



AKADEMIN FÖR HÄLSA OCH ARBETSLIV
Avdelningen för arbets- och folkhälsovetenskap

Transpersoners upplevelse av inkludering inom idrotten

Kajsa Wedin & Memme Abines Klang

2019

Examensarbete, Grundnivå (högskoleexamen), 15 hp
Idrottsvetenskap
Idrottsvetenskapliga programmet, inriktning hälsofrämjande livsstil
Examensarbete idrottsvetenskap
Handledare: Kajsa Jerlinder
Examinator: Göran Svedsäter

Abstrakt

Syfte: Syftet med denna studie är att genom en litteraturstudie undersöka hur transpersoner upplever inkludering inom fysisk aktivitet och idrott.

Metod: Litteratursökning i databasen Discovery och manuella sökningar av valda källors referenslista resulterade i tio artiklar som publicerats inom de senaste elva åren. Alla artiklar har analyserats, kvalitetsgranskats och sedan sammanställts.

Resultat: De mest framträdande resultatet för fysiska hinder angående transpersoners upplevelse av inkludering var; svårigheterna med offentliga rum och omklädningsrum samt problematiken med träningskläder. De vanligaste psykosociala hindren för transpersoner inom inkludering i fysisk aktivitet och idrott var; förnekad identitet, missnöje med kroppen, diskriminering, mobbning och utanförskap vilket ledde till depression, ångest och rädslor. De främsta fysiska möjligheterna som framkom i resultatet var fördelen med individuella idrotter och könskorrigering behandling i kombination med fysisk aktivitet. Det centrala resultatet för psykosociala möjligheter påvisades vara socialt stöd och att fysisk aktivitet och idrott bidrog till minskad ångest och ökad glädje hos transpersonerna.

Slutsats: Det går att konstatera att många transpersoner blir diskriminerade på grund av sin sexuella läggning, köns uttryck och könsidentitet. Detta medför att många transpersoner lämnar idrotten och slutar vara fysisk aktiva. Denna studie kom fram till att många av de problem som presenterades i artiklarna grundar sig i idrottens men framförallt samhällets okunskap. Det framkom även att utvecklingen av transpersoners inklusion och deltagande inom fysisk aktivitet och idrott är ett växande område för idrottsrörelsen att ta i tu med. Riksidrottsförbundet bör arbeta mer aktivt med hbtq-frågor för att öka kunskapen och för att få en djupare förståelse för dagens problematik. Detta skulle kunna bidra till att fler transpersoner kan känna trygghet i idrotten, vilket i sin tur skulle medföra att idrottens värdegrund uppfylls.

Nyckelord: Transperson, transgender, inklusion, inkludering, fysisk aktivitet, idrott.

Innehållsförteckning

Inledning.....	3
Centrala begrepp.....	4
Fysiska hinder/möjligheter	6
Psykosociala hinder/möjligheter	6
Bakgrund	6
Kartläggning	7
Transpersoner och idrottens utveckling.....	8
Förenings- och tävlingsfostran	9
Idrottens inkluderande uppdrag	9
Idrottsrörelsens vision och värdegrund.....	10
Hbtq i förhållande till idrottsrörelsen	10
Tidigare forskning	11
Problemformulering	11
Syfte och frågeställningar.....	12
Metod.....	12
Design.....	12
Urvalskriterier.....	12
Sökord och sökstrategier/ Datainsamlingsmetod	13
Databearbetning/ analys	13
Kvalitetsanalys	14
Forskningsetiska överväganden.....	15
Resultat	16
Fysiska hinder.....	16
Omklädningsrum och svårigheter i offentliga rum.....	16
Problematiken med träningskläder	17
Fysiska möjligheter	17
Psykosociala hinder	18
Förnekad identitet.....	18
Diskriminering, mobbning, utanförskap, ångest och depression	19
Kroppsliga missnöjen	19

Samhällets och idrottens okunskap och stereotypa ideal som försvårar	20
Psykosociala möjligheter	21
Socialt stöd	21
Minskad ångest och ökad glädje genom idrott	21
Diskussion	22
Resultatdiskussion	22
Metoddiskussion	25
Kvalitetsdiskussion	26
Framtida forskning	27
Slutsats	28
Referenslista	28
Bilaga 1	1
Bilaga 2	2
Bilaga 3	4
Bilaga 4	5

Inledning

Dagens idrott är i stor utsträckning könsuppdelad genom regelverk, normer, jargonger och omklädningsrum. Detta medför att transpersoner utestängs, inte tillåts att delta i rätt kategori och blir tvingade in i ett könsfack som de själv inte trivs i eller känner sig bekväm i (Riksidrottsförbundet, 2011). Då idrottsvärlden är heteronormativt kännetecknat så placeras oftast hbtq-personer i stereotypa fack (Larsson 2003). Flertalet transpersoner känner sig inte välkomna i rätt omklädningsrum och väljer istället att byta om på toaletten eller hemma, detta är ett av många exempel på hinder som transpersoner kan uppleva inom idrotten. Det bildas könskodade regler angående kläder och med omgivningens felanvändning av pronomen skapas stora problem (Riksidrottsförbundet, 2011). Enligt statens offentliga utredningar (2017) framkom det att transpersoner har ett mer stillasittande fritid till skillnad från befolkningen i övrigt. Det påvisades även att transpersoner upplever diskriminering på träningsanläggningar och detta innebär att mer kunskap behövs för att avlägsna hinder.

Flertalet transpersoner vill delta i könsuppdelade idrottsaktiviteter men får inte möjligheten att delta i rätt grupp, andra drömmer om idrott efter könskorrigeringen men känner att det då är försent för en eventuell karriär (Riksidrottsförbundet, 2011). I en amerikansk studie av Toomey och McGeorge (2017) framkom det att nästan 70% av hbtq-personerna (homosexuell, bisexuell, transsexuell och queerpersoner) hörde nedlåtande kommentarer i collegeidrotten på grund av deras sexuella läggning. Detta medför att många transpersoner lämnar idrotten, dels på grund av idrottens normer och könsuppdelningen men även på grund av bristen av förebilder, allmänhetens låga hbtq-kompetens och den låga vuxen närvaron (Riksidrottsförbundet, 2011). I en översiktsstudie (systematic review) av Jones, Arcelus, Bouman & Haycraft (2017) framkom det att de primära hindren för transpersoner i idrotten var bristen på inkluderade samt bekväma miljöer. De framkom även att transpersoner hade för det mesta negativa erfarenheter av konkurrenskraftiga sporter på grund av restriktionerna som sportens politik ställde på dem. De påvisades även att det för närvarande inte finns direkt eller konsekvent forskning som visar att transpersoner har en idrottslig fördel vid något stadium av övergången (exempelvis, korshormonsbehandling, könsbekräftande behandling). Enligt Jones, et al. (2017) skulle den konkurrenskraftiga sportpolitiken som ställer till problem för transpersoner övervägas och eventuellt revideras.

Idrott och fysisk aktivitet har sedan långt tillbaka setts som maskulinitetens grundsten där män kan avskiljas från kvinnor (Symons, 2007). Detta kan göra det svårt för hbtq-personer att delta i idrott och fysisk aktivitet på samma villkor som andra individer i de heterosexuella normerna i samhället. I och med samhällets heteronormativitet medför det en svårighet för hbtq-personer att vara fysisk aktiv, vilket kan orsaka en högre risk för att de drabbas av sjukdomar kopplat till ohälsa (Bogart, Revenson, Whitfield & France, 2013). Det är även vanligt att transpersoner slutar med att delta i organiserade idrottsaktiviteter i form av föreningsidrott och istället väljer en fysisk aktivitet som exempelvis gym där de kan träna själv, utan ledare, spelare och omklädningsrum (Darj et al., 2013). Enligt Riksidrottsförbundet (u.å) är svensk idrottsrörelse är mitt uppe i ett utvecklingsarbete (Vision 2025). En av dessa utvecklingsresor som Riksidrottsförbundet och SISU idrottsutbildare jobbar mot handlar om att erbjuda *Inkluderande idrott åt alla*. Sedan tidigare har de arbetat efter policyn att alla har rätt att idrotta, uppleva glädje och gemenskap och inte känna sig trakasserad, kränkt eller diskriminerad. Idrotten accepterar heller inte någon form av diskriminering på grund av sexuell läggning eller könsuttryck/ könsidentitet. Då idrottens regelverk och kultur kring att möjliggöra inkludering och delaktighet inom fysisk aktivitet och idrott kan vara begränsande för transpersoner är detta en uppdrag för idrotten att ta i tu med (Kulturutskottets betänkande, 2005).

Centrala begrepp

I denna studie och inom detta område förekommer ett flertal begrepp som kan behövas förtydligas och förklaras. Nedan finns en begreppslista som behandlar de mest framträdande begreppen som förekommer i denna studie.

Transperson- är ett paraplybegrepp som vanligen avser individer vars könsidentiteten och/eller könsuttrycket skiljer sig från normen för det kön som registrerades för dem vid födseln. Begreppet transperson motsvarar i stort sett engelskans transgender (Förening för transpersoner, u.å). Begreppet transperson omfattar individer som vill förändra sin kropp och/eller ändra juridiskt kön, exempelvis transsexuella, men under begreppen ingår även många fler (Transformering, 2018).

Transgender- är ett engelskt begrepp som motsvarar det svenska begreppet *transperson*. Det är ett flertydigt begrepp som betyder olika för olika personer. De finns även de som definierar begreppet som att ens könsidentitet inte

överensstämmer med ens juridiska kön. De förekommer även dem som anser att transgender inte är en könsidentitet utan istället är ett sätt att förklara hur man förhåller sig till eller uttrycker sin könsidentitet (Transformering, 2019).

Transsexuell - är en person som känner sig som en kille men som vid födseln kategoriserades som tjej, eller en person som känner sig som tjej men som vid födseln kategoriserades som kille. Många transsexuella önskar att genomgå en könskorrigering, som även kan kallas ”könsbyte”(Riksidrottsförbundet, 2011).

Heterosexuell - är förmågan att bli kär i eller attraherad av människor av annat kön än en själv (Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällsfrågor, u.å)

Cisperson- är en person som identifierar sig med det kön som personen blev tilldelad vid födseln (RFSL, 2019).

Hbtq- kallades tidigare hbt och är ett paraplybegrepp för homosexuella, bisexuella, transpersoner och personer med queera uttryck och identiteter. H:et och b:et omfattar sexuell läggning, alltså vem man har förmågan att bli kär i eller attraherad av, till exempel hur man definierar och uttrycker sitt kön. *Queer* kan behandla både sexuell läggning, könsidentitet, relationer och sexuell praktik men kan även vara ett uttryck för ett kritiskt förhållningssätt till normer. Då queer är ett relativt nytt begrepp som uppkom någon gång under år 2002 och framåt användes endast hbt i tidigare sammanhang (RFSL, 2019).

Könsidentitet och könsuttryck - Könsidentitet är en persons självupplevda kön, det vill säga det kön man känner sig som och hur en person identifierar sig. Könsuttryck handlar exempelvis om vilka kläder, frisyror och annat en person har, med andra ord personens utseende (1177 vårdguiden, 2016).

Könskorrigering- är en procedur som många transsexuella genomgår. En transsexuell person byter inte kön utan korrigerar sitt biologiska och/eller juridiska kön så att det stämmer överens med de kön som personen känner sig som (Föreningen för transpersoner, u.å).

Juridiskt kön / Biologiskt kön- Är det kön som står registrerat i folkbokföringen, pass eller legitimation. I Sverige tilldelas alla svenskfödda barn ett av två juridiska kön, baserat på deras biologiska kön. De biologiska kön bestäms utifrån de inre och yttre könsorganen, könskromosomerna och hormonnivåerna (Socialstyrelsen, u.å).

Könsbekräftande behandling - En term som tidigare benämndes som "könsbyte". För att få rätt till könsbekräftande vård i Sverige krävs en könsdysfori-diagnos (RFSL, 2019).

Könsdysfori - Ett centralt begrepp inom hbtq-världen där en individ känner att hens kropp inte överensstämmer med könsidentiteten vilket skapar ett lidande. En individ som har könsdysfori kan få könsbekräftande behandling för att må bättre, där dess syfte är att anpassa kroppen till individens könsidentitet i så stor mån som möjligt. Könsdysfori är mycket individuellt och något som alla upplever på olika sätt, vissa upplever det ständigt och andra enbart i vissa situationer (1177 Vårdguiden, 2018).

Övergång- Kan också kallas *transition* och används för att beskriva en könsbekräftande process. Övergången är den period då en transperson exempelvis ändrar namn och pronomen och-/ eller genomgår kroppsliga förändringar (Transformerings, 2019).

Fysiska hinder/möjligheter

Då omklädningsrum och andra offentliga miljöer har påvisats vara ett fysiska hinder för transsexuella inom idrotten (Riksidrottsförbundet, 2011) har denna studie använd fysiska hinder och möjligheter som ett begrepp som innefattar svårigheter med offentliga rum, exempelvis omklädningsrum och toaletter. Även problematik kring träningskläder, könsneutrala omklädningsrum och fördelen med individuella idrotter är exempel på ämnen som denna studie behandlar under fysiska hinder och möjligheter.

Psykosociala hinder/möjligheter

Ett psykosocialt synsätt är där en individs upplevelse och handlande samspelar med de omgivande sociala förhållandena (Nationalencyklopedin, u.å) I denna studie används psykosociala hinder och möjligheter som ett samlat begrepp som omfattar både känslor som exempelvis oro, ångest, rädsla men även mobbning, diskriminering, utanförskap. Även sammanhållning, socialt stöd, kroppsliga missnöjen, ideal och okunskap är exempel på ämnen som denna studie behandlar under psykosociala hinder och möjligheter.

Bakgrund

Bakgrunden till att bli/vara transperson är inte ännu inte känd men det finns vetenskapligt stöd för en biologisk förklaring. Under graviditeten, när hjärnan hos

fostret utvecklas, tycks hormoner påverkar den växande hjärnan som kan komma att prägla senare funktioner (Arver, 2015). I en studie av Zhou, et al., (1995) påvisas att oftast från barndomen, finns en stark känsla av att ha blivit född i fel kön. En av orsakerna till dessa känslor, pekar på ett område i hjärnan (BSTc) som är viktig för sexuellt beteende och detta område har påvisats vara större hos män än hos kvinnor. BSTc är en förkortning av ”bed nucleus of the stria terminalis” och denna del av hjärnan påverkar könsidentiteten och är därav transrelaterad.

Kartläggning

Enligt socialstyrelsen (u.å) missgynnas de människor som identifierar sig som hbtq på flera olika sätt i samhället tillskillnad från de personer som uppfyller normerna. Många erfarenheter har påträffats gällande kränkningar, diskriminering, våld, sex mot ersättning, missbruk, psykisk ohälsa och socialt utanförskap. Transpersoner skattar sin hälsa lågt jämfört med hetro- och cispersoner (Socialstyrelsen, u.å). Den 1 december år 2016 tillkallades en utredare i uppdrag av regeringen att genomföra en bred kartläggning av transpersoners situation och villkor i samhället. Detta för att förslå insatser som skulle bidra till förbättrade och tryggare levnadsvillkor och livsutrymme för transpersoner. Statens offentliga utredningar (2017) genomförde även ett arbete som syftade till att påträffa åtgärder för hbtq-personers rättigheter, arbete för jämställdhet, folkhälsa samt mot diskriminering. Resultatet från utredningen påvisade att en relativt hög andel transpersoner inte kan leva i enlighet med sin könsidentitet och har sämre stöd från omgivningen tillskillnad från befolkningen i stort. Det framkom även att det är vanligare att transpersoner utsätts för diskriminering och trakasserier än den övriga befolkningen. Exempel på de åtgärder och uppgifter som togs fram var bland annat att regeringen ska undersöka möjligheten av att införa ett tredje juridiskt kön med könsneutralt personnummer. Polismyndigheten gavs i uppdrag att undersöka möjligheten med X som könsmarkör i svenska pass och regeringen ska även införa ett statsbidrag som ger stöd till utvecklingsprojekt för transinkluderande miljöer.

Nyare forskning har påvisat att antalet transpersoner som söker vård inom hälso-och sjukvården har ökat kraftigt de senaste åren i många av Europas länder (Aitken, Steensma, Blanchard, VanderLaan, Wood, Fuentes, ... Zucker, 2015 ; Arcelus, Bouman, Van Den Noortgate, Claes, Witcomb, & Fernandez-Aranda, 2015). Det är ännu okänt hur många transpersoner det finns i Sverige. De internationella

uppskattningarna som gjorts förändras och är dessutom ofta baserad på hur många personer som sökt transrelaterad vård eller bytet av det juridiska könet (Folkhälsomyndigheten, 2015). I Sverige har antalet personer som söker ändring av sitt kön ökat med tre gånger sedan 70-talet (Arver, 2015). Socialstyrelsen (2017) visar i en sammanställning att den totala förekomsten av personer med diagnosticerad könsdysfori 1998–2015 var 0,04 procent av befolkningen år 2015, vilket motsvarar cirka 3500 personer.

Transpersoner och idrottens utveckling

Enligt Kamasz (2018) har människor segregerats i två kategorier, män och kvinnor och idrotten har anpassat sig utifrån det. Ett exempel är att männens och kvinnornas idrott har annorlunda regler, exempelvis i damhockey, där kvinnorna inte får tacklats på grund av de fysiska skillnaderna och att skaderisken är alltför hög jämfört med herrhockeyn där tackling är tillåtet (Swehockey, 2018). Den biologiska delen har också en påverkan hos män och kvinnor inom idrotten, då män har större fysiologiska fördelar än vad kvinnorna har. Om en biologiskt född kvinna eller man vill tävla som idrottare har det aldrig varit ett hinder för dem att välja ett lag att delta i. Transpersoner möter däremot hinder där de blir ifrågasatta vad som är rätt eller fel med det kön som individen har, och de kön som de vill tävla som. Redan på 1930-talet skulle transkvinnor, kvinnliga idrottare ha vissa behörigheter för att kunna konkurrera med andra kvinnor under tävlingar. På 1960-talet blev kvinnliga idrottare undersökta visuellt och gynekologiskt inför tävlingar av medlemmar av International Association of Athletics Federation. År 1968 började kvinnliga idrottare genomgå kromosomtester men detta avslutades år 2000 inför sommar OS. Testerna genomfördes på grund av den ädla idén om fair – play och att männen inte skulle övergå som kvinnor i idrottsvärlden för att uppnå seger (Kamasz, 2018).

När frågan kommer upp om att tillåta transpersoner att tävla, väljer idrottsorganisationer och olympiska kommittéer att låta transmän (biologisk kvinna) att delta medan transkvinnor (biologisk man) inte får delta. Anledningen till denna skillnad är att transkvinnor har högre nivå med testosteron än transmän trots att dem injiceras med testosteron. Det skulle då ge orättvisa fördelar och strida mot idén om bland annat fair play. Den Internationella olympiska kommittén bestämde sig för att tillåta transidrottare att delta i olympiska spelet under förutsättning att de hade ordinerats

könshormonsbehandling i två år samt genomgått könsbekräftande behandling. Enligt Internationella Olympiska Kommitténs regler kan alla transkvinnor delta i den kvinnliga kategorin så länge som de hade förklarat sitt kön som kvinnlig i minst fyra år samt att deras testosteronnivå ska ligga på en viss nivå under minst 12 månader före tävlingen. De senaste åren har idrotten tagit några steg framåt för transidrottare. Problemet finns dock fortfarande kvar enligt Kamasz (2018), exempelvis för transungdomar i skolidrotten som än idag kämpar med sin rätt att delta i kvinnliga/ manliga lag och omklädningsrum.

Förenings- och tävlingsfostran

Enligt Statens offentliga utredning (2008) är föreningsfostran och tävlingsfostran två former av fostran i idrottens barn och ungdomsverksamhet. Dessa två former har uppdrag i att vägleda idrottens ledare och tränare i umgänget med de aktiva. Dessa uppdrag har sitt ursprung i både samhället, men även i idrotten själv. Alla deltagare, främst för barn och ungdomar ska genom föreningsfostran, känna att alla ska få vara med, känna en delaktighet och kunna utvecklas utifrån sina egna förutsättningar samt sina intressen.

Statens offentliga utredning (2008) skriver även om tävlingsfostran som handlar om vilka principer och förhållningssätt som bör hanteras för att vinna, till exempel att övning ger färdigheter och att träning är utgångspunkten för det som händer under en tävling. Det handlar också om prestation och rangordning som är nära kopplad till etiska frågor såsom fusk och doping. Även hanteringen av den egna rollen inom idrotten, exempelvis ”position som målvakt” eller vilken uppgift en idrottare har berörs. Att hantera relation till laget eller träningsgruppen, såsom att bli uttagen eller sitta på bänken samt hur man ska förhålla sig till sina medtävlare, medspelare, sina konkurrenter och motståndare är något som tävlingsfostran behandlar (Statens offentliga utredningar, 2008).

Idrottens inkluderande uppdrag

Riksidrottsförbundets (2013) definition av inkluderande idrott innebär en strävan efter att alla ska få känna delaktighet, gemenskap och meningsfullhet oavsett kön, kultur, nationalitet, etniskt ursprung, religion, ålder, sexuell läggning och fysiska och psykiska förutsättningar. Idrott ska stimulera, utmana och inspirera individen samt motivera till

att fortsätta idrotta och ha en aktiv livsstil. Idrottsverksamheter ska vara flexibla och anpassas efter individens behov, utveckling av nya tränings - och tävlingsformer. Inkludering är en process som visar alla människors rättigheter, lika värde och som ständigt söker efter bättre sätt att tillvarata mångfald och olikheter (Riksidrottsförbundet, 2013). Trots detta uppdrag finns de studier (Jones, et al., 2017 & Darj, et al., 2013) som påvisar att transpersoner stöter på problem i mötet med fysisk aktivitet och idrott.

Idrottsrörelsens vision och värdegrund

Idrottsrörelsens vision och värdegrund ska genomsyra alla förbund och föreningar även på motions, tävlings -och elitnivå (Riksidrottsförbundet, 2009). Vad idrotten vill är att så många som möjligt ska idrotta så länge som möjligt och att fler ska kunna idrotta. Idrotten vill även att alla människor tillsammans ska stärka och stötta varandra, bland annat genom gemenskap, glädje, delaktighet, allsidig träning, självkänsla, utveckla sina idrottsfärdigheter, ge respekt, kunskap och ha ett livslångt intresse för idrott. Alla individer ska välkomnas in i gemenskapen, känna sig sedda och få möjlighet att känna en gemenskap, samt vara del av något. Idrotten vill också tillhandahålla en trygg miljö, både fysiskt, psykisk och socialt (Riksidrottsförbundet, 2009).

Idrotten har fyra värdegrunder som de strävar efter;

Glädje och gemenskap - skapa glädje genom att ha roligt, må bra och kunna prestera bättre.

Demokrati och delaktighet – alla deltagarnas röst har lika värde, alla har rätt att delta och få vara med och bestämma om och ta ansvar för sin verksamhet. Det ska vara jämställt oavsett bakgrund.

Allas rätt att vara med – alla som vill, ska kunna vara med utifrån sina förutsättningar oavsett nationalitet, etniskt ursprung, religion, kön eller sexuell läggning.

Rent spel – alla ska kunna tävla på samma villkor, ett ärligt och rent spel. Hålla sig inom ramarna med en god etik och moral. Hålla sig borta från fusk, doping, mobbning, trakasserier samt våld både inom och utanför idrottsarenan (Riksidrottsförbundet, 2009)

Hbtq i förhållande till idrottsrörelsen

Riksidrottsförbundet vill öka sin kunskap kring hbt (homosexualitet, bisexualitet och transsexualitet) arbeta med frågor som rör sexuella trakasserier och diskriminering på

grund av deras sexuella läggning och identitetsförändring (Axelsson, 2005). Den kultur och struktur som finns inom idrottsrörelsen har blivit ett problem för hbt-idrottsutövarna, de blir en avvikelse från dem könsnormer som finns (Axelsson, 2005) samtidigt som de är en minoritetsgrupp i samhället (Socialstyrelsen, 2017). Ett annat problem är den könsuppdelning som har skapats av samhället och som vidare har påverkat idrotten vilket leder till att transpersoner utestängs helt från idrotten (Riksidrottsförbundet, 2011).

Tidigare forskning

Kamasz (2018) lyfter frågan om att männen generellt har en större prestationsfördel på grund av att de har mer muskelmassa och kraft än kvinnor. Därför anses det rättvist att kvinnor och män tävlar i separata kategorier. Frågan angående huruvida transpersoner ska förhålla sig till tävlingsidrotten på ett rättvist sätt mot sina konkurrenter återstår fortfarande. Det uppstår många frågor i debatter om transpersoner och deras deltagande inom idrotten. Transkvinnor får mer kritik än transmän angående deras rätt att få tävla i kvinnliga kategorier. Anledningen till att transkvinnor har svårare att delta i tävlingar är att de har för höga testosteronhalter i kroppen. Transkvinnor får behandling för att sänka sin testosteronnivå i kroppen så att nivån blir tillräckligt låg, av den orsaken att dem ska kunna tävla mot andra kvinnliga idrottare. Ett könstest genomförs för att kunna bevisa kvinnligheten och ska även visa hur mycket testosteron en kvinna har i kroppen. Ewa Klobukowska blev den första kvinnliga idrottaren som blev fälld efter att hon genomfört ett könstest. Resultatet av testet påvisade att hon hade en extra kromosom som resulterade i att hon blev anklagad för att vara man och blev därav även avstängd från tävling. Detta påvisades vara falskt då hon senare födde en son, vilket resulterade i att hon sedan frikändes (Kamasz, 2018).

Problemformulering

Enligt Symons, Sbaraglia, Hillier & Mitchell (2010) beskrivs idrottsrörelsens okunskap kring transfrågor som ett problem. I dagens samhälle råder det en stor brist på idrottsforskning med transfokus, men den forskning som faktiskt finns konstaterar att könsuppdelning ställer till problem för transpersoner vilket resulterar i att många utestängs från idrotten (Symons, et al., 2010). Vi ska därför med denna litteraturstudie

sammanställa tidigare forskningsresultat om hur transpersoner upplever inkludering inom fysisk aktivitet och idrott.

Syfte och frågeställningar

Syftet med denna studie är att undersöka hur transpersoner upplever inkludering inom och fysisk aktivitet och idrott.

- Vilka fysiska och psykosociala hinder finns för inkludering inom idrotten för transpersoner?
- Vilka fysiska och psykosociala möjligheter finns för inkludering inom idrotten för transpersoner?

Metod

Design

Denna litteraturöversikt använder sig av en deskriptiv design där målet är att samla aktuell kunskap inom det studerade området. (Hassmén & Hassmén, 2008). Då denna litteraturöversikt studerar ett begränsat område så kommer både kvalitativa och kvantitativa studier att användas. En litteraturstudie innebär en sammanställning av litteratur som finns givet inom området där fokus ligger på att framställa en sammanställning av exempelvis resultat och metod från flera olika studier (Backman, 2016). Författarna har gjort en litteratursökning på bibliotekets hemsida för Högskolan i Gävles rekommenderade databas och använt Discovery för att få svar på syftet och frågeställningarna.

Urvalskriterier

Inklusionskriterier: Vetenskapliga artiklar som var publicerade i vetenskapliga tidskrifter mellan år 2000 – 2019, peer review och fulltext. Primärstudier som studerar upplevelser av inkludering i idrott och fysisk aktivitet hos transpersoner i alla åldrar. Även studier som presenterar resultat kring fysiska och psykosociala hinder och möjligheter för inkludering inom idrotten för transpersoner. Samt artiklar som riktar sig mot organiserad, frivillig och deltagande idrott och fysisk aktivitet, de vill säga skolidrott, tävlingsidrott och motionsidrott.

Exklusionskriterier: Artiklar som inte var skrivna på engelska eller svenska, artiklar som inte handlade om någon form av idrott/ fysisk aktivitet eller upplevelse av inkludering hos transpersoner, de vill säga artiklar som inte var relevanta för det valda ämnet och som inte svarade på det formulerade syftet och frågeställningarna. Artiklar som i huvudsak handlade om rehabilitering, sjukvård och dylikt är exkluderades, liksom artiklar som inte var gratis tillgängliga vid söktillfället i databasen. Även dubletter, konferensrapporter och teoretiska artiklar och liknande sorterades bort.

Sökord och sökstrategier/ Datainsamlingsmetod

Databasen Discovery användes för denna litteraturöversikts vetenskapliga artikelsökning. Discovery användes av den anledning att det är en databas som har en bred omfattning och ger en stor sökträff med relevant forskning för denna litteraturöversikts ändamål. Sökorden är framtagen ur terminologin Medical Subject Headings (Svenska MeSH- termer) och användes främst för att formulera ämnesord på engelska. MeSH- termerna användes även för att få vetenskapliga synonymer på relevanta ord till ämnet och för att sökorden skulle bli så bra som möjligt så att sökningen på Discovery skulle generera relevanta resultat.

De MeSH-termer som använts i sökningen på Discovery var: Transsexuell, Transgender, Sport, Physical Activity och Exercise. Dessa MeSH-termer/ sökord användes i olika kombinationer tillsammans med de booleska operatorerna AND och OR. Det förekom även fria ordsökningar under studiens gång med sökordet: inclusion. Dessa MeSH-termer och sökord valdes för att sökningen skulle generera så stor sökträff som möjligt med relevant innehåll inom de valda området. Avslutningsvis genomfördes även en manuell sökning från valda källors referenslistor. Artikelsökningen finns bifogad, se (Bilaga 1).

Databearbetning/ analys

Vid samtliga sökningar på Discovery lästes titlar igenom och om titeln lät intressant och överensstämde med studiens syfte, lästes även abstraktet. Om abstraktet ansågs relevant för studien sparades artikeln och ledes i en mapp vid namn ”intressanta artiklar” med den specifika sökningen. Efter ett antal sökningar på Discovery vilket medförde ett antal artiklar som sparats i mappen ”intressanta artiklar”, lästes artiklarna igenom för att se

hur de svarade på denna studies syfte och frågeställningar. Detta tillvägagångssätt genomförde författarna separat för att inte påverka varandra i urvalet.

Studiens urval av artiklar genomfördes i olika steg. Först granskades artiklarna, där samtliga artiklars resultat lästes igenom ett flertal gånger för att få en ökad förståelse för dess innehåll. Även artiklarnas syfte, metod, design, urval och deltagare granskades extra noggrant för att på så sätt kunna säkerhetsställa artiklarnas kvalitet. Totalt valdes 24 artiklarna ut för att granskas varav 14 exkluderades på grund av otillräckligt innehåll, vilket innebar att tio artiklar återstod i denna studie. Även denna process genomfördes separat för att inte påverka varandra under analysens gång. Genom en diskussion kunde författarna sedan gemensamt välja ut vilka artiklar som skulle inkluderas i studien. De artiklar som inkluderades bedömdes av båda författarna som användbar och innehållsrik och de som exkluderades bedömdes av båda författarna till otillräckliga. De tio valda artiklarna presenteras överskådligt i en bifogad tabell, se (Bilaga 2).

Båda författarna läste artiklarnas resultat noggrant och markerade de fynd som handlade om transpersoners upplevelse av inklusion i fysisk aktivitet och idrott samt de fysiska och psykosociala hindren och möjligheterna som upplevdes. Dessa fynd diskuterades sedan mellan författarna för att upptäcka likheter och olikheter och jämföra dem där emellan. Efter att en överensstämmelse var uppnådd angående fynden skissades en mind-map upp för att få en översikt av innehållet och för att se vilka fynd som var återkommande och vilka som var unika. Med hjälp av mind-mapen kunde författarna dela upp innehållet till teman och kategorier utifrån studiens frågeställningar. Detta resulterade i fyra teman och åtta underkategorier. Att läsa artiklarna separat leder enligt Ejvegård (2003) till fler synvinklar och utifrån olika perspektiv kan då resultatet diskuteras och ge en bredare kunskap. Detta höjer trovärdigheten i arbetsprocessen och därmed även i studien. De kategorier som framtagits finns bifogad, se (Bilaga 3).

Kvalitetsanalys

I Jones & Gratton (2015) och SBU (2014) beskrivs ett antal kriterier som är viktig att ta hänsyn till angående artiklarnas kvalitet. Det första kriteriet omfattar publikation, med andra ord om forskningen är publicerad i en vetenskaplig tidskrift och om artikeln är peer-reviewed, detta är något som ökar en forsknings trovärdighet. Det andra kriteriet innefattar forskningens ålder, de vill säga hur gammal den är, vilket är något att beakta

då nyare forskning kan både motbevisas och påvisa andra resultat än tidigare forskning. En annan faktor att ha i åtanke när en kvalitetsanalys genomförs är att studera forskningens deltagarantal, desto fler deltagare desto högre trovärdighet. Denna litteraturstudie har beaktat hur väl metod är beskriven i de valda artiklarna, då en noggrann och välskrivna metod medför att andra forskare kan replikera studie och därav kunna förvänta sig liknande resultat.

Denna litteraturstudie kommer att använda sig av en mall från SBU (2014) för att bedöma kvaliteten på de studier som inkluderas. För att bedöma studiernas kvalitet så kommer artiklarna läsas igenom ett flertal gånger för att få en förståelse av innehållet, därefter kommer mallen från SBU (2014) att användas för att under tiden besvara de frågorna som mallen innehåller. Exempel på de frågor som mallen innehåller är om syftet tydligt framgår och om urvalet var relevant och dessa besvaras sedan med svaralternativen: ja, nej, oklart, eller ej tillämpat). Denna mall kommer användas för alla artiklar, var och en för sig men även som en gemensam sammanvägning för att få en uppskattning av artiklarnas totala kvalitet. Mallen för kvalitetsgranskningen finns bifogad, se (Bilaga 4). Den bedömda kvaliteten av artiklarna resulterade i att fyra artiklar bedömdes till att ha låg kvalitet och resterande sex bedömdes till medel kvalitet. Den totala bedömningen av artiklarnas sammanlagda kvalitet bedömdes till medel-låg.

Forskningsetiska överväganden

Då en litteraturstudie är baserad på redan tidigare genomförd forskning är det mycket viktigt att granska de valda artiklarna som skall ingå i studien. I denna litteraturstudie har alla artiklar som inkluderats i studien först blivit etiskt granskade innan publicering. Detta är något som säkerställts genom att de valda artiklarna har hämtats ur tidskrifter där ett etiskt godkännande varit ett krav, eller att de tydligt framkommit i artiklarna att de genomgått och fått etisk godkännande av en prövningsnämnd. Författarna till denna studie har följt vetenskapsrådets fyra forskningsetiska principer som handlar om: samtyckeskravet, informationskravet, konfidentialitets- och nyttjandekravet (Hassmén & Hassmén, 2008). Dessa har framförallt använts för att skydda den enskilda individen, och om artiklarna har varit sponsrade så har det tagits med i beaktningen i analysen av artikeln. Författarna har strävat efter att vara så objektiv som möjligt och de källor som använts har inte förvridits (Backman, 2016). Författarna har genomfört studien enligt god forskningssed, de vill säga att metoder och resultat har redovisats öppet. Författarna

har även varit så rättvisa som möjligt i bedömning av annan forskning, och de har inte stulit forskningsresultat från andra, utan hänvisat till de källor som författarna använt sig av (Hassmén & Hassmén, 2008).

Resultat

Fysiska hinder

Sammanfattningsvis så påvisar majoriteten av artiklarna att transpersoner upplever svårigheter med omklädningsrum och offentliga rum. Även problematiken kring träningskläder framkom som ett fysiskt hinder.

Omklädningsrum och svårigheter i offentliga rum

De mest framträdande fysiska hindren för transpersoner inom inkludering i fysisk aktivitet och idrott påvisades vara problematiken och svårigheten i offentliga rum och omklädningsrum. Detta var något som påträffades i fem av artiklarna (Hargie, Mitchell & Somerville, 2015 ; Elling- Machartzki, 2015 ; Herrick & Duncan, 2018 ; Lucas, 2009 ; Jones, Arcelus, Bouman, & Haycraft, 2017). Svårigheterna i offentliga rum handlade främst om platser såsom stränder och simbassänger. Dessa platser upplevdes som utmanande och blev då platser som transpersonerna undvek i så stor mån som möjligt. Vad som orsakade problematiken i omklädningsrummen grundade sig bland annat i hur andra människor skulle komma att påverkas negativt, med andra ord bli kränkt av att en transperson befann sig i samma rum. Transpersonerna fruktade andra människors dömande och flertalet respondenter hade upplevt en önskan att byta om i ett visst omklädningsrum, men blivit utskickad på grund av att andra människor rapporterat detta till personalen på anläggningarna. Ett intressant resultat som framkom var att de flesta yttre hindren var kopplade till rädslan för att bli dåligt behandlad, bedömas negativt, behandlas annorlunda eller bli skrattad åt. Dessa rädslor tycktes bli mer vanliga när deltagarna kände sig sårbara, exempelvis i omklädningsrum. I Lucas (2009) hade en transpersonen blivit tilldelad ett könsneutralt omklädningsrum, denna möjlighet var mestadels negativ då transpersonen upplevde att lagkänslan och sammanhållningen försvann. Respondenten menade att omklädningsrummet inte endast var en plats att byta om i, då det även skapas laganda, vänskap och sociala interaktioner.

Problematiken med träningskläder

Att träningskläder sågs som ett problematiskt hinder framkom i tre artiklar (Jones, et al., 2017 ; Klein, 2016 & Elling. Machartzki 2015). Träningskläder påminde flertalet transpersoner om vissa kroppsdelar som dem var missnöjda med. Att ha på sig åtsittande träningskläder sågs som ett problem, och speciellt badkläder. Transpersonerna menade att samhällets normer är att män har badbyxor och kvinnor har bikini eller baddräkt, vilket kan skapa problem för många transpersoner. Ett exempel kan vara en transkvinna (biologiskt född man) som inte genomfört könskorrigering ännu som kan stöta på problem när en bikini och baddräkt exponerar den manliga kroppen istället för att framhäva den kvinnliga. Flertalet transpersoner ansåg att dilemmat med idrottskläder gick att döljas genom att avvika från de traditionella och stereotypa idrottskläderna. Transpersonerna använde istället stora kläder för att dölja sin kropp för att känna sig mer bekväm. Sådana klädval kunde dock leda till blickar och kommentarer från övriga människor inom transpersonernas aktiviteter.

Fysiska möjligheter

De fysiska möjligheterna som framkom i studien handlade om individuella idrotter, könsneutrala omklädningsrum och könskorrigerande behandling i kombination med fysisk aktivitet och idrott. Två artiklar (Elling- Machartzki, 2015 & Hargie, et al., 2015) påvisade fördelen med individuella idrotter, där rädslan för könsexponering minskade och känslan av att få vara sig själv ökade till skillnad från situationen i lagidrotter. Några transpersoner berättade att de förändrade sitt sätt att idrotta och vara fysiskt aktiva genom att ägna sig åt individuella träningsaktiviteter under övergången. Detta för att stödja hormonet i behandlingen för att exempelvis bygga en mer maskulin kropp och därmed förkroppsliga sin maskulina identitet. I studien av Lucas (2009) framkom det att fördelen med könsneutrala omklädningsrum var att osäkerheten och obehaget minskade. Detta på grund av att andra människor trots att transpersoner flörtar med dem i omklädningsrummet. I studien av Elling - Machartzki (2015) framkom det även att en del transpersoner inte var helt nöjda med sin "nya" könsbestämda kropp, men ändå svarar de flesta transpersonerna att de kände sig omedelbart mindre skamfull och "befriad" för att kunna visa sig avklädd efter övergången. De platser som tidigare upplevdes som farliga och utmanande förändrades till miljöer där respondenterna stolt kunde visa upp sina nya kroppar med självförtroende, stolthet och utan rädsla.

Psykosociala hinder

Sammanfattningsvis så påvisar majoriteten av artiklarna att transpersoner upplever förnekad identitet, diskriminering och utanförskap i idrottsliga sammanhang. Samhällets och idrottens okunskap har påvisats vara psykosociala hinder för transpersoner liksom, stereotypa ideal och kroppsliga missnöjen.

Förnekad identitet

Ett av de mest framträdande psykosociala hindren för transpersoner inom inkludering i fysisk aktivitet och idrott påvisades vara förnekad identitet. Detta är något som framkom i resultatet i sex artiklar (Cohen, et al., 2008 ; Elling- Machartzki, 2015 ; Caudwell, 2012 ; Klein, 2016 ; Jones, et al., 2017 & Travers, et al., 2010). Det framkom i Cohen, et al., (2008) att kulturen har format idrotten och präglat könsbestämda roller. Att det finns en kulturkamp som placerar kvinnors sport på en lägre nivå än männens, där kvinnlighet och frihet är i tydligt och konstant motstånd. Exempelvis kan hockey, som historiskt sett har betraktats som en mer maskulin idrott, medför svårigheter för en transperson då de ständigt kan behöva kämpa för sin identitet som kvinna. Studien visar även att en av de mest omtvistade frågorna är när en man ska byta identitet till kvinnlig idrottare och att den tidigare kroppar medför fördelar från muskulaturen. Flertalet transpersoner upplevde att omgivningen (exempelvis lagspelare och tränare) inte respekterade deras identitet då de fortsatt med att tilltala transpersonerna med fel pronomen. Pronomen innebär att man tilltalar en person med han, hon eller hen istället för personens namn. Att transpersonerna blev tilltalad med fel pronomen medförde en känsla av att de blev förnekad deras kvinnlighet, manlighet och identitet. Det framkom även att känslan av kvinnlighet och manlighet inte ökade fastän transpersonerna spelade i kvinnliga eller manliga lag, då önskan av att bli accepterad inte uppfyllts för många av respondenterna. Flertalet transpersoner hade återkommande rädsla över att lagkamraterna och tränarna skulle känna ett obehag kring transsexualiteten och att de inte skulle acceptera transpersonernas identitet vilket kunde leda till exklusion. Det framkom i Jones, et al., (2017) att majoriteten av transpersonerna som innan övergången var delaktig i lagidrotter slutat under och efter övergången. Detta grundade sig i att de inte fanns lag som överensstämde med deras könsidentitet eller lag som de skulle känna sig bekväm i. Artiklarna påvisar även att de finns mycket fientlighet och många lag som inte välkomnar transpersoner. Samtliga transpersoner i studierna hade under sina idrottsliga liv blivit bemött negativt och fått nekande svar till att delta i vissa lag.

Diskriminering, mobbning, utanförskap, ångest och depression

Ett annat framträdande psykosocialt hinder påvisades vara diskriminering, mobbning och utanförskap vilket i sin tur kan leda till ångest och depression. För transpersoner har de visats vara svårt att passa in i etablerade och traditionella sportaktivitet i samhället. Detta har medfört att många transpersoner tagit skada utav det genom, ångest och eller oro. Detta framgår tydligt i sex artiklar (Caudwell, 2012 ; Hargie, et al., 2015 ; Muchicko, et al., 2015 ; Elling- Machartzki, 2015 ; Lucas, 2009 ; Travers, et al., 2010) och är något som är associerat med att transpersoner får dåligt socialt stöd. Brist på socialt stöd leder till negativa hälsoeffekter, bland annat: dålig självkänsla, ångest, depression och självmordsförsök men också minskad fysisk aktivitet. De framkom att flertalet transpersoner upplevde främlingskänslor och utanförskap i förhållande till fysisk aktivitet och idrott innan övergången. Transpersonerna påpekade även att det var uppenbart att det fanns tillgängliga idrotter och fysiska aktiviteter för transpersoner oavsett form och storlek. Däremot skyddas inte alla transpersoner av deras lagkamrater utan kan dagligen utsättas för mobbning, fysiska och psykiska trakasserier. Något som transpersonerna i Travers, et al., (2010) önskade var övergripande politik som skyddar dem mot diskriminering och då inte som transkvinnor utan som kvinnor.

Kroppsliga missnöjen

I flertalet artiklar framkom det att transpersoner ofta upplevde missnöjdhet med sina kroppar. Detta grundade sig främst i att deras kropp inte ser ut som andra kvinnors och mäns kroppar vilket leder till skam. Detta var något som påvisades i fem av artiklarna (Elling- Machartzki, 2015 ; Jones, et al., 2017 ; Caudwell, 2012 ; Klein, 2016 ; Cohen & Semerjian, 2008). Det som orsakade transpersonernas missnöjen med kroppen handlade främst om jämförelser med de kroppar och kön som de identifierade sig med. Flertalet transpersoner slutade vara fysisk aktiv och idrotta, främst i lagidrotter när de socialt övergick till att identifiera sig som transperson. Vad som låg i grund till att transpersonerna slutade idrotta var att den önskade kroppsförändringen av medicinska behandlingar ännu inte uppfyllts. Detta medförde att transpersonerna inte kunde njuta av de aktiviteter de tidigare kunnat njuta av, exempelvis simning som är en idrott som exponerar kroppen väldigt mycket. Det framkom även att engagemanget i fysisk aktivitet och idrott ökade medvetenheten om specifika kroppsdelar som dem inte ansåg

som överensstämmande med deras könsidentitet vilket i sin tur framkallade missnöje kring kroppen. För ett stort antal transpersoner ansågs körskorrigerande behandling inte vara tillräckligt för att platsa in i lagidrotter. Att övergå och identifiera sig som exempelvis man och börja med hormonbehandling kunde leda till att transpersonerna fick spela i de önskade laget, detta kunde däremot komma med negativa följder såsom stress och skam på grund av de kroppsuppfattningar som transpersonerna hade.

Samhällets och idrottens okunskap och stereotypa ideal som försvårar

Samhällets och idrottens okunskap och stereotypa ideal påvisades vara ett ytterligare psykosocialt hinder för transpersonernas upplevelse av inklusion inom fysisk aktivitet och idrott. I studien av Muchicko, et al, (2015) framkommer det att de finns ett stort behov av mer inkludering inom organiserad idrott. Det behövs främst stöd från samhället för att transpersoner kan känna sig mer accepterad av andra och få en förståelse för sin egna kropp. Det framkommer i Caudwell (2012) att på grund av samhällets brist på förståelse för och medvetenhet om transpersoner blir det svårt att anpassa vissa idrotter för dem. Detta medför att transpersoner oftast söker sig till andra idrottsorganisationer där könsnormer inte existerar i samma utsträckning.

Transpersonerna i studierna talade även om att idrottskulturen är överdrivet heteronormativt, de vill säga att det endast finns tvåkönad idrott, mansidrott och kvinnoidrott. Transpersonerna ansåg att denna heteronormativitet framförallt förekommer i männens idrottskultur. Även de krav som ställs på män och kvinnor i samhället, de vill säga hur en kvinna ska vara och hur en man ska vara är något som transpersonerna vill att idrotten ska förändra. Det framkom i Caudwell (2012) ett exempel på hur samhället kan bidra till ökad kunskap och förståelse kring hbtq. Detta är att i skolan förändra läroplanen, att fokusera på lära ut mer kunskap om kroppsetik, transsexualitet och sexualitetsutbildning vilket förhoppningsvis skulle bidra till att hbtq blir mer normaliserat i samhället och idrotten.

Tre av artiklarna (Jones, et al., 2017 ; Hargie, et al., 2015 ; Klein 2016) har påvisat att stereotypa ideal många gånger försvårar för transpersoner. Flertalet transpersoner strävade efter att uppnå kroppsidealen som förekommer i den västerländska kulturen där kvinnorna är kurviga men tunna och där männen är muskulös och v-formad. Även önskan att passa in i den maskulina/kvinnliga kulturen och i det manliga/kvinnliga

omklädningsrummet framkom som problem. Detta på grund av rädsla för att misslyckas med att smälta in vilket medförde att transpersonerna fruktade dessa situationer på grund av deras transhistoria. I studien av Klein (2016) framkom det även att de finns svårigheter för transpersoner att delta i fysisk aktivitet och idrott då de exempelvis kan upplevas som ett hot för andra idrottare. Män som har ändrat sin identitet till kvinna får mer röda flaggor än en person som identifierar sig som en man. Hur samhället är och när det förändras, påverkar även idrotten, då det är avgörande för hur acceptabelt det är att vara transperson.

Psykosociala möjligheter

Socialt stöd

I fyra av artiklarna (Travers, et al., 2010 ; Lucas, 2009 ; Elling- Machartzki, 2015 ; Klein, 2016) framkom det att socialt stöd i lagidrott är en viktig påverkande faktor för att transpersoner ska delta och känna sig bekväma inom fysisk aktivitet och idrott. I artiklarna framgår det att omgivningens användning av rätt pronomen har stor betydelse för att transpersonerna ska känna sig trygga och inkluderade i laget. Det sågs en fördel i att om omgivningen (exempelvis tränare och lagspelare) var medveten om hur transpersonerna identifierade sig, så ökade transpersonernas självkänsla. En respondent i Klein (2016) hade svårt att fånga upp männens takt i praktiken trots hormonbehandling på grund av att han var född som kvinna. I och med mycket stöd och positiv feedback från både tränare och lagspelare medförde det att transpersonen kände sig som en del av laget. Samtliga transpersoner påpekade att det var till stor hjälp att under övergångsperioden ha stöd från andra, då det annars kunde vara en väldigt problematisk process. Oftast såg transpersonerna lagspelarna som de närmaste vännerna, och som en andra familj. Det framkom dock att detta var mest troligt om transpersonen spelat i samma lag under en längre period. Däremot hade majoriteten av transpersonerna upplevelser av att fysisk aktivitet och idrott gett dem möjligheten att värderas som människor, oavsett könsidentitet.

Minskad ångest och ökad glädje genom idrott

I tre artiklar (Elling- Machartzki, 2015 ; Jones, et al., 2017 & Herrick, et al., 2018) framkom det att fysisk aktivitet har stor betydelse för transpersoners självkänsla och

självförtroende. Att vara fysisk aktiv var viktigt för flertalet transpersoner, dels för att kunna ta ut ilska och sorg på kroppen men även för att nå önskvärda resultat, exempelvis förändrad kropp. Det ansågs även betydande för att stärka identiteten vilket medförde att en del transpersoner tränade intensivt. I och med att offentliga miljöer (exempelvis gym) sågs som osäkra så tränade flertalet transpersoner i hemmet. Några transpersoner upplevde fysisk aktivitet som en användbar metod för att hantera ångest samt för att skydda sin mentala hälsa. Artiklarna påvisade även att könskorrigering och operationen var en motiverande faktor för att vara fysisk aktiv. Exempelvis vikten av att vara i god fysisk form, uppnå en särskild vikt och hålla sig frisk var betydande för dem innan den eventuella operationen. I studien av Jones, et al., (2017) påvisades det att fysisk aktivitet kombinerat med testosteron gav de maskuliniserade resultat som transmännen i studien förväntade sig, för kvinnornas del gavs positiva effekter av fysisk aktivitet i kombination med deras korshormonsbehandling.

Diskussion

Resultatdiskussion

Syftet med denna studie var att undersöka hur transpersoner upplever inkludering inom fysisk aktivitet och idrott. Av de tio artiklarna som ingick i denna studie var de mest framträdande resultatet för fysiska hinder angående transpersoners upplevelse av inkludering; svårigheterna med offentliga rum och omklädningsrum samt problematiken med träningskläder. De vanligaste psykosociala hindren för transpersoner inom inkludering i fysisk aktivitet och idrott var; förnekad identitet, missnöje med kroppen, diskriminering, mobbning och utanförskap vilket ledde till depression, ångest och

rädslor. De främsta fysiska möjligheterna som framkom i resultatet var fördelen med individuella idrotter och könskorrigering behandling i kombination med fysisk aktivitet. De centrala resultatet för psykosociala möjligheter påvisades vara socialt stöd och att fysisk aktivitet och idrott bidrog till minskad ångest och ökad glädje hos transpersonerna.

Att transpersoner upplever svårigheter inom inklusion i fysisk aktivitet och idrott är påvisat genom dess följder av diskriminering, mobbning och psykiska ohälsa (Herrick & Duncan, 2018 ; Jones, Arcelus, Bouman, & Haycraft, 2017 ; Caudwell, 2012 ; Hargie., et al, 2015 ; Muchicko., et al, 2015). År 2015 uppskattades prevalensen för personer med könsdysfori att vara 0,04 procent av befolkningen, vilket motsvarar cirka 3500 personer (Socialstyrelsen, 2017). Tidigare forskning har även påvisat att antalet individer som söker ändring av sitt kön har ökat med tre gånger sedan 70-talet (Arver, 2015). Forskningen visar även att antalet transpersoner som söker vård har ökat kraftigt (Aitken, et al., 2015 ; Arcelus, et al., 2015). Att transpersoner är en minoritet i samhället är ett faktum (Socialstyrelsen, 2017) med det behöver nödvändigtvis inte betyda att de ska prioriteras mindre inom idrotten. Då samhället idag är heteronormativt medför de svårigheter för hbtq-personer att vara fysisk aktiv vilket kan orsaka en högre risk för dem att drabbas av sjukdomar (Bogart, Revenson, Whitfield & France, 2013). Flertalet studier i denna litteraturstudie har påvisat att transpersoner har upplevt utanförskap, brist på inklusion och diskriminering (Herrick & Duncan, 2018 ; Jones, Arcelus, Bouman, & Haycraft, 2017 ; Caudwell, 2012 ; Hargie., et al, 2015 & Muchicko., et al, 2015). Allt detta fastän Riksidrottsförbundet (2009) aktivt jobbar med att alla individer ska välkomnas, bli sedd, känna att de blir en del av gemenskapen. Idrotten vill även framstå som en trygg miljö både, fysiskt, psykiskt och socialt, där alla ska känna delaktighet, meningsfullhet oavsett kön, kultur, nationalitet, etniskt ursprung, religion, ålder, sexuell läggning och fysiska och psykiska förutsättningar (Riksidrottsförbundet, 2013). Något som är viktigt att ha i åtanke under denna studies gång är att vi sammanställt internationell forskning om transpersoners upplevelse av inklusion inom fysisk aktivitet och idrott. Det är svårt att föra över dessa internationella resultat på svensk kontext, då idrottsrörelser och idrottsorganisationer ser olika ut i olika delar av världen. Däremot har vi satt ett mönster i att transpersoner upplever liknande situationer i olika länder, även i Sverige då rapporter och sammanställningar påvisar likvärdiga

resultat, bland annat (Riksidrottsförbundet, 2011) ; Folkhälsomyndigheten, 2015 & Statens offentliga utredningar, 2017).

Att transkvinnor får mer kritik än transmän angående deras rätt att tävla framkom i Kamasz (2018). Detta är på grund av att de har för höga testosteronhalter i kroppen, vilket ses som en bättre förutsättning inom vissa tävlingsidrotter. Idrottens utveckling har medfört att transkvinnor får tävla på villkoret att deras testosteronhalt ska vara på en viss nivå. Trots de framsteg som gjort så finns problemet för transungdomar kvar, exempelvis i skolidrotten (Kamasz, 2018). Då idrotten påverkas av samhället och dess utveckling är det förståeligt att problemet angående transpersoners inklusion inom idrotten inte är "löst" då könsnormen i samhället återstår (Riksidrottsförbundet, 2011). Den svenska idrottsrörelsen är Sveriges största folkrörelse, med nästan tre miljoner utövare. Många utövare är under 15 och går därav i skolan (Svenska skolidrottsförbundet, u.å). Där undervisas barn och ungdomar i skolidrott som många gånger kan vara en inkörsport till idrottsorganisationer utanför skolan. Skolidrotten och idrottsrörelsen är i svensk kontext två olika organisationsformer vilket är något att ha i beaktning, men då problemet med att inkludera transpersoner förekommer i båda organisationerna så är det viktigt att belysa svårigheterna utifrån båda perspektiv.

Riksidrottsförbundet vill öka kunskapen kring hbt genom att arbeta med frågor som rör sexuella trakasserier och diskriminering på grund av sexuell läggning och identitetsförändring (Axelsson, 2005). Detta är något som idrotten är i stort behov av att göra, då en del studier påvisar att okunskapen kring hbtq ligger till grund för transpersonernas psykiska ohälsa, acceptans av andra och anpassning inom fysisk aktivitet och idrott (Muchicko, et al, 2015 ; Klein, 2016 & Caudwell, 2012). Samhällets brist på förståelse och medvetenhet medför svårigheter för transpersoners inklusion i fysisk aktivitet och idrott. Ett exempel på hur samhället kan bidra till ökad kunskap och förståelse kring hbtq är att i skolan förändra läroplanen, att fokusera på lära ut mer kunskap om kroppsetik, transsexualitet och sexualitetsutbildning (Caudwell, 2012). Ett intressant resultat som framkom var att de flesta yttre hindren var kopplad till rädslan för att bli dåligt behandlad, bedömas negativt, behandlas annorlunda eller skrattad åt. Dessa rädslor tycktes bli mer vanliga när respondenterna kände sig sårbara, exempelvis i omklädningsrum (Jones, Arcelus, Bouman, & Haycraft, 2017). Om samhällets befolkning överlag skulle ha en ökad kunskap om hbtq skulle de kunna bidra till att

dessa rädslor minskade eller inte förekom i samma utsträckning och då skulle troligtvis inte omklädningsrummet ses som en så problematisk miljö som det i dagsläget gör.

Det går att konstatera att det behövs mer hbtq kunskap inom både samhället och idrotten. Transpersonerna har i ett par studier kommit med egna förslag till åtgärder för dessa problem (Caudwell, 2012 & Lucas, 2009). En respondent i Lucas (2009) menade att omklädningsrum är mer än bara en plats att byta om i, det skapas även laganda, vänskap och sociala interaktioner, vilket kan medföra utanförskap i och med könsneutrala omklädningsrum i föreningsidrotter. Att införskaffa könsneutrala omklädningsrum skulle troligtvis föra samhällets och idrottens utveckling framåt, åtminstone om de fanns tillgängligt på badhus och gym.

Studien har fått svar på syfte och frågeställningar genom att i resultatet presenterat transpersoners upplevda inkludering inom fysisk aktivitet och idrott samt påvisat vilka fysiska och psykosociala hinder och möjligheter som framkommit. Sammanfattningsvis går det att konstatera att idrottsrörelsen och samhället behöver ta sig an dessa utmaningar så att transpersoner inkluderas mer i idrotten. Det måste skapas förutsättningar så att målgruppen vågar vara fysisk aktiva tillsammans med andra utan rädsla och att de kan delta med ett ökat självförtroende och en bra självkänsla. Att lyfta upp och våga prata om känsliga transfrågor är nödvändigt för att medvetengöra och normalisera hbtq i samhället och därav även inom idrotten.

Metoddiskussion

Genom att göra en litteraturstudie skapades möjligheten att få en överblick över den senaste forskningen och utöka med ny kunskap (Backman, 2008). Litteratursökningen genomfördes i Discovery på grund av att det var en databas som vi var bekväma med och har använt oss av tidigare. Discovery är en databas som sammankopplar andra databaser och ger en stor sökträff med relevant innehåll. Vi är medvetna om vi kanske skulle ha fått andra, bättre artiklar om andra databaser också hade använts i litteratursökningen. I och med detta kan vi ha gått miste om relevant litteratur och forskning. Då vi inte påträffade tillräckligt många artiklar i Discovery gjorde vi även manuella sökningar i valda källors referenslistor, vilket ökade antalet källor med fyra artiklar.

De använda sökorden är relevant för studiens syfte och för att specificera sökningen ännu mer användes svenska MeSH för att översätta de svenska orden till engelska. Inklusions och exklusionskriterier valdes ut för att koncentrera sökningarna, vilket kan ge både för och nackdelar i och med att det kan ha begränsat sökträffens resultat för mycket, då detta område redan är begränsat. De artiklar som inte var gratis tillgängliga vid sökningen på Discovery exkluderades, vilket kan ha resulterat i att relevanta artiklar gått förlorade. Vi valde även att inte använda artiklar som var skrivna på andra språk än svenska eller engelska då översättning via exempelvis google translate kan medföra feltolkningar. Hade vi använt oss av fler databaser vid sökningen så hade resultatet i denna studie kunnat bli större och bredare, med fler artiklar.

Då samtliga artiklar i studien var skrivna på engelska kan vissa feltolkningar förekomma. Författarna har arbetat enskilt beträffande granskningen av artiklarna i studien. Genom att läsa artiklarna separat bidrog det till egna tolkningar som i sin tur bidrog till fler perspektiv och synvinklar. I och med att författarna har diskuterat artiklarnas innehåll tillsammans uppnås en bredare kunskap i området och det höjer trovärdigheten. Detta sätt, att diskutera texten mellan författarna kan även ha bidragit till att eventuella misstolkningar och misstag åtgärdats och kan även ha bidragit till att studien får en bättre kvalitet (Ejvegård, 2003).

En styrka med denna litteraturstudie är att de inkluderande artiklarna är kvalitetsgranskade med SBU:s mall för kvalitetsgranskning av studier med kvalitativ forskningsmetodik. En svårighet som författarna upplevde under studiens gång var definitionen av begreppen. Det är många olika begrepp att hålla reda på och förstå men i och med en begreppslista med de centrala begreppen som presenterats tidigt i studien kunde vi på ett enklare sätt delge innebörden av begreppen till läsarna.

Kvalitetsdiskussion

Gällande generaliserbarheten så har denna studie en låg sådan då artiklarna som använts haft olika antal deltagare och genomförts på olika sätt, med olika strukturer (Hassmén & Hassmén, 2008). Samtliga artiklar i denna litteraturstudie är kvalitetsgranskade utifrån en kvalitetsgranskningsmall från SBU (2014). Fyra av artiklarna bedömdes ha låg kvalitet och resterande sex bedömdes till medel kvalitet. Den totala bedömningens av

artiklarna sammanlagda kvalitet bedömdes till medel - låg. Majoriteten av artiklarna i denna studie var intervjustudier, som generellt sätt graderas med en lägre kvalitet (SBU, 2014). Däremot så är intervjustudie en rimlig studiedesign att studera då vårt syfte var att lyfta fram transpersoners upplevelse av inkludering i fysisk aktivitet och idrott. Åtta av de tio artiklar som har granskats i denna litteraturstudie var intervjustudier (Cohen, et al., 2008 ; Caudwell, 2012 ; Lucas, 2009 ; Hargie, et al., 2017 ; Elling- Machartzki, 2015 ; Travers, et al., 2010 ; Jones, 2017 & Herrick, et al., 2018). De andra två artiklarna som granskats var en fallstudie (Klein, 2016) och en enkätstudie (Muchicko, et al., 2015).

Alla artiklar som inkluderats i denna litteraturstudie är peer review och publicerad i vetenskapliga tidskrifter, detta är något som enligt SBU (2014) och Jones & Gratton (2015) ökar trovärdigheten. Fyra av litteraturstudiens artiklar hade ett deltagarantal på 1, 1, 2 och 3, vilket är ett ganska lågt antal deltagare som då sänker artiklarnas kvalitet (Cohen, et al., 2008 ; Klein 2016 ; Caudwell, 2012 & Lucas, 2009). De sex andra artiklarna med högre kvalitet hade ett deltagarantal på 10, 12, 12, 14, 42 och 88 (Hargie, et al., 2017 ; Elling- Machartzki, 2015 ; Travers, et al., 2010 ; Jones, 2017 ; Herrick, et al., 2018 & Muchicko, et al., 2015). De artiklar som publicerats de senaste sju åren (Klein, 2016 ; Caudwell, 2012 ; Hargie, et al., 2017 ; Elling- Machartzki, 2015 ; Jones, et al., 2017 ; Herrick, et al., 2018, & Muchicko, et al., 2015) har enligt Jones & Gratton (2015) en högre trovärdighet. Däremot har de studier som publicerats senare (Cohen, et al., 2008 ; Lucas, 2009 & Travers, et al., 2010) bedömts mindre trovärdiga på grund av deras ålder jämfört med nyare forskning inom området Jones & Gratton (2015). Sju av de tio artiklarna som användes i denna litteraturstudie hade en väl beskriven metod (Lucas, 2009 ; Hargie, et al., 2017 ; Elling- Machartzki, 2015 ; Travers, et al., 2010 ; Jones, et al., 2017 ; Herrick, et al., 2018 & Muchicko, et al., 2015) vilket medför att andra forskare kan replikera och förvänta sig likvärdigt resultat, vilket höjer trovärdigheten i artiklarna. De tre andra artiklarna (Cohen, et al., 2008 ; Klein, 2016 & Caudwell, 2012) hade beskrivit deras metod mindre bra vilket sänker deras trovärdighet.

Framtida forskning

Majoriteten av den forskning som finns inom detta område har gjorts på transpersoner som berättar om sina erfarenheter, upplevelser och händelser genom intervjuer. Det vore även intressant att undersöka hur befolkningen generellt ser på transidrottsutövare. En

framtida studie om hur olika idrottsföreningar arbetar med "Idrotten vill" för att medvetengöra och inkludera fler transpersoner i föreningar skulle också vara ett viktigt område att studera.

Slutsats

Sammanfattningsvis går det att konstatera att många transpersoner upplever sig diskriminerade på grund av sin sexuella läggning, könsuttryck och könsidentitet. Detta medför att många transpersoner lämnar idrotten och slutar vara fysisk aktiva. Denna studie kom fram till att många av de problem som presenterades i artiklarna grundar sig i idrottens men framförallt samhällets okunskap. Det framkom även att utvecklingen av transpersoners inklusion och deltagande inom fysisk aktivitet och idrott är ett växande område för idrottsrörelsen att ta i tu med. Riksidrottsförbundet bör arbeta mer aktivt med hbtq- frågor för att öka kunskapen och för att få en djupare förståelse för dagens problematik. Detta skulle kunna bidra till att fler transpersoner kan känna trygghet i idrotten, som i sin tur skulle medföra att idrottens värdegrund uppfylls.

Referenslista

Aitken, M., Steensma, T. D., Blanchard, R., VanderLaan, D. P., Wood, H., Fuentes, A., ... Zucker, K. J. (2015). Evidence for an Altered Sex Ratio in Clinic-Referred Adolescents with Gender Dysphoria. *The Journal of Sexual Medicine*, 12(3), 756–763. <https://doi.org/10.1111/jsm.12817>

Arcelus, J., Bouman, W. P., Van Den Noortgate, W., Claes, L., Witcomb, G., & Fernández Aranda, F. (2015). Systematic review and meta-analysis of prevalence studies in transsexualism. *European Psychiatry*, 12(6), 807-815. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2015.04.005>

Arver, S. (2015). Transsexualism, könsdysfori. Hämtad 2019-02-27 från <https://www.internetmedicin.se/page.aspx?id=3422>

Axelsson, J. (2005). Idrotten och dess diskriminering på grund av sexuell läggning. Hämta 2019-03-22 från <https://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/04/Diskriminering-sexuell-laggning.pdf>

Backman, Jarl. (2016). *Rapporter och uppsatser*. Lund: Studentlitteratur AB.

Bianchi, A. (2017). Transgender women in sport. *Journal of the Philosophy of Sport*, 44(2), 229-242. DOI: 10.1080/00948705.2017.1317602

Bogart, L. M., Revenson, T. A., Whitfield, K. E., & France, C. R. (2013). Introduction to the special section on lesbian, gay, bisexual, and transgender (LGBT) health disparities: Where we are and where we're going. *Annals of Behavioral Medicine*, 47(1), 1-4. <https://doi.org/10.1007/s12160-013-9574-7>.

Caudwell, J. (2012). [Transgender] young men: gendered subjectivities and the physically active body. *Sport, Education and Society*, 19(4), 398-414. <https://doi.org/10.1080/13573322.2012.672320>

Cohen, J. H. & Semerjian, T. Z. (2008). The collision of trans-experience and the politics of women's ice hockey. *International Journal of Transgenderism*, 10(3-4), 133-145. <https://doi.org/10.1080/15532730802297322>

Darj, F., Piehl, M., & Hjelte, F. (2013). Unga transpersoner i en värld besatt av kön. *Svensk förening för beteendevetenskaplig idrottsforskning (SVEBI)*, (3), 31-40.

Ejvegård, R. (2003). *Vetenskaplig metod*. Lund: Studentlitteratur AB

Elling-Machartzki, A. (2015). Extraordinary body-self narratives: sport and physical activity in the lives of transgender people. *Leisure Studies*, 36(2), 256-268. <https://doi.org/10.1080/02614367.2015.1128474>

Folkhälsomyndigheten. (2015). Hälsan och hälsans bestämningsfaktorer för transpersoner. Hämtad 2019-03-22 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/a55cb89cab14498caf47f2798e8da7af/halsan-halsans-bestamningsfaktorer-transpersoner-15038-webb.pdf>

Föreningen för transpersoner (u.å) Några begrepp som handlar om transpersoner.
Hämtad 2019-04-22 från <https://fpes.se/transpersoner/#.XMqP5mVhpZg>

Hargie, O. D. W., Mitchell, D. H., & Somerville, I. J. A.. (2016). 'People have a knack of making you feel excluded if they catch on to your difference': Transgender experiences of exclusion in sport. *International Review for the Sociology of Sport*, 52(2), 223–239. <https://doi.org/10.1177/1012690215583283>

Hassmén, N., & Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Stockholm : SISU idrottsböcker.

Herrick, S. S. C., & Duncan, L. R. (2018). A qualitative exploration of LGBTQ+ and intersecting identities within physical activity contexts. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 40(6), 325–335. <https://doi.org/10.1123/jsep.2018-0090>

Jones, B. A., Arcelus, J., Bouman, W. P., & Haycraft, E. (2017). Sport and transgender people: A systematic review of the literature relating to sport participation and competitive sport policies. *Sports Medicine*, 47(4), 701–716. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0621-y>

Jones, B. A., Arcelus, J., Bouman, W. P., & Haycraft, E. (2017). Barriers and facilitators of physical activity and sport participation among young transgender adults who are medically transitioning. *International Journal of Transgenderism*, 18(2), 227–238. <https://doi.org/10.1080/15532739.2017.1293581>

Jones, I., & Gratton, C. (2015). *Research methods for sport studies* (tredje upplagan). New York: Routledge.

Klein, A. (2016). The Journey of Transitioning: Being a Trans-Athlete in College Sport. *Masters of Education in Human Movement Sport and Leisure Studies Graduate Projects*, 13. https://scholarworks.bgsu.edu/hmsls_mastersprojects/13

Kamasz, K. (2018). Transgender people and sports. *Journal of Education, Health and Sport*, 8(11), 572-582. doi: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.2533134>

Kulturutskottets betänkande. (2005). Idrottsfrågor. Hämtad 2019-06-17 från <https://data.riksdagen.se/fil/EFDAD042-93AA-4032-AD5B-0D3D018A7934>

Larsson, Håkan., (2003). Idrottens genus. Hämtad den 2019-04-12 från <https://www.idrottsforum.org/articles/larsson/larsson.html>

Lucas, C. B. (2009). Troubling Sport or Troubled by Sport: Experiences of Transgender Athletes. *Journal for the Study of Sports and Athletes in Education*, 6. http://rave.ohiolink.edu/etdc/view?acc_num=bgsu1248967932

Muchicko, M. M., Barkley, J. E., & Lepp, A. (2015). Peer victimization, social support and leisure-time physical activity in transgender and cisgender individuals. *Leisure/Loisir*, 38(3–4), 295–308. <https://doi.org/10.1080/14927713.2015.1048088>

Myndigheten för ungdoms och civilsamhällesfrågor. (u.å). Hbtq-ordlista. Hämtad 2019-04-23 från https://www.mucf.se/sites/default/files/hbtq_ordlista_mucf_0.pdf

Nationalencyklopedin. (u.å) Psykosocialt synsätt. Hämtad 2019-05-17 från <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lang/psykosocialt-synsatt>

Randolph, J. (2009). A Guide to Writing the Dissertation Literature Review. *Practical Assessment, Research & Evaluation*. 14(13), 1-13. ISSN 1531-7714

RFSL. (2019). Begreppsordlista. Hämtad 2019-04-22 från <https://www.rfsl.se/hbtq-fakta/begreppsordlista/>

Riksidrottsförbundet. (2009). Idrotten vill – Idrottsrörelsens idéprogram. Hämtad 2019-05-17 från https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/detta-ar-svensk-idrott/idrottenvill_2009_webbversion2.pdf

Riksidrottsförbundet. (2011). Hbtq och idrott, Ungdomars erfarenheter och villkor inom svensk idrott. Hämtad 2019- 02-09 från

<https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/mangfald/hbtq-och-idrott.pdf>

Riksidrottsförbundet. (2013). Riksidrottsförbundets policy mot diskriminering på grund av sexuell läggning, könsidentitet eller könsuttryck. Hämtad 2019-02-09 från https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/mangfald/diskr_sexuell_laggning_rev_2013.pdf

Riksidrottsförbundet. (u.å) Strategier 2015. Hämtad 2019-05-25 från <https://www.strategi2025.se/Strategi2025/>

SBU. (2014). Utvärdering av metoder i hälso- och sjukvården. En handbok. Hämtad 2019-02-20 från www.sbu.se/metodbok

Socialstyrelsen. (u.å). Att synliggöra normer i socialtjänsten- med hbtq-perspektiv. Hämtad 2019-04-12 från <https://utbildning.socialstyrelsen.se/mod/folder/view.php?id=1601>

Socialstyrelsen. (u.å). Ordlista. Hämtad 2019-04-22 från <https://www.socialstyrelsen.se/SiteCollectionDocuments/ordlista-hbtq.pdf>

Socialstyrelsen. (2017). Könsdysfori ökar- särskilt bland unga. Hämtad 2019-03-22 från <https://www.socialstyrelsen.se/nyheter/2017/konsdysforiokarsarskiltblandunga>

Statens offentliga utredningar. (2017). Transpersoner i Sverige- Förslag för stärkt ställning och bättre levnadsvillkor. Hämtad 2019-04-12 från <https://www.regeringen.se/4adda9/contentassets/3e2e892900fc4034a9d822413fdae7/transparenter-i-sverige---forslag-for-starkt-stallning-och-battre-levnadsvillkor>

Statens offentliga utredningar. (2008). Föreningsfostran och tävlingsfostran – En utvärdering av statens stöd till idrotten. Hämtad 2019-05-12 från <https://www.regeringen.se/49bb97/contentassets/8c90eac531c04dd7909a71a599f27b82/foreningsfostran-och-tavlingsfostran---en-utvardering-av-statens-stod-till-idrotten-hela-dokumentet-sou-200859>

Svenska skolidrottsförbundet. (u.å). Framtidens idrottsledare. Hämtad 2019-05-26 från <http://www.skolidrott.se/Idrottiskolan>

Swehockey. (2018). Spelregler inom hockey. Hämtad 2019-05-17 från http://www.swehockey.se/globalassets/svenska-ishockeyforbundet-hockeyakademin/dokument/information/pdfer/kroppstackling-i-damishockey.pdf?fbclid=IwAR19XgLM_XcyNltpI0kkUmryZus4kpXCT8MR2oi5yqSlb1SvnwmqPkPMObc

Symons, C. (2007). Challenging homophobia and heterosexism in sport : the promise of the Gay Games. Australia, Australia/Oceania: Routledge. Hämtad 2019-05-17 från <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=shib&db=edsbas&AN=edsbas.65B9CA2F&lang=sv&site=eds-live>

Symons, C., Sbaraglia, M., Hillier, L., & Mitchell, A. (2010). Come Out To Play : the sports experiences of lesbian, gay, bisexual and transgender (LGBT) people in Victoria. Hämtad 2019-02-09 från <https://www.glhv.org.au/sites/default/files/ComeOutToPlay.pdf>

Toomey, R. B. & McGeorge, C. R. (2017). Profiles of LGBTQ ally engagement in college athletics. *Journal of LGBT Youth*, 15(3), 162–178. <https://doi.org/10.1080/19361653.2018.1453428>

Transformering. (2019). Ordlista. Hämtad 2019-04-23 från <http://www.transformering.se/vad-ar-trans/ordlista>

Transformering. (2018). Vad är trans?. Hämtad 2019-05-19 från <http://www.transformering.se/vad-ar-trans>

Travers, A., & Deri, J. (2010). Transgender inclusion and the changing face of lesbian softball leagues. *International Review for the Sociology of Sport* 46(4), 488–507. <https://doi.org/10.1177/101269021038466>

Zhou J.-N, Hofman M.A, Gooren L. J. G., & Swabb, D. F. (1995). A sex difference in the human brain and its relation to transsexuality. Hämtad 2019-02-09 från <http://sindromebenjamin.tripod.com/sitebuildercontent/sitebuilderfiles/brainsex.pdf>

1177 Vårdguiden. (2018). Könsdysfori. Hämtad 2019-02-09 från <https://www.1177.se/Uppsala-lan/Tema/Sex-och-relationer/Sexuell-lagning---homo-bi-och-hetero/Konsdysfori/>

1177, Vårdguiden. (2016). Könsidentitet och könsuttryck. Hämtad 2019-04-22 från <https://www.1177.se/Uppsala-lan/liv--halsa/konsidentitet-och-sexuell-lagning/konsidentitet-och-konsuttryck/>

Bilaga 1

Utfall av artikelsökning

Databas	Sökord	Begränsningar	Antal träffar	Lästa titlar	Lästa abstrakt	Granskade/Analyserade artiklar	Valda artiklar
Discovery #1	Transsexual AND sport	fulltext, peer-review, engelska	129	129	58	2	0
Discovery #2	Transsexual AND physical activity	fulltext, peer-review, engelska	52	52	36	0	0
Discovery #3	Transsexual AND exercise	fulltext, peer-review, engelska	35	35	24	0	0
Discovery #4	Transgender AND sport	fulltext, peer-review, engelska	474	474	163	2	0
Discovery #5	Transgender AND physical activity	fulltext, peer-review, engelska	257	257	184	3	0
Discovery #6	Transgender AND exercise	fulltext, peer-review, engelska	280	280	142	2	0
Discovery #7	Transsexual or transgender AND sport or exercise or physical activity,	fulltext, peer-review, engelska	947	413	198	4	2
Discovery #8	Transsexual or transgender AND sport or exercise or physical activity AND inclusion	fulltext, peer-review, engelska	100	100	73	6	4
Manuell sökning i valda källors referenslistor	Relevant till studiens syfte		62	62	38	5	4

Bilaga 2

Översikt av de valda artiklarnas resultat

Författare Titel År	Tidskrift	Syfte	Urval/Deltagare	Metod	Resultat	Evidensstyrka GRADE
Elling- Machartzki, A Extraordinary body-self narratives: sport and physical activity in the lives of transgender people 2015	Leisure studies Vol. 36 No 2 s. 256-268	Presentera kroppsliga berättelser om fysisk aktivitet och sport under olika stadier av informanternas könsövergång.	N=12	Intervjustudie	Före övergångsperioden framkom de att respondenterna upplevde känslor som främlingskänslor och utanförskap i förhållande till fysisk aktivitet och sport. De flesta respondenterna som var aktiv i konkurrenskraftiga klubbidrotter innan övergången drog sig tillbaka och valde att starta ett nytt liv, skaffade nya vänner och nya arbeten under övergångsperioden. Efter övergångsperioden förändrades de miljöer som tidigare upplevdes som farliga till platser där respondenterna stolt kunde visa upp sina nya kroppar med självförtroende, stolthet och utan rädsla, exempelvis, simhall, omklädningsrum.	Medel
Lucas, C. B Troubling sport or troubled by sport: experience of transgender athletes 2009	Journal for the Study of Sports and Athletes in Education Volume 6	Undersöka hur transgenderidrottare upplever fysisk aktivitet och idrott samt möjligheten till utrymmen för tvåfaldiga kön inom idrottsvärlden	N=3	Intervjustudie- 2 intervjuer var: den första, ostrukturerade, täckte idrottsupplevelser; den andra, semistrukturerad, klargjort och utökad på frågor som tagits upp i den första intervjun	I resultatet framkom det att respondenterna såg idrotten som en trygghet, vilket även kunde hjälpa dem utanför idrotten. Respondenterna berättade om att de upplevt idrotten som en plats där de värderats som människor, oavsett könsidentitet, där lagkamraterna visat socialt stöd. Respondenterna delade även med sig om tidigare idrottsfarenheter där de varit obekväma i omklädningsrum. Till exempel att andra personer i omklädningsrummet upplevde att de transsexuella flirtade med dem, vilket skapade en obekväma miljö, då de transsexuella personernas enda önskan var att smälta in. Detta medförde att de undvek de obehagliga sociala situationerna.	Låg
Travers, A & Deri, J Transgender inclusion and the changing face of lesbian softball leagues 2010	International Review for the Sociology of Sport Vol. 64 No.4	Undersöker omförhandling av könsbaserade gränser inom ramen för transgender / transsexuell inklusion i nordamerikanska lesbiska softballsligor	N=12	Semistrukturerade intervjuer i kombination med deltagande observation	Klimatet var välkomnande för alla respondenter åtminstone en del av tiden. De transsexuella kvinnorna som intervjuades rapporterade att de deltog i ligorna med tillåtelse och pratade om att de kände en tydligt varm mottagning från de andra spelarna. De åtta transmännen som intervjuades rapporterade välkomnandet som vänskaplig och transpositiv, neutral och med ingen öppen diskriminering.	Medel
Jones, B. A, Arcelus, J, Bouman, W. P, & Haycraft, E Barriers and facilitators of physical activity and sport participation among young transgender adults who are medically transitioning 2017	International Journal of Transgenderism Vol.18 No. 2	Förstå vilka faktorer som är förknippade med fysisk aktivitet och idrottsengagemang hos unga transgender vuxna som genomgår en könskorrigering behandling/operation.	N=14	Semistrukturerade intervjuer	Samtliga respondenter påpekade att användning av rätt / fel omklädningsrum var en stor påverkande faktor till att idrotta och vara fysisk aktiv, respondenterna fruktade andra människors dömande i omklädningsrummen. Alla deltagare berättade hur problematiskt det kändes angående deras kroppsupplevelse, de bar på en känsla av nedstämdhet, ångest och depression och detta var en stor påverkande barriär/faktor i och med att engagera sig eller framför allt inte engagera sig i fysisk aktivitet och sport. Respondenterna påpekade att idrotten bidrar till att öka medvetenheten om specifika kroppsdelar som dem inte ansåg som överensstämmande med deras könsidentitet.	Medel
Herrick, S,S:C & Duncan L.R A Qualitative Exploration of LGBTQ+ and Intersecting Identities Within Physical Activity Contexts 2018	Journal of Sport and Exercise Psychology Vol. 40 No.6 s. 325-335	Få en förståelse för LGBTQ+ erfarenheter i fysisk aktivitet	N=42	Semistrukturerade intervjuer fördelat i 8 fokusgrupper	Respondenterna ansåg att fysisk aktivitet var en användbar metod för att hantera ångest och skydda sin mentala hälsa men att transgenderpersoner ofta känner att de blir tvingade och osäkra i idrottsmiljön.	Medel

Hargie, O, Mitchell, D & Somerville, I People have a knack of making you feel excluded if they catch on to your difference': Transgender experiences of exclusion in sport 2017	International Review for the Sociology of Sport Vol. 52 (2) 223-239	Undersöka och analysera transgenderpersoners relationer i förhållande till deras erfarenheter av sport och fysisk aktivitet	N=10	Djupintervju	I resultatet framkom fyra huvudteman som var: problem angående omklädningsrum, negativa sportupplevelser, svårigheter att befinna sig i offentligheten och effekterna av exklusion i idrotten.	Medel
Caudwell, J [Transgender] young men: gendered subjectivities and the physically active body 2012	Sport, Education and Society, Vol. 19:4 s. 398-414	Avse de privilegiera och dokumentera åsikterna om två unga transgender personer som identifieras med en grupp som ofta är marginaliserat. Även exponera metodologiska och ontologiska komplexiteter kring "LGBT" och "transgender" debatter inom idrotts- och utbildningsstudier	N=2	Intervjustudie	På grund av samhällets brist på förståelse och medvetenhet försvaras transsexuella personers möjlighet till att idrotta, vilket medför att transsexuella personer oftast söker sig till olika idrottsorganisationer där könsnormer inte existerar i samma utsträckning.	Låg
Klein, A The Journey of Transitioning: Being a Trans-Athlete in College Sport 2016	Masters of Education in Human Movement Sport and Leisure Studies Graduate Projects. Vol.13	Få en inblick i hur samhället och idrotten ser på transsexualiteten	N=1	Fallstudie med åtta intervjuer spridd under nio månaders tid.	Transsexuellas deltagande i idrott påvisades vara svårt, många gånger upplevdes dem som ett hot. Män som övergått till kvinnligt kön har fått fler röda flaggor än en person som identifierar sig som man. Även samhällets förändring påverkar idrottens vilket är avgörande för hur acceptabelt det är att vara transsexuell.	Låg
Muchicko, M. M., Barkley, J. E., & Lepp, A Peer victimization, social support and leisure-time physical activity in transgender and cisgender individuals 2015	Leisure/Loisir Vol. 38:3-4 s. 295-308	Bedöma förhållandet mellan könsidentitetsgruppen (transgender, cisgender) och fritidsaktivitet samt undersöka hur de förhåller sig till självrapporterat socialt stöd, mobbning, självverkan för fysisk aktivitet och fysiska självuppfattningar.	N=80 varav 33 transgender personer	Enkätstudie	Resultaten belyser behovet av inkluderande program som ökar de sociala stödet för transgender individer för att maximera deras fysiska aktivitet.	Medel
Cohen, J. H. & Semerjian, T. Z The Collision of Trans-Experience and the Politics of Women's Ice Hockey 2008	International Journal of Transgenderism Vol. 10:3-4 s. 133-145 2008	Undersöka en transgender idrottares erfarenheter inom kvinnlig ishockey i en könsbestämd miljö.	N=1	Intervjustudie- En serie med fyra öppna intervjuer	Kulturen har format idrotten och präglat könsbestämda roller. Det finns en kulturkamp som placerar kvinnors sport på en lägre nivå än männens, där kvinnlighet och frihet är i tydligt och konstant motstånd. Studien påvisar även att en av de mest omtvistade frågorna är när en man ska byta identitet till kvinnlig idrottare och att deras tidigare kroppar medför fördelar som exempelvis muskulaturen.	Låg

Bilaga 3

Tema och underkategorier

	Fysiska hinder	Fysiska möjligheter	Psykosociala hinder	Psykosociala möjligheter
Författare År	Omlädningsrum och svårigheter i offentliga rum Träningskläder och dess problematik	Fördelen med individuella idrotter könsneutrala omlädningsrum och könskorrigering i kombination med fysisk aktivitet	Förnekad identitet Diskriminering, mobbning, utanförskap, ångest och depression Kroppsliga missnöjen Samhällets och idrottens okunskap och stereotypa ideal som försvårar	Socialt stöd Minskad ångest och ökad glädje i idrott
Hargie, Mitchell & Somerville (2015)	X	X	X	
Elling-Machartzki (2015)	X	X	X	X
Jones, et al, (2017)	X		X	X
Herrick & Duncan (2018)	X			X
Lucas (2009)	X	X	X	X
Travers & Deri (2010)			X	X
Caudwell (2014)			X	
Klein (2016)	X		X	X
Muchicko, Barkley, & Lepp (2015)			X	
Cohen & Semerjian (2008)			X	

Bilaga 4

Kvalitetsgranskning SBU

Bilaga 5. Mall för kvalitetsgranskning av studier med kvalitativ forskningsmetodik – patientupplevelser

REVIDERAD 2014

SBU:s granskningsmall bygger på tidigare publicerat material [1,2], men har bearbetats och kompletterats för att passa SBU:s arbete.

Författare: År: Artikelnummer:

Total bedömning av studiekvalitet:

Hög

Medelhög

Låg

Anvisningar:

- Alternativet "oklart" används när uppgiften inte går att få fram från texten.
- Alternativet "ej tillämpligt" väljs när frågan inte är relevant.

1. Syfte

Ja Nej Oklart Ej tillämpl

a) Utgår studien från en väldefinierad problemformulering/frågeställning?

Kommentarer (syfte, problemformulering, frågeställning etc):

2. Urval

Ja Nej Oklart Ej tillämpl

a) Är urvalet relevant?

b) Är urvalsförfarandet tydligt beskrivet?

c) Är kontexten tydligt beskriven?

d) Finns relevant etiskt resonemang?

e) Är relationen forskare/urval tydligt beskriven?

Kommentarer (urval, patientkaraktistika, kontext etc):



STATENS BEREDNING FÖR
MEDICINSK UTVÄRDERING

MALL FÖR KVALITETSGRANSKNING AV STUDIER MED KVALITATIV FORSKNINGSMETODIK

5:1

Fortsättning av Bilaga 4

3. Datainsamling	Ja	Nej	Oklart	Ej tillämpl
a) Är datainsamlingen tydligt beskriven?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Är datainsamlingen relevant?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Råder datamätnad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Har forskaren hanterat sin egen förståelse i relation till datainsamlingen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kommentarer (datainsamling, datamätnad etc):				
4. Analys	Ja	Nej	Oklart	Ej tillämpl
a) Är analysen tydligt beskriven?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Är analysförfarandet relevant i relation till datainsamlingsmetoden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Råder analysmättnad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Har forskaren hanterat sin egen förståelse i relation till analysen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kommentarer (analys, analysmättnad etc):				
5. Resultat	Ja	Nej	Oklart	Ej tillämpl
a) Är resultatet logiskt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Är resultatet begripligt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Är resultatet tydligt beskrivet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Redovisas resultatet i förhållande till en teoretisk referensram?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Genereras hypotes/teori/modell?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Är resultatet överförbart till ett liknande sammanhang (kontext)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Är resultatet överförbart till ett annat sammanhang (kontext)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kommentarer (resultatens tydlighet, tillräcklighet etc):				