Inkluderande idrott för personer med hörselnedsättning

Små anpassningar - stor skillnad





Inledning och målgrupp

Svenska Dövidrottsförbundet (SDI) använder begreppen döva och hörselskadade för att beskriva målgruppen. Att vara döv eller hörselskadad handlar inte bara om hur mycket man hör, utan också om identitet, kultur, språk, kommunikationssätt och tillhörighet. För döva och hörselskadade kan vägen in i idrotten ibland kantas av hinder som andra inte ser. Det kan till exempel handla om ljudmiljöer där instruktioner är svåra att uppfatta, avsaknad av visuella signaler eller bristande kunskap om teckenspråk och anpassad kommunikation. Eftersom hörselnedsättning inte syns är det lätt att missa vilka behov som finns. Den största utmaningen handlar ofta om kunskap, inte om vilja.

Syftet med broschyren är att:

- Öka kunskapen om döva och hörselskadade inom idrotten.
- Synliggöra vanliga hinder – och hur de kan lösas.
- Visa hur små förändringar i kommunikation och bemötande kan göra stor skillnad.

Genom små och medvetna anpassningar kan vi skapa idrottsmiljöer där fler känner sig delaktiga, trygga och inkluderade. Broschyren är framtagen som stöd till dig som ledare, tränare, funktionär eller föreningsaktiv som vill utveckla verksamheten och göra idrotten mer tillgänglig.

I slutet av broschyren finns två checklistor, en för föreningen och en för ledaren, som kan användas som vägledning i det fortsatta arbetet med att inkludera döva och hörselskadade.

Foto av: Charlotte Fagerström, Kaleab Lemmouh, Kyle Kivelä, Mehdi Malek, Oscar Larsson, Paulina Lindberg Nyberg och Matej Kohút

Målgrupp

Cirka 1,8 miljoner människor i Sverige har någon form av hörselnedsättning. Gruppen är bred och består av personer som:

- Är döva och använder svenskt teckenspråk.
- Använder hörapparat eller cochleaimplantat (CI).
- Använder enbart tal.
- Använder en kombination av tal och svenskt teckenspråk.

Dövidrott och normidrott: olika miljöer, samma rättigheter

Idrottare med hörselnedsättning finns både inom SDI och inom övriga specialidrottsförbund i idrottsrörelsen.

SDI organiserar idrott för döva och hörselskadade i en fullt tillgänglig miljö där språk, kommunikation och delaktighet står i centrum. Målet är att alla ska kunna se, förstå och delta på samma villkor oavsett hur man kommunicerar. Förbundet arbetar för att utveckla och leda en dövidrottsrörelse där alla ges möjlighet att känna sig trygga, inkluderade och delaktiga.

Döva och hörselskadade finns samtidigt i hela idrottsrörelsen. I den så kallade normidrotten har de samma rätt till delaktighet som alla andra, vilket innebär att miljön behöver vara tillgänglig, inkluderande och fungerande i praktiken.



Tänk på:

Det är i normidrotten som de flesta döva och hörselskadade finns – och det är där delaktigheten behöver fungera i praktiken. Det innebär att kunskap, kommunikation och enkla anpassningar behövs i den vardagliga idrottsmiljön. Nästa avsnitt går djupare in på hur det kan göras på ett enkelt sätt.

Utmaningar i idrotten

Döva och hörselskadade idrottare möter ibland hinder som påverkar möjligheten att delta fullt ut i idrotten. Det handlar sällan om brist på vilja, utan om hur idrottsmiljön är utformad och hur kommunikationen fungerar. Inom normidrotten bygger mycket av kommunikationen på tal och ljud. För döva och hörselskadade kan det skapa osynliga hinder. När viktig information inte går att uppfatta – till exempel startljud, instruktioner eller samtal i grupp – blir det svårt att delta på samma villkor.

De följande avsnitten beskriver några av de vanligaste faktorerna som påverkar inkludering och delaktighet. De visar också varför små, medvetna anpassningar kan göra stor skillnad för att idrotten ska fungera för alla.

Vi hör med örat, men lyssnar och förstår med hjärnan

Vi hör med öronen, men det är hjärnan som tolkar och förstår information. För hörande sker detta ofta automatiskt. För personer med hörselnedsättning kräver det däremot en aktiv och ständig ansträngning. Mycket mer mental energi går åt till att hänga med i samtal och instruktioner. Hjärnan behöver samtidigt läsa läppar, tolka kroppsspråk, urskilja röster och fylla i det som inte hörs.

När arbetsminnet blir överbelastat kan man bli trött snabbare, mer glömsk eller få svårare att planera och strukturera.

Många med hörselnedsättning är därför helt slut efter en dag i en hörande miljö – all energi har gått åt till att försöka höra och förstå. I idrotten kan detta innebära att en idrottare inte orkar lika många träningspass i rad eller tappar fokus under långa matcher, trots att personen är vältränad. Det kan ibland misstolkas som ointresse eller bristande fokus, men handlar ofta om mental trötthet.

Osynlig funktionsnedsättning

Hörselnedsättning syns inte, och därför glöms behovet av anpassningar ibland bort. En ledare kan tro att allt fungerar som vanligt, samtidigt som idrottaren kanske inte uppfattar instruktioner, startljud eller samtal i omklädningsrummet. Den som ständigt måste tolka och gissa sig till information riskerar att känna sig utanför. En del väljer dessutom att inte berätta om sin hörselnedsättning – till exempel på grund av skam, stigma, tidigare negativa erfarenheter eller rädsla för att bli behandlad annorlunda.

Audism

Audism är en form av diskriminering som riktas mot döva och hörselskadade. Den bygger på föreställningen att kommunikation främst ska ske genom ljud och tal, medan teckenspråk och andra visuella sätt att kommunicera nedvärderas eller ses som mindre viktiga. Audism kan också handla om fördomar, till exempel att döva och hörselskadade inte kan lika mycket eller inte klarar sig lika bra som hörande. Den kan förekomma både i mötet mellan människor och i hur miljöer, rutiner och verksamheter är utformade – när de bygger på en norm där alla hör och kommunicerar på samma sätt.

Audism i idrotten kan innebära:

- Information bara ges muntligt, utan tolk eller visuellt stöd.
- Tränaren pratar medan hen vänder sig bort eller står långt bort.
- Någon säger ”Du kan väl läsa på läpparna?”.
- Svenskt teckenspråk inte ses som ett ”riktigt språk”.
- Döva och hörselskadade förväntas anpassa sig till hörandes sätt att kommunicera vilket lägger ansvaret på individen i stället för på miljön.

Audism syns inte alltid men den märks. Genom medvetenhet och små förändringar kan vi motverka den i idrotten.

Minoritetsstress

När en person gång på gång behöver anpassa sig till en miljö som inte är utformad efter hens behov kan minoritetsstress uppstå. Det är en långvarig, ofta lågintensiv stress som påverkar både motivation och välmående. Inom idrotten kan den leda till att idrottare till slut väljer att sluta, trots att viljan att delta finns kvar.

Minoritetsstress i idrotten kan innebära:

- Oro för att missa viktig information på träningar, matcher eller möten.
- Att behöva förklara sina behov om och om igen.
- Extra stress när teckenspråkstolk saknas.
- Att mycket energi går åt till att tolka situationer och kroppsspråk i stället för att fokusera på själva idrotten.

Utmaningarna handlar sällan om individens förmåga, utan om miljöns förutsättningar. När kommunikationen fungerar, fungerar också idrotten.

För att idrotten ska bli tillgänglig på riktigt behövs mer än att alla får vara med – det handlar om att alla ska kunna delta på sina villkor. Därför är det viktigt att förstå vad delaktighet faktiskt betyder i praktiken.

Från integration till delaktighet

Det är skillnad på att vara med och att vara delaktig. Målet är inte bara att en döv eller hörselskadad aktiv ska kunna delta – utan att känna sig som en naturlig del av gruppen. För att förstå vad som behövs i normidrotten är det viktigt att skilja mellan integration, inkludering och delaktighet.

Integration

Idrottaren deltar, men måste själv anpassa sig till den rådande miljön. Den hörande normen styr, och kommunikationen är oftast helt talbaserad.

Inkludering

Miljön anpassas för att göra information tillgänglig – till exempel genom taktiktavla, flaggor, visuella signaler eller teckenspråkstolk. Dessa anpassningar är viktiga, men räcker inte alltid. Om turtagning, ögonkontakt eller tid för tolkning saknas riskerar idrottaren ändå att missa viktig information.

Delaktighet

Idrottaren känner sig sedd, lyssnad på och deltar på samma villkor som andra. Verklig delaktighet uppstår först när kommunikationen faktiskt fungerar i praktiken – när aktiva anpassningar som turtagning, ögonkontakt, visuella signaler och tid för tolkning faktiskt används.

Att gå från integration till delaktighet behövs både kunskap och inställning. När kommunikationen fungerar och miljön är anpassad behövs ingen anstränga sig för att ”passa in” – alla ingår naturligt i gruppen. Delaktighet handlar inte om att skapa något nytt, utan om att se till att alla får samma chans att vara med fullt ut.





Tänk på:

Små anpassningar i rutiner och signaler skapar stor skillnad för trygghet och delaktighet, både för den enskilda idrottaren och för hela laget, träning, möten som match och tävling. Målet är inte bara inkludering, utan verklig delaktighet i spelet och i laget.

Bemötande och attiyd

Grunden för all inkludering är ett tryggt och respektfullt bemötande. Att möta döva och hörselskadade handlar inte om att kunna alla språk eller tekniska lösningar – utan om att vara intresserad, närvarande och villig att hitta vägar tillsammans.

Ett gott bemötande bygger på nyfikenhet, tålamod och respekt för olika sätt att kommunicera. Det handlar om att ge tid, ställa frågor och följa upp så att allt fungerar. När ledaren visar trygghet och öppenhet sprider det sig till gruppen – och skapar en miljö där alla vågar fråga, delta och bidra.

Lyft gärna fram döva och hörselskadade förebilder i verksamheten. Det skapar igenkänning, stolthet och visar att det finns många vägar till framgång inom idrotten. Kontakta gärna SDI för att ta del av inspirerande förebilder.

Kommunikation

Kommunikation är grunden för trygghet, delaktighet och samspel. För att alla ska kunna delta fullt ut behöver information ges på flera sätt – inte bara muntligt. Kommunikationen ska vara tydlig och förutsägbar och fungera för alla aktiva – oavsett om de är hörande, döva eller hörselskadade och kommunicerar med svenskt teckenspråk eller talad svenska.

Så skapar du en tillgänglig kommunikation:

- Ha tydliga rutiner för start, samling och genomgångar.
- Ge instruktioner i god tid och kontrollera att de har nått fram.
- Låt alla prata en i taget så att alla kan följa med.
- Kombinera muntlig och visuell information vid genomgångar.
- Använd visuella stöd vid behov – som whiteboard, schema, bildstöd, flagga eller startlampa.
- Se till att ljus- och ljudmiljön fungerar så att alla ser och hör tydligt.
- Upprepa viktiga moment och försäkra dig om att alla har förstått innan ni börjar.
- Stäm av med en enkel fråga: ”Känns det tydligt?”.

Vid träning, match, tävling och möte

Tydlig och tillgänglig kommunikation är viktig både i förberedelse och under själva aktiviteten.

Behoven varierar, därför är det bra att i förväg komma överens om hur kommunikationen ska fungera – i träning, på möten och i intensiva match- eller tävlingssituationer. Många moment bygger på snabba instruktioner vid till exempel start- och stopp och tempoväxlingar. Därför behöver informationen vara synlig, förutsägbar och tillgänglig för alla.

Förberedelser - fundera tillsammans över:

- Hur information ska ges: muntligt, visuellt, skriftligt eller i kombination?
- Vilka visuella eller tekniska stöd som behövs?
- Hur ändringar ska meddelas så att alla får informationen samtidigt och i tid?
- Vad som gäller om tolk inte är på plats (plan B)?

Genomförande

- Använd visuella signaler som komplement till ljud som flagga, ljussignal eller tydlig armrörelse.
- Visa tydligt när ett moment startar eller avslutas så att alla hänger med.
- Informera domare, funktionärer och motståndarnas ledare om att en döv eller hörselskadad aktiv deltar så att även de kan bidra till en trygg och rättvis miljö.

Nedan följer särskilda tips för hur du kan anpassa miljön och kommunikationen beroende på om aktiva använder svenskt teckenspråk eller talad svenska.

För aktiva som använder svenskt teckenspråk

När en aktiv använder svenskt teckenspråk är det viktigt att skapa en miljö där språket får ta plats. Kommunikation ska fungera på idrottarens språk – inte tvärtom. Boka tolk i god tid inför träningar, matcher, möten och utbildningar. Informera om tid, plats, aktivitet och eventuella ändringar. Tolkens roll är att förmedla kommunikationen mellan dig och idrottaren. Du leder träningen – tolken översätter.

Så här gör du:

- Placera tolken så att både idrottaren och tränaren ser hen tydligt.
- Tala direkt till idrottaren – inte till tolken.
- Låt en person prata i taget så tolken hinner med.
- Ge tolken tid att tolka klart innan du går vidare i samtalet.
- Dela övningar, scheman och instruktioner i förväg.
- Se till att belysningen är bra och att alla ser varandra tydligt.
- Vid digitala möten: kontrollera att tolkens bild syns för alla.

Om tolk inte finns på plats (plan B)

Plan B är inte en ersättning för tolk – utan ett sätt att säkerställa att kommunikationen fungerar när tolk inte finns på plats. Bestäm i förväg hur kommunikationen ska fungera vid tolkbrist.

Till exempel:

- Fånga idrottarens uppmärksamhet genom att vinka eller knacka lätt på axeln.
- Ge skriftliga instruktioner på whiteboard, papper eller i mobil.
- Använd gemensam chatt eller textning i mobilen.
- Ge korta sammanfattningar före eller efter moment.

Om du ska ge längre information – meddela idrottaren i förväg och bestäm tillsammans hur den ska ges: skriftligt, digitalt eller vid nästa tillfälle när tolk finns på plats. Plan B ska vara klar i förväg, inte bestämmas i sista minuten. En genomtänkt plan gynnar alla, inte bara den som använder teckenspråk.

Tips:

Skriv upp övningar, match- och tävlingstider samt genomgångar på tavlan eller i en gemensam chatt. Det minskar risken för missförstånd och underlättar för alla, inte bara för dem med hörselnedsättning.

Vill du veta mer?

Myndighet för delaktighet
Mer information om teckenspråkstolkning och olika tolkningsmetoder finns på www.mfd.se/tolktjanst/sa_funkar_tolktjanst/.

Tolkcentralen
Information om hur tolk bokas i din region finns på www.tolkcentralen.se. Välj din region för lokala rutiner och kontaktvägar.

För aktiva som använder talad svenska

För aktiva som använder talad svenska – ofta med hörapparat eller cochleaimplantat (CI) – är ljudmiljön avgörande för att kommunikationen ska fungera. Det handlar både om ledarens sätt att kommunicera och om tekniken som används.

Så kan du underlätta kommunikationen:

- Få idrottarens uppmärksamhet innan du börjar prata, till exempel genom att vinka eller knacka lätt på axeln.
- Tala tydligt i normal samtalston, rakt framifrån, och undvik att ropa på avstånd.
- Stå nära och se till att ansiktet syns tydligt i bra ljus.
- Låt alla prata en i taget så att det blir lätt att följa samtalet.
- Minska bakgrundsljud vid instruktioner – stäng av musik och välj lugn plats för samtal.
- Upprepa eller omformulera vid behov - det är ofta mer hjälpsamt än att höja rösten.
- Visa tålamod – kommunikationen blir lättare när ni lärt känna varandra.
- Kontrollera att tekniska hjälpmedel, som hörslinga eller mikrofon, fungerar innan passet börjar.

Tänk på:

En bra ljudmiljö och tydlig kommunikation gynnar hela gruppen – inte bara den med hörselnedsättning.



Organisation och resurser

Tillgänglighet är inte ett tillägg. Det är en del av hur föreningen tar ansvar. Med tydliga rutiner och gemensamma arbetssätt blir inkludering enklare att genomföra och hålla över tid. Organisation och resurser handlar inte om att ha allt på plats, utan om att skapa förutsättningar för att kommunikationen ska fungera – genom riktlinjer, ansvarsfördelning och att ledare vet vart de kan vända sig vid behov.

Tänk på att:

- Ha tydliga rutiner och ansvarsfördelning för frågor som rör tolkbokning och kontakt med tolkcentralen.
- Ha en plan för hur tekniska hjälpmedel och visuella stöd kan användas vid behov, till exempel vid möten eller i idrottsmiljön.
- Skriva in tillgänglighet och kommunikation i föreningens policy eller värdegrund.
- Dela kunskap internt, så att fler ledare känner sig trygga i hur de kan bidra.

När tillgänglighet planeras från början blir det en naturlig del av verksamheten – inte något extra.

Avslutning

En tillgänglig idrott gynnar hela gruppen. När kommunikationen fungerar växer både gemenskap, motivation och trygghet – och fler kan fortsätta utvecklas i idrotten längre. Små förändringar i hur vi leder, planerar och pratar med varandra kan öppna dörrar för många fler. Det börjar med kunskap – och viljan att förstå och agera.

Mer information och stöd

Organisationer för döva och hörselskadade

Svenska Dövidrottsförbundet
https://www.svenskdovidrott.se/

Hörselskadades Riksförbund
https://hrf.se/

Riksförbundet DHB
https://www.dhb.se/

Sveriges Dövas Riksförbund
https://sdr.org/

Sveriges Dövas Ungdomsförbund
https://sduf.se/

Unga Hörselskadade
https://uh.se/

Teckenspråkstolkning och teckenspråkslexikon

Myndigheten för delaktighet – information om tolktjänsten
https://www.mfd.se/tolktjanst/sa_funkar_tolktjanst/

Teckenspråkslexikon - digitalt lexikon för svenskt teckenspråk
https://teckenspraklexikon.su.se/

Tolkcentralen – information och bokning av teckenspråkstolk
https://www.tolkcentralen.se/

Checklista för inkludering av döva och hörselskadade
Föreningens ansvar

Använd checklistan som stöd i ert arbete för att skapa en tillgänglig och inkluderande idrottsmiljö. Innehållet fokuserar på organisation, struktur och ansvar för föreningen. Syftet är inte att allt ska vara perfekt – utan att ni är på väg i rätt riktning.

En idrottskonsulent på ert RF-SISU distrikt kan hjälpa er förening att omsätta checklistan i praktiska steg och utveckla arbetet långsiktigt.

Planering och ansvar

☐ Föreningen har en värdegrund eller policy som lyfter tillgänglighet och inkludering.

☐ Tillgänglighet och bemötande ingår i föreningens introduktionsplan och utbildning för ledare.

☐ Föreningen följer upp tillgänglighet regelbundet, t.ex. vid säsongsstart eller inför cuper/matcher.

Stöd och verktyg

☐ Föreningen har en enkel manual eller riktlinjer för tolkbokning, tekniska hjälpmedel och visuella stöd som ledare kan använda vid behov tillgängliga för ledarna.

☐ Lokaler och hallar har god ljus- och ljudmiljö.

Uppföljning och inspiration

☐ Föreningen samarbetar vid behov med idrottskonsulent från RF-SISU distrikt kring tillgänglighet och inkludering.

☐ Föreningen lyfter fram förebilder och inspirerande exempel på inkluderande idrott.

När tillgänglighet planeras från början blir det naturligt – inte något extra.

Checklista för inkludering av döva och hörselskadade
Ledarens ansvar

Använd checklistan som stöd för att skapa en tillgänglig och inkluderande idrottsmiljö. Fokus ligger på kommunikation, träning och bemötande. Syftet är inte att allt ska vara perfekt – utan att du är på väg i rätt riktning.

Kommunikation

☐ Jag ger instruktioner både muntligt och visuellt (whiteboard, flagga, signaler, bildstöd).

☐ Jag ser till att ljus- och ljudmiljön fungerar och att alla ser och hör tydligt.

☐ Jag säkerställer att tolken har en bra placering och att jag talar direkt till idrottaren.

☐ Jag upprepar eller omformulerar vid behov – inte höjer rösten.

☐ Jag stämmer av regelbundet att kommunikationen fungerar.

Träning och rutiner

☐ Jag anpassar start- och signalrutiner utifrån idrotten och situationen.

☐ Jag ger instruktioner i god tid och försäkrar mig om att de uppfattats.

☐ Jag erbjuder skriftligt stöd vid behov (whiteboard, schema, bilder).

☐ Jag informerar motståndare, domare och funktionärer om att en döv eller hörselskadad spelare deltar.

☐ Jag använder tydliga visuella signaler som är överenskomna med idrottaren.

Attityd och bemötande

☐ Jag visar nyfikenhet, lyssnar in idrottarens behov och hittar lösningar tillsammans.

☐ Jag lyfter förebilder och goda exempel på döva och hörselskadade idrottare.

Små anpassningar och gott bemötande gör den största skillnaden.

I samverkan med

Svenska Dövidrottsförbundet
Besöksadress: Skansbrogatan 7, Stockholm
E-post: info@dovidrott.se
www.svenskdovidrott.se