SCANDINAVIAN SPORT STUDIES FORUM ISSN 2000-088X
VOLUME SEVENTEEN, 2026, 149–169
© MARIE ÖHMAN & ALI JAMSHIDPEY 2026
WWW.SPORTSTUDIES.ORG
RECEIVED 2025-10-25, ACCEPTED 2026-07-29, PUBLISHED ONLINE: 2026-09-08

Från osäkerhet till delaktighet

Simundervisningens betydelse för nyanlända kvinnor och deras barn

Marie Öhman[1] **& Ali Jamshidpey**[2]
[1] Örebro University; [2] Tallbohov School, Järfälla
Author contact <marieohman58@gmail.com>

Abstract

From Uncertainty to Participation: The Role of Swimming Education for Newly Arrived Women and Their Children

This study examines newly arrived migrant women's experiences of participating in swimming instruction and its potential significance for their own lives and their children's opportunities to develop swimming skills. Based on a qualitative design, the study draws on interviews conducted before, during, and after a structured swimming program. A thematic analysis, informed by a Foucauldian perspective, conceptualizes swimming instruction as a socially and culturally situated practice.

The findings show that participation is shaped by cultural, religious, and social norms related to gender, body and language. While these factors may act as barriers, they can be negotiated through culturally responsive learning environments, such as women-only settings and supportive social contexts. The women emerge as active agents who navigate and challenge these constraints.

Participation contributes to increased self-confidence, new forms of bodily engagement and expanded opportunities for social participation. It also influences the women's roles as mothers, enabling them to engage more actively in their children's water-related activities. The study highlights the importance of culturally adapted interventions in promoting inclusion and participation in physical activity.

Keywords: swimming education, migrant women, social inclusion, physical education, cultural norms, parental engagement

Inledning

Simkunnighet utgör en betydelsefull komponent i såväl folkhälsa som social delaktighet i det svenska samhället. Vattenrelaterade aktiviteter förekommer ofta i familjelivet och är en viktig del av barns uppväxt. Tidigare studier visar dock att många nyanlända kvinnor och barn saknar erfarenhet av simning, vilket kan begränsa deras möjligheter till säkerhet och social gemenskap (Worren Kløcker, 2014). Forskning inom området pekar på att deltagande i simundervisning formas av en samverkan mellan kulturella normer, religiösa och språkliga förutsättningar (Walseth, 2006, 2013). Särskilt har frågor om könssegregering, klädsel och tillgång till trygga lärmiljöer identifierats som avgörande faktorer för deltagande.

Parallellt framkommer att anpassade och trygga lärmiljöer för nyanlända kvinnor och barn kan skapa förutsättningar för ökad delaktighet och stärkt självförtroende. Sådana miljöer kan även bidra till att utveckla relationer mellan mödrar och barn genom gemensamma erfarenheter i vattenmiljöer (Walseth, 2013; Worren Kløcker, 2014; Spaaij, 2015). Detta pekar på simundervisningens potential som en social praktik, där lärande och integration samverkar.

Denna studie syftar till att undersöka nyanlända kvinnors erfarenheter av att lära sig simma, samt att belysa de faktorer som möjliggör eller begränsar deras deltagande i simundervisning. Vidare syftar studien till att synliggöra hur kvinnornas simkunnighet kan bidra till deras delaktighet i vattenrelaterade aktiviteter tillsammans med sina barn.

Följande frågeställningar ligger till grund för studien:

1. Vilka förutsättningar och eventuella förhandlingar påverkar nyanlända kvinnors möjligheter att delta i simundervisning?
2. Hur beskriver nyanlända kvinnor sina upplevelser av simundervisningen?
3. Hur beskriver nyanlända kvinnor att deras simkunnighet påverkar möjligheten till vattenaktiviteter tillsammans med sina barn?

I studien avser begreppet nyanlända kvinnor personer i en etableringsprocess i Sverige och används för att belysa villkor som påverkar deltagande i simundervisning. Begreppen kvinnor, mammor *och* mödrar används synonymt, då studiens fokus är icke simkunniga mammor till icke simkunniga elever.

Projektbeskrivning

Studien är en del av ett forskningsprojekt inom ramen för regeringens nationella satsning Utbildning, Lärande, Forskning, vars syfte är att stärka samverkan mellan skola och akademi genom praktiknära forskning (ULF, 2025). Denna typ av forskning tar ofta sin utgångspunkt i lärares erfarenheter och de didaktiska utmaningar som uppstår i den dagliga verksamheten (Öhman & Heljeberg, 2022). Det aktuella projektet växte fram ur en idrottslärares reflektioner kring nyanlända elevers vattenvana och simkunnighet.

I ett praktiknära forskningsprojekt är samarbeten med flera aktörer centrala. I detta projekt ingår en yrkesverksam lärare i idrott och hälsa, en seniorforskare, skolans huvudman, kommunens simsällskap samt tre simlärare och kommunens kultur- och fritidsförvaltning. Projektet är därmed en kollektiv process där olika parter förenats i ett samarbete som kombinerar olika erfarenheter och perspektiv (se även Öhman & Heljeberg, 2022).

Bakgrunden till projektet utgick från en dokumenterad ökning av nyanlända elever som inte nådde kunskapskraven i simning i olika åldrar. Trots riktade insatser i form av extra simundervisning kvarstod en betydande andel elever som inte uppnådde målen. Detta aktualiserade behovet av att belysa fler möjliga förklaringsfaktorer till elevernas bristande simkunnighet. Betydelsen av faktorer utanför skolan, såsom familjers möjligheter att stödja barns vattenvana, samt vikten av kontinuerlig exponering för vattenmiljöer, lyftes fram som viktiga faktorer.

I samtal med mentorer och föräldrar framkom att många utlandsfödda föräldrar saknade simkunnighet och upplevde vattenmiljöer som främmande. För barnen fanns då inga möjligheter att regelbundet vistas i vatten och utveckla vattenvana och simkunnighet. Mot denna bakgrund utvecklades projektet till att inkludera nyanlända mammor utan simkunnighet, vars barn också saknade simkunnighet. Att simundervisningen riktades till mammorna och inte papporna motiveras av organisatoriska faktorer såsom tid och ekonomi, samt behovet av könsuppdelning. Vidare framhöll simhallens personal att kvinnor med utländsk bakgrund sällan deltog i simhallens verksamhet.

Mot denna bakgrund aktualiserades frågor som rörde både undervisning och de sociala och kulturella villkor som kan påverka nyanlända kvinnors deltagande i simundervisning. I studien deltog 24 nyanlända kvinnor i simundervisningen och 12 intervjuades före, under och efter simperioden.

Nedan redovisas tidigare forskning som belyser normers samt sociala, kulturella och pedagogiska faktorers betydelse för utvecklingen av simkunnighet hos elever och kvinnor med utländsk bakgrund.

Tidigare forskning

Enligt Skolverket har omkring en fjärdedel av eleverna i den svenska skolan utländsk bakgrund och flera kartläggningar visar att dessa elever i genomsnitt har lägre simkunnighet än elever med svensk bakgrund (Skolverket, 2014). Detta har aktualiserat frågor om likvärdighet och tillgång till undervisning inom ämnet idrott och hälsa.

I takt med att elevgruppen har blivit mer heterogen har nya didaktiska utmaningar uppmärksammats. Forskning visar att faktorer som samundervisning, klädsel, omklädningsrum, simning och fasta kan påverka elevers deltagande i skolämnet idrott och hälsa (Benn & Dagkas, 2006; Jansson, 2024). Inom BASS-projektet (Birmingham Advisory & Support Service) framkom att många muslimska flickor avstod från idrottslektioner, särskilt i moment som innebar könsblandad undervisning och simning. Som en åtgärd infördes könsuppdelad undervisning (Benn et al., 2011). Samtidigt har simundervisning identifierats som en särskilt komplex didaktisk arena där frågor om kropp, kön, språk och kultur aktualiseras och utmanar lärares professionella handlingsutrymme (Barker & Lundvall, 2016).

Denna problematik fördjupas ytterligare i Hamzeh och Oliver (2012), som visar hur simundervisning kan fungera som en konfliktfylld praktik där religiösa normer och skolans krav kolliderar. Särskilt framträder klädseln som en central fråga, där krav på baddräkt kan stå i direkt konflikt med muslimska flickors religiösa och kulturella värderingar. Studien synliggör hur till synes neutrala regler i praktiken kan bidra till exkludering och att flickorna aktivt förhandlar sitt deltagande. Därigenom framträder simundervisning som en arena där frågor om makt, kropp och identitet kontinuerligt formas och omförhandlas.

Vidare visar studier att religion och kulturella normer har en betydande inverkan på deltagande, samtidigt som lärare i varierande grad försöker anpassa undervisningen för att möjliggöra inkludering (Walseth, 2006, 2013). Larsson et al. (2023) betonar vikten av ett socialrättviseperspektiv i idrottsundervisning, men lyfter även behovet av att undervisningen inte enbart anpassas utan också kritiskt granskar och utmanar rådande normer och maktordningar.

Ett sådant kritiskt perspektiv framträder tydligt i Jansson (2024), som visar hur simkunnighet i vissa sammanhang konstrueras som en del av svenskheten, medan bristande simkunnighet kopplas till elever med utländsk bakgrund. Simundervisningen kan därmed förstås som en normativ praktik där inkludering inte är neutral, utan inbäddad i föreställningar om vilka kunskaper och beteenden som värderas i majoritetssamhället.

Tidigare forskning om simundervisning inom ämnet idrott och hälsa har i stor utsträckning fokuserat på lärares didaktiska strategier i relation till muslimska flickor. Det aktuella projektet skiljer sig genom att inkludera både elever och vårdnadshavare med olika kulturella och religiösa bakgrunder, förenade av begränsad vattenvana och simkunnighet. Forskning om såväl nyanlända elever som nyanlända kvinnor visar på liknande utmaningar, där kulturella normer, religiösa föreställningar och sociala villkor påverkar deltagandet.

Jääskeläinen och Bibani (2020) visar att deltagande i fysisk aktivitet formas av faktorer såsom krav på könsuppdelning och anpassad klädsel, men också av tillgång till socialt stöd, gemenskap, kvinnliga ledare och inkluderande miljöer. Lenneis, Agergaard och Evans (2022) beskriver hur så kallad women-only swimming kan fungera som trygga rum där kvinnor ges möjlighet att delta utan att exponeras för vad som beskrivs som den manliga eller ”vita” blicken.

Vidare har språkliga faktorer visat sig spela en central roll. Forskning visar att begränsad språklig kompetens kan utgöra ett hinder för deltagande i organiserade aktiviteter, vilket kan förstås som en asymmetrisk process där tillgång till språk påverkar individers handlingsutrymme (Worren Kløcker, 2014; Spaaij, 2015).

Sammantaget visar forskningen att kulturella och sociala faktorer är avgörande för nyanlända elevers och kvinnors möjligheter att delta i simning. Inkludering sker dock inte neutralt, utan inom ramarna för rådande normer där vissa former av deltagande ges högre legitimitet än andra. Åtgärder som könssegregerad undervisning kan därför förstås som både möjliggörande och reproducerande av en normativ ordning. Mot denna bakgrund tar det föreliggande projektet sin utgångspunkt i dessa spänningar, i syfte att fördjupa förståelsen av de förutsättningar och förhandlingar som formar nyanlända kvinnors deltagande i simundervisning.

Genomförande

Projektet genomfördes på en grundskola i ett socioekonomiskt utsatt område i en större kommun i Mellansverige. En majoritet av eleverna är nyanlända eller har utlandsfödda föräldrar. Projektet inleddes höstterminen 2020 med att identifiera brister i elevernas simkunnighet samt möjliga åtgärder. Simundervisning för icke-simkunniga mammor till icke-simkunniga elever introducerades höstterminen 2023 och pågår fortfarande, med både tidigare och nya deltagargrupper.

En stor utmaning var hur kontakten med dessa kvinnor skulle ske och hur språkfrågan skulle lösas. Läraren i idrott och hälsa och skolans rektor skickade först ett brev, översatt till flera språk, till alla vårdnadshavare i F–6 med information om kunskapskraven i simning i årskurs 6. Därefter skickades ett nytt brev med erbjudande om kostnadsfri simundervisning en gång i veckan under 14 veckor. För att säkerställa att alla fick ta del av erbjudandet användes flera kanaler: skolplattformen V-klass, veckobrev samt att mentorerna delade ut en enkät med korta ja/nej-frågor vid utvecklingssamtal. Målet var fullständig svarsfrekvens, och under tre veckor skickades påminnelser varje vecka till de som inte svarat. Slutresultatet blev att alla föräldrar hade fått information och besvarat enkäten. Enkätsvaren delades in i fyra grupper: (i) barnet saknar vattenvana och kan inte simma, och mamman saknar också vattenvana och simkunnighet; (ii) barnet saknar vattenvana och kan inte simma, men mamman kan simma; (iii) barnet kan simma men mamman kan inte; (iv) både barnet och mamman kan simma. Grupp (i) blev projektets målgrupp.

Mammorna kontaktades via brev, sms och mentorernas veckobrev och kallades till en informationsträff om syftet och upplägget för simundervisningen. Totalt deltog 24 mammor, uppdelade i två grupper om 12 med olika tider samma kväll, en gång i veckan under 14 veckor. Simundervisningen genomfördes initialt i en avskärmad, mindre bassäng utan insyn och med kvinnliga instruktörer. Efter en tid flyttades undervisningen till en avgränsad del av den större bassängen, som samtidigt var öppen för allmänheten. Språket utgjorde en stor praktisk utmaning som behövde hanteras. Bland deltagarna talades elva olika språk. Även om Google Translate, kroppsspråk och deltagarnas översättningar till varandra hjälpte, krävdes ytterligare stöd. Efter samordning kunde läraren i idrott och hälsa, de tre simlärarna, flera modersmålslärare och tolkar från utvecklingssamtalen använda de elva språken för information och instruktioner under informationsträffen och simundervisningen.

En annan utmaning gällde simkläder. En av simlärarna, som själv har utländsk bakgrund och talar arabiska, visste av erfarenhet att klädsel ofta kan vara ett hinder för invandrarkvinnor i simhallen. Vid informationsträffen tog hon därför med exempel på funktionella simkläder och tips på vad som kunde köpas i affärerna. Under de första simlektionerna fanns det också möjlighet att låna kläder.

Ytterligare en utmaning gällde simundervisningens upplägg. Simlärarna och läraren i idrott och hälsa behövde diskutera många pedagogiska frågor, eftersom kvinnorna ofta uttryckte rädslor och tidigare erfarenheter gjorde att vatten upplevdes som farligt. Flera hade aldrig doppat huvudet under vattnet. För simlärarna handlade det om att förändra attityder och få deltagarna att förstå att myggor, ormar och spindlar i svenskt vatten inte utgör någon fara. Arbetet med vattenvana och simundervisning inleddes därför mycket försiktigt, med små steg: att blöta fötterna, gå ner för stegen gradvis, torrsimma för att träna arm- och benrörelser, samt öva på att hålla andan. Mammornas osäkerhet i mötet med vatten krävde många noggranna didaktiska överväganden från instruktörerna.

Urvalet till de 12 intervjuerna genomfördes via muntlig information och skriftlig förfrågan om deltagande. I samband med detta informerades deltagarna om studiens syfte, och full anonymitet garanterades. Gruppen kan betraktas som relativt homogen, med liknande erfarenheter av vattenvana. Deltagarna har bakgrund i utomeuropeiska länder. För att säkerställa anonymitet redovisas inga närmare uppgifter om ursprung. Gruppen kännetecknas av språklig variation, och vid behov har tolk eller flerspråkig kommunikation använts under datainsamlingen. Samtliga deltagare har varit bosatta i Sverige mellan två och sex år, vilket innebär att gruppen består av relativt nyetablerade individer i en svensk kontext. Fiktiva namn används i citaten och är inte kopplade till deras ursprung eller språk.

Intervjuer med 12 mammor genomfördes vid tre tillfällen, före, under och efter simskoleperiodens slut. Totalt genomfördes 36 intervjuer på platser som anpassades efter deltagarnas tillgänglighet. De inledande intervjuerna ägde huvudsakligen rum i skolans fritidslokaler i samband med att mammorna hämtade sina barn, samt vid några enstaka tillfällen via telefon. Under simundervisningsperioden genomfördes intervjuerna på motsvarande sätt, men även i avskilda delar av simhallens cafeteria. Efter avslutad simundervisning hölls de flesta intervjuerna per telefon och ett par i simhallens cafeteria. Flertalet deltagare hade tillräckliga svenskkunskaper för att samtalen skulle kunna genomföras utan tolk. I de fall där språket utgjorde ett hinder ombads deltagarna att ta hjälp av en närstående-

de som kunde tolka under intervjun. Samtliga intervjuer genomfördes av läraren i idrott och hälsa och varade mellan 30 och 50 minuter.

Analys

Datamaterialet analyserades med hjälp av tematisk analys, en flexibel metod som används för att identifiera, analysera och tolka återkommande mönster i det empiriska materialet. Analysprocessen följde de övergripande principer som beskrivs av Braun och Clarke (2006, 2021) och utvecklades med stöd av de praktiska riktlinjer som föreslås av Nowell et al. (2017). Analysen utgick från följande frågor:

- Vilka förutsättningar och eventuella förhandlingar påverkar nyanlända kvinnors möjligheter att delta i simundervisning?
- Hur beskriver nyanlända kvinnor sina upplevelser av simundervisningen?
- Hur beskriver nyanlända kvinnor att simkunnighet påverkar deras möjligheter till vattenaktiviteter tillsammans med sina barn?

Den tematiska analysen tog sin utgångspunkt i begreppen möjligheter, begränsningar, känslor, förutsättningar och förhandlingar. Analysen inleddes med en upprepad genomläsning av de transkriberade intervjuerna för att etablera en helhetsförståelse, följt av en kodning där meningsbärande enheter identifierades. I detta skede organiserades koderna genom att sammanföra dem som visade på liknande innehåll eller betydelse, vilket utgjorde grunden för att urskilja övergripande mönster. I nästa fas grupperades koderna i preliminära kategorier, där olika aspekter i mammornas utsagor jämfördes. Utifrån de kategorier som var återkommande och bildade tydliga mönster skapades slutligen teman.

Exempelvis kodades utsagor som *"jag vågar inte gå till simhallen själv"* som rädsla/osäkerhet**,** medan *"jag vill lära mig för mina barns skull"* kodades som motivation kopplad till föräldraskap**.** Utsagor om *"trygghet i gruppen"* kodades som socialt stöd**.** Koder med liknande innebörd sammanfördes därefter i kategorier, såsom känslomässiga spänningar**,** motiv, resurser samt normer kring kropp och klädsel**.** Utifrån kategorierna skapades temana *Mellan rädsla och vilja, Moraliska förhandlingar*, *De rätta kläderna*, *Möte med kroppen*, *Ökat självförtroende och en ny livsstil* samt *Aktivt ansvar för barnens lärande*. Dessa teman utvecklades successivt under analysprocessen

i relation till studiens syfte och frågeställningar. För att stärka analysens trovärdighet har citat använts som empiriska illustrationer. Vid intervjuer med icke-svensktalande deltagare översattes citaten med stöd av närvarande tolkar.

En begränsning i tematisk analys är dess tolkande karaktär, där identifiering av mönster och teman formas av forskarens perspektiv (Nowell et al., 2017). För att stärka studiens tillförlitlighet genomfördes analysen av studiens båda författare oberoende av varandra, varefter resultaten jämfördes. En hög grad av överensstämmelse kunde konstateras, samtidigt som analysen berikades genom att respektive forskare identifierade ytterligare mönster.

Analysen utgår från ett perspektiv där deltagande i simundervisning förstås i relation till sociala, religiösa och kulturella normer. Med inspiration från ett foucauldianskt synsätt betraktas simundervisning som en social praktik där föreställningar om kropp, kön och handlingsutrymme produceras, regleras och upprätthålls (Foucault, 1977/1995). Detta synliggör hur vissa sätt att delta framstår som mer legitima än andra, samtidigt som kvinnornas berättelser visar hur normer både reproduceras och utmanas genom aktiva förhandlingar.

I detta sammanhang blir begreppet självreglering centralt. Självreglering kan förstås som de praktiker genom vilka individer formar sig själva i relation till rådande normer, exempelvis i hur kroppen hanteras, exponeras eller skyddas i simhallens miljö. Kvinnornas erfarenheter visar hur deltagande formas i ett spänningsfält mellan anpassning och motstånd, där handlingsutrymmet inte är givet utan skapas i pågående moraliska och sociala förhandlingar (Foucault, 1982/2002; Öhman, 2007).

Denna teoretiska utgångspunkt gör det möjligt att förstå simundervisning som en normativt strukturerad praktik, där deltagande både begränsas och möjliggörs genom individers sätt att förhålla sig till och omförhandla dessa normer.

Resultat

I detta avsnitt presenteras studiens resultat, strukturerade utifrån intervjuerna före, under och efter simundervisningen. Analysen relateras till forskningsfrågorna och belyser teman som rör kvinnornas förutsättningar samt de förhandlingar som deltagandet har inneburit. Resultatet presente-

rar deras upplevelser och betydelsen av simundervisningen för både dem själva och deras barns möjligheter att träna simning utanför skolan.

Kvinnornas förutsättningar att delta i simundervisningen

Resultaten som följer handlar om de förutsättningar som har påverkat mammornas möjligheter att delta i simundervisningen. Dessa förutsättningar kan förstås genom två centrala teman som fångar både känslomässiga och sociala dimensioner av deltagandet: (i) *Mellan rädsla och vilja*, samt (ii) *Moraliska förhandlingar*.

(i) Mellan rädsla och vilja

Resultatet visar en personlig resa där rädslan gradvis ersätts av en vilja att lära sig simma och förverkliga en dröm. Mammorna har aldrig varit med sina barn i simhallen, främst på grund av rädsla och osäkerhet i vattnet eftersom de inte kan simma:

> Jag gick aldrig med barnen till simhallen då jag inte kunde simma. Jag har aldrig varit i badhuset. (Sophia)
>
> Nu skulle jag byta ut rädsla mot viljan att lära mig simma. Min första förhandling var att skaffa vilja hos mig själv. (Defne)

Att övervinna en rädsla och våga anmäla sig till simskolan innebär en utmaning som kan stärka självförtroendet och skapa motivation. Denna process handlar i hög grad om en förhandling mellan rädslan och viljan. Citatet belyser vikten av att övervinna rädslan för att kunna ta sig an nya utmaningar, särskilt i en situation där rädslan är påtaglig. För att övervinna rädslan är den starkaste drivkraften förhandlingen mellan rädslan och barnets bästa, en önskan om att kunna simma med sina barn. Framtiden blir påtaglig, där den starka rädslan för vatten får ge vika för drömmen om att kunna sitta tillsammans med familjen på stranden och känna sig trygg i vattnet.

> Att kunna simma med mina barn är en dröm som är mycket större än min rädsla. Ingen kunde stoppa mig att skapa glädje för mina barn. Jag ger inte upp, det är läskigt men jag kämpar på, jag ska börja lära mig simma. (Aylin)

Mammorna får stöd av sina barn som betonar att det är viktigt att kunna simma i Sverige. Det visar hur miljön och samhället kan påverka våra drömmar, samt hur nya sammanhang kan öppna dörrar till personlig ut-

veckling och nya möjligheter i livet. För dessa mammor handlar det inte bara om att lära sig simma, utan även om att bryta sociala och kulturella normer, vilket innebär moraliska förhandlingar inför simundervisningen.

Att övervinna en rädsla och våga anmäla sig till simskolan innebär en utmaning som kan stärka självtroendet och skapa motivation. Denna process handlar i hög grad om en förhandling mellan rädslan och viljan. För att övervinna rädslan är den starkaste drivkraften ofta barnets bästa, där viljan att kunna delta tillsammans med sina barn blir central.

(ii) Moraliska förhandlingar

En återkommande fråga hos kvinnorna är: Får jag göra detta? De kämpar med moraliska förhandlingar, framför allt med sig själva, i relation till den kultur de har vuxit upp i. Ett utmärkande mönster är förhandlingen mellan kulturella skillnader och deras olika möjligheter:

> I mitt hemland, om jag som vuxen kvinna skulle vilja lära mig simma, skulle de skratta åt mig. Men här i Sverige kan man som vuxen lära sig skidor, skridskor, simning. Det är mycket lättare. (Sophia)

Citatet belyser att i hemlandet kan sociala normer och traditioner skapa hinder för att exempelvis lära sig simma. Men kvinnorna har fått en insikt om att i den svenska kulturen behöver inte bakgrund, religion, ålder eller kön begränsa möjligheten att lära sig en fysisk aktivitet, dvs. en kultur där alla kan lära sig nya saker. Det är en fråga om moraliska förhandlingar som handlar om att bryta normer:

> I en kulturkrock kan det finnas två värderingar på samma sak, en kan vara ”varför vill du lära dig simma”, en annan kan vara ”du kan lära dig simma om du vill”. Jag lyssnade på rätt värdering och därför kan jag simma framöver. Jag har brutit normer för att kunna gå kursen onsdagar kl. 20. (Faduma)

Citatet belyser hur individen navigerar mellan två kulturella värdesystem. Den ena synen ifrågasätter varför en kvinna skulle vilja lära sig simma, medan den andra betonar friheten att själv få välja. Att ”lyssna på rätt värdering” innebär inte bara att följa den svenska normen, utan att göra ett aktivt val. Kvinnan positionerar sig inte som en passiv mottagare av en viss kultur, utan som en förhandlare mellan olika normsystem. Hon tar ställning för sin vilja och bryter därmed mot normer som tidigare har begränsat hennes handlingsutrymme. Att delta i simundervisningen blir inte bara en

praktisk färdighet utan också en symbol för självständighet och personlig frigörelse. Citatet visar hur integration och förändring kan ske genom individuella beslut i vardagen, där modet att välja själv blir ett steg mot ökad egenmakt och delaktighet i samhället.

Inför simperioden handlar det om att få vardagen att gå ihop, inte minst tid och möjlighet att lämna hemmet. Det gäller förhandlingar om barnvakt, mannen och matlagning. Ett framträdande mönster är att det finns stöd i familjen som gör det möjligt för kvinnorna att anmäla sig till simundervisningen. Att hemmet ställer upp innebär en ”chans i livet”. Känslan av ledig tid för sig själv är en stark upplevelse:

> Jag frågade min man och min mamma om de kunde ta hand om hemmet. Det gick bra. Min man och mamma var stor hjälp att stödja mig och beslutet lättare så jag kunde boka in simskola. Jag var en kämpe och sa till mig själv att allt har alltid handlat runtomkring mig men nu handlar det om mig själv, jag tar den chansen för att kunna vara med mina barn i vattnet i framtiden. En drivkraft var att man gjorde detta själv och inte hade ansvar för familj och hem. Istället för att bara vara hemma var det här en upplevelse av lycka. (Genet)

Det finns också berättelser som handlar om skuld och skam när det gäller såväl simkunnighet som att överhuvudtaget kunna vistas i vatten. Det handlar om en personlig kamp kring en situation tidigare i livet, där en kvinna bär med sig ett ansvar för något som har hänt. Genom att utveckla sin simkunnighet handlar det inte bara om en personlig prestation utan också om något gott för andra människor, vilket kan ses som en moralisk handling:

> Jag har tidigare i livet en gång hoppat i vattnet utan simkunskap som ledde till drunkningsfall för någon annan. Nu är min revansch, möjlighet i livet. Om jag kan simma behöver ingen annan drabbas. (Defne)

Citatet är laddat med starka känslor och ett behov av gottgörelse. Den tidigare handlingen, att hoppa i vattnet utan simkunnighet, som ledde till en tragedi, skapar en moralisk skyldighet att själv lära sig simma för att skydda både sig själv och andra. Genom att framhäva att detta är en ”revansch” eller en ”möjlighet i livet” uttrycks en stark vilja att ta ansvar för det som har hänt.

Kvinnornas upplevelser av simundervisningen

I följande avsnitt presenteras två centrala teman när det gäller kvinnornas förhandlingar, möjligheter och begränsningar i simhallen och under simperioden: (i) *De rätta kläderna* och (ii) *Möte med kroppen.*

(i) De rätta kläderna

För kvinnorna är simhallen en ny offentlig miljö där klädsel och kropp exponeras på ett sätt som inte har varit norm i hemlandet. Detta visar sig vara en konflikt mellan kulturell bakgrund och det nya samhällets normer. När det gäller klädsel i simhallen är det kopplat till osäkerhet kring sociala normer. Kvinnorna känner sig stressade eftersom de är osäkra och ställer frågor om vilka kläder som är ”rätta”, hur man beter sig i omklädningsrummet och hur andra kan uppfatta dem:

> Saknar kläder, hur väljer man dem? Jag var stressad, visste inte hur jag skulle bete mig i omklädningsrummet eller i vattnet, vilka kläder man skulle ha. Det var stora utmaningar. (Noor)

Informationsmötet fungerade dock som en hjälp när det gällde klädseln. En av simlärarna, som själv har utländsk bakgrund och talar arabiska, visste av erfarenhet att klädseln i simhallen ofta är ett problem för invandrarkvinnor. Därför tog hon med kläder till informationsträffen för att ge exempel på möjliga badkläder som kvinnorna även kunde låna, exempelvis burkini eller andra dräkter. Det var många kvinnor som skaffade badkläder inför den kommande simundervisningen:

> Vi blev inspirerade av ledarna och varandra angående badklädsel. Efter info-mötet, direkt dagen efter gick jag och köpte badkläder, för att inte bli hindrad av en ursäkt. (Mina)

Detta visar hur stöd och information kan minska ovissheten när man kliver in i en miljö man inte känner till. Genom tydlig information kan ovissheten kring klädseln övervinnas.

(ii) Möte med kroppen

Att gå in i simhallen innebär för många invandrarkvinnor inte bara ett nytt möte med en ny miljö, utan också ett möte med den egna kroppen i ett nytt sammanhang. Ett genomgående mönster är att kvinnorna beskriver en osäkerhet över sin kropps kapacitet och uttrycker brister i rörelseför-

måga, koordination och teknik. De flesta har inte utövat några idrottsliga aktiviteter tidigare och ger exempel på att de inte kan springa eller spela boll, men att rörelser i vattnet kanske kan bli en ny möjlighet att få testa sin kropp:

> Jag kan inte springa eller spela boll men jag tänkte att jag kan vara i vattnet och testa min kropp i vattnet. Det här är en träning som jag inte gjort i mitt liv. (Noor)

Citatet visar att simundervisning i vatten kan bli en möjlighet som erbjuder en ny typ av kroppslig erfarenhet, där det finns en chans att upptäcka sin kropps rörelseförmåga på ett nytt sätt. Många kvinnor har dock aldrig varit i vatten, vilket innebär en rädsla för det okända:

> Jag har aldrig varit i vattnet i hela mitt liv innan första passet. Jag var livrädd att klara av passet och att över huvudtaget kunna gå in i vattnet. Tekniken kommer vara svårt att lära mig. Min kropp är inte där som jag ville. Men jag ville lära mig simma (Laila).

Känslan av att *"min kropp är inte där som jag ville"* visar hur kroppen uppfattas som otillräcklig. Det kan kopplas till brist på tidigare fysisk aktivitet, ålder, livsstil eller kulturella normer om vad kroppen kan eller får vara. Det finns en medvetenhet om kroppens begränsningar, men också en stark vilja att bryta dem. Här spelar ledarna en avgörande roll genom att skapa kroppslig trygghet. De hjälper deltagarna att bygga tillit till sin kropp, något som många inte har haft möjlighet att utveckla tidigare. Att ligga på rygg i vattnet, att släppa kontrollen handlar om att våga lita på sig själv och andra:

> Ledarna påverkade mig att jag kunde hålla mitt mod under hela resan. Även när det var svårare delar i övningarna, t ex att gå under vattenytan eller ligga på rygg. Jag kunde släppa taget och våga vara orädd. (Narin)

För invandrarkvinnor med olika kulturella bakgrunder, utan idrottsbakgrund eller med låg tillit till sin koordination och kroppskontroll, är det viktigt att inte kastas direkt in i obekanta rörelser. Att övningarna först genomfördes på land och därefter i vatten gav en positiv känsla.

Kvinnornas syn på sin kropp i simhallen präglas initialt av rädsla, osäkerhet och begränsningar. Men genom stöd, trygg pedagogik och gruppgemenskap sker en positiv förändring. Gemensamt för kvinnorna är att de

började uppleva sin kropp som kapabel och utvecklingsbar. Simkunnighet blir en möjlighet till kroppsligt och emotionellt självförtroende.

Simundervisningens betydelse för kvinnorna

I följande avsnitt presenteras två centrala teman när det gäller kvinnornas känslor och möjligheter efter simperiodens slut: (i) *Ökat självförtroende och en ny livsstil* och (ii) *Aktivt ansvar för barnens lärande*.

(i) Ökat självförtroende och en ny livsstil

När simperioden avslutades ger kvinnorna uttryck för en personlig förändring. Det visar tydligt hur något så till synes enkelt som simkunnighet kan bli betydelsefullt för personlig utveckling. Att gå från rädsla och okunnighet till att förverkliga en dröm innebär en personlig resa. Självkänslan har stärkts genom att kvinnorna bevisat för sig själva att de kan förändras, lära sig nytt och utmana sina gränser:

> Jag har bytt ut min rädsla och okunnighet mot min dröm. Bästa period i mitt liv som jag kände glädje och roliga stunder med människor som är underbara. Simträningen var för mig inte bara simning utan även självkänsla. (Aylin)

Resan till ökat självförtroende och en ny livsstil har dock inte varit problemfri. I intervjuerna framkommer en konflikt mellan två kulturer, en som begränsar kroppslig frihet och en som erbjuder nya möjligheter:

> Jag har vuxit upp i Sverige med två kulturella delar, den ena kulturen har hindrat mig från att lära mig simma och den andra kulturen har erbjudit att lära mig. Med den här insatsen som jag gjort känner jag mig som en värdig person. (Faduma)

Värdighet handlar inte bara om andras respekt, utan om självrespekt, att respektera sig själv på ett annat sätt. Dessa utsagor visar på ett nytt identitetsskapande. Kvinnorna ger även uttryck för en hälsoaspekt:

> Hälsoaspekten har landat hos mig, som jag inte tänkt på tidigare så mycket. Det har höjt min vardagstrygghet, jag mår bättre och är gladare i livet. (Amina)

Citatet visar på ett nytt sätt att tänka kring vad hälsa kan innebära, dvs. att hälsa inte bara är fysisk kapacitet, utan också välmående och trygghet

i vardagen. För många kvinnor som inte tidigare har haft erfarenhet av organiserad fysisk aktivitet är detta en ny dimension i livet. Det visar att simkunnighet har förändrat livsstilen, inte bara genom nya vanor, utan också genom ett nytt sätt att tänka om sig själva:

> Nu går jag med mina barn till simhallen, ibland utan min man. (Genet)

Att kvinnorna nu tar initiativ ”utan min man” visar på en ökad självständighet. Det innebär en utveckling av både kompetens och självförtroende, vilket också innebär ett ansvar för barnens lärande.

(ii) Aktivt ansvar för barnens lärande

Kvinnorna uttrycker att deras vilja att lära sig simma inte bara handlar om dem själva. Det handlar också om att kunna stötta och föregå med gott exempel för sina barn. De ger uttryck för ett ansvarstagande som förälder. Genom att själva lära sig simma kan de hjälpa sina barn att lära sig simma:

> Jag tränar med min son i multibassäng, jag lär honom det jag lärt mig och jag är med min son i vattnet. Det är stor lycka. (Narin)

Kvinnornas sätt att tala om sina känslor och sina möjligheter i samband med sin simkunnighet har bidragit till en ny form av föräldraengagemang som handlar om att ta ansvar för sina barns simkunnighet. De uttrycker att deras nya färdigheter ger dem ett ökat självförtroende i sin föräldraroll. De känner sig kapabla att delta i barnens fritidsaktiviteter. Att själv kunna simma ger en trygghet i att vistas med sina barn vid badplatser under semestern:

> Jag och barnen tränar tillsammans i simhallen två gånger i veckan, och framförallt, jag är i vattnet! Jag ville lära mig simma och min styrka var att jag såg mig själv i hemlandet med mina barn och familj som simmar. (Katerina)

Citatet visar att det finns en vision om en gemensam framtid där barnen simmar och där kvinnan kan vara delaktig. Det handlar om en tillhörighet och ett deltagande i barnens värld. Det har skett en förskjutning från att vara en passiv åskådare till att bli någon som delar en ny aktivitet med sina barn. Genom simkunnigheten formas ett nytt slags föräldraskap som är handlingskraftigt och engagerat:

> Självförtroende inför mina barn och min man har ökat, jag kan ha roliga dagar med mina barn och min man under veckan i simhallen. Jag byter om och är med dem i vattnet, vilket har förändrat mitt liv. Och jag har blivit medlem i simhallen. Jag går med familj och barn till simhallen, med en stolthet. (Noor)

Citatet visar en förändring i rollen som förälder. Från en begränsad roll i barnens simkunnighet till ett aktivt deltagande där de kan bygga en relation med sina barn genom en gemensam upplevelse. Kvinnornas simkunnighet har inte bara påverkat dem själva, utan hela familjesituationen. ”Jag har blivit medlem i simhallen” är ett steg i en ny gemenskap. Genom en ny gemensam aktivitet har de fått en ny roll som aktiva deltagare i familjens fritidsaktiviteter. Stoltheten i att gå till simhallen eller till badstranden innebär att ha bemästrat något svårt och att känna sig hemma i en miljö som tidigare upplevdes som främmande och otäck.

> Tidigare varje gång jag satt vid stranden var jag så nervös. Mannen fick sitta bredvid och barnen badade själva. När det blev svårt under kursen tänkte jag på min dröm att kunna sitta med min familj på stranden utan att vara nervös och även kunna vara i vattnet. (Defne)

Citatet nedan visar en medvetenhet om att hon inte har fått möjligheten att lära sig simma på grund av kulturella hinder i uppväxten:

> Jag har vuxit upp med två kulturella delar – en som hindrade mig från att simma och en som erbjuder det. (Faduma)

Att de nu har fått nya möjligheter visar en vilja att skapa nya förutsättningar för sina barn. Simkunnigheten stärker därmed den egna rollen i familjesystemet. Det ökar upplevelsen av att vara en närvarande och aktiv förälder i en ny gemensam aktivitet. Genom att ta ansvar för barnens simkunnighet visar de en vilja att ta sig an de möjligheter som den nya kulturen erbjuder. En av kvinnorna vill gå vidare och genomföra en ledarutbildning i simning på basnivå för barn. En annan kvinna vill bli så pass duktig att hon kan bli simlärare i framtiden. Här kan man skönja en långtgående effekt av simträningen. Kvinnorna börjar visualisera en ny framtid**,** att vilja bli ledare och förebilder för andra**.**

En teoretisk förståelse

Genom en foucauldiansk förståelseram förstås simundervisning inte som en neutral praktik, utan som en social arena där föreställningar om kropp, kön och handlingsutrymme produceras, regleras och upprätthålls (Foucault, 1977/1995). Vissa sätt att delta framstår som mer legitima än andra, samtidigt som kvinnornas berättelser visar hur dessa normer både reproduceras och utmanas genom deras aktiva förhandlingar.

Simhallen kan i detta ljus förstås som en normativ miljö där kropp och klädsel blir föremål för social reglering. Teman som *De rätta kläderna* och *Möte med kroppen* synliggör hur deltagande formas i spänningsfältet mellan anpassning och förhandling.

Samtidigt visar analysen att kvinnorna inte enbart formas av normerna, utan också agerar i relation till dem. Genom teman som *Mellan rädsla och vilja* och *Moraliska förhandlingar* framträder hur deltagandet innebär kontinuerliga avvägningar mellan egna erfarenheter, barnens behov och sociala förväntningar. Handlingsutrymme framstår därmed som något som skapas i relation till dessa normer.

Självreglering kan förstås som processer där individer aktivt formar sig själva i förhållande till normer (Foucault, 1982/2002). Genom de val och överväganden som kvinnorna beskriver – exempelvis i relation till barnens behov, egna erfarenheter och sociala förväntningar – framträder hur deltagandet formas genom pågående förhandlingar. I detta ligger också en potential för motstånd, där normer inte enbart reproduceras utan i vissa situationer omförhandlas. På så sätt synliggör resultatet hur subjektivitet skapas i ett dynamiskt samspel mellan reglering och självreglering.

Diskussion och slutsatser

Denna studie har undersökt nyanlända kvinnors erfarenheter av att delta i simundervisning. Studien belyser de förutsättningar och förhandlingar som påverkar deras möjligheter att delta, samt vilken betydelse deras simkunnighet kan ha för delaktighet i vattenrelaterade aktiviteter tillsammans med sina barn. Resultaten visar att simundervisning kan förstås som en social praktik där frågor om kropp, kön och normer aktualiseras.

I likhet med tidigare forskning (Barker & Lundvall, 2016; Jääskeläinen & Bibani, 2020; Jansson, 2024) visar resultaten att kulturella och religiösa normer kring kropp, klädsel och kön kan utgöra betydande hinder för

deltagande. Samtidigt bekräftar studien att anpassade lärmiljöer, såsom könsuppdelad undervisning och socialt stöd, kan skapa förutsättningar för trygghet och delaktighet (Lenneis et al., 2022; Walseth, 2013). Språkliga villkor framträder också som betydelsefulla i relation till deltagande.

Samtidigt bidrar studien med en fördjupad förståelse av hur dessa villkor är inbäddade i bredare norm- och maktstrukturer. Utifrån ett foucauldianskt perspektiv kan simundervisning förstås som en praktik där föreställningar om den "rätta" kroppen och legitima sätt att delta både produceras och upprätthålls. Kvinnornas beskrivningar av simhallen som en exponerande och ibland obehaglig miljö synliggör hur dessa normer verkar och påverkar deras handlingsutrymme.

Resultaten visar dock att kvinnorna inte enbart är passiva mottagare av dessa villkor. Genom moraliska och praktiska förhandlingar skapar de utrymme för deltagande på egna villkor. Detta kan förstås som en process av subjektsskapande, där kvinnorna omförhandlar sin relation till kroppen, till simhallen som socialt rum och till sin roll som mödrar. Simundervisningen framträder därmed som en arena för både lärande och social förändring.

Ett centralt resultat är hur kvinnornas deltagande får betydelse i relation till deras barn. Simkunnighet blir inte enbart en individuell färdighet, utan en del av ett förändrat föräldraskap. Kvinnorna beskriver hur de går från att vara passiva åskådare till aktiva deltagare i barnens vattenaktiviteter, vilket stärker både relationen till barnen och deras egen känsla av ansvar och delaktighet. Detta ligger i linje med forskning som visar att gemensamma aktiviteter kan stärka relationella band och skapa nya möjligheter till deltagande (Spaaij, 2015).

Studien visar därmed att simundervisning för nyanlända kvinnor kan ha betydelse långt utanför själva simundervisningen. Den kan bidra till ökat självförtroende, förändrad självbild och ökad tillgång till sociala sammanhang, samtidigt som den skapar nya möjligheter för barns deltagande i vattenrelaterade aktiviteter.

En viktig fråga som aktualiseras är skolans roll i relation till denna typ av insatser. Ur ett didaktiskt perspektiv framstår familjens delaktighet som central för att barn ska kunna utveckla och upprätthålla simkunnighet. Ur ett bredare samhällsperspektiv kan skolan, genom praktiknära och riktade insatser, fungera som en viktig aktör för att nå grupper som annars har begränsad tillgång till organiserad fysisk aktivitet.

Studien kan dock inte fastställa i vilken utsträckning kvinnornas deltagande direkt påverkar barns simkunnighet, vilket utgör en viktig fråga för

framtida forskning. Däremot visar resultaten tydligt att kvinnornas deltagande bidrar till ett ökat engagemang i barnens lärande och en stärkt närvaro i aktiviteter som tidigare varit otillgängliga.

Sammanfattningsvis visar studien att simundervisning för nyanlända kvinnor kan utgöra en central arena för såväl lärande som social förändring. Genom att betrakta simundervisning som en socialt och kulturellt situerad praktik synliggörs de villkor, möjligheter och förhandlingar som präglar kvinnornas deltagande. Studien visar också att kvinnornas ökade simkunnighet kan påverka livsvillkoren för både dem själva och deras barn. Genom att kunna delta i vattenaktiviteter tillsammans skapas nya möjligheter till gemensam fritid, delaktighet och bättre förutsättningar för barnen att nå skolans kunskapskrav i simning. Sammantaget betonar resultaten betydelsen av kulturellt och socialt anpassade insatser inom idrott och hälsa för att främja inkludering.

Referenser

Barker, D., & Lundvall, S. (2016). Multiple voices: Improving participation of Muslim girls in physical education and school sport. *Sport, Education and Society, 21*(2), 223–239.

Benn, T., & Dagkas, S. (2006). Incompatible? Compulsory mixed-sex physical education initial teacher training and the inclusion of Muslim women. *European Physical Education Review, 12*(2), 181–200.

Benn, T., Dagkas, S., & Jawad, H. (2011). *Muslim women and sport*. Routledge.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology, 3*(2), 77–101.

Braun, V., & Clarke, V. (2021). *Thematic analysis: A practical guide*. Sage.

Foucault, M. (1977/1995). *Discipline and punish: The birth of the prison*. Vintage Books. (Original work published 1977).

Foucault, M. (1982/2002). The subject and power. In J. D. Faubion (Ed.), *Essential works of Foucault 1954–1984: Vol. 3. Power* (pp. 326–348). Penguin Books. (Original work published 1982).

Hamzeh, M., & Oliver, K. L. (2012). "Because I am Muslim, I cannot wear a swimsuit": Muslim girls negotiate participation in physical education. *American Educational Research Journal, 49*(2), 330–357.

Jansson, K. (2024). *Gud vad jobbigt: Religion och etnicitet i ämnet idrott och hälsa*. Doktorsavhandling Örebro universitet.

Jääskeläinen, S., & Bibani, G. (2020). *Invandrarkvinnors deltagande i idrott- och motionsverksamhet: Normer och attityder*. Theseus.

Larsson, L., Linnér, S., Schenker, K., & Gerdin, G. (2023). Socialt rättvis och inkluderande undervisning i idrott och hälsa. *Forskning om undervisning och lärande, 11*(2), 109–134.

Lenneis, V., Agergaard, S., & Evans, A. B. (2022). Swimming only for women as a place of belonging. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health, 14*(1), 37–52.

Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., & Moules, N. J. (2017). Thematic analysis: Striving to meet the trustworthiness criteria. *International Journal of Qualitative Methods, 16*(1), 1–13.

Skolverket. (2014). *Simkunnighet och vattenvana: En uppföljning av kunskapskraven i årskurs 6*. Skolverket.

Spaaij, R. (2015). Refugee youth, belonging and community sport. *Leisure Studies, 34*(3), 303–318.

ULF-avtal. (2025). *Utbildning, lärande, forskning*. https://www.ulfavtal.se

Walseth, K. (2006). Young Muslim women and sport: The impact of identity work. *Leisure Studies, 25*(1), 75–94.

Walseth, K. (2013). Muslim women's experiences with physical activity in Norway. *Sport, Education and Society, 18*(3), 304–322.

Worren Kløcker, L. (2014). Negotiating health and culture: Immigrant women's experiences of physical activity in Denmark. *Scandinavian Journal of Public Health, 42*(8), 720–726.

Öhman, M., & Heljeberg, I. (2022). Samverkan mellan skola och akademi. I I. Eriksson & A. Öhman (Red.), *Praktikutvecklande forskning mellan skola och akademi*. Nordic Academic Press.

Öhman, M. (2007). Kropp och makt i rörelse (Body and power in motion) Doctoral dissertation, Örebro universitet (Örebro Studies in Sociology 9).