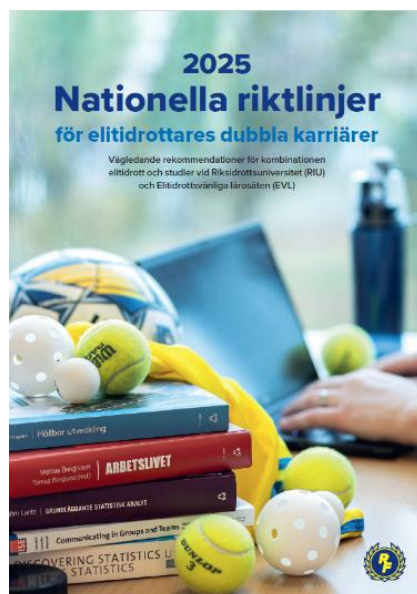


2025 - Nationella riktlinjer för elitidrottares dubbla karriärer summerade för olika målgrupper



Målgrupper:

- elitidrottande student
- utbildningspersonal
- studievägledare/DK-vägledare
- tränare eller idrottspersonal
- familj till en elitidrottande student
- vän till en elitidrottande student
- studiekamrat till en elitidrottande student
- lagkamrat till en elitidrottande student
- ledningsperson vid lärosäte
- ansvarig för dubbla karriärer i ett specialidrottsförbund
- forskare vid RIU/EVL

Summeringarna är utvecklade av Riksidrottsförbundets nationella expertgrupp om elitidrottares dubbla karriärer genom samverkan mellan forskare och stödpersoner vid RIU/EVL.



Nationella riktlinjer för elitidrottares dubbla karriärer

– vad betyder de för dig som elitidrottande student

Att kombinera en elitidrottskarriär med högre studier är en stor utmaning – men också en möjlighet. Riksidrottsförbundets Nationella riktlinjer är skapade för att främja stöd som hjälper dig att lyckas med båda. Målet är en hållbar dubbel karriär där du kan utvecklas som idrottare, student och människa, utan att behöva välja bort det ena för det andra.

Vad innebär riktlinjerna för dig?

- **Stöd från lärosätet:** Vid Riksidrottsuniversitetet (RIU) eller Elitidrottsvänligt lärosäte (EVL) finns särskilda resurser och personer på plats – som DK-koordinatorer, DK-vägledare och studievägledare – som är där för att stötta dig.
- **Flexibla studier:** Du har möjlighet till anpassningar som exempelvis alternativa inlämningsdatum eller tentamenstider, när de krockar med viktiga tävlingar och läger. Lärosätet har regler för vad som kan göras och beslut om anpassningar fattas alltid av examinator.
- **Helhetssyn på dig som person:** Din psykiska hälsa och ditt långsiktiga välmående är i fokus. Det handlar inte bara om prestation – utan om att du ska kunna må bra, orka och växa på flera plan.

Dina möjligheter – och ansvar:

- **Var proaktiv:** Ta tidigt kontakt med kursansvariga och/eller studievägledare. Informera om dina tävlingsperioder och diskutera lösningar innan problemen uppstår. Ditt ansvarstagande och framförhållning behövs för att stödet ska fungera.
- **Planera långsiktigt:** Se över hela studieåret i god tid. En realistisk och anpassad plan gör det lättare att prestera både i idrotten och på tentan.
- **Utnyttja stödet:** Våga be om hjälp. Det finns ett helt team på ditt lärosäte som vill att du ska lyckas. Använd dem!
- **Kommunicera öppet:** Relationer med lärare bygger på ömsesidig respekt och ett gott bemötande. Ju mer du delar om dina behov, desto lättare blir det att hitta fungerande lösningar.

Kom ihåg: Du är inte ensam – och du förväntas inte vara perfekt. Men med ansvarstagande, god kommunikation, öppenhet om behov och en tydlig vilja kan du skapa en stark grund för både din idrottsliga och akademiska framtid.

Riktlinjerna i sin helhet finns här:



Nationella riktlinjer för elitidrottares dubbla karriärer

– vad betyder de för dig som utbildningspersonal

Riksidrottsförbundets Nationella riktlinjer syftar till att främja att elitidrottare ges möjlighet att kombinera en elitidrottskarriär med högre studier.

Helhetsperspektivet i riktlinjerna bygger på idén om en hållbar “dubbel karriär” (DK) där studenter inte tvingas välja mellan studier och idrott. Riktlinjerna omfattar organisatoriskt stöd, individuell anpassning, psykosocialt välbefinnande och karriärövergångar. En viktig del är att lärosäten utvecklar en så kallad *utvecklingsmiljö för dubbla karriärer* där studenter stöttas långsiktigt – inte bara akademiskt utan även som människor och framtida yrkespersoner. I detta syfte återfinns ett stödteam för dubbla karriärer på lärosätet med DK-koordinator och DK-vägledare som hjälp för både studenter och personal.

För **lärare** som möter elitidrottande studenter innebär detta ett särskilt ansvar – men också en möjlighet:

- **Visa förståelse och flexibilitet:** Elitidrottande studenter kan ha frånvaro p.g.a. tävlingar eller träningsläger men detta betyder inte att de nedvärderar sina studier. De är ofta högpresterande även i studierna; om de har behov av anpassning är det för att klara studierna utifrån rådande omständigheter, inte för att komma undan moment i studiegången.
- **Följ lärosätets lokala bestämmelser för elitidrottares dubbla karriärer:** Anpassningar görs med utgångspunkt i lärosätets lokala bestämmelser, individens behov och gällande kurs- och utbildningsplan. Beslut om anpassningar fattas alltid av examinator.
- **Bidra till individuell studieplanering:** Ta hjälp av DK-vägledare och studievägledare vid behov, för att ta fram lösningar som fungerar för både student och kurs. Även små anpassningar kan göra stor skillnad. En individuell studieplan kan ibland behövas.
- **Kommunicera öppet:** En god relation mellan lärare och student skapar trygghet att diskutera behov i förväg – vilket minskar risken för sena ändringar eller missförstånd.
- **Var en del av helheten:** Lärare är en nyckelaktör i studentens nätverk. Genom att se den elitidrottande studenten som just en hel person i två parallella karriärer och med ett gott bemötande, kan du bidra till ett långsiktigt hållbart lärande.



Sammanfattningsvis: Genom att förstå och tillämpa riktlinjerna bidrar du inte bara till studentens framgång, utan också till ett mer flexibelt, inkluderande och framtidsinriktat utbildningssystem.

Riktlinjerna i sin helhet finns här:



Nationella riktlinjer för elitidrottares dubbla karriärer

– vad betyder de för dig som studievägledare/DK-vägledare

Som studievägledare, eller utbildad DK-vägledare, spelar du en central roll i att skapa förutsättningar för en fungerande dubbel karriär. Nationella riktlinjer, framtagna av Riksidrottsförbundet tillsammans med lärosäten och idrottsrörelsen, ger ett tydligt mandat – och en tydlig riktning – för ditt arbete.

Vad innebär riktlinjerna för din roll? De stärker vägledningens betydelse som en långsiktig, individnära insats. Du möter ofta studenter i gränslandet mellan ambition och utmattning, mellan topprestation och oro för framtiden. Ditt stöd kan vara avgörande – inte bara för studieplanering, utan för studentens psykiska välmående och framtidstro.

Din vägledarroll enligt riktlinjerna:

- **Individanpassad planering:** Hjälp studenten att hitta realistiska studieupplägg som fungerar med tränings- och tävlingsperioder. Ta höjd för återhämtning, restuppgifter och livets oförutsägbarhet.
- **Långsiktigt perspektiv:** Vägled inte bara genom nästa termin – utan mot hela livsresan. En elitidrottskarriär är tillfällig, men utbildningen bygger grunden för ett liv efter idrotten.
- **Samordning och kommunikation:** Samarbeta med DK-koordinator, kursansvariga och studentstöd. Hjälp studenten att förstå vem som ansvarar för vad – och hur de själva kan navigera i systemen.
- **Trygghet i vardagen:** Erbjud en plats där studenten får vara mer än sin prestation. Där oro, tvivel eller behov av omval får ta plats. Du skapar inte bara planer – du skapar trygghet och bygger förtroende.
- **Utveckla professionen:** Dela erfarenheter, delta i nätverk och bidra till att höja kompetensen om dubbla karriärer inom vägledarkåren.



Kort sagt: Som vägledare är du inte bara en guide genom kursval och studieår – du är en medmänsklig och strategisk resurs som hjälper elitidrottande studenter att lyckas, orka och känna att de hör hemma inom högre utbildning.

Riktlinjerna i sin helhet finns här:



Riksidrottsuniversitetet



Elitidrottsvänligt lärosäte

Nationella riktlinjer för elitidrottares dubbla karriärer

– vad betyder de för dig som tränare eller idrottspersonal

Elitidrottande studenter står inför dubbla krav – att prestera på hög nivå både inom idrotten och i studierna. Nationella riktlinjer, framtagna av Riksidrottsförbundet, syftar till att skapa hållbara förutsättningar för dessa individer. Som tränare eller idrottspersonal har du en nyckelroll i det arbetet.

Vad handlar riktlinjerna om? Riktlinjerna betonar vikten av att bygga en *utvecklingsmiljö för dubbla karriärer* – där idrott och studier inte konkurrerar utan samverkar. På lärosätet finns ett stödteam för dubbla karriärer som utsedda DK-kontakter från idrotten kan samarbeta med. Målet är att skapa en fungerande vardag och långsiktiga karriärmöjligheter för elitidrottande studenter, både under och efter idrottskarriären.

Din roll i den dubbla karriären:

- **Stötta planering och struktur:** Hjälp idrottaren att se helheten i sitt år – träning, tävling och studier. Uppmuntra till tidig dialog med lärosätet och bidra i planeringen om möjligt.
- **Visa förståelse för akademiska krav:** Respektera att studier ibland kräver prioritet. Att stödja studentens akademiska mål stärker också deras långsiktiga trygghet och psykiska hälsa.
- **Samarbeta med lärosäten:** Du är en del av stödnätverket. Genom att bygga relationer med DK-koordinatorer och DK-vägledare skapas ett mer sammanhållet stöd för idrottaren.
- **Främja balans och återhämtning:** Påminn om vikten av vila, socialt liv och stresshantering. Att orka prestera i två system kräver återhämtning på flera plan.
- **Uppmuntra till självledarskap:** Hjälp idrottaren att utveckla färdigheter som prioritering, planering, kommunikation och ansvarstagande – viktiga egenskaper både i idrott, studier och framtida yrkesliv.



Kort sagt: Som tränare är du inte bara en expert på prestation – du är en mentor i helhetsutveckling. Genom att stötta den dubbla karriären bidrar du till att forma hela människor, inte bara idrottare.

Riktlinjerna i sin helhet finns här:



Riksidrottsuniversitet



Elitidrottsvänligt lärosäte

Nationella riktlinjer för elitidrottares dubbla karriärer

– vad betyder de för dig som familj till en elitidrottande student

Att ha en närstående som kombinerar elitidrott med högskolestudier innebär att du är en del av en viktig – och ofta osynlig – stödfunktion. Nationella riktlinjer, utgivna av Riksidrottsförbundet, betonar att en hållbar "dubbel karriär" kräver mer än disciplin och talang – den kräver också ett starkt stöd från omgivningen.

Vad handlar riktlinjerna om? Riktlinjerna syftar till att skapa en miljö där elitidrottande studenter kan lyckas både i sin idrott och sina studier, utan att tvingas välja bort något. Det handlar om långsiktig utveckling – som människa, idrottare och framtida yrkesperson.

Hur kan du som familj vara ett stöd?

- **Visa förståelse för deras press:** Studentlivet är krävande i sig. Att samtidigt träna, tävla och prestera på elitnivå innebär ytterligare belastning – både fysiskt och mentalt.
- **Stötta utan att driva på:** Erbjud ett lyssnande öra, inte bara råd. Bekräfta deras ansträngningar – inte bara resultaten. Ibland räcker det att du finns där och visar att du tror på dem.
- **Uppmuntra till balans:** Hjälプ till att påminna om vikten av vila, mat, sömn och socialt liv. Det kan vara lätt att glömma bort det i jakten på prestation.
- **Håll dig informerad:** Bekanta dig gärna med vilka resurser som finns på deras lärosäte – t.ex. DK-koordinatorer, DK-vägledare och möjlighet till studieanpassning, likväl som vilket stöd som finns från idrottens sida – så du kan påminna om hjälpen som finns när det känns överväldigande.
- **Var tålmodig med val och vägar:** Elitidrottande studenter vägar kan ta längre tid än "normalt", och det är helt okej. Det viktiga är att karriärerna – både den idrottsliga och akademiska – byggs med hållbarhet i fokus.



Sammanfattningsvis: Din förståelse, närvaro och uppmuntran gör mer skillnad än du kanske tror. Du är inte bara publik – du är en viktig del av teamet.

Riktlinjerna i sin helhet finns här:



Nationella riktlinjer för elitidrottares dubbla karriärer

– vad betyder de för dig som vän till en elitidrottande student

Att vara vän med någon som kombinerar elitidrott och högskolestudier kan ibland kännas som att försöka hänga med i ett schema utan luckor. Kanske ställer du frågor som: *”Varför kan du aldrig ses på helger?”* eller *”När pluggar du egentligen?”* – och det är helt rimligt. Samtidigt är just du, som vän, en ovärderlig del av deras balans och återhämtning.

Nationella riktlinjer, framtagna av Riksidrottsförbundet, betonar att sociala relationer är en nyckel för att elitidrottande studenter ska orka och må bra – både i sina studier och sin idrott.

Vad innebär dubbla karriärer – och varför spelar du roll? Att kombinera elitidrott och studier innebär ett pressat schema, höga krav och ständig planering. Det är lätt att relationer hamnar i kläm. Men det är just i det läget som vänskapen kan bli en källa till trygghet, glädje och återhämtning.

Hur kan du stötta utan att det blir krångligt?

- **Ha tålamod med schemat:** Din vän säger inte nej för att de inte vill – utan för att de måste prioritera sin hälsa, träning eller plugg. En omplanerad fika betyder inte att du är mindre viktig.
- **Föreslå enkel närvaro:** Ett kort samtal, ett sms eller att bara sitta tysta tillsammans kan betyda mer än ett långt häng. Visa att du finns – även när tiden är knapp.
- **Skapa utrymme för annat än prestation:** Hjälプ din vän att få vara något annat än “idrottaren” eller “presteraren”. En stund av skratt eller vardagssnack är ofta det bästa avbrottet.
- **Var en trygg plats:** Du behöver inte förstå elitidrottens alla detaljer – det räcker att du är dig själv, lyssnar, stöttar och inte dömer.



Kort sagt: Du är viktig – inte för vad du gör, utan för den du är. Din vän behöver dig, även om det ibland dröjer mellan gångerna ni ses.

Riktlinjerna i sin helhet finns här:



Nationella riktlinjer för elitidrottares dubbla karriärer

– vad betyder de för dig som studiekamrat till en elitidrottande student

Du kanske delar kurs, grupparbete eller föreläsningssal med någon som samtidigt satsar på en elitidrottskarriär. Det kan vara svårt att förstå hur det påverkar vardagen – men din förståelse kan göra stor skillnad. Nationella riktlinjer, framtagna av Riksidrottsförbundet, visar att ett starkt socialt sammanhang är avgörande för att elitidrottande studenter ska kunna lyckas både inom idrotten och i sina studier.

Vad innebär det att kombinera elitidrott och studier? Elitidrottare tränar ofta flera pass om dagen, reser mycket för tävlingar och har ett pressat schema – samtidigt som de ska hinna med seminarier, inlämningar och tentor som alla andra. Det kan innebära att de ibland är frånvarande, sena eller behöver anpassningar.

Hur kan du vara ett bra stöd?

- **Visa förståelse:** Om din studiekamrat inte kan vara med på alla träffar eller behöver skjuta upp något, så betyder det inte att hen är lat eller ointresserad – snarare tvärtom. Det handlar om att orka två heltidsverksamheter samtidigt.
- **Var flexibel i grupparbeten:** Hitta tider som funkar för alla, och var öppen för att någon kanske deltar digitalt eller på udda tider. Det gör samarbetet lättare för alla.
- **Ställ frågor – visa intresse:** Du behöver inte vara idrottsexpert, men att visa nyfikenhet och respekt för din kamrats idrottssatsning kan bygga ett starkare och mer öppet samarbete.
- **Påminn om att be om stöd:** Ibland behöver elitidrottande studenter hjälp med att be om hjälp. En uppmuntran från en kursare att ta kontakt med lärare, vägledare eller DK-koordinator kan göra skillnad.



Poängen är: Du behöver inte bära ansvaret – men du kan vara en viktig medspelare. Ditt stöd, din förståelse och din medmänsklighet gör studentlivet lite lättare för någon som kämpar hårt på två fronter.

Riktlinjerna i sin helhet finns här:



Nationella riktlinjer för elitidrottares dubbla karriärer

– vad betyder de för dig som lagkamrat till en elitidrottande student

Att spela i samma lag som någon som också studerar på högskola kan vara inspirerande, men ibland också utmanande. Nationella riktlinjer, framtagna av Riksidrottsförbundet, visar hur vi tillsammans kan skapa bättre förutsättningar för en hållbar elitidrott – och här spelar du som lagkamrat en viktig roll.

Vad kan du bidra med?

- **Visa förståelse för dubbla krav:** Din lagkamrat jonglerar ofta både studier, träningar, tävlingar och återhämtning. Att du förstår att det ibland kan krocka betyder mycket.
- **Stötta i planeringen:** Ibland behöver en träning bytas, en resa justeras eller en matchdag lösas på nytt sätt. Genom att vara flexibel när det går underlättar du för hela laget.
- **Se individen bakom prestationen:** Kom ihåg att pressen kan vara hög från både studier och idrott. Att vara en lagkamrat som också ser personen – inte bara spelaren – gör skillnad.
- **Skapa en inkluderande miljö:** Ju mer öppet laget kan prata om olika livssituationer, desto bättre mår alla. Det kan handla om att bjuda in, fråga hur det går, eller bara visa att det är okej att ibland behöva prioritera på ett annat sätt.
- **Inspirera och inspireras:** Att ni i laget har någon som lyckas med två stora satsningar kan ge energi och motivation även till andra. Det visar att det går – med stöd och förståelse från omgivningen och lagkamrater.



Kort sagt: Som lagkamrat kan du vara en av de viktigaste pusselbitarna i att få elitidrott och studier att fungera tillsammans. Din förståelse och ditt stöd bidrar inte bara till en bättre lagkänsla – det hjälper också din lagkamrat att orka hela vägen, både på planen och i klassrummet.

Riktlinjerna i sin helhet finns här:



Nationella riktlinjer för elitidrottares dubbla karriärer

– vad betyder de för dig som ledningsperson vid lärosäte

Elitidrottande studenter utgör en unik studentgrupp som kombinerar högskolestudier med elitidrott på hög nationell eller internationell nivå. Nationella riktlinjer, framtagna av Riksidrottsförbundet i samverkan med lärosäten, syftar till att skapa hållbara och likvärdiga förutsättningar för dessa studenter. För att riktlinjerna ska få genomslag krävs aktivt stöd och ansvarstagande på ledningsnivå.

Syftet är att etablera långsiktigt hållbara *utvecklingsmiljöer för dubbla karriärer* – där elitidrottande studenter stöts i både sin akademiska och idrottsliga utveckling.

Vad innebär det för ledningen?

- **Strategiskt ansvar:** Dubbla karriärer bör ses som en del av lärosätets kvalitetsarbete, likabehandlingsstrategi och studentattraktion. Det handlar om att skapa inkluderande, flexibla lärmiljöer där fler typer av studenter kan lyckas.
- **Stödjande strukturer:** Ledningen har en nyckelroll i att möjliggöra samverkan mellan utbildningsväsendet och idrottsrörelsen. Tydliga uppdrag och resurser till ett stödteam för dubbla karriärer med DK-koordinator och DK-vägledare är avgörande.
- **Förankring i utbildningsmiljön:** Det krävs ett långsiktigt arbete för att öka medvetenheten hos lärare, administrativ personal och studiekamrater om dubbla karriärer. Här behövs riktade insatser, utbildning och dialoger.
- **Profilering och positionering:** Att arbeta aktivt med dubbla karriärer stärker lärosätets profil – både nationellt och internationellt. Det visar att ni tar ansvar för studentens hela utveckling och livslånga lärande.



Kort sagt: Som ledare har du möjlighet att göra verklig skillnad – inte bara för den enskilda elitidrottande studenten, utan för ett mer flexibelt och framtidsinriktat lärosäte.

Riktlinjerna i sin helhet finns här:



Nationella riktlinjer för elitidrottares dubbla karriärer

– vad betyder de för dig som ansvarig för dubbla karriärer

i ett specialidrottsförbund

Elitidrottare ska inte behöva välja mellan utbildning och idrott. Nationella riktlinjer, framtagna av Riksidrottsförbundet i samarbete med lärosäten och idrottsrörelsen, skapar en gemensam struktur för hur vi tillsammans kan möjliggöra hållbara dubbla karriärer (DK). Som ansvarig på förbunds nivå är du en nyckelperson för att det ska fungera i praktiken.

Vad innebär riktlinjerna för ditt uppdrag? De tydliggör att specialidrottsförbundens roll inte enbart är att stötta idrottsliga prestationer – utan även att säkra den långsiktiga tryggheten och utvecklingen för era aktiva. Ni är en del av ett nationellt ekosystem där idrott, utbildning och arbetsliv samverkar.

Centrala ansvarsområden:

- **Samverka med lärosäten:** Etablera och underhåll relationer med Riksidrottsuniversitet (RIU), Elitidrottsvänliga lärosäten (EVL) och andra relevanta utbildningsaktörer.
- **Etablera elitidrottsmiljöer** med idrottslig anpassning och möjliggör multidisciplinärt expertstöd, i samverkan med lärosäten och kommuner.
- **Utfärda SF-intyget:** Säkerställ att det finns tydliga rutiner för SF-intyget och konsekventa bedömningar som styrker aktivas elitidrottsstatus gentemot lärosäten.
- **Utforma tydliga processer:** Säkerställ att idrottare vet vart de ska vända sig, vad som gäller, och vilka möjligheter till stöd som finns – både före, under och efter högskolestudier. Etablera DK-kontakter inom idrotten i detta syfte.
- **Stötta tränare och föreningar:** Sprid kunskap om dubbla karriärer och olika karriärövergångar till de som möter idrottarna i vardagen. Ju fler som förstår helheten, desto bättre blir stödet. Diskutera hur idrotten kan ge anpassningar likt hur lärosäten ger flexibla studier.
- **Förebygga ohälsa och avhopp:** Hjälpt idrottarna att våga planera långsiktigt. Ett förbund som tar ansvar för utbildning parallellt med elitidrott signalerar trygghet och värnar individen, även efter idrottskarriären.
- **Bidra till strategisk utveckling:** Samla erfarenheter från era aktiva, analysera behov och påverka både förbundets och RF:s fortsatta utvecklingsarbete kring dubbla karriärer.



Kort sagt: Att arbeta med dubbla karriärer är inte en extra uppgift vid sidan av elitidrotten.

Genom att ta en aktiv roll i arbetet med dubbla karriärer stärker ni inte bara individen – ni stärker hela idrottens trovärdighet, attraktivitet och framtid.

Riktlinjerna i sin helhet finns här:



Riksidrottsuniversitet



Elitidrottsvänligt lärosäte

Nationella riktlinjer för elitidrottares dubbla karriärer

– vad betyder de för dig som forskare vid RIU/EVL

Svensk elitidrott utvecklas i allt högre grad i nära samspel med akademien. Nationella riktlinjer, framtagna av Riksidrottsförbundet tillsammans med lärosäten och idrottsrörelsen, utgör en gemensam grund för hur vi kan skapa en hållbar och framgångsrik elitidrott – där elitidrottares möjlighet till dubbla karriärer, likväl som forskning, är en viktig del:

- **Framgångsrik elitidrott kräver kunskap** – om träning, hälsa, prestation, lärande, sociala villkor, organisatoriska faktorer och mer därtill.
- **Innovation sker när forskning möter praktik** – när ny kunskap översätts till träningsupplägg, policy, vägledning och nya samarbetsformer.
- **Idrottsligt kompetenscentrum inom akademien** – är bron mellan lärosätets forskning och idrottens behov, och syftar till att utveckla och sprida ny kunskap.

Exempel på hur du som forskare kan bidra:

- **Initiera projekt som belyser elitidrottens hela ekosystem** – från träningsupplägg och återhämtning till organisationsformer, jämställdhet och karriärövergångar.
- **Samverka med tränare, förbund, DK-koordinatorer och vägledare** för att koppla teori till praktik i både idrottsliga och akademiska miljöer.
- **Bidra med internationell utblick** – jämförelser med andra länder kan höja kvaliteten och driva innovation.
- **Sprid kunskap** inte bara i akademiska sammanhang utan också till idrottsrörelsen, beslutsfattare och de aktiva själva.



Kort sagt: Som forskare är du med och bygger framtidens elitidrott. Ditt arbete kan göra idrotten mer hållbar, mer konkurrenskraftig och bättre för människorna i den – både under karriären och efteråt.

Riktlinjerna i sin helhet finns här:



Riksidrottsuniversitetet



Elitidrottsvänligt lärosäte