som en viktig upptäckt och det behöver synliggöras så att lärarnas arbetssituation kan förbättras.

Vi anser att förhållningssätt och riktlinjer behöver förtydligas på skolorna kring vad som gäller kring vaktandet i omklädningsrummen. Är det idrottslärarens ansvar i första hand eller bör man dela mer på vaktandet, precis som man gör på skolgården? Och om idrottsläraren har ansvaret för omklädningsrummet och dusch, så kanske den tiden egentligen skulle kunna räknas som elevtid. Att vakta i omklädningsrummen kan också vara laddat för den undervisande läraren. Att vara en manlig lärare och gå in till flickorna på mellanstadiet, upplevdes nästan som otänkbart av en av intervjupersonerna. Lärarna upplevde också att det fanns en komplexitet i att kunna respektera de äldre elevernas behov av integritet och samtidigt finnas med i omklädningsrummet och skapa trygghet. För ”vaktande” pedagoger kan det vara besvärligt att hitta ett naturligt sätt att befinna sig på inne i omklädningsrummet, om man inte får plats att sitta ner och prata med eleverna. Omklädningsrummen är ofta trånga och det kan vara svårt, till och med för eleverna att få en egen plats att sitta på eller hänga upp sina kläder.

Vi tycker att det är viktigt att man tänker över utformningen av omklädningsrummen redan i byggstadiet av nya skolor. Rymliga rum där alla kan få plats att sitta, utan att behöva ha kroppskontakt med kompiserna bredvid. Likaså att det byggs duschväggar med möjlighet till draperier så att de elever som vill kan duscha mer enskilt. Vi anser också att samtal behöver föras kring att det kan upplevas mycket svårt, för att inte säga omöjligt, för manliga idrottslärare att gå in till tjejerna. Löser skolorna, under dessa omständigheter, vaktandet med hjälp av kvinnlig personal eller faller det mellan stolarna? I tidigare studier har man sett att det finns en grupp elever som väljer att duscha sällan eller aldrig efter skolidrotten. Förklaringarna till varför de inte vill duscha kunde exempelvis vara att de tyckte att det var obehagligt att visa sig nakna inför de andra eleverna, att det var stressigt och att duscharna inte var fräscha.

I våra intervjuer med lärarna, så framkom det att lärarna också upplevde omklädningsrum och duschar som ofräscha och de delade elevernas önskan om att det skulle finnas möjlighet att duscha enskilt i form av bås eller draperier. Flera av lärarna upplevde också en frustration runt att de inte kunde erbjuda eleverna fräscha och trevliga omklädningsrum och duschar. Detta kan till viss del bero på att skolorna är gamla och slitna och att det därför är svårt för städpersonalen att hålla rent och snyggt. Men lärarna uppgav också att det i vissa fall städades alldeles för sällan. Det är viktigt att den här problematiken lyfts från flera håll på skolorna, så att det inte bara kommer från idrottslärarna. Kollegor och elever kan föra frågan vidare via arbetsplatsträffar och elevråd så att det blir tydligt för ledningen att en förbättring är nödvändig.

Lärarna upplevde att det skulle vara en hjälp i arbetet om det fanns någon formulering i styrdokumentet kring hygien i samband med idrott och hälsa, men de tyckte att det var svårt att uttrycka hur det skulle vara formulerat. Det vore intressant att ta reda på om det är fler

idrottslärare, än de i vår studie, som upplever att en formulering om hygien skulle vara till hjälp. Vårt förslag är att frågan kan lyftas i de tidsskrifter som skriver riktat till idrottslärare och att detta skulle kunna leda fram till en mer samlad kontakt med Skolverket.

Om det skulle framkomma att ett tillägg om hygien vore av vikt för många idrottslärare, så tror vi att det krävs en samlad opinion för att en förändring skulle komma till stånd.

Det framkom i intervjuerna att lärarna upplevde en förändring i elevernas förhållningssätt till att våga duscha och visa sig nakna inför sina kompisar. De upplevde att det fanns en större ängslighet inför att byta om och duscha med andra och att många elever gömde sina kroppar under t-shirtar och handdukar, samtidigt som de försökte klä av sig eller på sig. När någon av lärarna funderade runt detta, så nämndes det att det kunde bero på att eleverna ser ouppnåeliga kroppsideal överallt i media, på nätet och i filmer och att det kan vara svårt för dem att förhålla sig till detta. De upplever att det kan vara svårt för eleverna att förstå vad som är sunda och realistiska kroppsideal, när de ständigt möter retuscherade kroppar genom sociala medier. Att den massmediala öppenheten som råder runt kroppen och sex- och samlevnad, på ett motsägelsefullt sätt, kan leda till en större blyghet och ängslighet. En av lärarna uppgav att hon alltid brukade ha samtal om kroppen och puberteten med eleverna på mellanstadiet. Hon upplevde det som viktigt att prata om att människor utvecklas olika, ser olika ut och att nästan alla har något som de är missnöjda med eller oroar sig för angående sin kropp. Det är intressant att idrottsläraren såg det som självklart att arbeta med kroppsideal och pubertet inom ramarna för Idrott och Hälsa.

Tidigare forskning kan bekräfta att det finns elever som tycker att det är jobbigt att visa sig nakna inför sina kompisar och att många känner sig missnöjda med sina kroppar och därför försöker undvika att duscha efter idrotten. Våra egna erfarenheter av lärarutbildningen är att den behandlade kroppsideal och barn och ungdomars syn på sina kroppar i en alltför liten utsträckning. Vi lever i en tid där de sociala medierna är en mycket stor del av våra elevers liv och därför också har en stor påverkan. För att vi ska kunna hjälpa barnen och ungdomarna att sortera i sina intryck kring hälsa, kropp och utseende, så anser vi att det är viktigt att det berörs redan på idrottslärarutbildningarna, så att det sedan kan vävas in i undervisningen på ett naturligt sätt.

## 7. Förslag på fortsatt forskning

Lärarnas upplevelser av duschmomentet efter skolidrotten sammanfattades i tre övergripande kategorier. *Att uppleva stress, att sakna förutsättningar och inte räkna till, samt att finna balanser och gå vidare.* Vi fann att lärarna upplevde stress runt duschmomentet och vi ser därför att det skulle vara givande att genomföra en studie som fokuserar på idrottslärarnas arbetsmiljö, men i en utvidgad kontext.

Att idrottslärare arbetar i en miljö där de dagligen utsätts för höga ljud och tunga lyft är ett känt faktum, men hur upplever de andra delar av sin arbetssituation? Hur upplevs det att befinna sig i en idrottssal större delen av dagen? Tänkbara områden som skulle kunna behandlas är: Ljus – och ljudpåverkan (begränsat dagsljus och höga ljud), materialhantering (tungt lyft), elevtid i förhållande till bedömning (att möta många elever få tillfällen i veckan) och ensamarbete/kollegor (finns det kollegor att samarbeta med och ta hjälp av).

Om vi får mer kunskap om hur idrottslärare upplever sin arbetsmiljö, så har vi också möjlighet att skapa bättre förutsättningar för att de skall klara att stanna kvar länge i yrket.

## 8. Referenslista

- Andreasson, U. (2009). När Lort-Sverige började bada - en berättelse om badrummets historia[130501]. <http://www.popularhistoria.se/artiklar/nar-lort-sverige-borjade-bada-en-berattelse-om-badrummets-historia>
- Claesson, S. (2011). *Undervisning och existens*. Göteborg: Daidalus AB.
- Giorgi, A. (1985). Sketch of a psychological phenomenological method. I A. Giorgi (Red), *Phenomenology and psychological research* (s. 8-22). Pittsburgh: Duquesne University Press.
- Green, J. (2001). *Etik i pedagogens vardagsarbete* . (Vol. 2). Stockholm: Liber AB.
- Hydén, H. (2002). *Normvetenskap*. lup.lub.lu.se [130430].
- Kocak, F. (2011). *Idrott och hälsa - En studie hur elever känner sig inne i omklädningsrummet*. GIH.
- Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Larsson, S. (2004). *Musiken, nätet och upphovsrätten: Ett normvetenskapligt perspektiv på musikupphovsrättsliga problem i informationssamhället*. Lunds universitet.
- Malterud, K. (2009). *Kvalitativa metoder i medicisk forskning*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Nationalencyklopedin. (2013). Hygien [ 130503]. <http://www.ne.se/hygien>
- Ranefjord, C. (2012). *Gymnasieelevers upplevelser av skolans omklädningsrum*. Institutionen för pedagogik, psykologi och idrottsvetenskap. Linnéuniversitetet.
- Skolverket. (2011). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011*. Stockholm: Skolverket.
- Skolöverstyrelsen. (1980). *Läroplan för grundskolan, Lgr 80*. Stockholm: Liber.
- Skolöverstyrelsen, Kungliga. (1962). *Läroplan för grundskolan, Lgr 62*. Stockholm.
- Skolöverstyrelsen. (1969). *Läroplan för grundskolan, Lgr 69*. Stockholm: Liber
- Statens folkhälsoinstitut. (2005). *Svenska folkets hälsa i historiskt perspektiv*. Stockholm: Edita.
- Stukat, S. (2011). *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap*. Studentlitteratur AB, Lund.
- Thedin Jakobsson, B. (2005). *Hälsa - vad är det i ämnet idrott och hälsa?: en studie av lärarens tal om ämnet idrott och hälsa*. Lärarhögskolan. Stockholm.
- Trost, J. (2010). *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur AB.

Utbildningsdepartementet. (1998). *Läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen, och fritidshemmet, Lpo 94*. Stockholm: Regeringskansliet.

Vetenskapsrådet. (1991). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*.

Waern, T, & Wiklund, S. (2012). *Att ta sig vatten över huvudet - en studie om elevers duschvanor i samband med idrott och hälsa*. Institutionen för sociologi och arbetsvetenskap. Göteborgs Universitet.

Wester, M. (2004). *Tidsskrift för lärarutbildning och forskning* nr 1-2. Tema: Normer

WHO. (2003). WHO definition of health. [130516]

<http://www.who.int/about/definition/en/print.html>



## **9. Bilaga**

### **9.1 Intervjuguide**

#### **Lärare**

Hur upplever du duschmomentet?

Hur viktigt/inte viktigt är detta arbetsområde för dig?

Vad gör du när en elev inte vill duscha - vad ser du för möjligheter/svårigheter. (Tankar runt etik, andra kulturer osv)

Har du behövt ha föräldrakontakt kring duschmomentet - i så fall på vilket sätt?

Hur mycket tid upplever du att du får lägga ner på detta moment?

#### **Elever**

Hur informerar du eleverna om dusch och hygien?

Hur upplever du elevernas inställning till dusch?

Hur tror du att eleverna upplever omklädningsrumsmiljön/duscharna?

Hur kan det ta sig uttryck när en elev inte vill duscha?

Upplever du någon skillnad i inställning till dusch mellan de yngre (1-3) och de äldre (4-5)?  
skillnad pojkar/flickor?

#### **Miljön**

Hur ser miljön ut – omklädningsrum och duscharna?

Finns det vuxna i omklädningsrummen?

Finns det något man skulle kunna förändra?

#### **Kursplan**

Hur tolkar du kursplanen när det gäller dusch?

Skulle du önska att det var formulerat på något annat sätt - i så fall hur?

#### **Kollegor/Ledning**

Hur upplever du att kollegornas inställning till dusch efter idrotten är?

Hur upplever du att inställningen till att "vakta" i omklädningsrum är bland kollegorna?

Upplever du ett engagemang från rektorerna i den här frågan?

Diskuteras dusch efter idrotten på skolan och i så fall på vilket sätt? - Känns det som en viktig fråga?

### **Tid**

Beskriv hur duschsituationen ser ut

Hur mycket tid har eleverna före och efter idrottslektionerna?

Finns det några begränsningar?

Upplever du någon skillnad kring duschmomentet när eleverna har idrottsektionen sist på dagen?

### **Yttre faktorer**

Finns det några andra faktorer som kan påverka elevernas inställning till duschningen?

### **Elevfall**

Kan du berätta om någon positiv och negativ situation i samband med duschning

### **Provokation**

Vad tror du skulle hända om det var valfritt att duscha efter idrotten på er skola - fördelar/nackdelar?

Hur skulle det kännas för dig att släppa valet fritt?

.