

På lag for en god fritid

En kvalitativ studie om ungdommer med lett grad av utviklingshemming sin opplevelse av deltakelse i et tilrettelagt idrettslag

Ellen Nordal



Masteroppgave i spesialpedagogikk
Institutt for spesialpedagogikk
Det utdanningsvitenskapelige fakultet

UNIVERSITETET I OSLO

Vår 2016

På lag for en god fritid

”Men jeg synes det laget jeg spiller på nå er litt sånn.. Da har jeg kommet i et godt miljø og.. Jeg føler liksom at jeg er litt bedre (..) Jeg tør litt mer i alle fall da, av meg selv.. Så nå tør jeg vise litt hvem jeg er, og det er veldig viktig..”

Sitat, informant

© Ellen Nordal

Vår 2016

På lag for en god fritid

Ellen Nordal

<http://www.duo.uio.no>

Trykk: Reprosentralen, Universitetet i Oslo

Sammendrag

Bakgrunn og formål

Fritiden anses som en betydningsfull tid i ungdomsalderen. Mange velger å være fysisk aktive i idrettslag, og Norges idrettsforbund er Norges største frivillige organisasjon (Norges idrettsforbund, 2009). Forskning viser en tydelig sammenheng mellom en god fysisk helse og en god psykisk helse. Det viser seg at ungdom med ulike funksjonshemninger er mindre aktive på fritiden enn andre (Grue, 1999), og dermed står mange i fare for å miste flere av de erfaringene jevnaldrende får gjennom sin fritidsdeltakelse. Å være fysisk aktiv i et idrettslag på fritiden, kan påvirke det enkelte mennesket på en positiv måte og være en arena for betydningsfullt samvær med andre mennesker. Men hva slags utbytte kan ungdommer med utviklingshemming få av å drive med lagidrett på fritiden? På hvilke måter kan et tilrettelagt idrettslag bidra positivt for den enkelte?

Studiens hensikt er å få frem kunnskap om hvordan et utvalg ungdommer med utviklingshemming opplever sin deltakelse i et tilrettelagt idrettslag, og få frem hvilken betydning dette kan ha for den enkelte. I forskning som omhandler mennesker med utviklingshemming er det en tendens å spørre ”menneskene rundt”, snarere enn å spørre personene selv (Ellingsen 2010, 2015). Med denne studien vil jeg bidra med kunnskap som kommer fra ungdommer med utviklingshemming selv, og med det få frem deres egne tanker om sin fritidsdeltakelse.

Problemstilling

Med den bakgrunn, er studiens problemstilling:

Hvilken betydning har deltakelse i et tilrettelagt idrettslag for ungdommer med lett grad av utviklingshemming?

Målet er å få belyst hvordan ungdommer med utviklingshemming selv opplever sin fritid, og videre tolke hvilken betydning deres deltakelse kan sies å ha.

Metode

For å kunne få en dyptgående forståelse for hvordan det oppleves for ungdommene å være en del av et tilrettelagt idrettslag, ble det benyttet kvalitativ metode med en fenomenologisk tilnærming. I tillegg ble det benyttet *abduksjon*, som er en fokusering på sammenhengen mellom empiri og teori, i prosessen med å danne forståelse av dataene. Det empiriske

hovedgrunnlaget kommer fra semistrukturerte intervjuer med fem ungdommer med utviklingshemming i alderen 16-18 år. Studiens metodiske tilnærming viste seg å være utfordrende, da ungdommene hadde varierende evner til å fortelle om sin deltakelse. Dermed ble deltakende observasjon fra treninger i løpet av en periode på 2,5 måned, benyttet som et metodisk supplement. Intervjuene ble transkribert og dataene videre analysert. Jeg benyttet analyseprogrammet NVivo10 for å kode og for å få et systematisk overblikk over innsamlet data. Forståelsen av empirien ble videre dannet med utgangspunkt i studiens teoretiske forankring, samt sentrale temaer som gjorde seg gjeldende i studiens funn.

Resultater og konklusjon

Studios funn indikerer samlet sett at deltakelse i et tilrettelagt idrettslag er av positiv betydning for ungdommene. Deltakelsen tyder særlig på å gi ungdommene et sosialt utbytte, gjennom det å møte jevnaldrende med utfordringer lik en selv. Det skapes vennskap og ungdommene gis muligheter til å få positive opplevelser sammen med andre ungdommer. Deltakelsen skjer i all hovedsak løsrevet fra foreldre. Dette kan bidra til opplevelser av selvstendighet, noe som er viktig særlig i ungdomstiden. Det å drive med fysisk aktivitet fremstår også som et positivt bidrag til ungdommenes tanker om seg selv og sin kropp, og ungdommene formidler å ha et positivt selvbilde. Idrettsarenaen viser seg å være en god arena for å oppleve mestring, da ungdommene har positive tanker om sine idrettslige prestasjoner og ferdigheter. Mulighetene til å tilpasse aktivitetene til den enkelte viser seg å være av betydning for at alle spillerne skal få et positivt utbytte. Studios funn indikerer at det tilrettelagte fritidstilbud gir de unge muligheter til å oppleve mestring i samvær med andre. Dette kan bidra til å styrke den enkeltes tanker om seg selv, samt utvikle personlig egenskaper. Egenskaper tilegnet gjennom det å spille på et lag, slik som samarbeid og målrettet arbeid, kan være nyttig i livet til ungdommene forøvrig.

Forord

Tenk nå har tidspunktet kommet, og jeg skal til å levere masteroppgaven min. Det har vært et krevende, men utrolig lærerikt og spennende år. Etter fem fine år på Blindern, venter arbeidslivet og nye utfordringer. Jeg gleder meg!

Jeg vil først og fremst rette en stor takk til mine flotte informanter og idrettslaget jeg fikk lov til å følge over en lengre periode. Uten dere hadde ikke denne masteroppgaven vært mulig, så jeg er evig takknemlig. Jeg vil også rette en takk til de beste studievenninnene noen kan ha; Marthe, Karen og Cecilie, dere er best! Ellers vil jeg takke min kjære Christoffer, familie og venner for gode og støttende ord underveis i prosessen. En spesiell takk til pappa og Sarah som hjalp meg med å lese korrektur, og til mamma som alltid har noen oppmuntrende og gode ord på lur.

Og sist, men ikke minst, rettes en stor takk til min fantastiske veileder, Anne-Mette Bredahl. Ditt engasjement, støtte og faglige innspill underveis har vært avgjørende for at jeg har klart å komme meg i mål.

Oslo, Mai 2016

Ellen Nordal

Innholdsfortegnelse

1	Innledende kapittel.....	1
1.1	Bakgrunn for valg av tema.....	1
1.1.1	Personlig erfaring	1
1.2	Studiens aktualitet	2
1.3	Studiens formål	3
1.4	Operasjonalisering av problemstillingen.....	3
1.5	Annen forskning på feltet	4
1.6	Oppgavens disposisjon	6
2	Teori.....	7
2.1	Utviklingshemming.....	7
2.1.1	Definisjon av utviklingshemming	7
2.1.2	Ungdommer med utviklingshemming	9
2.2	Helse.....	9
2.2.1	Mennesker med utviklingshemming og fysisk helse	10
2.2.2	Mennesker med utviklingshemming og psykisk helse	11
2.3	Fysisk aktivitet	13
2.3.1	Fysisk aktivitet – en arena for individ og fellesskap	15
2.4	Fritidsaktiviteter	17
2.4.1	Idrett.....	18
2.4.2	Tilrettelagt fritidstilbud	19
2.4.3	Håndball – en lagidrett	21
3	Metode	23
3.1	Vitenskapsteoretisk utgangspunkt	23
3.2	Kvalitativ tilnærming	24
3.2.1	Fenomenologi.....	24
3.2.2	Semistrukturert intervju.....	25
3.2.3	Deltakende observasjon.....	26
3.3	Mennesker med utviklingshemming som informanter.....	26
3.3.1	Metodologiske utfordringer når informantene er ungdommer med utviklingshemming.....	27
3.4	Forskerrollen	29
3.4.1	Førforståelse	30
3.4.2	Min førforståelse for studien	30
3.5	Egen studie.....	31
3.5.1	Utvalg.....	32
3.5.2	Kriterier for informantene	32
3.5.3	Rekruttering av informantene.....	33
3.6	Datainnsamling	34
3.6.1	Intervjuguide.....	34
3.6.2	Prøveintervju	35
3.6.3	Gjennomføring av intervjuene.....	36
3.6.4	Bruk av deltakende observasjon	38
3.7	Bearbeiding av datamaterialet	39
3.7.1	Transkripsjon	39
3.7.2	Analyse og tolkning.....	40

3.8	Studiens kvalitet	41
3.8.1	Validitet	41
3.8.2	Reliabilitet	45
3.8.3	Generaliserbarhet	45
3.9	Etiske betraktninger.....	46
3.9.1	Frivillig informert samtykke	46
3.9.2	Konfidensialitet og andre etiske hensyn.....	47
4	Presentasjon av data.....	48
4.1	Å spille håndball.....	48
4.1.1	Foreldrenes rolle	49
4.1.2	Negativt med å spille håndball	49
4.1.3	Andre fritidsaktiviteter	50
4.2	Å være fysisk aktiv	50
4.2.1	Å løpe.....	51
4.2.2	Å bli sliten, svett og andpusten	51
4.3	Å spille på et lag.....	52
4.3.1	Å være en lagspiller.....	53
4.3.2	Omsorg for hverandre.....	53
4.3.3	Skryt av sine medspillere	54
4.3.4	Utfordringer ved å være en medspiller	54
4.3.5	Dra på turer, cuper og liknende	54
4.4	Vennskap	55
4.5	Arena for mestring.....	56
4.5.1	Å score mål.....	57
4.5.2	Oppvarmingen.....	58
4.6	Selvfølelse	58
4.7	Et tilrettelagt tilbud	59
4.7.1	Spille på et annet lag ?.....	60
4.7.2	Fortsette sin deltakelse?	60
5	Drøfting av funn.....	62
5.1	Å spille håndball.....	62
5.2	Å være fysisk aktiv	63
5.3	Å spille på et lag.....	65
5.3.1	Sosiale opplevelser kan gi viktige erfaringer og kunnskaper	66
5.4	Vennskap	67
5.5	Arena for mestring.....	68
5.6	Selvfølelse	70
5.7	Et tilrettelagt tilbud	71
5.8	Oppsummering av funn	74
6	Avsluttende og oppsummerende refleksjoner	76
6.1	Å snakke med ungdommen selv	78
6.2	Metodiske begrensninger	78
6.3	Veien videre.....	80
	Litteraturliste	81
	Vedlegg.....	88

1 Innledende kapittel

I dette kapittelet vil det bli redegjort for bakgrunn for valg av tema, studiens aktualitet og hvilke formål som ligger til grunn for prosjektet. Videre vil problemstillingen bli operasjonalisert og det vises til annen relevant forskning som er gjennomført på feltet. Kapitlet avsluttes med en disposisjon av oppgavens øvrige kapitler.

1.1 Bakgrunn for valg av tema

I 1991 kom ansvarsreformen som skulle gi mennesker med utviklingshemming likeverdig deltakelse og valgmuligheter som resten av befolkningen. Evalueringer i ettertid viste at dette ikke var en realitet og at særlig fritid var det området som var mest svekket (Tøssebro & Lundebj, 2002). Nyere forskning viser en økende deltakelse på noen typer fritidsaktiviteter, slik som dans/diskotek og hobbyaktiviteter, mens fysisk aktivitet på fritiden viser en lavere deltakelse for mennesker med utviklingshemming nå enn før reformen (Söderström & Tøssebro, 2011).

Velferdssamfunnet innbyr mer enn noen gang til en livsstil med lite fysisk aktivitet (Eriksen, 2006). Departementene i Norge gikk i 2005 sammen for å utforme en handlingsplan med mål om å øke fysisk aktivitet blant befolkningen i Norge. Med den bakgrunn at fysisk aktivitet "...forebygger en rekke sykdommer og er en kilde til glede, livsutfoldelse og positive mestningsopplevelser." (Departementene, 2005, s. 2), vil man at folk skal styrke sin helse og trivsel gjennom å være mer i aktivitet.

I løpet av oppveksten vil de aller fleste av oss delta i organisert idrett. Tilpasses aktiviteten til den enkelte, slik at opplevelsene med fysisk aktivitet blir positive, er det dokumentert å ha en positiv innvirkning på enkeltmennesket (Ingebrigtsen, 2015). I tillegg til at fysisk aktivitet kan føre med seg en rekke helsemessige gevinster, kan det å delta i ulike fritidstilbud med sosial deltakelse også være viktig for menneskers utvikling generelt (Grue 1999, Hutzler & Korsensky 2010, Mæhlum 2004).

1.1.1 Personlig erfaring

Jeg har alltid vært aktiv og trivdes i bevegelse og i samspill med andre. Da jeg var 8 år ble jeg for første gang medlem av et idrettslag, noe som skulle bli en stor del av livet mitt videre. Jeg var med på flere ulike aktiviteter og hadde sjelden en kveld fri når skoledagen var over. Min

deltakelse i ulike fritidsaktiviteter har spilt en viktig rolle for meg og gjort meg til den jeg er i dag. Særlig aktivitetene som omhandlet fysisk aktivitet, fikk tidlig en viktig rolle. Jeg har gått på flere ulike type idretter, men håndballbanen endte opp med å bli mitt favorittsted i 16 år. På idrettsarenaen fikk jeg utviklet meg både sosialt og fysisk. Jeg fikk muligheter til mestringsopplevelser, noe jeg tror har vært viktig for meg i barne- og ungdomsårene mine.

Med dette som bakgrunn, er valg av tema til masteroppgaven noe jeg personlig har erfaring med. Min forforståelse vil det bli gjort mer rede for under punkt 3.4.2 i metodekapittelet. En annen bakgrunn for valg av tema er at jeg, selv om jeg ikke har personlig kjennskap til ungdommer med utviklingshemming, har fått inntrykk av at det er et dårligere tilbudet av tilrettelagt fysisk aktivitet enn av ordinære tilbud. Dette synes jeg er utrolig trist, da jeg har erfart hvilken betydning deltakelse kan ha, kanskje særlig i ungdomstiden.

1.2 Studiens aktualitet

Fysisk aktivitet har en stor og viktig plass i samfunnet vårt, og oppmerksomheten rundt fenomenet er økende. Selv om helsetilstanden til mennesker med utviklingshemming viser seg å være dårligere enn hos befolkningen for øvrig (Ellingsen 2007, Gjørnum & Grøsvik 2002, Kringlen 2011, Nasjonalt kompetansemiljø om utviklingshemning [NAKU] 2013a), får dette liten oppmerksomhet (Elnan 2010, Sæbu & Sørensen 2010). Ingebrigtsen og Aspvik (2009) viser i sin rapport ”Fysisk aktivitet og idrett - En pilotstudie av utviklingshemmedes fysiske aktivitet” til at mennesker med ulike funksjonshemminger og fysisk aktivitet er et forskningsfelt som får lite oppmerksomhet og at temaet generelt sett får liten plass i faglige og offentlige dokumenter.

Norges idrettsforbund har i dag omlag 2,1 millioner medlemmer og er dermed landets største frivillige organisasjon (Norges idrettsforbund [NIF], 2009). Det jobbes kontinuerlig med å motivere Norges befolkning til økt fysisk aktivitet (Departementene, 2005). I samfunnet finnes det mange mennesker som ikke har forutsetninger for deltakelse på lik linje med alle andre, og det rapporteres om at det i store deler av landet er lite tilbud om tilrettelagt fysisk aktivitet på fritiden (Dolva, Kollstad & Kleiven 2013, Fasting 2008). Litteratur og forskning viser at fritid og fysisk aktivitet kan være viktige arenaer for selvutvikling og sosialisering (Duesund 1995, Hutzler & Korsensky 2010). Deltakelse i gode fritidstilbud kan gi økt livskvalitet og positive helseeffekter. Aktiviteter som er lite tilpasset deltakernes forutsetninger, kan derimot gi negative opplevelser og påvirke personen negativt. Barn med

funksjonshemminger kan oppleve begrensninger når det gjelder deltakelse på fritiden. Disse begrensningene viser seg også å øke jo eldre man blir (Løvgren 2009, King, Law, King, Rosenbaum, Kertoy & Young, 2003).

Kittelsaa (2010) skriver at det det finnes lite kunnskap om ungdom med utviklingshemming sin egen opplevelse av ungdomstiden (s. 168). Forskning om hvordan ungdommer selv opplever sin hverdag, er dermed et viktig bidrag for å øke kunnskapen om en betydningsfull tid i livet.

1.3 Studiens formål

Formålet med denne masteroppgaven er å bidra med kunnskap om ungdommers subjektive opplevelse av det å være en del av et tilrettelagt idrettslag, og hva deltakelsen betyr for dem. Et mål blir dermed å få frem det jeg gjennomgående kommer til å kalle et *innenfraperspektiv*, der det er informantenes opplevelse av sin egen hverdag som skal belyses. Hvordan synes ungdommene det er å være fysisk aktive? Hvordan opplever de det å være en del av et idrettslag, og hva betyr det for dem? På hvilke måter kan et tilrettelagt tilbud bidra positivt for den enkelte? Et formål vil bli å underbygge faglig hvordan fysisk aktivitet på fritiden kan være betydningsfullt for ungdommer med utviklingshemming.

1.4 Operasjonalisering av problemstillingen

På grunn av nevnte rammer, er studiens problemstilling som følger:

Hvilken betydning har deltakelse i et tilrettelagt idrettslag for ungdommer med lett grad av utviklingshemming?

”Hvilken betydning har deltakelse” som er første del av problemstillingen, kan sies å være et vidt spørsmål. Med den bakgrunn at det finnes lite forskning om dette temaet, besluttet jeg å gå åpent ut og se hva som kommer frem. Litteratur og forskning på feltet hjalp meg til å formulere intervju spørsmål som forhåpentlig ville være forståelige og relevante for ungdommene.

Deltakelse benyttes i denne studien som et synonym til ”å være en del av”. Begrepet deltakelse vil dermed ikke bli nærmere gjort rede for, men benyttet for å vise at informantene i denne studien er medlem av og en del av et tilrettelagt idrettslag. Deltakelse i idrettslaget innebærer at man trener og deltar jevnlig i tilbudet.

Et tilrettelagt idrettslag vil i denne studien være en idrettsgruppe som er tilpasset, ved at målgruppen er mennesker med utviklingshemming. Begrepet *utviklingshemming* vil det redegjøres for i oppgavens teorikapittel.

1.5 Annen forskning på feltet

Som tidligere nevnt, finnes det relativt lite forskning om temaet; mennesker med utviklingshemming, fysisk aktivitet og fritid, som er utgangspunktet i denne studien. Jeg søkte opp tidligere forskning i ulike databaser ved hjelp av nøkkelord fra alle mine temaer, men fant lite. Jeg måtte dermed dele opp søkene og tilnærme meg på en annen måte. Jeg fant forskning som for eksempel kun har sett på noen av temaene mot hverandre, slik som mennesker med utviklingshemming og fysisk aktivitet, eller fritid og faktorer knyttet til psykisk helse. De undersøkelsene jeg fant, som tematisk var nærmest den studien jeg ønsket å gjennomføre, hadde stort sett tatt utgangspunkt i ”menneskene rundt” sin oppfatning, det vil si foreldre, lærere og så videre, og ikke ungdommen selv.

En masterstudie (Johansen, 2009) undersøkte til eksempel hvilken betydning nøkkelpersoner til barn og unge med utviklingshemming og ulik funksjonsnedsettelse mente deltakelse i et organisert fritidstilbud hadde. Nøkkelpersonene ga uttrykk for at tilbudet var en viktig arena for sosialisering, læring, fysisk aktivitet og mestring (Johansen, 2009). En annen studie (Olafsen, 2014) tok også utgangspunkt i nøkkelpersoners erfaringer. Studiens formål var å få frem nøkkelpersoners tanker om tilrettelegging av aktivitetstilbud for mennesker med utviklingshemming i ulike alder, og deres tanker om utbytte deltakerne hadde av å delta. Nøkkelpersonene fremhevet det fysiske og sosiale utbytte de mente deltakerne hadde av å være med i et aktivitetstilbud som inkluderte fysisk aktivitet (Olafsen, 2014).

Dolva et al. (2016) undersøkte hvordan ungdommer med utviklingshemming selv beskriver og opplever fritiden sin. Denne kvalitative studien supplerte intervjuer med informantenes egne bilder fra fritiden, samt observasjon av aktivitetene. Deltakerne i studien var 22 17-åringer med Down syndrom. Informantene hadde varierende evner til å beskrive sin egen fritid, men det kom frem at ungdommene opplever fritidsaktivitetene sine som meningsfulle, og som noe de mestrer. Familien hadde en sentral rolle i de unges fritid. Hovedinntrykket fra studien var at ungdommene hadde en fritid de trivdes med og at de hadde en god selvfølelse.

Jacquelynne S. Eccles fant ut at aktiviteter i regi av skolen og aktiviteter etter skoletid spiller en positiv rolle for ungdom sin skolegang og utvikling videre inn i voksenlivet (Eccles,

Barber, Stone og Hunt, 2003). Bartlo og Klein (2011) analyserte 11 kliniske studier knyttet til fysisk aktivitet og mennesker med utviklingshemming. Målet var å finne ut av betydningen av å være jevnlig fysisk aktiv for voksne mennesker med utviklingshemming. Resultatet viste en moderat til sterk sammenheng mellom det å være fysisk aktiv og personens muskelstyrke, balanse og opplevd livskvalitet (Bartlo & Klein, 2011). Hutzler og Korsensky (2010) så på 23 studier, og fant at det å trene og være fysisk aktiv kan øke mennesker med utviklingshemming sin fysiske og psykiske helse. Det å bedre sin fysiske helse gjennom trening og idrett på fritiden var for mange en viktig faktor for økt mestringsfølelse, et bedre selvbilde og mer positive tanker om sin sosiale kompetanse.

I en annen studie (Løvgren, 2009) undersøkte man ungdom med funksjonshemming sin fritidsbruk, selvbilde og sosial tilhørighet. Hensikten var å finne ut av hva som hadde betydning for de unges deltakelse i organiserte fritidsaktiviteter, og hvilke betydning slik deltakelse hadde for de unges selvbilde, identitet og sosiale tilhørighet. Studien viste at de unge møter en rekke fysiske og sosiale barrierer knyttet til deltakelse i aktiviteter på fritiden. Deltakelse kunne bidra med opplevelser av sosial integrering og av tilhørighet, mens andre opplevde fritid som en arena der ekskludering og samfunnets fordommer gjenskapes. Flere ga uttrykk for at deres deltakelse i aktivitetene ikke var særlig viktig i livet deres. Dette mener Løvgren kan komme av ungdommenes negative erfaringer fra deltakelse på fritidsaktiviteter tidligere i livet. Undersøkelsen fant også ut at informantenes tanker om identitet og selvbilde hang sammen med hvordan de opplevde at miljøet og jevnaldrende behandlet dem (Løvgren, 2009).

Ingebrigtsen og Aspvik (2009) gjennomførte en spørreskjemaundersøkelse hvor informantene var 37 mennesker med utviklingshemming i alderen 13-50 år, som alle trente jevnlig. Resultatet viste at informantene drev med fysisk aktivitet av ulike grunner, men begrunnelser som oftest ble gitt var: å holde seg i form, fordi det er gøy og muligheten til å være med venner. Informantene trivdes generelt veldig godt med å være fysisk aktive og delta på treninger. Samtidig viste undersøkelsen at blant utvalgte hverdags situasjoner, trivdes utøverne minst når de var andpustne (Ingebrigtsen & Aspvik, 2009)

1.6 Oppgavens disposisjon

Denne masteroppgaven består av fem kapitler, inkludert dette innledende kapitlet.

Kapittel 2 presenterer oppgavens teoretiske fundament. Det blir gjort rede for sentrale begreper og dannet en ramme for forståelse, som blir utgangspunktet for å belyse prosjektets problemstilling. Teorien er valgt med utgangspunkt i litteratur og forskning om studiens temaer, men også ut ifra funn i min studie.

Kapittel 3 tar for seg prosjektets metodiske tilnærming. Det vil først bli redegjort for metodeteori som er relevant for mitt prosjekt, før jeg vil beskrive forskningsprosessen og gjennomføringen. Kapitlet rundes av med en diskusjon rundt prosjektets kvalitet, samt etiske overveielser.

Kapittel 4 inneholder en presentasjon av studiens data. Funnene vil presenteres systematisk under ulike kategorier. Kategoriene og overskriftene ble dannet med grunnlag i både teorigransking og gjennom analysen av innsamlet data.

Kapittel 5 omfatter en drøfting av mine empiriske funn opp imot studiens teoretiske rammer.

Kapittel 6 er oppsummerende refleksjoner der jeg søker etter å besvare problemstillingen med utgangspunkt i studiens funn. Avslutningsvis drøftes studiens metodiske utfordringer og begrensninger, samt refleksjoner rundt veien videre.

2 Teori

For å danne et teoretisk fundament for prosjektet, vil jeg beskrive sentrale begreper som er av betydning for å kunne belyse prosjektets problemstillingen. Det vil først bli gjort rede for begrepet utviklingshemming. Dernest presenteres helsebegrepet, med fokus på både fysisk og psykisk helse hos mennesker med utviklingshemming. Videre vil begrepene fysisk aktivitet, fritidsaktiviteter og idrett bli beskrevet med utgangspunkt i prosjektets forståelsesramme.

2.1 Utviklingshemming

Utviklingshemming er en overordnet betegnelse på forskjellige diagnoser og tilstander, med ulike årsaksforklaringer, der svekkede kognitive evner og vansker med å tilpasse seg omgivelsene, er kjennetegnet (Drew & Hardman 2007, Grøsvik 2008).

Det finnes ulike syn på utviklingshemming, og man beskriver og definerer begrepet ulikt innenfor forskjellige vitenskaper, som medisin, psykologi og pedagogikk (Drew & Hardman, 2007). Hvilket forståelsesgrunnlag man har vil danne grunnlaget for perspektivet man har på begrepet og på menneskene med diagnosen. I den medisinske modellen for eksempel, forstås utviklingshemming først og fremst som et kjennetegn ved individet, og man vektlegger diagnosen og graden av utviklingshemming (Meyer, 2008). Fra et mer kulturelt ståsted vil man blant annet ta med hvordan miljøet, samfunnet og kulturen er med på å bestemme om et menneske har en utviklingshemming eller ikke (American Association on Intellectual and Developmental Disability [AAIDD] 2013, Meyer 2008). AAIDD klassifiserer etter dette mer kulturelt beskrivende synet på utviklingshemming. Denne forståelsen av utviklingshemming har fått stor oppslutning og viser seg å være synet mange ulike fagfelt i dag legger til grunn for sin praksis (Drew & Hardman, 2007).

2.1.1 Definisjon av utviklingshemming

I Norge benytter vi ICD-10 for å klassifisere utviklingshemming. Dette er Verdens helseorganisasjon (WHO) sitt klassifikasjonssystem, som det er utarbeidet en norsk versjon av. Definisjonen tar utgangspunkt i tre atferds- og funksjonsbeskrivelser som må forekomme for at diagnosen stilles:

- Signifikante begrensninger i forhold til *intellektuell fungering* (IQ)
- Signifikante begrensninger i forhold til *adaptiv fungering*

- Vanskene må vise seg *før fylte 18 år* (i løpet av utviklingsperioden)

(ICD-10, 2016).

Diagnosen innebærer en intellektuell fungering betydelig under gjennomsnittet og utfordringer med å tilpasse seg sine omgivelser, i forhold til egen alder og den kulturen man lever i (Drew & Hardman, 2007). Det kognitive utgangspunktet fører ofte til vansker med språk og sosiale ferdigheter, og mange har i tillegg fysiske og motoriske utfordringer av ulik art (Gjærum & Grøsvik, 2002). Utviklingshemming deles i lett, moderat, alvorlig og dyp utviklingshemming (ICD-10, 2016). Kodeverket opererer også med ”Annen utviklingshemming” og ”Uspesifisert utviklingshemming”. Disse benyttes når man har mistanke om utviklingshemming, uten mulighet for å anslå evnenivå (Grøsvik, 2008). Omtrent 90 % av mennesker med utviklingshemming går under graden ”mild” (Sherrill, 2004, s. 565).

I denne masteroppgaven vil det bli tatt utgangspunkt i ungdommer i alderen 16-18 år med lett grad av utviklingshemming. Flesteparten av mennesker med lett utviklingshemming vil kunne opparbeide seg adekvat kommunikasjon, sosiale ferdigheter og fungere relativt selvstendig. For mange vil vanskene først og fremst vise seg som lærevansker i skolen (ICD-10, 2016). De kognitive og adaptive vanskene gjør at språket utvikles litt sent, men de aller fleste vil utvikle gode samtaleferdigheter (NAKU, 2013b). Selv om mennesker med lett grad av utviklingshemming har tilnærmet lik intellektuell fungering, vil det være viktig å understreke at man kan ha svært ulikt evnenivå og utgangspunkt for fungering i hverdagen.

Opp gjennom historien har mennesker med utviklingshemming til tider blitt sett på og beskrevet på svært nedsettende måter (Drew & Hardman, 2007). I dag jobber man over hele verden med mål om å beskrive mennesker med ulike vansker på en slik måte at det ikke virker stigmatiserende. Mange interesseorganisasjoner benytter i dag betegnelsen ”mennesker med utviklingshemming” (Grøsvik, 2008, s. 18). Dette for å poengtere at det først og fremst er snakk om mennesker som alle andre, fremfor å fokusere på diagnosen. Av samme grunn kommer jeg også gjennomgående til å benytte betegnelsen ”mennesker med utviklingshemming”. ”Mennesker med funksjonshemminger” vil bli benyttet som en samlebetegnelse for mennesker med fysiske, psykiske og/eller sosiale utfordringer (Bø & Helle, 2013, s. 96). Det finnes en del forskning som ser på mennesker med funksjonshemminger som helhet, og da dette er en overordnet betegnelse der utviklingshemming hører inn under, vil jeg også referere til denne betegnelsen i oppgaven.

2.1.2 Ungdommer med utviklingshemming

Perioden fra man er 16-19 år beskrives ofte som ungdomsalderen (Kringlen, 2011, s. 68). Ungdomsalderen er en periode der mange går fra å være aktive lekne barn, til å bli mer stillesittende ungdom, med andre interesser (Grue, 1999). For mange styrkes kontakten med jevnaldrende, gjerne av samme kjønn, mens den følelsesmessige kontakten til foreldre og familie blir svakere. Ungdomstiden er også ofte preget av mye usikkerhet og nye følelser. På bakgrunn av det vil mange ha ekstra behov for kontakt og tilhørighet, og derfor oppsøker mange fellesskap med andre på samme alder. På denne måten søker man å skape seg en identitet ved å lære seg selv å kjenne gjennom samvær med andre ungdommer (Grue, 1999). Slike jevnalderrelasjoner beskrives av mange som et viktig element i ungdomstiden og for de unges selvutvikling (Grue 1999, Kringlen 2011). Løsrivelse fra familien og følelse av selvstendighet er også viktige aspekter av det å være ungdom, som særlig fritiden gir muligheter for (Grue 1999, Øia & Fauske 2010).

For ungdommer med utviklingshemming kan de sosiale og adaptive ferdighetene gi utfordringer knyttet til samvær med jevnaldrende (Grue, 1999). Tette bånd med andre mennesker (også utenom nærmeste familie), kan være en trygghet, og gi en følelse av tilhørighet som er viktig for mange. I levekårsundersøkelsen, av Söderström og Tøssebro (2011), spurte man unge og voksne mennesker med utviklingshemming om gjensidige valgte relasjoner - venner. 40 % oppga at de ikke hadde venner (utenfor sitt tilrettelagte bofellesskap), et tall som er atskillig høyere enn hos den øvrige befolkningen. Gustavsson (1998) fant at det å dele felles erfaringer er et viktig grunnlag for dannelsen av vennskap for unge mennesker med utviklingshemming. Med denne bakgrunn viser studier at mange velger venner som også har utviklingshemming (Askheim 2009, Gustavsson 1998).

2.2 Helse

Det å bevege seg og være fysisk aktiv kan være godt for både kropp og sjel, og kan bidra til en bedre helse (Departementene, 2005). Verdens helseorganisasjon (WHO) definerer helse som: "A state of complete physical, mental and social well-being, and not merely the absence of disease» (WHO, 2015). Her ser man at helse kan ta utgangspunkt i tre dimensjoner; psykisk, fysisk og sosial velvære.

Fysisk og psykisk helse er to forskjellige dimensjoner som har en sterk sammenheng. Har man en god fysisk helse er det dokumentert at dette også vil kunne ha en positiv effekt på en

personers psykiske helse (Eriksen 2006, Hutzler & Korsensky 2010, Martinsen 2011). Duesund (1995) beskriver til eksempel hvordan fysisk aktivitet kan spille en positiv rolle for personers selvoppfatning og identitet. Fysisk aktivitet brukes i dag også for å støtte opp om behandling av ulike psykiske lidelser (Martinsen, 2011, s.19-34). På denne måten viser litteratur og forskning at det kan være sammenheng mellom det å oppleve fysisk- og psykisk velvære.

Det sosiale aspektet ved helse kan også være en viktig bidragsyter til et godt liv. For mange av oss beror velvære på positiv samhandling med andre. Høigaard og Johansen (2015) uttrykker hvordan all menneskelig utvikling og læring skjer i interaksjon med andre mennesker. Hvordan vi har det sammen med de rundt oss, kan derfor ha mye å si for hvordan vi har det med oss selv. Sådant er helse et komplekst begrep som danner mye av grunnlaget for hvordan vi har det i oss selv, hvordan vi utfolder oss og hvordan vi lever våre liv (Eriksen, 2006).

2.2.1 Mennesker med utviklingshemming og fysisk helse

I boken "Født til bevegelse" beskriver Eriksen (2006) betydningen av fysisk aktivitet gjennom hele livet. Hun beskriver blant annet hvordan bevegelse er helt avgjørende for vår tidlige mentale og fysiske utvikling, og at det er en kilde til best mulig alderdom (s.12-14). Videre påpeker hun at bevisstheten rundt vår egen helse stadig øker. Det å være sunn og sprek har i dag en stor plass i manges liv. På samme tid hører man også om hvordan inaktivitet og overvekt stadig blir et større samfunnsproblem (Ellingsen 2007, Eriksen 2006).

Som tidligere nevnt, hevder Ingebrigtsen og Aspvik (2009) at mennesker med funksjonshemninger og deres fysiske aktivitet generelt får lite oppmerksomhet i samfunnet. Videre er det også funnet at mennesker med utviklingshemming er den gruppen som kanskje får minst oppmerksomhet (Elan, 2010). Dette er bemerkelsesverdig siden forskning om temaet viser at mennesker med utviklingshemming har dårligere fysisk helse, enn mennesker uten utviklingshemming (Ellingsen 2007, Gjørsum & Grøsvik 2002). Ellingsen (2007) skriver at dette kan påvirkes av at mennesker med utviklingshemming kan ha vansker med å formidle sine plager, og vansker knyttet til det å forstå egne symptomer og helseplager.

Enkelte diagnoser som fører med seg utviklingshemming, har større sjanser for å utvikle fysiske helseplager (for eksempel medfødt hjertefeil hos mennesker med Down syndrom) (Drew & Hardman, 2007). Jo mer alvorlig grad av utviklingshemming, jo større er sjansene for dårligere helse og fysiske tilleggsvansker. Gjørsum og Grøsvik (2002) skriver at selv hos

mennesker med lettere utviklingshemming har mange et vanskeligere fysiologisk utgangspunkt enn andre. Omtrent 65 % av mennesker med lett grad av utviklingshemming har i tillegg fysiske utfordringer av ulik art (Gjærum & Grøsvik, 2002). Undersøkelser viser også at mennesker med ulike funksjonshemninger er betydelig mindre fysisk aktive enn øvrig befolkning (Departementene 2005, Sæbu & Sørensen 2010).

Som alle andre, vil mennesker med utviklingshemming ha ulikt utgangspunkt for å drive med fysisk aktivitet. Likevel kan man hyppigere støte på utfordringer ved at en del mennesker med utviklingshemming har vansker med bevegelse. Dette kan gjelde både muligheten til å utføre visse bevegelser og den mer planmessige delen bak en bevegelse (Mæhlum 2004). Tilpasning av aktivitetene til den enkeltes forutsetning kan derfor være avgjørende for å skape gode utviklings- og mestringmuligheter (Ingebrigtsen 2015, King et al. 2003, Mæhlum 2004, Sherrill 2004).

2.2.2 Mennesker med utviklingshemming og psykisk helse

Psykisk helse er et vidt begrep som inneholder mange komponenter, og som blir definert ulikt. Psykisk velvære kan beskrives som livsglede og et godt indre liv (Ellingsen, Jacobsen & Nicolaysen, 2002). En forståelse av psykisk helse som tar utgangspunkt i allmenne tanker om fenomenet, innebærer først og fremst at man har det godt med seg selv. Etter den subjektive følelsen av velbehag kommer evnen til å ha kontakt med andre mennesker, evnen til å takle alminnelige påkjenninger, evnen til å arbeide og evnen til å elske (Kringlen, 2011, s. 41). Evnen til å takle alminnelige påkjenninger, kan knyttes til læren om å tilpasse og forholde seg til de påkjenningene og kravene individet møter fra omgivelsene. Grue (1999) skriver at dette blant annet omhandler følelse av mestring (s. 161-166). Kringlen (2011) understreker også at mange mener helse alltid må defineres i forhold til en bestemt kultur, slik at definisjonen vil variere avhengig av hvilke kultur man befinner seg i (s. 42).

Mennesker med utviklingshemming har en økt sårbarhet for å utvikle psykiske plager og lidelser, og man ser en høyere forekomst av slike vansker enn hos resten av befolkningen (Ellingsen 2007, Kringlen 2011, NAKU 2013a). Psykiske plager innebærer belastende plager som de fleste vil oppleve i løpet av livet, som for eksempel kan føre til engstelse eller søvnløshet. Psykiske lidelser innebærer mer alvorlige vansker, der spesifikke kriterier må være oppfylt før man anser det som psykisk lidelse (Kringlen, 2011). Kringlen (2011) hevder at den psykiske helsen til ungdommer i dag generelt sett er dårligere, og at det er flere som utvikler psykiske lidelser enn tidligere. Han vektlegger hvordan samfunnets forventninger og

særlig kroppspresset kan være medvirkende årsaker (Kringlen, 2011, s. 545). Dagens samfunn stiller store krav til utvikling og effektivitet, og kravene om å henge med kan for mange bli for høye. For en del mennesker med utviklingshemming vil de kognitive vanskene og utfordringene knyttet til å tilpasse seg miljøet rundt, gjøre det vanskelig å håndtere dette (NAKU, 2013a). Kravene og forventningene kan derfor bli en for stor belastning for den enkelte, og psykiske plager og/eller lidelser kan utvikles (Kringlen, 2011, s. 431).

De fleste definisjoner av psykisk helse inneholder aspektet i forhold til å ha kontakt med andre mennesker. Vi er født sosiale, og de aller fleste trenger andre mennesker som en del av livet for å ha det godt (NAKU, 2013a). Opplevelse av å ha et godt og stabilt nettverk er noe som skildres som betydningsfullt (Askheim 2009, Meyer 2008). Mennesker med utviklingshemming har selvsagt de samme behovene. Tøssebro og Lundeby (2002) viser i sin undersøkelse til at en del mennesker med utviklingshemming har vansker med å skaffe seg et godt sosialt nettverk, og da særlig venner. Ifølge Meyer (2008) blir mennesker med utviklingshemming ofte ensomme grunnet sosiale utfordringer (s. 58). Sosiale relasjoner og opplevelse av sosial deltakelse med andre mennesker er viktig gjennom hele livet (Ellingsen et al., 2002), og i ungdomstiden beskrives særlig jevnalderrelasjoner som svært vesentlig (Øia & Fauske, 2010). For mange handler det om å finne ut hvem man er som person og danne seg en identitet, som vil være viktig for utvikling videre i livet (Grue, 1999). Grue (1999) beskriver hvordan vennskap og nettverk ofte har sitt utspring og dannes på fritiden. Gustavsson (1998) legger i sin bok vekt på at mennesker alltid vil omgås med mennesker man trives å være sammen med og som man har noe til felles med. Man søker fellesskap med mennesker med like livsvilkår, interesser og erfaringer, slik at man kan delta på sine egne premisser (Gustavsson, 1998). Studien boken til Gustavsson (1998) tar utgangspunkt i, viste at deltakerne sitt sosiale nettverk, i tillegg til familie og tjenesteytere, i stor grad bestod av andre mennesker med utviklingshemming. Resultatet viste også at ved å omgås med andre en oppfattet som likesinnede, økte mulighetene for å oppleve mestring og utvikle en positiv identitet (Gustavsson, 1998).

En positiv selvoppfatning eller selvfølelse er en av grunnsteinene for god psykisk helse og et godt liv (Grue 1999, NAKU 2013a). Selvoppfatning kan beskrives som en fellesbetegnelse for de tankene, følelsene, oppfatningene, vurderingene og forventningene en person har til seg selv (Skaalvik, 2015). Hvordan andre mennesker behandler oss og responderer på våre utspill samt opplevd mestring, vil spille en stor rolle for en persons selvoppfatning. Hva slags

oppfatninger man har av seg selv, vil videre danne grunnlaget for dannelsen av personlighet og hvordan man utfolder seg og lever sitt liv (Grue 1999, Skaalvik 2015). Evnen til å ha et realistisk syn på seg selv ved å akseptere den man er, med alle sine positive og negative sider, er også et viktig utgangspunkt for selvoppfatningen (NAKU, 2013a). Er vi trygge på oss selv og opplever å få bekreftelse fra andre, vil vi i større grad kunne realisere oss selv og leve et liv med utgangspunkt i vår personlighet. Grue (1999) skriver blant annet om hvordan ungdommer fra sårbare grupper som opplever å bli utestengt fra jevnaldersmiljøer, ofte kan oppleve psykisk stress. Dette kommer av at ungdom er i en fase i livet der anerkjennelse og aksept fra andre på tilnærmet samme alder er av stor betydning.

Livskvalitet

Livskvalitet er et begrep som ofte beskrives som nært knyttet til helse. Begrepet beskrives som et flerdimensjonalt fenomen, som det finnes ulike definisjoner av. Selv om livskvalitet kan være et utfordrende begrep å forholde seg til, vil det være viktig å reflektere rundt det, når man snakker om hva slags betydning noe har for ens hverdag eller liv. Selv om det finnes klare uenigheter om begrepets innhold, er det utbredt enighet om at begrepet er flerdimensjonalt og subjektivt (Ellingsen et al., 2002). Grue (1999) vektlegger hvordan et godt selvbilde, og det særlig i ungdomsalderen, er avgjørende for å ha en god livskvalitet. Selv om mange definisjoner også inneholder objektive kriterier som grunnlag for livskvalitet, blir de subjektive gjennomgående mer vektlagt. I denne oppgaven vil livskvalitet ta utgangspunkt i Næss (2001) sin beskrivelse som sammenligner livskvalitet og psykisk velvære. Her beskrives begrepet som ensbetydende med ”å ha det godt” og det er personens subjektive *opplevelse* som er det essensielle. På denne måten vil personens kognitive og følelsesmessige opplevelse av livet sitt som en helhet, kunne beskrives som livskvalitet (Grue, 1999).

2.3 Fysisk aktivitet

En definisjon av fysisk aktivitet som det ofte henvises til, er Caspersen, Powell & Christensons beskrivelse fra 1985 som sier at fysisk aktivitet er: ”kroppslig bevegelse produsert av skjelettmuskulatur som resulterer i økt energiforbruk” (s. 126). Martinsen (2011) bruker fysisk aktivitet som ”.. et paraplybegrep som dekker alle former for muskelarbeid, og fysisk trening for systematiske treningsopplegg.” (s 36) Han skriver videre at det i dag er mer vanlig å snakke om fysisk aktivitet som aktiviteter med mosjon, der glede, helse og rekreasjon er målet. Begrepet *trening* benyttes på mer målrettede aktiviteter der man ønsker å

bedre sine idrettsprestasjoner (Martinsen, 2011, s. 35-37). Disse beskrivelsene definerer fysisk aktivitet som all aktivitet over hvilenivå, som dermed vil si at det å være fysisk aktiv ikke bare handler om å løpe raskt eller komme opp i en viss puls. Som Duesund (1995) beskriver i boken ”Kropp, kunnskap og selvoppfatning” innebærer en generell forståelse av fysisk aktivitet at det essensielle er å bevege seg, eller å bruke kroppen.

Fysisk aktivitet kan føre med seg en rekke helsemessige fordeler, og ha positive ringvirkninger på personens livsstil og livsutfoldelse (Martinsen, 2011). Helsedirektoratet (2015) anbefaler norske barn og unge til å være fysisk aktive i minimum 60 minutter hver dag. For voksne og eldre er den daglige anbefalingen på 30 minutter. For å oppnå en optimal utvikling bør aktiviteten være variert og påvirke fysikken på ulike måter. Videre står det at aktivitetene bør tilrettelegges med utgangspunkt i glede, sosialt samvær og opplevelse av mestring (Helsedirektoratet, 2015).

Helsedirektoratet (2014) fremhever følgende ringvirkninger av fysisk aktivitet:

- Kilde til glede, livsutfoldelse og positive mestringsopplevelser
- Påvirker humøret
- Gir energi
- Reduserer stress
- Bedrer forhold til egen kropp

I tillegg vet man at det å drive med regelmessig fysisk aktivitet virker forebyggende på flere folkehelse sykdommer (Departmentene, 2005). Det er med andre ord en rekke effekter av det å være fysisk aktiv som kan bidra positivt i en persons liv, og særlig i barn- og ungdomsårene sees fysisk aktivitet på som en viktig faktor for å inneha og bevare en best mulig helse (Departmentene, 2005, s.10).

For at fysisk aktivitet skal ha en positiv innvirkning på det enkelte menneske, forutsetter det likevel noen vesentlige aspekter. For det første bør aktiviteten ha opphav i interesse og være preget av trivsel, slik at det øker mulighetene for å bli en meningsfull vane for den enkelte. Aktiviteten må i tillegg være av en type som vedkommende har forutsetninger for å fysisk mestre (Wood et al. 1976 ref. i Karlsdottir, Stefansson og Gradovski, 2015). King et al. (2003) peker på viktigheten av at aktiviteten også er selvvalgt og lystbetont for at videre deltakelse og meningsfulle opplevelser er mulig. Andre har funnet at selvfølelsen og

erfaringer den enkelte har med å være fysisk aktiv, er grunnleggende for engasjement og motivasjon til å drive med fysisk aktivitet (Sæbu & Sørensen, 2010). Uten muligheter for glede og mestringsopplevelser, vil de mange potensielle positive ringvirkningene av fysisk aktivitet kunne bli borte, og eventuelt virke mot sin hensikt. Som en følge av dette vil det være avgjørende at aktivitetene tilpasses den enkeltes psykiske og fysiske utgangspunkt, slik at det skapes *aktivitetsglede* (Ingebrigtsen, 2015).

2.3.1 Fysisk aktivitet – en arena for individ og fellesskap

Som en følge av lysten på kunnskap, som tilegnes gjennom interaksjon med omverdenen, har barn en medfødt motivasjon til å være fysisk aktive (Karlsdottir et al., 2015). Mæhlum (2004) skriver at gjennom å ha en aktiv fritid vil mennesker med utviklingshemming kunne få et større overskudd til å mestre hverdagen. Fysisk aktivitet som er tilpasset den enkelte vil kunne bidra til å motvirke og/eller bedre en rekke sykdommer og tilstander, og i tillegg kunne styrke kroppen og en eventuell fysisk vanske (Mæhlum 2004, Sherrill 2004). På denne måten kan fysisk aktivitet ha en sentral betydning for hvordan den enkelte fungerer. Duesund (1995) skriver at ulik forskning (Albinson, 1974, Wheeler, 1982 m.fl.) har funnet belegg for å si at mennesker som er fysisk aktive, vil kunne ha en mer positiv selvoppfatning enn de som ikke er det (s. 74). Ved positiv fysisk aktivitet og utvikling vil man kunne danne seg et mer positivt bilde av seg selv og sin kropp, slik at forholdet til egen kropp bedres. Et bedret selvbilde vil igjen kunne spille inn på en persons livsutfoldelse og livskvalitet (Martinsen, 2011).

En arena for muligheter og opplevelser, rommer også mulighet for å oppleve begrensninger og få negative opplevelser. Ingebrigtsen (2015) vektlegger hvordan trivsel er et nøkkelbegrep for å få et positivt utbytte av fysisk aktivitet. Trives man ikke med å være fysisk aktiv og misliker man blant annet konkurranser, kan idretten være en negativ arena for utvikling (Ingebrigtsen, 2015). For en slik person må en endring av konkurransefokus i idretten til for å være et godt tilbud for han eller henne. Men det finnes også mange andre måter å tilpasse aktivitetene, slik at den vil kunne gi et godt tilbud til flest mulig (Ingebrigtsen, 2015).

I tillegg til fysisk aktivitet og idrettens muligheter for en klar egenverdi og individuell innvirkning, kan det også være en arena for sosialisering (Duesund 1995, Eriksen 2006). Idrett og fysisk aktivitet i gruppe kan være en viktig sosial møteplass der man som individ har mulighet til å utvikle seg som et sosialt vesen gjennom interaksjon med andre. På trening og i samværet rundt aktivitetene skjer en sosialisering der barn og unge kan utvikle sine

sosiale ferdigheter som kan være viktig for resten av livet (Duesund, 1995, s. 16). I samvær med jevnaldrende har man gode sjanser til å lære seg regler og rammer for samhandling med andre, uten foreldrenes påvirkning (Grue, 1999). Deltakelse i sosiale fellesskap i idrettsgrupper kan dermed være en viktig arena for sosialisering (Høigaard & Johansen, 2015, s.123-139). Meyer (2008) skriver blant annet om hvordan følelser som ensomhet hos mennesker med utviklingshemming vil kunne minskes ved å være en del av et godt fellesskap med andre med utviklingshemming.

Mennesker med utviklingshemming har ofte sosiale vansker av ulik art. Dersom man skal fungere i en gruppe og i en type idrett, er det flere utfordringer man kan støte på. I lagsport er man helt avhengig av de andre på laget for å lykkes. Om man ikke klarer å samarbeide, og dersom man ikke trives sammen med de andre på laget, vil det kunne være vanskeligere å oppnå det sosiale utbytte av å være på et lag. Som Sherrill (2004) belyser, kan de kognitive vanskene til mennesker med utviklingshemming føre til at de fort kan bli hengende etter, både mentalt og fysisk. Barn og unge som er litt annerledes kan lettere bli offer for mobbing, og dermed kan dette gå ut over deres psykiske helse og lysten til å være fysisk aktiv (Sherrill, 2004, s. 574). Å oppleve og være en del av en idrettsgruppe kan også påvirke motivasjonen til deltakerne (Høigaard & Johansen, 2015). Enkelte kan føle motivasjon til å komme på trening og være fysisk aktiv fordi man trives sammen med de andre på laget og derigjennom får aktivitetsglede. På den andre siden har studier vist hvordan det å være i en idrettsgruppe kan minske motivasjonen til deltakerne, ved at man blant annet tror de andre på laget er mindre motivert enn seg selv. Man kan også oppleve å ”forsvinne i mengden” og føle at man ikke trenger å prestere fordi man tror de andre på laget vil ta ansvar og gjøre jobben (Høigaard & Johansen, 2015).

Med disse forbehold i bakhodet, viser tidligere forskning på feltet at fysisk aktivitet og idrett kan være en viktig kilde for mestringsopplevelser i barne-og ungdomsårene. Det å føle at man duger og er bra nok, er viktig for utvikling av en positiv selvfølelse. Siden samfunnet er i stadig endring vil det være kontinuerlige krav om å beherske og mestre nye utfordringer (Øia & Fauske, 2010). Det føles godt å håndtere ting man selv ønsker å klare, og idrettsarenaen kan være en viktig arena for nettopp dette. Dermed vil den enkeltes *opplevelse* av å være fysisk aktiv og delta i en idrettsgruppe sies å være det essensielle for det utbyttet man får (Ingebrigtsen, 2015).

2.4 Fritidsaktiviteter

Fritid beskrives som de åtte timene man har til rådighet mellom skole/jobb og hvile/søvn (Øia & Fauske, 2010, s. 185). Mange opplever det som viktig å ta del i et sosialt liv med kultur- og fritidsaktiviteter. Duesund (1995) skriver om hvordan fritid og en persons livsstil henger tett sammen. På fritiden har man i større grad tid og mulighet til å planlegge og bestemme hva man selv ønsker å gjøre. Valgene man tar vil derfor kunne være med på å si noe om hvordan man ønsker å leve livet sitt. Fritidsaktiviteter kan enten være formelle eller uformelle aktiviteter. Formelle aktiviteter kjennetegnes ved at de stort sett ledes av andre, mens de uformelle aktivitetene organiseres av personen selv (King et al., 2003). Det er landets kommuner som har ansvaret for fritidstilbudet til barn og unge, og tilbudet skal være mangfoldig slik at alle kan ha en fritid preget av aktiviteter man trives med (Øia & Fauske, 2010).

Fritid skal være en tid der barn og unge har mulighet til å hente seg inn igjen, og delta i aktiviteter som gir positive mestringserfaringer (Grue 1999, King et al. 2003). Følelse av mestring kan oppstå om man opplever å prestere i et fellesskap sammen med mennesker man liker å være sammen med (Gustavsson, 1998). Øia og Fauske (2010) skriver følgende om viktigheten av en god fritid: ”I fritida gjennom samværet med jamnaldrende foregår mye av den utprøvingen, sosiale læringen og meningsdannelsen som preger ungdomsfasen. Vennskap dannes, og kontakter etableres som ofte kan vare livet ut.” (s. 186). Videre skriver de om hvordan fritiden er en tid der ungdom dannes og utvikles på en måte som også vil kunne komme dem til gode i skolens faglige læring. Kunnskap om samarbeid, kommunikasjon, målrettet arbeid og problemløsning er noe mange uformelt lærer om på fritiden, og dette kan være en viktig bidragsyter til skolens akademiske læring (Øia & Fauske, 2010).

Fritiden beskrives også som en viktig møteplass for jevnalderrelasjoner, som særlig sees på som essensielt for ungdoms personlige og sosiale utvikling (Duesund 1995, Grue 1999, Øia & Fauske 2010). Opplever man seg selv som en likeverdig deltaker i jevnaldermiljøer vil dette blant annet kunne styrke selvbilde og den enkeltes identitet (Duesund 1995, Grue 1999). På samme tid som fritid kan være en viktig arena for utvikling og gode opplevelser, kan man også oppleve sosial ekskludering, mobbing og utestengning (Løvgren, 2009). Når man vet at fritid i stor grad kan spille inn på hverdagen og livet til unge mennesker, vil negative opplevelser fra fritiden kunne påvirke individet betydelig. For unge med funksjonshemming

kan fritidens manglende muligheter gjøre at løsrivelse fra familie og følelse av selvstendighet blir vanskelig. Forskning har vist at mange mennesker med funksjonshemninger møter sosiale og fysiske barrierer for deltakelse i fritidsaktiviteter (Grue 1999, King et al. 2003, Løvgren 2009). Opplever man hindringer ved å delta i fritidstilbud, kan det tenkes å spille en negativ rolle for en persons hverdag, da det mulige positive utbyttet ikke finner sted. Grue (1999) vektlegger også hvordan manglende deltakelse på ulike arenaer på fritiden kan føre til at man også mister muligheten til å delta i andre sentrale arenaer i livet.

I befolkningen generelt synker deltakelse i idrett og mosjon med økende alder (King et al. 2003, Øia & Fauske, 2010). Særlig mange unge voksne og voksne mennesker med funksjonshemninger opplever utfordringer rundt deltakelse på fritidstilbud. Enkelte opplever også at den sosiale integreringen i tilbudene kan være vanskelig, da man opplever ekskluderende fordommer fra miljøet rundt (Løvgren, 2009). Undersøkelser viser at ungdom med funksjonshemninger har lavere aktivitetsnivå på fritiden enn øvrig ungdom (Grue, 1999).

2.4.1 Idrett

I Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komités lov ”§ 1-2 Formål” står det en beskrivelse av hva idrett er:

Med idrett menes aktivitet som oppfyller følgende vilkår:

- a) det er fysisk aktivitet av konkurranse-, trenings- og/eller mosjonskarakter,
- b) aktiviteten er som konkurranseaktivitet målbar etter godkjent regelverk,
- c) aktiviteten tilfredsstillende de etiske normer idretten i Norge bygger sin aktivitet på.

Norges statlige idrettspolitiske visjon er ”Idrett og fysisk aktivitet for alle” (Departementet, 2005, s. 23). Idrettslag over hele landet skal dermed arbeide for å være en lokal møteplass for frivillig deltakelse og sosialt samvær tilpasset alle som ønsker det (Departementet 2005, Eriksen 2006). Det gis også flere ulike tilskudd til idrettslag med mål om å øke tilbudet om fysisk aktivitet og idrett (Departementene, 2005).

I NIF-loven §1-2 står det følgende om idrettens innhold; ”All idrettslig aktivitet skal bygge på grunnverdier som idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet.” (NIF-loven, 2015). Helseaspektet fremheves her som en viktig del av den frivillige idretten. Og med de

potensielle gevinstene av å være fysisk aktiv, oppmuntrer Departementene (2005) Norges befolkning til å utøve mer fysisk aktivitet og delta mer i idrett på fritiden.

Idrett ligger dypt i den norske folkesjela og har en viktig plass i kulturen vår. Gjennom oppveksten vil de fleste en eller annen gang delta i organisert idrett (Ingebrigtsen, 2015). Idrett beskrives av mange som en gunstig arena for utvikling av fysisk-motoriske ferdigheter og psykososial kompetanse (Eriksen 2006, Martinsen 2011, Ommundsen 2015). Likevel vil det være viktig å understreke at idrettslig deltakelse i seg selv ikke er nok for positiv læring og utvikling. Ommundsen (2015) vektlegger spesielt trenerens evne til å frembringe motivasjon og positive følelser rundt det å være fysisk aktiv hos utøverne, og det å skape gode psykososiale betingelser for læring. Andre peker på idrettens frivillighet, og hvordan ønsket om å delta skal danne grunnlaget for all idrettslig aktivitet (Eriksen, 2006). Og kanskje det viktigste, som er nevnt tidligere; at deltakelse skaper trivsel og at man har mulighet til å delta ut ifra egne forutsetninger. Undersøkelser viser at andelen mennesker med funksjonshemninger, som er medlem av idrettslag og ulike foreninger, er 50 % lavere som gruppe enn for resten av befolkningen (Departementene, 2005).

2.4.2 Tilrettelagt fritidstilbud

Inkludering av mennesker med funksjonshemninger i idrett har vært et tema i flere år. 1. desember 2007 ble Norges Funksjonshemmedes Idrettsforbund oppløst og ansvaret ble overført til særforbundene (NIF, 2009). Målet er at det over hele Norge skal være tilrettelagte og inkluderende idrettstilbud av god kvalitet (Fasting, 2008). Selv om ikke deltakelse i idrett er en lovfestet rettighet, skal det arbeides for at barn og unge, ut i fra sine forutsetninger, har mulighet til å delta i fysisk aktivitet i sitt nærmiljø. Over hele idretts-Norge skal lokale tilrettelagte tiltak være med på å bidra til å fremme aktivitetsutvikling for ulike grupper mennesker (Departementene, 2005, s. 24-25). Norges idrettsforbund deler funksjonshemming inn i følgende grupper: Synshemming, hørselshemming, bevegelseshemming og utviklingshemming (Johannessen, 2015a).

I Norges idrettsforbunds lov legges det vekt på at; ”NIF skal arbeide for at alle mennesker gis mulighet til å utøve idrett ut fra sine ønsker og behov” (NIF-loven, 2015.) Det å tilpasse og tilrettelegge for fysisk aktivitet handler om at individet er utgangspunktet for tilpasningen av aktiviteten, og ikke motsatt (Sherrill, 2004, s. 3-4). Sherrill (2004) beskriver *tilpasset fysisk aktivitet* (Adapted Physical Activity) som en kombinasjon av pedagogikk for fysisk aktivitet og spesialpedagogisk kunnskap (s. 3-4). Ved at man tar utgangspunkt i det enkelte menneske

og tilrettelegger etter det, vil man kunne skape meningsfulle bevegelseserfaringer (Sherrill, 2004). Om aktivitetene blir tilpasset på en trygg og god måte, vil man også øke sjansen for utvikling av personens iboende muligheter og ressurser (Mæhlum, 2004). Bidrar aktivitetene med positive og meningsfulle opplevelser for den enkelte, slik at man ønsker å fortsette sin deltakelse, kan dette påvirke individet på en svært gunstig måte (Løvgren, 2009).

Johannessen (2015b) skriver på Norges idrettsforbund sin hjemmeside at det i dag finnes mange idrettslag med allsidige tilbud for mennesker med ulike funksjonshemninger. Fasting (2008) fant i sin undersøkelse at særforbund, idrettskretser og idrettslag rundt i Norge opplever det som utfordrende å møte mangfoldet av mennesker. For det første beskriver mange klubber det som vanskelig å rekruttere medlemmer med funksjonshemninger, og da særlig ungdom og voksne. Flere klubber trekker også frem hvordan de er avhengig av initiativ fra ildsjeler for å få tilrettelagte tilbud til å fungere. Med dette bakteppe kom det frem at tilbudet viste seg å være svært varierende, og at mange klubber ikke hadde egne tilbud for mennesker med funksjonshemninger. Undersøkelsen viser også en stor variasjon mellom idrettskretsene i hvordan de ulike tilbudene prioriteres (Fasting, 2008). Mange av idrettslagene i undersøkelsen mener de har gode tilbud til barn med funksjonshemninger, men på grunn av vansker knyttet til inkludering og tilrettelegging, finnes det et langt dårligere tilbud til ungdommer og voksne med slike utfordringer (Fasting, 2008). Dolva et al. (2013) skriver at det i dag hovedsakelig finnes tilrettelagte tilbud i de største byene, mens på mindre steder og på landsbygda finnes et lite tilbud.

Som tidligere skrevet, opplever mange mennesker med utviklingshemming hindringer for deltakelse på fritiden. Med denne bakgrunnen kan det å være en del av et tilrettelagt tilbud være noe som gir muligheter for meningsfulle mestringsopplevelser på lik linje med de andre på laget (Gustavsson, 1998). Andre kan velge tilrettelagte tilbud med den grunn at man er avhengig av vesentlig hjelp og støtte (Dolva et al., 2013). Gjærum (2010) skriver om hvordan tilrettelagte tilbud kan gi mennesker med utviklingshemming mulighet til å passe inn. Et slikt tilbud kan være et viktig fellesskap der deltakernes behov og interesser settes i sentrum ved hjelp av nødvendig støtte og hjelp (Gjærum, 2010). Følelser som ensomhet, annerledeshet og stigmatisering kan dermed minskes (Meyer, 2008).

Gjærum (2010) skriver at kognitive utfordringer ofte vanskeliggjør møte med samfunnets barrierer. Opplevelse av selvstendighet vil dermed kunne økes ved å delta i fellesskap med andre mennesker med utfordringer lik en selv. Dolva et al. (2013) fant i sin undersøkelse ut at

ungdom med utviklingshemming som deltok i tilrettelagte aktiviteter på fritiden i større grad hadde samhandling med andre ungdommer, enn de som deltok i uorganiserte aktiviteter hjemme og i organiserte aktiviteter for *alle*. Samværet med andre ungdommer ble mindre i ordinære tilbud, da mange ofte var avhengige av andres (assistent, foreldre e.l.) hjelp for å kunne delta, og at dette dermed hindret samvær med andre ungdommer. I de tilrettelagte aktivitetene var behovet for hjelp, utenom det en aktivitetsleder bidrar med, minimalt.

Det finnes tilfeller av inkludering i ordinære idrettslag, men de aller fleste mennesker med utviklingshemming som i dag deltar på fritidstilbud, gjør dette i tilrettelagte tilbud (Gustavsson 1998, Tøssebro & Lundeby, 2002). Undersøkelser har også vist at det fortrinnsvis er de unge, de med høyest funksjonsnivå og de med støttekontakt som har en aktiv fritid (Tøssebro & Lundeby, 2002). Det har vist seg at tilgjengelighet i lokalmiljøet også er av stor betydning for deltakelse i fysisk aktivitet (Gustavsson 1998, Sæbu & Sørensen, 2010). Finnes det ikke et godt tilbud i nærområdet, forekommer det dermed ofte mindre deltakelse.

Mens mange er tilfreds med delta i tilrettelagte tilbud, vil noen mennesker med utviklingshemming gjerne delta på tilbud rettet mot alle for å ikke være annerledes. Å ville integreres i fellesskap med alle andre samsvarer med normaliseringstenkningen, og kan være viktig for at enkelte føler seg sosialt verdsatt i samfunnet (Askheim, 2009). Tilrettelagte tilbud kan føre til stigmatisering fra samfunnet og at man utelukkes fra fellesskap med andre uten funksjonshemminger. Selvfølelsen til mennesker med utviklingshemming kan dermed påvirkes negativt av å være en del av et tilrettelagt tilbud, men det kan også påvirke samfunnets syn på mennesker med diagnosen (Askheim, 2009).

2.4.3 Håndball – en lagidrett

Som all annen idrett i Norge, ligger ansvaret for håndball for mennesker med funksjonshemminger hos særforbundet. På hjemmesiden til Norges håndballforbund ser man at det over hele landet finnes egne serier for tilrettelagte lag for mennesker med utviklingshemming. Det arrangeres også ulike cuper for lagene (Norges håndballforbund, 2015a).

For å skape utvikling, er man i lagidretter avhengig av å få enkeltindivider til å fungere sammen i et fellesskap. Som gruppe har man kollektive mål man må arbeide sammen mot for å realisere (Høigaard & Johansen, 2015). Håndball er en lagidrett med relativt enkle regler.

Det er snakk om én ball og to lag. Målet er å få ballen i motstanderens mål. For å klare og vinne må man jobbe sammen med de andre på laget, og man er på den måten avhengig av sine medspillere. Høigaard og Johansen (2015) skriver at det i idretter som håndball er en forutsetning at lagets deltakere samarbeider.

Deltakelse i idrettsgrupper handler om å være i en kontekst der man må forholde seg til andre personer, oppgaver og omgivelser (Høigaard & Johansen, 2015). Dermed innehar lagidretten andre krav enn individuell idrett. Lagidrett krever at man er nødt til å forholde seg til andre og forstå de sosiale kodene som finnes i en gruppe. Det kan således tenkes at de sosiale og adaptive vanskene mennesker med utviklingshemming har, kan by på ulike utfordringer i samværet med de andre på laget. Det at man må forholde seg til visse oppgaver og omgivelser, handler i lagidrett blant annet om at spillerne må ha en viss forståelse for idrettens utforming og regler. Utfordringer med informasjonsbearbeiding og generelle kognitive vansker kan blant annet tenkes å påvirke personens mulighet til å forstå spillets regler. Norges Håndballforbund skriver på sin hjemmeside at håndball for mennesker med utviklingshemming tar utgangspunkt i ordinære regler, men at det er utarbeidet et eget reglement der det er gjort enkle tilpasninger og endringer av reglene (Norges håndballforbund, 2015b). På denne måten vil håndball i tilpassede lag kunne begrense avviket mellom individets forståelse og idrettens krav, og derigjennom minske en barriere for deltakelse.

3 Metode

Formålet med denne studien er å få et innblikk i unge menneskers opplevelse av å være en del av et tilrettelagt idrettslag på fritiden og hva en slik deltakelse kan bety. Metode kan beskrives som veien til målet (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 83), og prosjektets formål og problemstilling er retningsgivende for veien man velger (Gall, Gall & Borg, 2007). Dette kapittelet inneholder en presentasjon av mine metodiske valg. Jeg vil redegjøre for valg av tilnærming, overveielser vedrørende forskerrollen, datainnsamling og valg vedrørende bearbeidingen av det empiriske datamaterialet. Til slutt vil jeg redegjøre for, og reflektere rundt prosjektets kvalitet, hva gjelder forskningens validitet, reliabilitet og generaliserbarhet, samt etiske overveielser.

3.1 Vitenskapsteoretisk utgangspunkt

I forskning skiller man gjerne mellom *induktiv*, *deduktiv* eller *abuktiv* tilnærming. Denne studien vil kunne sies å ha en abduktiv tilnærming, som beskrives som en kombinasjon av induksjon og deduksjon (Dalen, 2011). Induksjon handler om at empiri danner grunnlag for ny teori. Ved deduksjon har forskeren et teoretisk utgangspunkt som forklarer empiriske funn (Gall et al., 2007, s.28). Abduksjon handler dermed om forskning med fokus på forholdet mellom empiriske enkelttilfeller og teoretiske rammer (Alvesson & Sköldberg, referert i Thagaard, 2013, s. 198). Tilnærmingens kjennetegn er at forskeren danner forståelse ved å fokusere på det dialektiske forholdet mellom etablert teori og egne data (Thagaard, 2013). I dette prosjektet har jeg med bakgrunn i litteratur og forskning ønsket å få virkelighetsnære utsagn fra ungdom med utviklingshemming og observasjoner fra feltet. På denne måten kan nye perspektiver vise seg, og bidra som grunnlag for ny teori.

Hvilket vitenskapelig utgangspunkt man velger for sin forskning, avhenger av hva man skal finne ut av, altså hva målet med forskningen er (Dalen, 2011). Min problemstilling er:

Hvilken betydning har deltakelse i et tilrettelagt idrettslag for ungdommer med lett grad av utviklingshemming?

Studien ønsker dermed å utvikle kunnskap om hvordan unge mennesker med utviklingshemming *opplever* å være en del av et tilrettelagt fritidstilbud. Målet er å belyse et utvalg ungdommer sin sosiale virkelighet, som vil være unik og individuell for den enkelte.

Formålet er ikke å få beskrivelser av temaet, men subjektive opplevelser. Med denne ambisjonen er kvalitativ tilnærming hensiktsmessig, da man ved bruk av metoden kan få mer dyptgående innsikt i dagliglivet til informantene (Kvale & Brinkmann, 2015).

3.2 Kvalitativ tilnærming

Dalen (2011) skriver at ”Et overordnet mål for kvalitativ forskning er å utvikle forståelsen av fenomener som er knyttet til personer og situasjoner i deres sosiale virkelighet” (s. 15).

Tilnærmingen kjennetegnes ved at det er direkte kontakt mellom forsker og det som studeres. Intervju og observasjon er de metodene som anvendes mest i kvalitativ forskning (Thagaard, 2013).

Gjennom et intervju vil man kunne få frem menneskers subjektive perspektiv og skildringer av tanker, erfaringer og opplevelser (Kvale & Brinkmann 2015, Dalen 2011). Deltakende observasjon kan være nyttig for å tilegne seg kunnskap og forståelse for relasjoner og menneskelig interaksjon (Thagaard, 2013). Thagaard (2013) skriver at kvalitativ metode er svært formålstjenlig når det er snakk om sosiale fenomener man har forsket lite på. Ved å gå i dybden og dermed få frem ny kunnskap og danne begreper om fenomener, kan man legge grunnlag for videre forskning.

I tillegg til godt planlagt og gjennomført datainnsamling, er det i kvalitativ metode avgjørende med en omfattende litteraturgransking og en kritisk refleksjon rundt forskerens ståsted og innvirkning (Kvale & Brinkmann, 2015). Det å innhente kvalitative data krever også visse ferdigheter og kunnskaper hos forskeren. En bevissthet vedrørende etiske prinsipper ved innsamling av data, og i forskningen som helhet, er essensielt for å gjennomføre en god kvalitativ undersøkelse, som også imøtekommer lovpålagte plikter i forskning (NESH, 2006). I avsnitt **3.9** vil jeg gjøre rede for og reflektere rundt etiske prinsipper knyttet til prosjektet.

3.2.1 Fenomenologi

Kvale og Brinkmann (2015) skriver at innenfor kvalitativ forskning er fenomenologi ”..et begrep som peker på en interesse for å forstå sosiale fenomener ut fra aktørenes egne perspektiver og beskrive verden slik den oppleves av informantene, ut fra den forståelse at den virkelige virkelighet er den mennesker oppfatter.” (s.45) Fenomenologi er en metode som ofte blir benyttet, og som er svært anvendelig som tilnærming til å forstå kvalitativ data (Gall et al., 2007, s. 297). Tilnærmingen kan anvendes når man har som mål å få innsyn i et

annet menneskets perspektiv og forståelse av sosiale fenomener, å få innblikk i deres *livsverden* (Kvale & Brinkmann, 2015). Fenomenologien legger vekt på den subjektive betydningen av utvalgte fenomener i livet til mennesker (Dalen, 2011). Gall et al. (2007) beskriver at fenomenologien har mål om å forstå hvordan mennesker opplever virkeligheten og verden rundt seg (s. 495-498). Målet med denne studien er å prøve og forstå hvilken betydning det har for et utvalg ungdommer å være en del av et idrettslag på fritiden. På denne måten stemmer målet med studien overens med hensikten til benyttet tilnærming, og forståelsesrammen for prosjektet er satt.

3.2.2 Semistrukturert intervju

Et forskningsintervju kan beskrives som en profesjonell samtale der det i interaksjonen mellom intervjuer og den som blir intervjuet utvikles kunnskap om et bestemt tema (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 22). Semistrukturert intervju er et type intervju som i stor grad blir benyttet i spesialpedagogisk forskning (Dalen, 2011). Kvale og Brinkmann (2015) fremhever intervju av denne typen som svært egnet om ønsket er å belyse de intervjuedes *livsverden*, som er menneskers subjektive møter med verden i dagliglivet (s. 46). Semistrukturert intervju kjennetegnes ved at det vil kunne ligne mer på en fleksibel samtale om et valg tema, enn et rigid intervju med faste spørsmål (Kvale & Brinkmann, 2015).

Ved å benytte semistrukturert intervju for innhenting av data, står man som forsker litt friere til å tilpasse intervjuet underveis enn i andre type intervjuer. Intervjuguiden vil inneholde forslag til spørsmålsformuleringer, som både kan inkludere lukkede og åpne spørsmål (Gall et al., 2007). Dermed kan informasjon som kommer frem underveis i intervjuet være styrende for hva slags spørsmål som etterhvert stilles (Thagaard, 2013). En slik formbar samtale gir blant annet mulighet for oppfølgende spørsmål som kan få frem nyansert og formålstjenlig kunnskap om dagliglivet sett ut ifra intervjupersonens ståsted (Gall et al., 2007). Et intervju gir også, i større grad enn andre forskningsmetoder, mulighet for å få fyldige beskrivelser fra informantene selv. Kittelsaa (2010) skriver at ”Kvalitative forskningsintervjuer er heller ikke bare samtale. Det er viktig at intervjueren er i stand til å observere; konteksten, informantenes væremåte, stemningen, relasjonen mellom informant og forsker og ens egen rolle som intervjuer.” (s. 173). På denne måten krever kvalitative intervjuer både oppmerksomhet og refleksjon.

For å gjennomføre gode intervjuer må forskeren stille med viktige forkunnskaper. Forskeren må blant annet ha opparbeidet seg god kunnskap om fenomenet som skal studeres (Dalen,

2011). Målet med et semistrukturert intervju er å skape en dypere forståelse av informantenes utsagn, som grunnlag for å belyse en problemstilling. Etter gjennomført intervju følger dermed en betydningsfull tolkningsprosess for å danne mening av det empiriske materialet (Kvale & Brinkmann, 2015).

3.2.3 Deltakende observasjon

Thagaard (2013) skriver at deltakende observasjon blant annet gir forskeren et godt grunnlag til å si noe om menneskelig atferd og sosiale sammenhenger som mennesker er en del av.

Deltakende observasjon har referanse til de fremgangsmåter forskeren anvender under feltarbeidet. Forskeren søker å oppnå en innsikt i sosiale situasjoner ved å delta i deltakerens aktiviteter, utvikle kontakter og snakke med deltakeren i felten for å få en tilbakemelding på den forståelsen hun eller han utvikler underveis. (Thagaard, 2013, s. 69)

På bakgrunn av at informantene kan ha vansker med å formulere egne tanker og meninger muntlig, skildrer Gjærum (2010) hvordan hun selv har opplevd det som svært formålstjenlig å benytte en kombinasjon av intervju og observasjon i forskning som inkluderer mennesker med utviklingshemming. Ved bruk av observasjon som metodisk supplement får forskeren anledning til å skildre sin opplevelse av noe som skjer, i tillegg til å ta utgangspunkt i informantenes utsagn (Gall et al., 2007, s. 276). Når forsker og informant har mulighet til å samtale ut ifra felles opplevelser får man kvalitetssikret dataene, og det skapes et mer fullverdig datamateriale enn intervjuutsagn alene (Gjærum, 2010). Et utfyllende datagrunnlag kan videre gi et godt utgangspunkt for tolkning (Dalen, 2011). Dersom forsker blir akseptert i det miljøet han/hun foretar observasjonene i, øker mulighetene for å skape forståelse av fenomener i dens naturlige forekomst (Sundet, 2010). Gall et al. (2007) skriver at en forutsetning for å innhente pålitelig data fra observasjon, er at observasjonene må gjennomføres over tid (s. 263).

3.3 Mennesker med utviklingshemming som informanter

Ellingsen (2010, 2015) peker på at det å intervjuer mennesker med utviklingshemming er lite utbredt. Det vanligste er at man velger å snakke med ”menneskene rundt”, slik som foreldre, lærere, trenere eller andre. Ved at man benytter mennesker med utviklingshemming selv som informanter, vil man kunne få frem et *innenfraperspektiv* man ellers ikke får (Sigstad, 2014).

Målet med denne studien er å finne ut hvilken betydning en fritidsaktivitet har for et utvalg av ungdommer. Det at mine informanter har en utviklingshemming, og at de deltar i et tilrettelagt idrettslag, gjør at de således skiller seg ut fra andre ungdommer og informanter. Dette fører til at man som forsker må tenke og arbeide litt annerledes, og være forberedt på å kunne støte på ulike metodiske utfordringer underveis i prosessen.

Med tiden er det blitt et økt fokus på å inkludere mennesker med utviklingshemming i forskning (Sigstad, 2014). På samme tid er det fortsatt et relativt nytt felt, som er langt fra ferdig utviklet. Dette krever at man som forsker er kreativ i sin tilnærming, og at man er i stand til å tenke litt annerledes enn det man ellers gjør i forskning (Gjærum 2010, Sigstad 2014). Vansker med kognisjon og kommunikasjon fører til at mennesker med utviklingshemming, i større grad enn andre, kan ha utfordringer med å forstå og fortelle (Gustavsson 1998, Kittelsaa 2010, Sigstad 2014). Det at forskeren tar seg tid til å bli kjent med informantene og skape en felles forståelse og kommunikasjonsplattform, beskrives derfor som avgjørende for å kunne få frem relevant informasjon (Kittelsaa 2010, Sigstad 2014). Bekjentskap og gjensidig aksept kan føre til at man kan samtale ut ifra en felles referanseramme av opplevelser man har gjort sammen (Gjærum, 2010). I tillegg skriver Ryan (1974) ref. i Gjærum (2010) at mennesker med utviklingshemming er mer ulike enn andre. Som forsker må man derfor være forberedt på at intervjuene blir ulike, og ikke tenke på det som noe negativt, med heller se verdien i det den enkelte informant forteller (Gjærum, 2010).

3.3.1 Metodologiske utfordringer når informantene er ungdommer med utviklingshemming

Det er særlig to fenomener som blir skildret som utfordrende med å intervjuere mennesker med utviklingshemming. Under intervjuet blir såkalt "Ja-siing" sett på som krevende, da en del informanter med utviklingshemming har en tendens til å svare "ja" eller være enig uavhengig av spørsmålet som stilles (Heal & Sigelman 1995, Finlay & Lyons 2002). Det andre er utfordringer knyttet til den asymmetriske relasjonen i samtalen, som bunnar i maktforholdet mellom forskeren og den som blir intervjuet (Ellingsen 2010, Kittelsaa 2010, Kvale & Brinkmann 2015).

For å kunne mestre de utfordringene man som forsker kan støte på, er det flere forhåndsregler man bør ta. For å forsøke og minske "ja-siing" hos informanten vil det først og fremst være viktig at man som intervjuer i så stor grad som mulig unngår å benytte ja/nei spørsmål (Heal

& Sigelman, 1995). Ved å heller stille spørsmål som krever mer utfyllende svar, vil man kunne minske risikoen for ja-siing og gi mulighet for mer skildrende utsagn. Se *Intervjuguide* (Vedlegg 1) vedrørende aktuelle måter å stille spørsmål på.

Finlay og Lyons (2002) fant ut at ”ja-siing” forekom hyppigere når spørsmålene var lange og komplekse. På denne måten vil formuleringen av spørsmålene spille en betydelig rolle for svarene man får. Sigstad (2014) viser i sin artikkel til hvordan omformulering og repetisjon av spørsmålet kan være et godt hjelpemiddel i slike situasjoner (s.193). Det å generelt ta seg god tid under intervjuet for å forsikre seg om at informanten har forstått spørsmålet, kan også bidra til å få frem mer utfyllende svar (Sigstad, 2014). Kittelsaa (2010) legger vekt på viktigheten av at ungdommen føler de takler intervjusituasjonen. Forsker bør dermed stille konkrete spørsmål og i størst mulig grad unngå at ungdommene opplever å misforstå det som blir sagt og spørsmålene som stilles.

En intervjusituasjon vil innebære et forhold preget av asymmetri. Kvale og Brinkmann (2015) peker på hvordan den ene personen er tilstede for å stille spørsmål og den andre for å besvare disse (s. 52-53). Selv om man som intervjuer prøver å skape en fri og åpen dialog mellom to likestilte parter, vil man aldri klare å oppnå dette fullt ut. Forskeren kommer inn med en vitenskapelig kompetanse og er den som setter føringene for intervjuet (Kvale & Brinkmann, 2015).

Særlig når det er snakk om sårbare grupper, må man være ekstra oppmerksom forholdets asymmetri. Kittelsaa (2010) skriver at mennesker med utviklingshemming ofte vet at andre mennesker har makt over dem. Mange vil fra blant annet skolen ha erfaring med autoriteter og det å være underlagt andre. Som en følge av dette kan informanten ville prøve å gi et svar som han/hun tror mottakeren ønsker (Ellingsen 2015, Kittelsaa 2010), som kan forklare tendensen til ja-siing. Dette vil kunne få negative følger, dels ved at informanten får en dårlig opplevelse av å være med i prosjektet og dels ved at svarene som gis ikke kan benyttes som valid datagrunnlag for analyse. Forskerens evne til å skape en trygg og god intervjusituasjon vil dermed være av grunnleggende betydning for å gjennomføre et godt intervju (Kittelsaa, 2010).

I og med at informantene i tillegg til å ha en utviklingshemming, er ungdommer, vil man som forsker måtte ta noen ekstra hensyn. Kittelsaa (2010) beskriver det å intervju unge med en utviklingshemming som en ”dobbel utfordring”. Ved å intervju ungdommer vil man være

nødt til å ha en annen tilnærming enn hos voksne. Ungdom er i en annen fase i livet, der hva som er viktig og hva som spiller en rolle er annerledes enn hos en voksenperson. Det er derfor avgjørende at forsker opparbeider seg tilstrekkelig med kunnskap om ungdomstiden og hva den bringer med seg (Kittelsaa, 2010). Det er viktig å tilpasse sin kommunikasjon og tilnærming på en slik måte at ungdommene føler seg trygge og respektert ved innhenting av data.

Deltakende observasjon fører også med seg enkelte utfordringer. Sundet (2010) skriver at når man observere mennesker med utviklingshemming, er forskeren selv ofte det største hinderet. Vår forståelse av utviklingshemming er påvirket av samfunnet rundt oss, og får forskerens førforståelse en for stor plass, vil observasjonene være lite troverdige (Sundet, 2010). I tillegg vil atferden til mennesker med utviklingshemming i ulik grad avvike fra andres atferd. Utfordringen blir dermed hvordan man som utenforstående skal klare å tolke slik atferd, når man ikke nødvendigvis har mulighet til å knytte det til allmenne tanker og koder om atferd (Sundet, 2010). Med dette bakteppe, er man i deltagende observasjon med mennesker med utviklingshemming, nødt til å ta utgangspunkt i det enkelte individ og arbeide med å skape gjensidig tillit og forståelse. Ved å tilpasse sin væremåte og delta i tillitsfulle og gode samspill med informantene, vil man kunne få bedre informasjon og forståelse av fenomenet (Sundet, 2010).

3.4 Forskerrollen

Kvale og Brinkmann (2015) peker på hvordan forskningens kvalitet avhenger av forskeren som står bak (s. 108). Særlig i kvalitative undersøkelser, vil forskerens tilnærming være av stor betydning for innhenting av empiri (Thagaard, 2013). Data fra intervju er et produkt som oppstår i spillet mellom intervjuer og informant. Empirien fra deltagende observasjon skapes av forskeren med grunnlag i observasjoner han/hun har gjort. Det anses derfor som svært viktig for forskningens validitet, at forskerens påvirkning tas nøye hensyn til og redegjøres for (Dalen, 2011). Forsker skal strebe etter at kunnskapen som legges frem skal være en så virkelighetsnær beskrivelse som mulig. På samme tid vet man at forskerens kunnskaper og erfaringer om fenomenet alltid vil spille inn under innsamlingen av data og i tolkningen av resultatene (Kvale & Brinkmann, 2015).

3.4.1 Førforståelse

Et grunnleggende trekk ved mennesket er at vår forståelse av verden preges av vår førforståelse (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 268). Alle har en førforståelse som danner utgangspunktet for ens forståelse av noe. Dalen (2011) skriver at førforståelse i forskning omhandler de oppfatningene og meningene en forsker har om det som skal studeres (s. 16). Et viktig aspekt er å være klar over sin førforståelse, slik at man kan utnytte seg av denne under prosessen med å forstå dataene (Dalen, 2011, s. 16). Kvale og Brinkmann (2015) vektlegger at et intervju skal sees på som en aktiv kunnskapsproduksjonsprosess, der intervjueren og den som blir intervjuet skaper kunnskap sammen (s. 36). I de ulike stadiene i forskningsprosessen, slik som i arbeidet med teorien, under innsamling av data, ved analysen og ved fortolkning av datamaterialet, påvirker forskerens førforståelse (Dalen, 2011). Derfor må man hele tiden reflektere over sin plass og ståsted i danningen av mening ut fra det empiriske materialet (Guneriusen, 2010). Ved at datamaterialet blir til i interaksjonen mellom informant og forsker, og at forskerens førforståelse vil være med å farge resultatene, vil en redegjøring også av min førforståelse være relevant.

3.4.2 Min førforståelse for studien

Som jeg skrev i innledningen, har håndball og annen fysisk aktivitet på fritiden vært viktig for meg opp gjennom barn- og ungdomsårene. Som en følge av dette gikk jeg inn i dette prosjektet med en antakelse om at fysisk aktivitet tilpasset den enkelte er positivt, og at fritidsaktiviteter er en viktig kilde til sosialisering og mestringsopplevelser. Som aktiv håndballspiller i flere år vil jeg ha en annen førforståelse og bakgrunn enn en som ikke har noe forhold til idretten. Jeg har selv opplevd et positivt utbytte, og denne førforståelsen kan sies å spille inn på godt og vondt. Å være åpen om min bakgrunn og hele tiden være klar på at den kan spille inn, hjalp meg i prosessen. På samme tid mener jeg min kunnskap og bakgrunn fra håndballbanen gjorde at jeg lettere ble kjent med informantene og dermed i innsamling av data, da jeg kunne delta på treningene i så stor grad jeg gjorde.

I og med at jeg kommer fra en litt mindre by der jeg har fått inntrykk av at fritidstilbudet for mennesker med ulike funksjonshemninger er relativt mangelfullt, ble det også noe av min bakgrunnsforståelse. Jeg synes dette er svært synd og ville dermed ha frem ungdommer sine egne tanker om hvilke betydningen det har for dem å være en del et slikt tilbud.

Jeg har gjennom arbeidet med oppgaven reflektert over muligheten til å støte på ungdommer som heller vil delta og inkluderes i ordinære tilbud, og dermed kunne erfare at tilrettelagte tilbud ikke nødvendigvis passer for alle. Veilederen min hjalp meg også til å forholde meg mer kritisk til temaene, da mine tidligere erfaringer med fysisk aktivitet på fritiden kun har vært positive. Det å lese litteratur og forskning fra flere hold, mener jeg var med på å nyansere min førforståelse. Det er logisk nok ikke slik at man får positive mestringsopplevelser og gode muligheter til sosialisering om man ikke trives med å trene og spille håndball. Selv om majoriteten av dem som spiller håndball mest sannsynlig gjør dette fordi de opplever et positivt utbytte, er det jo ikke slik for alle. Arbeidet med intervjuguiden har tydeliggjort min førforståelse, og skjerpet meg, ved at den i like stor grad vektlegger spørsmål om positive og negative erfaringer om temaene.

Mitt møte med informantene preges også av min førforståelse på godt og vondt. Som Gjærum (2010) så fint skriver; er vi alle mennesker med utallige likheter og ulikheter. Alle er vi unike individer annerledes enn sidemannen (s. 139). Selv om studiens data skal komme fra mennesker med utviklingshemming, er det likevel viktig for meg å vektlegge at det studien faktisk finner ut av; er hvordan et utvalg ungdommer opplever å være en del av et håndballag. En imøtekommende holdning uten fiksering på deres utfordringer vil kunne vise ungdommene at man respekterer dem som unike mennesker og at man er interessert i å høre hva de har å fortelle (Kittelsaa, 2010). I kvalitativ forskning vil det alltid være en utfordring å møte den enkelte på en best mulig måte uten å kjenne personen godt, og uten å la førforståelsen påvirke i for stor grad (Kittelsaa, 2010). Gjennom utdanningsløpet og erfaring fra feltet har min kunnskap om hvordan man bør arbeide med og imøtekomme mennesker med utviklingshemming vokst. Med en slik erfaringsbakgrunn og ved å tilbringe tid sammen med ungdommene på forhånd, strebet jeg som forsker etter å møte informantene på en best mulig måte, slik at deres perspektiv ble vektlagt og fremstilt på en så troverdig og sann måte som mulig.

3.5 Egen studie

Etter å ha beskrevet mer generelle metodeoverveielser, vil jeg nå sette fokus på hvordan jeg har gått frem i denne spesifikke studien. Det vil bli gjort rede for prosessen med finne et egnet utvalg, prosessen med å innhente data og videre til bearbeidingen av innsamlet empiri.

3.5.1 Utvalg

Gall et al. (2007) beskriver kvalitative utvalg som et antall tilfeller som forsker benytter som grunnlag for å danne eller teste ut en teori (s.177). For å besvare en problemstilling kan man som forsker søke å velge ut et hensiktsmessige utvalg (Gall et al., 2007). I denne studien er informantene strategisk valgt, som fører til at alle informantene man velger innehar egenskaper som er relevante for problemstillingen (Thagaard, 2013). I kvalitative studier består utvalget vanligvis av få informanter (Gall et al., 2007). Likevel skal man inkludere nok informanter til at man ikke føler at flere informanter ville gi ytterligere informasjon om og forståelse for fenomenet. Utvalget skal heller ikke være for stort, slik at man har anledning til å gjennomføre en god datainnsamling og utføre dype analyser og tolkning av empirien (Dalen, 2011).

3.5.2 Kriterier for informantene

For å besvare problemstillingen var det viktig å finne informanter som var egnet for belyse tematikken i studien. Kriteriene for informantene var:

- Ha lett grad av utviklingshemming
- Være mellom 16-19 år
- Ha godt verbalt språk og snakke norsk
- Delta jevnlig på et tilrettelagt fritidstilbud der det utøves fysisk aktivitet

En henvendelse til Norges idrettsforbund fikk meg i kontakt med et håndballag, som dermed ble det fritidstilbudet jeg tok utgangspunkt i. Målet var å skaffe informanter som kunne bidra med et bredt syn på fenomenet, og dermed var det ønskelig å skaffe minimum to jenter og to gutter. Valget av såpass få informanter bunnet også i at det naturligvis er lettere å bli kjent med og danne gjensidig tillit til et mindre antall personer, som tidligere er nevnt som utslagsgivende for slik forskning. Jeg hadde også ønske om å finne en informant å utføre prøveintervjuet på, som best mulig passet inn under de oppsatte kriteriene.

Grunnen til avgrensningen til lett grad av utviklingshemming var ønsket om at informantene skulle ha gode nok muligheter til å reflektere rundt det å være en del av et idrettslag, samt andre aspekter knyttet til denne type fritidsaktivitet. Ved at jeg også prøvde å få representert begge kjønn og ulik alder, økte det sjansen for et mer variert og mangesidig datamateriale.

Målet var ikke generalisering, men å få frem et så innholdsrikt og nyansert datagrunnlag om fenomenet som mulig (Dalen, 2011).

3.5.3 Rekruttering av informantene

Gjennom min veileder fikk jeg kontakt med to mennesker med stor kunnskap om idrett for mennesker med ulike funksjonshemninger. Den ene er fagkonsulent i Norges idrettsforbund på nettopp dette området. Disse anbefalte begge å kontakte klubben jeg endte opp med å samarbeide med og få informanter fra. På denne måten fikk jeg mulighet til å komme i kontakt med et lag der det var en positiv og erfaren trener, og en engasjert foreldregruppe.

Etter godkjent søknad fra NSD (Vedlegg 4) startet jeg kontaktetableringen ved å delta på flere treninger. Helt i starten observerte jeg litt fra sidelinjen, men jeg ble raskt med ut ”på gulvet” som assistent/hjelpetrener. Dette la et godt grunnlag for å bli kjent med spillerne og eventuelle informanter på en uhøytidelig måte. Gall et al. (2007) skriver at dyktige intervjuere ofte gjør en innsats og vektlegger det å bygge tillit til sine informanter i forkant av intervjuene. Sigstad (2014) legger også vekt på forskerens evne til å danne en trygg relasjon til informantene. Hun peker videre på at deltakende observasjon kan være betydningsfullt for å bygge opp et fortrolig og tillitsfullt forhold.

Jeg snakket en god del med treneren og kontaktpersonen til foreldrene for å finne egnede ungdommer å intervju. Dette gjorde jeg også for å gjøre prosessen best mulig for informantene selv og deres foreldre. Treneren har trent laget i mange år og kjenner spillerne og foreldrene godt. Ved å drøfte potensielle informanter med treneren, mener jeg sjansene økte for å finne informanter som egnet seg, kunne ha lyst til å delta og sannsynligvis hadde noe å si om temaet. Dette ga meg også et bedre grunnlag for å kunne snakke med spillere som mest sannsynlig ville takle en intervjusituasjon på en god måte, slik at det ikke ble en belastning for den enkelte. Det at jeg deltok på en del treninger og ble kjent med informantene på forhånd, mener jeg la et viktig grunnlag for gode intervjuer, uten å miste mitt ståsted som forsker (Sigstad, 2014). Min deltakelse på flere treninger dannet også et solid grunnlag for å kunne benytte deltakende observasjon som et datasupplement. Spillerne ble informert om at jeg, i en kortere periode og grunnet en skoleoppgave, skulle være med på noen treninger for å se hvordan de har det, samt snakke med noen av spillerne.

Når jeg, i samråd med treneren og foreldrekontakten, hadde funnet ungdommene vi tenkte egnet seg som informanter, kontaktet jeg dem med informasjonsskriv til både informantene

selv og deres foreldre. I første omgang snakket jeg litt løst og ledig med spillerne på trening og spurte om deres tanker rundt et intervju, og der spillerne var positive (som var det eneste jeg opplevde), tok jeg videre kontakt med foreldre ved henting eller levering. I og med at alle informantene er over 15 år spurte jeg først spilleren selv, før jeg tok kontakt med foreldrene. De hadde da mulighet til å drøfte mulig deltakelse hjemme, ved å lese informasjonsskrivene og snakke sammen om prosjektet. Alle spillerne jeg hadde sett meg ut og forespurte, hadde lyst til å delta, og ble prosjektets informanter. Det ble også disse informantene jeg tok utgangspunkt i mine observasjoner, selv om samspill med andre og laget i sitt helhet også ble viktig å skildre.

Jeg endte opp med fem informanter, to jenter og tre gutter i alderen 16-18 år, som alle oppfylte oppsatte kriterier og ønsket å delta i studien. Alle informantene bor hjemme hos foreldrene og går/gikk i spesialklasse på skolen. Laget de er en del av består av omkring 20 spillere i barne- og ungdomsalder med ulik grad av utviklingshemming. Spillerne kommer fra ulike deler av byen og fra nærliggende kommuner.

3.6 Datainnsamling

I denne studien består innsamlet data av fem kvalitative intervjuer og deltakende observasjon fra en rekke treninger. Jeg vil nå redegjøre for prosessen med å planlegge og gjennomføre innhenting av prosjektets empiriske materiale.

3.6.1 Intervjuguide

Når man skal benytte intervju som datainnsamlingsmetode kreves det en utarbeidelse av intervjuguide. Intervjuguiden skal inneholde spørsmål som dekker temaene man ønsker å belyse (Dalen, 2011, s. 26-28). Et semistrukturert intervju tar utgangspunkt i definerte temaer, men gir også rom for tilpasninger underveis i intervjuet. Dette fordrer at forsker klarer å stille gode oppfølgingsspørsmål underveis, slik at man får frem så mye som mulig informasjon fra deltakerne (Gall et al., 2007). Dette ble et svært viktig moment under gjennomføringen av intervjuene, da det til tider var nødvendig med flere omformuleringer, gjentakelse av spørsmålene og andre type spørsmål for å skape forståelse og sikre at man i størst mulig grad fikk virkelighetsnære svar.

Ved utforming av spørsmål til intervjuet, var det flere hensyn som måtte tas. Intervjuguiden skal følgelig inneholde spørsmål som belyser problemstillingen på en god måte. Samtidig må spørsmålene utformes slik at de er forståelig for informantene og gir gode muligheter for

utfyllende svar. Ettertrakter man som forsker fyldige svar, vil man legge grunnlaget for et skildrende og rikt datamaterialet (Dalen, 2011). Ved å lese meg opp på tidligere forskning på feltet om å intervju mennesker med utviklingshemming, følte jeg meg bedre rustet til å utforme en intervjuguide. Sigstad (2014) vektlegger at spørsmålene bør være konkrete og formulert av enkelt språk. Hun skriver videre at spørsmål som omhandler spesifikke hendelser gjennomført i nyere tid, kan være et utgangspunkt for gode svar (Sigstad, 2014). Med dette som bakteppe gjennomførte jeg intervjuene straks etter en håndballtrening, der en del av spørsmålene tok utgangspunkt i treningen som nettopp var gjennomført.

Kittelsaa (2010) viser til at det finnes lite forskning med unge mennesker med utviklingshemming som informanter. Når det finnes lite forskning på det feltet man vil studere, fordrer det at man som forsker må være kreativ. Kreativ i den forstand at man må lese seg opp på eksisterende kunnskap, men samtidig også være oppmerksom på at noen ting kan være litt annerledes for denne gruppe informanter. Kittelsaa (2010) skriver at for å kunne formulere relevante og gode spørsmål, er det dermed hensiktsmessig at forsker setter seg inn i generell forskning om ungdom. Med utgangspunkt i litteratur og forskning om prosjektets temaer ble spørsmål formulert. De ble så drøftet med veileder, og videre revidert til både veileder og jeg var fornøyd med intervjuguiden. Den endelige intervjuguiden (Vedlegg 1) fokuserer på følgende temaer:

- Å spille håndball
- Dagens trening
- Å være fysisk aktiv
- Å spille på et lag
- Selvfølelse
- Å være en del av et tilrettelagt tilbud

3.6.2 Prøveintervju

I forkant av intervjuene utførte jeg et prøveintervju. Ved å gjennomføre et prøveintervju får man mulighet til å teste ut intervjuguiden og seg selv om intervjuer (Dalen, 2011). Prøveintervjuet ble gjennomført med min samboer, da jeg ønsket å benytte alle de informantene jeg fikk mulighet å snakke med som datagrunnlag. Jeg lærte mye av gjennomføringen og ved å lytte til opptaket. Særlig en økende bevissthet rundt min evne til å spørre og få frem utsagn fra informanten, ble en nyttig erfaring som jeg tok med meg videre.

Selv om prøveintervjuet med min samboer hadde et helt annet utgangspunkt og forløp enn med informantene som har en utviklingshemming, lærte jeg likevel mye som jeg tok med i planleggingen og under gjennomføringen av intervjuene. Evnen til å ta det rolig og ikke stresse videre til neste spørsmål, ble noe jeg måtte fokusere på. Jeg ble også mer bevisst på sentrale spørsmål som jeg tenkte ville være viktig at jeg fikk svar på. På denne måten kunne jeg forberede meg på mulige oppfølgende spørsmål for utdypning.

3.6.3 Gjennomføring av intervjuene

Et viktig aspekt i min metodiske tilnærming var å bli ”kjent med” informantene på forhånd, slik at de ble tryggere på meg som person. Ved å bli kjent med informantene før gjennomføring av intervjuene, kunne det gjøres tilpasninger til den enkeltes behov ut ifra erfaringer og observasjoner jeg som forsker hadde gjort. Første intervjuet ble derfor gjennomført etter den tredje treninga jeg deltok på.

For å gjøre det enklest mulig gjennomførbart for informanten, og skape en så konkret og best mulig ramme, hadde jeg intervjuene i etterkant av en håndballtrening. Dette hadde også den fordel at informantene forhåpentligvis hadde opplevelsene knyttet til treningen friskt i minne, jfr. det jeg viser til i andre avsnitt under **3.6.1** Intervjuguide. I samråd med treneren fant jeg et område på tribunen i hallen der vi satt for oss selv, uten alt for mye støy. Omgivelsene ble dermed kjente og trygge, samtidig som det var forholdsvis liten mulighet for å bli avbrutt. De fleste av informantene hadde også foreldre tilstede i umiddelbar nærhet under gjennomføring av intervjuene. Dette ble med på å skape trygge rammer for intervjuene. I og med at jeg ville knytte intervjuene til en trening, var det kun mulighet å gjennomføre et intervju i uka.

Treningen var ferdig såpass sent, slik at det å gjennomføre flere intervjuer etter hverandre kunne fort gå utover kvaliteten. Intervjuprosessen ble gjennomført i løpet av en periode på ti uker. Til sammen deltok jeg på åtte treninger.

Kittelsaa (2010) viser til forskning av Tarleton og Ward (2005) hvor det fremkommer at ungdom og deres foreldre så svært ulikt på fremtiden til de unge. I noen tilfeller kan foreldre bli så dominerende, at man står i fare for å miste det *innenfraperspektivet* man søker (Kittelsaa, 2010). Når mitt mål er å få frem ungdommens egne tanker og opplevelser, var det viktig at jeg fikk gjennomføre intervjuene alene sammen med ungdommene. Fra starten av prøvde jeg derfor å være tydelig og si at ”Ungdommen og jeg” skal prate litt. Skulle det vise seg at informantene ville føle seg tryggere med foreldrene til stede, var dette selvfølgelig

greit. At dette var en problemstilling som ikke kom opp, kan komme av min deltakelse på flere treninger og at spillerne var blitt trygge på meg.

Under intervjuene var det et mål å skape en så trygg atmosfære som mulig (Gjærum, 2010). Kvale og Brinkmann (2015) beskriver de første minuttene av et intervju som avgjørende. Det er her kontakten etableres og rammene for intervjuet blir satt. For å lage en god stemning startet jeg med å snakke litt løst, og spørre dem om dagen deres eller andre ting. Ved at man starter samtalen med å vise interesse, vise respekt og lytte interessert til det de forteller, kan det hjelpe informanten til å slappe av og bli mer komfortabel i situasjonen (Kvale & Brinkmann, 2015). Jeg valgte også å servere litt kjeks eller annet godt til informantene, noe som bidro til at det ble en hyggelig atmosfære. Etter jeg hadde gått gjennom informasjonsskrivet, repetert formålet med intervjuet og fortalt om bruk av lydopptak, fikk informantene mulighet til å spørre om det var noe de lurte på. Jeg la vekt på at det ikke finnes riktig eller feil svar, og at jeg var interessert i å høre hva de selv mente. Jeg startet intervjuene med åpne og sonderende spørsmål, før jeg gikk over på hovedtemaene.

Under intervjuene forsøkte jeg å være en aktiv lytter, noe som beskrives som en viktig kompetanse hos en god intervjuer (Dalen 2011, Kvale & Brinkmann 2015). Å kunne lytte er essensielt for å kunne stille gode oppfølgende spørsmål og for å opprettholde en åpen holdning ovenfor informantene, noe som er grunnleggende i fenomenologien (Kvale & Brinkmann, 2015). Jeg forsøkte også, med både min verbale og non-verbale kommunikasjon, å vise informantene at jeg var interessert og oppmerksom på det de fortalte (Kvale & Brinkmann, 2015). Speiling av informantenes utsagn, kan blant annet bidra til at man får mer utdypende og beskrivende svar. Jeg var også bevisst på å ikke være redd for pauser under intervjuene, da dette kan gi informantene tid til å tenke og svare, uten avbrytelser fra meg (Dalen, 2011). Memos, som er analytiske refleksjoner underveis, ble også skrevet ned (Dalen, 2011).

Sigstad (2014) peker på viktigheten av å fokusere på hvordan informanten oppfatter spørsmålene og deretter svarer, snarere enn å lete etter misforståelser. Hun skriver videre hvordan forskeren må benytte ulike metoder for å få utfyllende og meningsfulle utsagn. Med dette i tankene brukte jeg god tid under intervjuene for å sikre at informantene hadde forstått spørsmålene. Jeg observerte også hvordan informantene tolket og svarte på spørsmålene, slik at jeg kunne tilpasse meg deretter. Dette handler om å være en kreativ og spontan forsker i intervjusituasjonen (Kittelsaa, 2010).

Det var relativt stor forskjell på informantene og hva de ”trengte” fra meg som intervjuer. En god intervjuer har evne til å hjelpe informantene til å uttrykke seg best mulig (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 195). Under intervjuet med den ene informanten var det nødvendig at jeg gjentok spørsmål og flere ganger stilte spørsmål på en annen måte, mens en annen informant svarte på flere spørsmål på en gang. Jeg holdt meg stort sett til intervjuguiden, med noen få tilpasninger til den enkelte. Likevel omhandlet samtalene de samme temaene, slik at jeg skulle få svar på det jeg ønsket å få belyst. Jeg merket godt hvordan min deltakelse på treningene la et fint grunnlag for intervjuene, da vi kunne samtale ut ifra ulike opplevelser vi hadde gjort sammen. Ved at vi hadde dannet en felles referanseramme og konkrete opplevelser å knytte spørsmålene til, opplevde jeg det lettere å få praten til å gå og få utsagn fra ungdommene (Gjærum, 2010).

Ved avslutning av intervjuene kan man gjenta i korte ordlag det informantene i hovedtrekk har fortalt og videre spørre om det er noe de vil legge til (Kvale & Brinkmann, 2015). Dette ble gjort og informantene fikk dermed mulighet til å kommentere intervjuet og eventuelt ta opp temaer de ville snakke mer om. Intervjuene hadde en varighet på 15-35 min.

Etter å ha gjennomført fem intervjuer satt jeg igjen med et varierende datagrunnlag. Enkelte av informantene hadde kommet med en rekke utdypende utsagn, mens andre var mer konkrete og kortfattede. Selv om jeg merket dette godt under de enkelte intervjuene, var det gjennom transkripsjonen og analysen jeg virkelig så hvor utfordrende det kan være å benytte ungdommer med utviklingshemming som informanter. Selv om jeg som forsker kan føle jeg har skjønnet hva den enkelte mente, var det til tider vanskelig å få utsagn som jeg konkret kunne vise til. Dette er noe av grunnen til at deltakende observasjon ble benyttet i tillegg. Dermed kunne jeg ta utgangspunkt i utsagnene, og samtidig supplere med mine observasjoner der utsagnene ikke ble beskrivende nok for en analyse og tolkning.

3.6.4 Bruk av deltakende observasjon

Underveis i prosjektet og intervjuprosessen, funderte jeg over om datamengden kom til å bli et godt nok grunnlag for analyse og drøfting. I tillegg mente veilederen min og jeg at min deltakelse og engasjement på såpass mange treninger på en eller annen måte burde komme frem i oppgaven. Når jeg flere steder i tillegg leste om hvordan kombinasjon av metoder kan styrke forskning, ble jeg klar på at dette var noe jeg ville og burde gjøre. Med dette bakteppet ble deltakende observasjon fra åtte treninger benyttet som et metodisk supplement til de kvalitative intervjuene.

Ettersom deltakende observasjon ble noe som kom inn underveis i prosessen, ble det ikke systematisert på samme måte som intervjuene. Samtidig besluttet jeg dette på et tidspunkt der det gjenstod flere treninger, slik at det var gode muligheter for ytterligere strukturerte observasjoner. Når ideen kom opp, satt jeg med ned og noterte observasjoner og tanker jeg foreløpig hadde gjort meg. I etterkant av de resterende treningene var jeg rask med å skrive ned tanker og observasjoner som var relevante. Jeg prøvde å opprettholde en åpen holdning, der min forforståelse skulle påvirke i så liten grad som mulig (Sundet, 2010).

Mine observasjoner tar utgangspunkt i min deltakelse på treninger over en periode på to og en halv måned. Observasjonene består av erfaringer og tanker jeg har gjort meg i løpet av perioden. Dette omhandler samtaler med trener, foreldre, spillere og observasjoner gjort før, under og etter treningsøkter. Selv ved å kombinere to metoder, var jeg klar på at jeg i størst mulig grad ville vektlegge intervjuene med ungdommenes utsagn, og deretter supplere med mine observasjoner. Tanken er at mine observasjoner kan underbygge påstander, utsagn og liknende på en måte som vil styrke det empiriske grunnlaget.

3.7 Bearbeiding av datamaterialet

Fra en direkte kontakt mellom forsker og forskningsfelt, følger fasene med bearbeidingen av innhentet data (Kvale & Brinkmann, 2015). Her skal mengder med ustrukturert data brytes ned, gjøres håndterlig og knyttes til det teoretiske fundamentet i studien. Jeg vil nå beskrive bearbeidingen av prosjektets datamateriale.

3.7.1 Transkripsjon

Å transkribere intervju handler om å omforme det muntlige intervjuet fra lydopptak til skriftlig tekst (Kvale & Brinkmann, 2015 s. 137). Forskeren klargjør med dette empirien for analyse, og får mulighet til å bli godt kjent med dataene (Dalen, 2011). Intervjuene ble transkribert fortløpende og i nær tid etter at de var gjennomført. Dette gjorde at jeg hadde det enkelte intervjuet klart i minne og på denne måten lettere kunne få med memos, observasjoner og andre aspekter som kunne være av betydning (Dalen, 2011). Dette gjorde meg også mer bevisst på hva jeg gjorde rett, samt muligheter for forbedring til neste intervju.

For å transkribere intervjuene benyttet jeg NVivo10, som er et dataprogram for kvalitativ tekstanalyse. Ved å kunne sakke ned på tempoet på opptaket, ble det vesentlig lettere å skrive av, og få med seg det eksakte innholdet i informantens utsagn. Jeg valgte å spille av lydfilen

ved hjelp av NVivo, mens jeg skrev inn i et annet dokument. Transkripsjonene ble deretter lagt inn i programmet for analyse.

I transkripsjonene anonymiserte jeg informantene ved å kalle dem I1, I2, I3 osv. Kom det opp navn eller stedsnavn ble dette merket med "x" og en tilhørende beskrivelse i parentes. Ordrett transkribering kan sies å styrke troverdigheten til dataene (Kvale & Brinkmann, 2015). Med mål om så ordrette utsagn som mulig, ble det blant annet benyttet ord som "eh" og "mhm". Andre lyder, slik som latter, ble også registrert. Tydelige pauser ble merket med flere punktum etter hverandre og ord med trykk ble skrevet med uthevet skrift.

3.7.2 Analyse og tolkning

Etter at man har gjennomført datainnsamlingen og transkribert intervjuene, starter en organisering og bearbeiding av innsamlet data (Dalen, 2011). For lettere å kunne organisere og arbeide med materialet, ble all data lagt inn i dataprogrammet NVivo10. Å analysere vil si at man deler opp noe i biter eller elementer (Kvale & Brinkmann, 2015). I en analyse vil man først fokusere på helheten, før man videre deler det opp i meningsfulle enheter (Gall et al., 2007, s. 465-473). Jeg startet med lese gjennom transkripsjonene, notater fra mine deltagende observasjoner, memos og andre feltnotater fra treningene. Dette ga meg en mer helhetlig forståelse av datamaterialet før jeg satt i gang med en grundigere analyse.

Den vanligste måten å analysere kvalitativ data på, er å kode eller kategorisere innholdet (Gjærum 2010, Kvale & Brinkmann 2015). Gjennom kodingen prøver forskeren å skape seg en mer systematisk forståelse av innsamlet data (Dalen, 2011) Det finnes flere ulike nivåer og faser i en kodingsprosess. Med *råkodingen* starter man prosessen med et mål om å få en oversikt og finne overordnede begreper og kategorier i materialet (Dalen, 2011). Videre går man over i en *aksial koding*, der man vil finne sammenhenger mellom de foreløpige kategoriene (Gjærum, 2010). Til slutt gjennomfører man en *selektiv koding* der man ser på tendenser i datamaterialet og knytter det til det man faktisk vil finne ut av (Dalen, 2011). Med denne prosessen som utgangspunkt ble det lettere for meg som forsker å få frem og belyse ulike sider av mine data.

Jeg startet med å dele materialet inn i meningsbærende temaer. I første omgang tok temaene utgangspunkt i studiens teoretiske rammer, før empirien i tillegg dannet grunnlaget for nye temaer. Dette viser den abduktive tilnærmingen, som vekselvirker mellom teori og empiri (Dalen, 2011). Analysen har tatt utgangspunkt i Giorgis (1997) velkjente fem-steps

fenomenologiske analyse. Stegene innebærer i korte trekk at forskeren går fra å finne helheten i materialet og videre til å kode det inn i mindre meningsbærende enheter. Dernest handler det om å danne mening av enhetene og om å knytte dette til fenomenet som studeres (Giorgi, 1997). Ved å lese datamaterialet flere ganger og kode det i ulike kategorier, ble det lettere å finne mønstre i dataene som dannet grunnlag for en bedre forståelse. Vitenskapens mål er å finne teorier som kan beskrive eller forklare de fenomenene vi studerer (Ellingsen, 2010). Med analysen fikk jeg en oversikt over datamaterialet som lettet prosessen med å legge frem forskningens funn (Kapittel 4), og med å tolke disse resultatene opp mot teori (Kapittel 5).

3.8 Studiens kvalitet

For å bedømme kvaliteten på gjennomført forskning og vurdere troverdigheten til resultatene, er det viktig å se på og reflektere rundt studiens validitet, reliabilitet og generaliserbarhet (Dalen, 2011). Dette handler om i hvor stor grad forskningens funn kan sies å være gyldige, troverdige og overførbare (Dalen, 2011). Forskning som inkluderer mennesker med utviklingshemming fører med seg en rekke metodiske utfordringer (Ellingsen 2010, Kittelsaa 2010, Heal & Sigerman 1995, Sigstad 2014). Jeg vil nå redegjøre for og reflektere rundt kvaliteten i studien.

3.8.1 Validitet

For å vurdere validitet må man se på om forskningen undersøker det den faktisk har som mål å undersøke (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 281). Begrepet innebærer en refleksjon rundt gyldigheten av de tolkningene forsker legger frem (Thagaard, 2013, s. 204). Dalen (2011) drøfter seks forhold som har særlig betydning for om resultater fra forskning kan sies å være gyldige: *Forskerrollen, forskningsopplegget, utvalg, metodisk tilnærming, datamaterialet samt tolkninger og analytiske tilnærminger* (s. 94). Jeg vil nå ta utgangspunkt i nevnte forhold for å belyse validiteten i dette prosjektet.

Forskerrollen

Som forsker vil man påvirke prosessen og resultatene i en studie, og det er viktig at forskeren vet om og redegjør for sitt ståsted i forhold til det som det forskes på (Dalen, 2011). Jeg har redegjort for min førforståelse og utgangspunkt som forsker. Med dette gis lesere mulighet til å vurdere i hvor stor grad det kan ha påvirket tolkningene som blir lagt frem (Dalen, 2011). Utfordringer tilknyttet forskerrollen handler også om man klarer å legge frem data uten at

man som utenforstående har misforstått eller endret innholdet (Dalen, 2011). Guneriusen (2010) skriver at forskeren i stor grad kan være med på å konstruere mening av innhentet empiri dersom man ikke kontinuerlig vurderer sin plass. Jeg mener min subjektivitet og førforståelse er blitt tatt hensyn til ved at en grundig utarbeidet intervjuguide dannet grunnlaget for intervjuene. Dette hjalp meg til å holde meg til temaene og i like stor grad spørre om positive og negative opplevelser informantene måtte ha. Ved at det også henvises til direkte sitater i kapittel 4, ser man at informantenes perspektiv i stor grad vektlegges.

Validiteten i observasjoner kan også svekkes dersom det som observeres i stor grad påvirker forskeren (Ellingsen, 2010). Sundet (2010) skriver at observasjon er en svært krevende metode, da den i stor grad avhenger og påvirkes av observatøren. Selv om observasjonene som er foretatt tar utgangspunkt i hendelser jeg observerte og mine tanker rundt dem, har jeg kontinuerlig hatt kontakt med trenerne og foreldre. Thagaard (2013) skriver at ved å samtale med såkalte *portvakter* i miljøet, slik som en trener eller foreldre vil være, vil man kunne få verdifull informasjon om miljøet man forsker på. Jeg mener dermed at min subjektivitet er blitt ivaretatt ved at jeg hele tiden har fått innspill og samtalt med andre mennesker underveis i prosjektet. Forsker kan lett bli for synlig i sin tolkning og refleksjon, dersom man ikke er bevisst sin egen påvirkning (Sundet, 2010). Samtale med veileder og medstudenter underveis mener jeg også har hjulpet meg til å ha en så åpen forståelse som mulig for mine observasjoner.

Sigstad (2014) reflekterer rundt validitet i forskning, og om dette påvirkes av de utfordringene informanter med utviklingshemming har. Hun mener at et intervju som tar utgangspunkt i informantens premisser, kan være med på å styrke kvaliteten. Dersom informanten føler seg trygg i intervjusituasjonen og respektert av forsker, vil man kunne få meningsfulle og virkelighetsnære svar. Ved at forsker har mulighet til å være fleksibel underveis i intervjuet, bedres også mulighetene for å kunne tilpasse intervjuet til den enkeltes forutsetninger (Thagaard, 2013).

Under intervjuene hadde informantene og jeg hele tiden en god tone. Det kan selvsagt være at informantene enkelte ganger ga svar som de trodde jeg ønsket, som flere forskere har skildret som utfordrende (Heal & Sigelman 1995, Finlay & Lyons 2002). Samtidig la jeg vekt på å stille åpne spørsmål, omformulere og spørre om de samme tingene på ulike måter, be om begrunnelser for svarene, speile utsagnene og fokusere på at det ikke finnes et galt svar. Dette tror jeg ga meg gode svar, som dermed må kunne sies å øke validiteten på forskningen. Jeg la

også vekt på å gjenta det de hadde fortalt meg, for å sikre meg at jeg hadde forstått dem riktig. Jeg kan ikke med sikkerhet si at det informantene fortalte meg er den reelle sannheten, men jeg må ta utgangspunkt i at de forteller meg deres opplevelse av virkeligheten. Når jeg, i kapittel 4 og 5, tar utgangspunkt i informantenes utsagn for å danne mening av dataene, kan man si at gyldigheten i prosjektet er ivaretatt. Ved å i tillegg kunne supplere med mine egne observasjoner, kan man få frem et mer gyldig og troverdig datagrunnlag.

Forskningsopplegget og datamaterialet

Forskningsopplegget innebærer validitetsavklaringer i forhold til *Utvalg* og *Metodisk tilnærming* (Dalen, 2011). Dalen (2011) skriver at spørsmål knyttet til *utvalget*, i stor grad handler om mulighet for overføring av resultatene til andre kontekster. Dette vil bli reflektert under *Generaliserbarhet*. Med *metodisk tilnærming*, menes det en refleksjon rundt de datainnsamlingsmetodene som er benyttet (Dalen, 2011). I og med at *forskningsopplegget* legger grunnlaget for *datamaterialet*, vil dette også bli drøftet her.

Flere forskere skildrer hvordan man kan øke kvaliteten på forskning ved å benytte en *metodetriangulering*, som innebærer å benytte flere ulike metoder i det samme forskningsprosjektet (Gall et al. 2007, Gjærum 2010, Sigstad 2014, Thagaard 2013). Datamaterialet er utgangspunktet for tolkningen og analysen, og bør dermed være rikt og fyldig (Dalen, 2011). Gjærum (2010) skriver at man ved å kombinere intervju og observasjon kan øke dataenes innhold og troverdighet (s. 151-156).

Med min deltakelse på en rekke håndballtreninger, fikk jeg gode muligheter til bli kjent med spillerne og få et innblikk i deres deltakelse. Ved observasjon er det viktig at forskeren får et nært nok forhold til informantene, slik at man klarer å opparbeide seg en bedre forståelse for hvordan informantene opplever sin situasjon (Thagaard, 2013). Dette handler blant annet om at det dannes en gjensidig tillit mellom forsker og informanter (Sundet, 2010). Samtidig vil denne forståelsen være vanskelig å tilegne seg, da forskeren står på utsiden og kommer inn med et helt annet perspektiv enn det informantene har (Thagaard, 2013, s. 69-71).

Observasjon gir ikke en fullverdig forståelse for hvordan ungdommen opplever å være en del av et håndballag. Det er umulig å vite nøyaktig hvordan en annen opplever og oppfatter et fenomen, ved kun å observere (Ellingsen 2010, Sundet 2010). På samme tid uttrykker man mye med kroppsspråk og handlinger. Det er også mye som oppstår spontant på en trening, som kanskje viser et fenomen så naturlig som det går an. Det at jeg ble et kjent fjes for spillerne i tiden jeg deltok på en rekke treninger som deltakende observatør, mener jeg bidro

som et godt supplement til et valid og mangesidig datamateriale. Særlig det å observere interaksjonen mellom spillerne, ble noe jeg vektla. Dette kom ikke alltid like godt frem under intervjuene, og ble dermed et viktig bidrag til mine tolkninger og drøftinger.

Det at intervjuene ble gjennomført på kvelden etter trening, kan ha påvirket validiteten på datamaterialet noe. Tidspunktet for gjennomføringen av intervjuene var kanskje ikke optimal, sett med tanke på at spillerne var slitne etter en lang dag og helst ville komme seg hjem. Dette kunne ha ført til kortere og mindre reflekterende svar enn om de var opplagte og hadde god tid. Jeg tror allikevel at det å knytte intervjuet og en del av spørsmålene til treningen de akkurat hadde gjennomført, ga mer realistiske svar, enn om det ble gjennomført en eller flere dager etterpå. På denne måten ble det tatt et valg man kan mene er ugunstig, mens alternativet kan tenkes å gå desto mer utover validiteten. Som forsker må man kontinuerlig vurdere og ta avgjørelser med utgangspunkt i hva slags utbytte man mener man kan få. Derfor har jeg hele tiden lagt vekt på å redegjøre for mine metodiske valg og beskrive datainnsamlingsprosessen, slik at dette kan øke validiteten (Dalen, 2011).

Ved å utarbeide en god intervjuguide og teste den ut gjennom et prøveintervju, kan man bedre sikre at man får reelle svar på de temaene man ønsker å belyse (Dalen, 2011).

Validiteten er også vektlagt ved at intervjuene ble tatt opp på bånd, ordrett transkribert og ved at intervjuguiden er lagt ved (Vedlegg 1).

Tolkninger og analytisk tilnærming

Gjennom en tolkning av de kvalitative data, ønsker man å få en dypere forståelse for det fenomenet som studeres (Dalen, 2011). Som tidligere nevnt, har jeg benyttet en abduktiv tilnærming. Det at undersøkelsen tar utgangspunkt i både teori og empiriske data, kan styrke prosjektets *teoretiske validitet*. Ved at forsker viser til konkrete eksempler fra virkeligheten som avdekker og forklarer sammenhenger, vil tolkningene som legges frem kunne gi en teoretisk forståelse av fenomenet (Dalen, 2011).

Å benytte et dataprogram som hjelp i bearbeidingen og analysen av data, kan gi en rekke analytiske fordeler som kan styrke validiteten i forskningen (Dalen, 2011). Dette hjalp meg i kodingen, med å få overblikk over data og derigjennom enklere danne teoretisk mening av utsagnene, på en så åpen måte som mulig (Kvale & Brinkmann, 2015).

3.8.2 Reliabilitet

Reliabilitet omhandler forskningens troverdighet og pålitelighet. Begrepet tar for seg muligheten for at en annen forsker senere vil kunne få et likt resultat ved å benytte samme tilnærming (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 276). I og med at forskeren har en så sentral rolle i kvalitative studier, er kravet om etterprøvbarehet vanskelig å oppfylle (Dalen, 2011).

Samspeillet mellom to parter forandres og utvikles over tid, og det samme gjør informantene og fenomenet som studeres (Dalen, 2011). På denne måten vil ikke studiens reliabilitet i stor grad vektlegges. Ved at man likevel beskriver forskerens førforståelse og forskningsprosessen så åpent og detaljert som mulig, kan andre forskere vurdere i hvilke grad de ville kommet frem til det samme resultatet ved bruk av samme tilnærming (Dalen 2011, Thagaard 2013).

Som tidligere nevnt har jeg vært åpen om min førforståelse og nøye skildret gjennomføringen av prosjektet fra start til slutt. Målet om at resultatene så godt som mulig skal vise informantenes perspektiv, uten alt for stor innvirkning av meg som forsker, viser fokuset på å skape troverdig data (Dalen, 2011).

3.8.3 Generaliserbarhet

Generaliserbarhet handler om i hvilken grad gyldige og pålitelige funn kan overføres til andre situasjoner og personer (Kvale & Brinkmann, 2015). Min studie inkluderer fem ungdommer med utviklingshemming, der begge kjønn og ulike alder er representert. Selv om utvalget sånn sett er variert, er det lite i omfang og dermed lite representativ for overføring (Dalen, 2011). Målet var ikke å oppnå høy generaliserbarhet, men å gi en dypere innsikt av et fenomen.

Mindre observasjonsstudier kan gi muligheter til å forstå generelle sammenhenger (Thagaard, 2013). Kvalitative intervju kan også være med på gi kunnskap om fenomener, så lenge forsker gir tilstrekkelig informasjon om intervjuprosessen (Dalen, 2011). Studiens funn kan dermed gi en innsikt i hvordan ungdommer med utviklingshemming opplever å være en del av et tilrettelagt idrettslag. Samtidig kan vi ikke være sikker på at andre opplever det på helt samme måte. Ved at det er gitt skildrende beskrivelser av prosessen og forskningen som helhet, kan lesere vurdere i hvilken grad det er sannsynlig at resultatene kan overføres til en liknende situasjon (Kvale & Brinkmann, 2015).

3.9 Etiske betraktninger

NESH - *Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsfag og humanoria* har utviklet etiske retningslinjer som må følges i forskning (NESH, 2006). Særlig i forskningsprosjekter som inkluderer mennesker, er hensynene mange og de skal ligge som et bakteppe gjennom hele forskerprosessen. Mennesker med utviklingshemming er å betrakte som en såkalt sårbar gruppe, som krever flere hensyn av forsker underveis i prosessen (Ellingsen, 2015). Sårbare eller utsatte grupper inkluderer mennesker som av ulike grunner kan ha utfordringer knyttet til å gi fritt informert samtykke til deltakelse i forskning (NESH, 2006).

3.9.1 Frivillig informert samtykke

Den første utfordringen man møter når man skal intervju mennesker med utviklingshemming, er ivaretagelse av frivillig informert samtykke (Sigstad, 2014). Frivillig informert samtykke er et krav i all forskning, og mennesker med utviklingshemming kan ha vansker med å vurdere og dermed avgi dette (Ellingsen 2015, NESH 2006). Informanter skal på grunnlag av kjennskap til forskningens formål, hovedtrekk, omfang og eventuelle fordeler eller ulemper ved å delta, kunne gi informert samtykke (Kvale & Brinkmann, 2015). Det skal ikke oppleves som et krav å delta, men noe informanten selv bestemmer på bakgrunn av informasjon om forskningen. Dette krever at forskeren klarer å skape en så god som mulig forståelse, slik at informantene skjønner hva de faktisk kan være med på og hva som eventuelt vil komme ut av en deltakelse. Å bruke andre personer som kjenner de unge godt og som kommuniserer på en god måte med dem, kan bidra til å skape en bedre forståelse for hva deltakelse innebærer (Sigstad, 2014).

Mange forskere har reflektert over hvordan man kan få et frivillig samtykke fra personer som kanskje ikke fullt ut forstår hensikten med et forskningsprosjekt. Det at informasjonen som blir gitt til informantene er dekkende og forståelig for den enkelte, beskrives av flere som det viktigste (Kittelsaa 2010, Sigstad 2014). I dette prosjektet ble det lagt stor vekt på at informasjonen som ble gitt, skulle gi deltakerne best mulige forutsetninger for å ta stilling til sin deltakelse. Et tilpasset og forenklet informasjonsskriv og samtykkeerklæring ble utarbeidet til ungdommene (Vedlegg 2), mens en annen og mer utfyllende utgave ble gitt til foreldrene (Vedlegg 3). Ønsket var at informantene selv, eller sammen med andre, fikk mulighet til å lese skrevet og skape seg en forståelse av prosjektet. Samtykkeerklæringene ga informantene og foreldrene mulighet til å avgi skriftlig samtykke for deltakelse. Før jeg gjennomførte intervjuene gikk jeg i tillegg muntlig gjennom rettighetene deres. Ved å

informere både muntlig og skriftlig, kan man styrke sjansen for at tilstrekkelig og forståelig informasjon er gitt (NESH 2006, Kittelsaa 2010).

Selv om barn over 15 år lovlig sett ikke trenger samtykke fra foreldre, skriver Sigstad (2014) at man, når det gjelder mennesker med utviklingshemming, kan begrunne et valg om å også innhente samtykke fra foreldre/foresatte. I søknaden til NSD må man også begrunne valget, dersom man velger å ikke innhente samtykke fra foreldre i tillegg. Man kan stille spørsmål om det er riktig med forskjellsbehandling, men i og med at frivillig samtykke er et så viktig utgangspunkt for forskning, og at informantene vil kunne ha vansker med å forstå en mer utfyllende informasjon (Sigstad, 2014), valgte jeg å ha med foreldrene i prosessen.

3.9.2 Konfidensialitet og andre etiske hensyn

Innsamlet forskningsdata skal behandles konfidensielt, noe det ble informert om gjennom informasjonsskrivene (Dalen 2011, NESH 2006). Gjennom slik informering og ved at forskeren gjennomgående er aktpågivende vedrørende etiske hensyn, viser man som forsker en respekt for informantenes integritet, frihet og medbestemmelse (NESH, 2006). Prinsippet om konfidensialitet pålegger forsker å anonymisere deltakerne ved publisering. Innhentet data skal også oppbevares på et trygt sted, der kun forsker har adgang, slik at personopplysninger eller liknende ikke kan komme ut og kobles tilbake til informantene (Dalen 2011, NESH 2006). Informantene fikk i tillegg både skriftlig og muntlig beskjed om at de til enhver tid har rett til å trekke seg uten å måtte oppgi grunn (NESH, 2006).

Alle informantene som er med i denne studien har en lett grad av utviklingshemming. Ved at man grupperer mennesker på en slik måte, kan man stå i fare for stigmatisering. Det vil være viktig å vektlegge at informantene først og fremst er mennesker, og at de er like ulike som alle andre. Det at man utfører en gruppering i form av å sette et kriterie om at alle informantene skal ha en utviklingshemming, kan gi mulighet for at man får frem kunnskap om mennesker som har denne type utfordringer. I og med at det finnes svært lite forskning som faktisk tar for seg de subjektive opplevelsene mennesker med utviklingshemming har, ønsket jeg å bidra med kunnskap på nettopp dette feltet. Etter min mening blir *innenfraperspektivet* vektlagt for lite, og som Sigstad (2014) skriver; så er det mennesker med utviklingshemming selv som vet best hvordan det er å ha en utviklingshemming (s. 189). På denne måten kan det anses som viktig å foreta en slik avgrensning, for å kunne bidra med mer forskningsbasert kunnskap knyttet til mennesker med utviklingshemming.

4 Presentasjon av data

I dette kapittelet vil jeg legge frem mine empiriske funn. Funnene er delt inn i forhåndsbestemte temaer med utgangspunkt i teori og forskning, samt temaer som gjorde seg gjeldende gjennom analysing av data. For å skape en ryddig og systematisk fremstilling av data, vil det også være ulike punkter og kategorier under de ulike temaene. Følgende temaer vil bli presentert:

- Å spille håndball
- Å være fysisk aktiv
- Å spille på et lag
- Vennskap
- Arena for mestring
- Selvfølelse
- Et tilrettelagt tilbud

Ved fremlegging av sitater er fyllord og bindeord, slik som ”liksom”, ”hvert fall”, ”på en måte”, og som er uten betydning for meningen i utsagnet, tatt bort for å gjøre sitatene tydeligere. (..) erstatter innhold som ikke har betydning for temaet som presenteres. Sitatene er satt i kursiv for å tydeliggjøre skillet mellom informantenes utsagn og mine kommentarer og analyse. For å få med innholdet på best mulig måte, er det enkelte ganger tatt med utdrag av intervjusamtalen. ”E” står i disse sammenhengene i forkant av mine utsagn. For å imøtekomme kravet om anonymisering, vil alle informantene bli benevnt med *han*, uavhengig om det er ei jente eller en gutt som kom med utsagnet.

4.1 Å spille håndball

Å spille håndball er noe alle informantene er klare på at de liker å drive med. Det er litt ulikt hva informantene nevnte som morsomst med håndball, men også en del likheter. Alle beskrev handlinger med ball som noe positivt, slik som kast og mottak, eller det å skyte og score mål. En sa følgende:

Jeg synes det er kjempegøy.. (..) fordi at det er gøy med kast og mottak to og to, også løpe rundt (..) Det som er gøy det er å løpe og skyte i mål.

At det er gøy og lærerikt å spille kamper og drive med lagsport, ble fremhevet av en annen:

Jeg synes det er veldig gøy å spille håndball... Det er ganske gøy, for det er ganske bra lagsport.. Jeg synes det er kjempeåltreit. Du har mye læring da, lærer oss skikkelig mye erfaring.. (..) Også når du spiller kamper i helgene. Er kjempegøy.. Det er jo gøy med lagsport da.. Samarbeid og sånn (..) Jeg liker å spille det.

En av de andre informantene var også enig i at håndball er gøy, og sa kort og konkret:

Håndball er så moro.

Gjennom min deltakelse på treningene observerte jeg gleden informantene viste. Dette observerte jeg både når de fikk skryt fra trenerne eller medspillere og scoret eller lyktes med andre ferdigheter. Jeg så spillere som smilte, jublet og så stolte ut når de fikk til ting. Jeg observerte at håndballens grunnleggende og konkrete mål om å få ballen i mål, ga spillerne muligheter til å klare noe, på ulike nivåer og ut ifra sitt ståsted. Var det noen som trengte litt ekstra hjelp for å score mål, ble dette gitt. Angående trenertetthet er det litt varierende hvor mange trenere som er på treningene. På de åtte der jeg deltok, var det 2 til 4 trenere/assistenttrenere på trening.

4.1.1 Foreldrenes rolle

Treneren fortalte meg at foreldre, støttekontakter og andre gjerne kan se på treningen, men at de må oppholde seg på tribunen. Dette, forklarte han, handler om spillernes følelse av selvstendighet og at treningen skal være en plass der spillerne er med laget sitt, slik som på alle andre lag. Jeg opplevde det som at foreldrene egentlig ikke var tilstede under treningene, men at de hadde mulighet til å medvirke ved behov. Et eksempel på dette observerte jeg under en av treningene jeg deltok på. Her ble det litt uenigheter mellom noen av spillerne og en av spillerne ble sint og løp av banen. Da kom mammaen ned på banen og snakke med ungdommen sin, og situasjonen ble roet ned. Ellers opplevde jeg at foreldrene respekterte sin tilbaketrukne rolle.

4.1.2 Negativt med å spille håndball

Alle informantene ble også spurt om det er noe de syntes er kjedelig med å spille håndball. Det kom ikke så mye frem i denne sammenheng. To svarte at de kom ikke på noe som er kjedelig med håndball. To andre fremhevet konkurranseaspektet. En av dem fortalte følgende:

.. Men noen ganger så taper vi når vi spiller cuper.. Da føler jeg meg liksom litt sint jeg.

Ellers nevnte noen at det oppleves som kjedelig å stå i mål, å bli sliten og svett. På treningene observerte jeg enkelte ganger at spillere uttrykte at de for eksempel ikke ville stå i forsvar, fordi de ville skyte. Dersom spillerne absolutt ikke hadde lyst, hendte det at de slapp unna, men de fleste måtte finne seg i å rullere på oppgavene. Jeg merket at enkelte spillere synes visse oppgaver var mindre morsomme, men de fleste gjorde likevel som treneren ba de om, og gjennomførte oppgaven de hadde fått, enten det var å stå litt i forsvar eller å være keeper.

4.1.3 Andre fritidsaktiviteter

I intervjuene kom det frem at alle informantene, i tillegg til håndball, også driver med andre fysiske aktiviteter på fritiden, slik som fotball eller allidrett. På spørsmål om ungdommene synes det er nok med en trening i uka var alle, bortsett fra en, enige om at en dag i uka er nok. Flere av ungdommene la vekt på at dette henger sammen med at de også trives med å delta på de andre fritidsaktivitetene.

4.2 Å være fysisk aktiv

Alle informantene var veldig positive til spørsmål tilknyttet fysisk aktivitet. En fortalte at han likte spesielt å trene i håndballhallen:

Jeg liker godt å trene, i alle fall når vi trener her og sånn da. Det er kjempegøy.

Når en av informantene fortalte at han gledet seg til dagens trening, ble det begrunnet med at han synes det er viktig og at han liker å være i aktivitet:

Jo, fordi at.. jeg synes at trening er veldig gøy, også er det viktig å trene..

Flere snakket om styrke og hvordan de mener at det å trene håndball hjelper dem å bli sterke og komme i god form. Flere av informantene hadde også tanker om at det er viktig å være sterk når man spiller håndball. En av dem sa følgende:

Håndball er veldig bra. Man må være sterk i armene (..) Må jo bryte i forsvar.

Styrketemaet ble også fremhevet i to av informantenes beskrivelse av deres følelser etter trening. En av dem beskrev det slik:

Kroppen synes jeg er fint altså.. At armene mine er sterke når jeg spiller mye håndball og når jeg kaster hardt i mål og sånn..

I tillegg til å bli sterk, la en av informantene vekt på at trening også kan gi utvikling, læring og motivasjon:

Fordi at man skal bli flinkere og bli sterkere. Å lære noe.. For trening gir deg en god motivasjon. Også er det jo bra. Jeg synes det er viktig å trene.

4.2.1 Å løpe

Alle informantene fortalte at de liker å løpe. En begrunnet det med at han synes han er flink til å løpe raskt, mens andre knyttet det til at løping er en viktig egenskap på banen, slik som i kontring.

Flere av informantene snakket også om at løping er bra for hele kroppen. En av ungdommene uttrykte det slik:

Vi blir sterke når vi løper.. At vi løper med armene og beina.. Spesielt beina.

Ved å observere treningene så jeg at spillerne har et ulikt utgangspunkt for å drive med fysisk aktivitet. Tempoet på treningene er vesentlig lavere enn på et ordinært håndballag. Noen av ungdommene har også en særegen løpestil og måte å kaste ballen på, enn det som vanligvis anses som mest hensiktsmessig. Dette kan for noen tenkes å være en følge av en fysisk eller motorisk tilleggsutfordring. Men alle ungdommene klarte å løpe og å mestre de grunnleggende ferdighetene i håndball, som å ta i mot og kaste en ball.

4.2.2 Å bli sliten, svett og andpusten

Når man er fysisk aktiv kan man bli sliten, svett og andpusten. På spørsmål om hvordan informantene synes dette er, var det delte meninger. En av informantene fortalte at han ikke likte så godt å bli svett, og ordla seg slik:

.. hvis man svetter og sånn, da er det litt sånn.. Jeg liker ikke å svette så godt jeg.

Hos samme informant kom aspekter tilknyttet det å være fysisk aktiv også opp som noe negativt i spørsmålet om hva som er kjedelig med håndball:

Hvis jeg driver med styrke på håndballen og sånt, sånne slitsomme ting..

Her fremkom det at informanten ikke synes den fysiske biten av idretten er den morsomste. Informanten likte på samme tid annet fysisk innhold som følger idretten, slik som å løpe og skyte.

En annen informant fortalte at han syntes det er greit å bli svett, men at han ikke liker å bli andpusten. Dette svarte han når jeg spurte hvordan han synes det er å være andpusten:

Ikke noe godt.

E: Hvorfor ikke det da?

Man blir sliten.

De andre informantene hadde ikke noe i mot å bli svette, slitne og andpustne. En av informantene uttrykte det slik:

Det er helt greit. Det er jo slitsomt, men det må man tåle (..) Men det er jo viktig, å bli litt sliten.. Man må tåle det. Man kjenner at det blir tungt. Hardt.

På treningene observerte jeg at enkelte spillere både uttrykte verbalt og viste hvordan de likte å bli slitne og at de skjønnte at dette var en del av idretten. De ”trøkket til” på de ulike øvelsene, uttrykte at de likte litt slitsomme øvelser og at de ikke brydde seg om at de ble slitne. Med andre spillere virket det til tider som at de ikke ga alt de hadde, men la seg ned så fort de ble slitne og ikke syntes å orke mer.

4.3 Å spille på et lag

I forhold til spørsmål om å beskrive laget sitt og hvordan det er å være en del av dette laget, kom det frem en rekke positive beskrivelser. På spørsmål om hva en av informantene gledet seg til før trening den dagen, svarte han:

Jeg gledet meg til å se de andre (..) Så jeg gleder meg veldig alltid å komme hit. Å prate med de (..) Det er kjempehyggelig det da.

En av informantene ble spurt hvorfor han synes håndball er bra. Han knyttet det til samvær med de andre spillerne, og svarte:

Det er gøy å spille håndball.

E: Hva er det som er gøy med håndball da?

Å spille med andre.

En annen informant beskrev samholdet i gruppa slik:

Jeg synes vi har det bra sammen, bra på laget. Vi er flinke til å hjelpe hverandre.. Når vi lissom spiller sammen da.. Så jeg synes laget er kjempebra..

Andre fortalte at spillerne ofte tuller med hverandre, og at det er en av grunnene til at de har det så morsomt sammen. En annen sa at han er glad i laget sitt og de som spiller der. Medspillerne ble dermed beskrevet som sentrale i mange av intervjuene, og en av informantene uttrykte seg slik:

Håndball betyr veldig mye for meg.. (..) At laget mitt er best og sånt.. (..) Ja, for x (laget) betyr egentlig mye for meg..(..) De på laget og sånt..

4.3.1 Å være en lagspiller

I intervjuene kom det frem ulike tanker om det å være en lagspiller. En av informantene fortalte at han synes det er gøy å samarbeide med sine medspillere og at det er en ferdighet som har utviklet seg i tiden han har spilt håndball. Alle informantene ble spurt om det er noe de er blitt flinkere til i tiden de har spilt håndball. En av de svarte:

Å spille pasninger..

E: Til de andre på laget?

Ja.

E: Hvorfor er det viktig da?

Jo, fordi at da får vi mer skuddmulighet

4.3.2 Omsorg for hverandre

I mine observasjoner så jeg at når treningene skulle starte og ungdommene varme opp, var det ikke alltid at alle hadde lyst til å være med. På eget initiativ eller med litt hjelp fra treneren observerte jeg flere ganger at andre spillere prøvde å få med seg alle til å være med. Dette viste seg å ikke være like lett hver gang, men mange ganger lykkes spillerne bedre enn treneren, med å få med seg medspillerne sine. Under øktene var det også flere som trengte en ekstra ”dytt”, og i disse situasjonene observerte jeg at medspillerne i stor grad bidro. Som en av informantene fremhevet er spillerne flinke til å hjelpe hverandre og vise at de bryr seg om hverandre.

Etter en av treningene skrev jeg ned følgende observasjon, som beskriver omsorgen spillerne viste for hverandre og samholdet i laget:

I dag skadet en av spillerne seg under en lek, ved å få en ball i ansiktet. Han fikk tydelig vondt, la seg ned og begynte å gråte. Straks var hele spillergruppen rundt ham. Han ble omfavnet av klemmer, klapp på skuldra og trøst. Han som hadde kastet ballen var raskt borte for å si unnskyld og de tok hverandre i handa. Ingen sure miner. Etter å ha kommet seg litt i armene til en medspiller, var spilleren oppe igjen og ble med videre.

4.3.3 Skryt av sine medspillere

Informantene kom med skryt av sine medspillere. De fortalte både om enkeltspillere og laget som helhet. Glede på vegne av de andre på laget når de lykkes, var noe som kom frem i to av intervjuene. En av dem fortalte følgende:

For eksempel når de scorer.. så føler meg glad. Man blir lissom skikkelig glad.(..) Jeg blir stolt av de på laget.. Synes de gjør en god jobb.

Skryt av enkeltspillere, kom også frem:

.. han jobber hardt i forsvar (..) Jeg synes han er veldig tøff.. Det er han.. Men det er sånn man skal være. Man skal være litt sånn tøff og litt sånn sterk og. Man skal tåle litt sånn.

4.3.4 Utfordringer ved å være en medspiller

I enkelte av intervjuene kom det utsagn som viste til utfordringer med å drive med lagidrett, og hvordan man som enkeltindivid må forholde seg til og være avhengig av andre. En fortalte at han til tider kan bli irritert på lagspillerne. For eksempel kunne han bli litt sur dersom medspillerne bare skyter opp og ikke ned i mål.

En annen beskrev opplevelser av motgang med laget og hvordan han tenker i slike situasjoner:

Men noen ganger, når det går dårlig og sånn.. Vi taper en kamp eller (..) Så da kan det bli litt sånn at.. Det var litt dumt.. Søren i alle fall.. Så må vi lissom bare si; «Kom igjen da», også prøve.. ”Ja, ikke gi dere. Vi kan fortsatt klare det.. Vi må fortsatt bare jobbe og samarbeide og sentre og..”

4.3.5 Dra på turer, cuper og liknende

Treneren fortalte at det å delta på cuper er et høydepunkt for mange av spillerne. På spørsmål om hvordan informantene synes det er å være med på cuper, turer og liknende, fortalte en av informantene en historie fra en gang de var på tur:

Vi var på Beitostølen (...). x og x (to navn) bestilte HMK-bussen til oss, også var vi der. Barna fikk lov til å sitte helt bakerst, foreldrene foran, også vi så på film på vei opp og på vei hjem igjen.

En annen snakket om hva laget pleier å gjøre når de er på cup:

Da pleier vi å spille kamper, også pleier vi egentlig og.. Litt forskjellig, også pleier vi noen ganger på cupene, når det er pause og sånt, så pleier vi egentlig å sitte å spise vafler og se på noen som spiller kamper.. Også pleier vi egentlig å tulle og sånt..(..) Også pleier vi å dra på kjøpesenteret.

Det kom også frem at en av ungdommene synes det er gøy å spille kamper i andre haller. Han fremhevet at det er litt større press når man er på bortebane, og at han og laget synes det er spennende og gøy.

I perioden jeg deltok på treningene var laget med på to turneringer. Selv om jeg ikke hadde mulighet til å være med på disse, fikk jeg høre en del om det på treningene før og etter. Jeg opplevde det som at deltakelse på turneringer var noe spillerne så frem til og også snakket mye om i etterkant. Det virket som det var stas å få spille i andre haller, mot andre lag og at de fikk oppleve mye morsomt sammen med sine medspillere.

4.4 Vennskap

Alle informantene fortalte at de har venner på laget og flere fortalte at de kjente andre på laget før de startet med å spille håndball. Noen av informantene sa også at de går i klasse eller på samme skole som flere av sine medspillere. Disse fortalte at de omgås med flere av de samme på skolen og på trening. En informant fortalte at det er godt å gå på et lag med noen man kjenner fra før av:

Jeg vil jo gå på det jeg kjenner med.. For lissom at, hvis man ikke kjenner noen, så da.. Det er litt dumt.. Så det er viktig å gå sammen med noen man kjenner..

Alle informantene sa at de har kontakt med flere av sine medspillere på fritiden utenom trening. De nevnte alle sammen konkrete eksempler der de og noen på laget har funnet på ting sammen utenom trening. Flere snakket om å ha vært med hverandre hjem og at man synes det er viktig å kunne finne på ting med sine medspillere. Andre trakk frem historier om hva de har gjort sammen med noen andre på laget, som for eksempel:

Jeg og x har egentlig gått ut til x (et vann).. Også har jeg og x vært på Starbucks og kino.. Også har egentlig jeg og x funnet på masse ting sammen. Vi spilte bowling og besøkte meg og henne.

På spørsmål om hvorfor de er gode venner med sine medspillerne var et av svarene:

Vi synes det er koselig å være sammen (..) Det er godt å ha venner.. For da trives du bedre i alle fall.. Venner er veldig viktig i å ha..

En av ungdommene la vekt på at han liker å være sammen med sine medspillere, og begrunnet det med:

De er jo vennene mine.

Jeg fikk se mange eksempler på vennskap i løpet av perioden jeg fulgte laget. Slik jeg oppfattet det, kom gruppen som helhet generelt godt overens og mange så ut til å ha gode venner blant medspillerne. Informantene som deltok i studien har alle spilt på laget i en lengre periode og kjenner medspillerne sine godt. På hver trening observerte jeg at de ble møtt og møtte sine medspillere med smil og klemmer. De virket glade for å se hverandre og det så ut som de trivdes sammen.

4.5 Arena for mestring

Utsagn om følelse av å få til ting, kom frem i alle intervjuene. Særlig tanker om å være flink til å score mål ble fremtredende. Det var et eget spørsmål om dette i intervjuguiden. Tre av ungdommene fortalte om viktigheten av å skyte ned og at de mente de har blitt flinkere til dette etter at de startet med håndball. Andre vektla at de er flinke til pasninger og mottak. Noen av informantene trakk også frem enkelte hendelser som fikk frem opplevelser av mestring. En av informantene kom med følgende utsagn:

Vi spilte cup (..) Også spilte vi mot et annet lag i èn kamp. Treneren til det andre laget sa; X (informanten sitt navn), bare gå gjennom forsvaret vårt. Også jeg, jeg fikk ballen, også gikk jeg gjennom forsvaret, hoppa opp og skøyt ned. Og keeperen tok ikke skuddet mitt (..) Også vant vi alle tre kampene.

En annen snakket om skryt fra treneren:

Jeg løper så raskt. Hovedtreneren, han synes jeg løper så raskt. Jeg snapper alle ballene på kampene.

Sin egen opplevelse av å starte på laget og betydningen av sin deltakelse, ble beskrevet av en annen:

.. da tenkte jeg at kanskje de trenger meg, en god en (..) Så det var veldig bra at jeg begynte på det laget. Da ble det forsterkning hos guttene. Da fikk vi fire som er gode i alle fall (..) Når jeg spiller kamper så føler jeg at da blir vi farlige. Vi scorer mye mål.

En av informantene uttrykte stolt at han er god til det meste på håndballbanen:

Jeg er så god i alt da.. Ving, bekk... (..) Ja, skyte sånn overskudd, armskudd (..) det er jeg kjempegod til.

En annen fikk frem flere ting som han mener han er blitt flinkere til:

Ja, jeg er flinkere på å skyte i mål, også er jeg flinkere til å være strek.. Og ving..

En av ungdommene fortalte om hvordan han blir inspirert av å se på håndball på tv, og at det gir han motivasjon til å bli bedre:

Det er gøy å se. At man har lyst til å bli bedre og bedre hver gang.. Ja, jobbe.

Senere i intervjuet kom aspektet med å utvikle seg som håndballspiller inn igjen. Informanten viste nå at han også har tanker om hvordan han vil bli bedre:

Jeg føler jeg blir litt bedre for hver gang.. Ja, det føler jeg. At jeg forsterker meg litt.. Men jeg har lyst til å bli god. Bli en bra håndballspiller.. Å prøve og skyte mer, sentre mye, også prøve å skyte ned. Det skal jeg gjøre mye.. Ofte så er det lurt å sette en liten plan.

4.5.1 Å score mål

Alle informantene fortalte at de føler glede ved å score mål. Å skyte og score mål er noe som kontinuerlig kom frem i alle intervjuene. To av informantene fortalte om glede, fest og jubel når de scorer mål. En av de sa:

Glad hvis jeg scorer mål. Da fester jeg etter det. Etter at jeg scorer mål.

E: Da fester du? Jubler?

Ja, eller en liten dans.

En av informantene fortalte at gleden med å score henger sammen med å få til noe:

Jeg føler meg veldig sånn glad da.. Da jeg fikk mål altså, så blir jeg veldig glad.

E: Hvorfor blir du glad da?

Ja, fordi hvis jeg skøyt i mål eller hvis jeg klarte det og sånt..

4.5.2 Oppvarmingen

Noe som ikke kom så godt frem gjennom intervjuene var hvordan treningene er lagt opp med tanke på selvstendighet. I intervjuet etter en trening ble informantene spurt om hva de gledet seg mest til denne dagen. En av de svarte følgende:

Ja, oppvarming.. Det tar jeg hele tiden. Hver torsdag.

Her fortalte informanten at han ofte leder oppvarmingen. Hver eneste trening, leder spillerne selv en oppvarming bestående av jogging, øvelser som høye kneløft, armsving og liknende, samt en uttøying på slutten. De rullerer enkelte ganger, men det er stort sett de eldste, de som evner og som har lyst til det, som leder denne delen av treningen. Jeg observerte hvordan den som ble spurt om å gjøre dette, ofte viste en selvsikker og fornøyd utstråling der han/hun løp foran hele laget sitt og bestemte hva de skulle gjøre for å bli varme i kroppen. Under oppvarming observerte jeg også hvordan uttøyingen inneholdt mye hyggelig prat mellom spillerne. På noen treninger måtte treneren minne spillerne på å komme videre ”i programmet” og ikke bli stående å tøye den samme muskelen i flere minutter.

4.6 Selvfølelse

Spørsmålene om hvilke følelser informantene hadde inni seg før, under og etter treningen, ga varierende og ikke alltid like utdypende svar. Det virket som at noen av informantene synes det var utfordrende å svare og ikke riktig forstod spørsmålene. På noen hoppet jeg over resterende spørsmål om temaet, da jeg skjønnte at spørsmålene var for vanskelige. Likevel kunne jeg med noen av ungdommene få frem bedre svar dersom jeg kom med eksempler, gjentok spørsmålet og ga dem tid til å svare:

Hvordan er det du føler deg når du er på trening?

Fint.

E: Klarer du å si noe om hvordan du føler deg inni deg? Er du lei deg, eller?

Nei (ler).. Glad.

E: Du er glad, ja. Hvorfor er du glad når du spiller håndball da?

Jo, fordi at.. Glemte det..

E: Ja. Hvorfor tror du at du blir glad av å spille håndball?

Jo, fordi at, jo det er gøy å skyte mye.

Alle informantene snakket om at de ble glade av å gjøre ulike ting på håndballbanen. Selv om ikke alle klarte å sette ord på følelsene sine når de for eksempel scorer eller er sammen med de andre på laget, kunne jeg få frem noen svar som ved eksempelet ovenfor.

En av ungdommene hadde likevel ganske mange tanker om hva han føler inni seg når han spiller håndball:

Når jeg spiller håndball.. Jeg føler meg veldig god (..) At jeg jobber for å bli bedre og sånn.. Hver gang.. Jeg føler meg.. Inni meg, at jeg føler meg litt sånn bra.. Litt spent i alle fall.. Også når det er kamper.. Man kjenner at man er litt sånn, litt nervøs.. Det er man litt ofte.. Men man skal ofte være det.

Den av informantene som vektla at det morsomste med håndball er å spille med andre, svarte at han følte seg *sånn passe* og *litt glad* inni seg når han spiller håndball. Andre steder i intervjuet kom det frem at han synes det er gøy å score mål og spille håndball.

4.7 Et tilrettelagt tilbud

På spørsmål om hvorfor ungdommene startet å spille på akkurat dette laget, var det to som sa at de er med fordi det er det beste laget. En annen snakket om at det er laget i sitt nærmiljø:

Så jeg synes det var bra å begynne på x (laget), og jeg synes det er en bra klubb og jeg bor jo her også.

Kjennskap til andre på laget ble også trukket frem som grunn til at man startet her:

Også kjenner jeg han fra før. Så..

E: Du kjenner x (gutt på laget) fra før?

Ja, så det er hyggelig å spille med han.

To av informantene fortalte også at det er foreldrene som har ordnet det slik at de startet på laget. En av dem sa:

For mamma sa det til meg at jeg skulle spille på lag som het x (laget).

Alle informantene snakket kun positivt om laget de er en del av. Fire av informantene kom ikke med noen utsagn angående tanker om å være med i et ordinært idrettslag, mens den femte fortalte følgende:

Og før når jeg spilte håndball, så spilte jeg håndball sammen med litt sånn.. Som også var kjempe gode, sånn som meg da.. Men da synes jeg det var litt tøffere.. For meg.. Jeg merka at det var litt sånn at jeg synes det var litt vanskelig. For jeg slet litt noen ganger.. De andre var kjempegode. Det var ikke helt det jeg.. Jeg var god jeg også, men liksom at.. Når jeg spilte før på X (et lag), da spilte jeg sammen med noen venner som jeg gikk på barneskolen sammen med.. Men jeg synes det laget jeg spiller på nå er litt sånn.. Da har jeg kommet i et godt miljø og.. Jeg føler liksom at jeg er litt bedre.. Jeg synes det er bedre lag enn det laget forrige gang.. Jeg tør litt mer i alle fall da, av meg selv.. Så nå tør jeg vise litt hvem jeg er i alle fall, og det er veldig viktig..

4.7.1 Spille på et annet lag ?

Ved spørsmål om å eventuelt spille på et annet lag, var alle enige om at de likte klubben sin best og at de ikke vil spille i en annen klubb. To av informantene hadde ingen utsagn angående tanker om å spille på et annet lag, og så de vil spille på laget sitt. En nevnte at det kunne vært gøy å prøve andre idretter enn håndball, men at det da skulle være i det samme idrettslaget. En annen snakket også om at det kunne være spennende å prøve og spille på et ordinært lag, men at han tror det hadde blitt utfordrende:

.. Men det hadde vært moro da. Å prøve et annet lag.. Kjenne litt åssen det føles. Men det hadde nok blitt tøft tror jeg..

På spørsmål om å spille på et annet lag, kom det frem at en informant var mer opptatt av en annen fritidsaktivitet:

Uff, det vet ikke jeg om. Men jeg er mest opptatt av x (annen fritidsaktivitet uten konkurransefokus) enn håndball.

4.7.2 Fortsette sin deltakelse?

En av informantene sa følgende på spørsmålet om han vil fortsette å spille håndball:

Ja, det gjør jeg absolutt (..) Man er bare så vidt i gang, også har man jo en lang karriere foran seg (..) Nå er jeg så vidt akkurat i voksenperioden.. Litt sånn at når man begynner å bli gammel så får man kanskje vurdere å legge opp.

Alle informantene, inklusiv han som nevnte at han var mer opptatt av en annen fritidsaktivitet, var klare på at de vil fortsette å spille håndball og ikke bytte håndballag i tiden som kommer.

5 Drøfting av funn

I dette kapittelet vil mine empiriske funn bli knyttet opp mot studiens teoretiske ramme fra kapittel 2, for videre å belyse prosjektets problemstilling. Målet med kapitlet er å fortolke ungdommenes utsagn og mine observasjoner fra et teoretisk ståsted, for deretter søke å svare på studiens problemstilling: ”*Hvilken betydning har deltakelse i et tilrettelagt idrettslag for ungdommer med lett grad av utviklingshemming?*”

Noen av utsagnene vil bli drøftet under flere temaer, da mange av temaene henger sammen og spiller inn på hverandre.

5.1 Å spille håndball

Det å spille håndball er noe ungdommene forteller at de liker å drive med. Gjennom utsagnene kommer det frem at håndball er en idrett som de føler de mestrer og som gir dem glede. Ved deltakelse på treningene var dette noe jeg også opplevde. Jeg observerte glade og fornøyde ungdommer, som ser ut til å trives med fritidsaktiviteten sin.

Når deltakernes *opplevelse* av å delta, beskrives som avgjørende for det utbyttet man får (Ingebrigtsen, 2015), vil omfanget av utbyttet til den enkelte variere. En av informantene uttrykte at han liker å drive med håndball, men at han er mest opptatt av en annen fritidsaktivitet. I hans tilfelle kan det tenkes at både utbyttet og aktivitetens betydning i hverdagen ikke er like stor og positiv, som hos de andre, som uttrykte at de liker det meste med håndball. I og med at denne ungdommen var mer opptatt av en fritidsaktivitet uten det samme konkurransefokus, kan det tenkes at det er dette informanten ikke liker så godt med håndball. Selv om det også kan være mange andre årsaker til utsagnet, kan det tolkes dit hen at håndball ikke er en idrett som passer like godt for alle. Dette funnet kan sies å underbygge Ingebrigtsens (2015) påstand om at konkurransefokus i idretten ikke passer alle. Han legger vekt på at det likevel kan gjøres tilpasninger, slik at idretten vil bli et godt tilbud til flertallet. I og med at informanten likevel syntes håndball er gøy og særlig fremhevet det å spille med andre som morsomt, kan det tolkes dit hen at idretten er tilpasset på en slik måte et det likevel er et godt fritidstilbud for vedkommende. Deltakelse gir kanskje ikke den samme idrettslige aktivitetsglede som det kan tyde på at de andre har, men derimot et sosialt utbytte av å spille håndball og være en del av et lag.

5.2 Å være fysisk aktiv

Ungdommene uttrykte at de liker å være i fysisk aktivitet. Løping ble fremhevet som noe positivt hos alle ungdommene og flere snakket om hvordan de mener de blir sterke av å spille håndball. Mæhlum (2004) beskriver hvordan mennesker med utviklingshemming vil kunne få et overskudd i hverdagen av å være fysisk aktiv på fritiden. Aktiviteter som er godt tilpasset vil kunne styrke kroppen og bedre eventuelle motoriske vansker (Mæhlum 2004, Sherrill 2004). Jeg observerte at ungdommene hadde ulike utgangspunkt for å drive med fysisk aktivitet og at det for noen kan ha virket som at det var forårsaket av en fysisk tilleggsutfordring. Det at ungdommene bruker fritiden sin på å være fysisk aktive, fremfor å drive med mer stillesittende hobbyer, vil mest sannsynlig spille positivt inn på deres fysiske helse. Helsedirektoratet (2015) anbefaler alle norske barn og unge å være i fysisk aktivitet minimum 60 min hver dag, som kilde for en rekke helsemessige fordeler. Ved at alle informantene spiller håndball og at de også fortalte at de er fysisk aktive i andre aktiviteter på fritiden, kan det tenkes å danne grunnlaget for en bedre helse.

Dersom fysisk aktivitet gir ungdommene et overskudd, kan deltakelse også spille positivt inn på de andre arenaene ungdommene er en del av. Overskudd fra håndballbanen kan tenkes å gi ungdommene et større overskudd til skole, jobb og på andre arenaer de deltar i. I tillegg er det lagt frem at mennesker med utviklingshemming ofte opplever samfunnets krav og forventninger som for høye, og mange sliter med å henge med i samfunnets kompleksitet (NAKU, 2013a). Det å få et overskudd ved å drive med håndball, kan tenkes å ruste dem til å bedre mestre deltakelse i samfunnet og i høyere grad håndtere de forventningene som rettes mot dem. På denne måten kan idretten gi positive ringvirkninger utover det å styrke den fysiske helsen.

Alle informantene fortalte om egenskaper på banen som de selv mener de mestrer og er gode på. De uttrykte også positive følelser knyttet til det å være i fysisk aktivitet og mange av dem hadde tanker om at det var svært viktig for dem og at kroppen trenger det. Duesund (1995) beskriver at fysisk aktivitet kan spille positivt inn på en persons identitet og oppfatning av seg selv. Det kan være at ungdommenes tanker om seg selv blir mer positive når de har mulighet til å utøve fysisk aktivitet ut ifra sitt ståsted og dermed opplever mestring. På tross av at jeg spurte spesifikt om dette, fortalte ingen av informantene om opplevelser av å ikke få til noe eller å ha mislykkes på håndballbanen, noe som kan tyde på at de i større grad opplever å lykkes. Menneskers selvoppfatning sies å legge grunnlaget for hvordan en utfolder seg og

lever sitt liv (Grue 1999, Skaalvik 2015). I lys av dette kan det tenkes at ungdommene i denne studien får et positivt utbytte utover det å spille håndball og å være fysisk aktive, ved at de utvikler et mer positivt syn på seg selv og sine ferdigheter. Definisjonen av en god psykisk helse har sitt grunnlag i at man har det godt med seg selv (Kringlen, 2011). Flere av informantene hadde tanker om kroppen, hvordan de mener kroppen har godt av å trene og at de synes kroppen og formen kjennes fin. Med dette for øyet kan det virke som at fysisk aktivitet bidrar til utvikling av et godt selvbilde og gir ungdommene et positivt bilde av seg selv, sin kropp og sin kompetanse til å være fysisk aktiv. I tråd med det ungdommene fortalte og det jeg observerte på treningene, kan det virke som at det å være fysisk aktiv dermed gir ungdommene gode følelser rundt sin fysiske helse og selvoppfatning, og at dette videre kan være med på å legge grunnlaget for en god psykisk helse.

Selv om alle ungdommene var enige i at håndball er gøy og at det er viktig å være i fysisk aktivitet, kom det utsagn fra to av de om at de ikke likte visse elementer av det å være fysisk aktiv. Det å bli svett og andpusten ble trukket frem som noe negativt. Jeg observerte også hvordan spillere la seg ned på treningene når de syntes det ble slitsomt, og hvordan jeg opplevde at enkelte kanskje ikke ga alt de hadde. Dette viser at selv om man liker å spille håndball, er det ikke nødvendigvis slik at man liker alt det fysisk aktivitet innebærer. Dette er et interessant funn, som er i overensstemmelse med funn i tidligere forskning. Ingebrigtsen og Aspvik (2009) fant i sin undersøkelse at informantene med utviklingshemming i mindre grad likte å være andpustne, selv om de trivdes godt på trening.

Ingebrigtsen (2015) beskriver *trivsel* som et nøkkelbegrep for at en skal få et positivt utbytte av å drive med fysisk aktivitet, og dermed vil utbyttet variere fra person til person. Ved at disse informantene ikke trivdes med deler av idretten, kan det tolkes som at de kanskje ikke får det overskuddet og alle de positive ringvirkningene som de kunne fått. Når jeg observerte spillere på treningene som tilsynelatende ikke ga alt under slitsomme øvelser, kan det tenkes å henge sammen med negative følelser rundt det å bli sliten, svett og andpusten, slik som to av informantene beskrev. Men selv om det kom utsagn fra de nevnte informantene om at de ikke likte alle aspektene rundt det å være fysisk aktiv, likte de likevel begge to å spille håndball og å løpe. Dermed kan det tenkes at håndballbanen og ballspill kan være en god arena for dem. I en setting med lek, ballspill og moro kan det være lettere å glemme at man er sliten, enn om man for eksempel løper på en tredemølle. Fysisk aktivitet er dokumentert å være viktig gjennom hele livet (Eriksen, 2006). Og det å være fysisk aktiv, samt å bli

andpusten og svett, kan gi ungdommene langsiktige helsemessige fordeler, slik som å forebygge folkehelse sykdommer (Helsedirektoratet, 2014). Funnene kan dermed indikere at idrettsarenaen kan være et ideelt sted å utøve fysisk aktivitet, også for dem som ikke liker alle virkningene det har på kroppen, men som liker lek og idrett.

5.3 Å spille på et lag

Det positive ved å spille på et lag, var et gjennomgående tema i alle intervjuene.

Departementene (2005) skriver at et idrettslag skal være en lokal møteplass for sosialt samvær. I studiens funn er det mye som tyder på at dette også er tilfelle i dette håndballaget. En av informantene fortalte at han alltid gleder seg til å komme på trening for å se og prate med de andre. Andre kom med utsagn om at medspillerne betyr mye for dem og at det beste med håndball er å spille med andre. Det ble også fortalt at lagspillerne er morsomme å være sammen med og at de er flinke til å hjelpe hverandre. Høigaard og Johansen (2015) skriver om hvordan deltakelse i idrettsgrupper kan påvirke motivasjonen til de ulike deltakerne både positivt og negativt. Funnene om ungdommenes opplevelser av deltakelse på laget i denne studien, kan sies å underbygge det at deltakelse i idrettsgrupper påvirker ungdommene på en positiv måte. Særlig sitatet der en av ungdommene fremhever at han alltid gleder seg til å komme på trening, kan sies å fremheve hvordan idrett i gruppe kan gi motivasjon til å komme på trening og være fysisk aktiv. For denne informanten kan det være avgjørende at han har en sosial møteplass å gå til for å være fysisk aktiv, og at han sannsynligvis ikke hadde vært like motivert dersom han måtte trene alene. Jeg observerte oppvarmingene på treningene jeg deltok på, og opplevde uttøyingen i ring på slutten som et viktig møtested for sosialisering. Spillerne stod og skravlet (til tider kanskje litt mye), og jeg opplevde det som en hyggelig start på treningen. De fikk mulighet til å snakke om alt og ingenting, samt knytte tettere vennskapsbånd. Her korrelerer mine observasjoner med flere av informantenes utsagn, noe som kan tyde på at det å spille på et lag kan være en viktig kilde for sosialisering.

Håndball er en lagidrett som krever samarbeid mellom lagets spillere for å kunne nå felles mål (Høigaard og Johansen, 2015). Flere av ungdommene hadde tanker angående det å være en lagspiller. To av ungdommene snakket om hvordan de noen ganger blir litt irriterte på lagspillerne sine, men ga uttrykk for at man da bare må fortsette å jobbe sammen. For å kunne nå mål i felleskap, vil det være vesentlig at man fungerer godt som gruppe. Lagets samhold og fellesskap var noe som kom frem gjennom intervjuene, men også gjennom mine observasjoner. *Nasjonalt kompetansemiljø om utviklingshemning* skriver i sitt temahefte at

samfunnets krav og forventninger er høye, og at de adaptive utfordringene mennesker med utviklingshemming har, ofte gjør det vanskelig å strekke til (NAKU, 2013a). Det å lære og gi av seg selv, og samtidig tilpasse sin atferd slik at et fellesskap man er en del av skal fungere, kan være med på å styrke ungdommenes evne til å fungere bedre også i andre miljøer. Det kan være utfordrende å være en lagspiller, men på håndballbanen er man helt avhengige av sine medspillere for å lykkes (Høigaard & Johansen, 2015). Jeg observerte at spilleren som var så uheldig å ramme sin medspiller i ansiktet, raskt kom til for å si unnskyld og viste da at han var lei seg. Selv om det å si unnskyld er en ferdighet de fleste lærer seg fra de er små, viser dette en viktig ferdighet der man skjønner at sin handling har ført til noe, og at man må handle adekvat ut fra det. Dette funnet kan sees i lys av Duesunds (1995) og Grues (1999) tanker om at barn og unge utvikler sosiale ferdigheter og lærer seg regler for samhandling på trening og i samvær rundt aktivitetene med jevnaldrende, som vil være viktig ellers i livet.

En av informantene mente han hadde blitt flinkere til å spille pasninger til de andre på laget, slik at det bedret medspillernes mulighet for skudd på mål. Dette viser hvordan informanten er bevisst på at en handling utført av ham, kan få positive ringvirkninger for en annen og dermed laget som helhet. På et håndballag må man samarbeide for å lykkes, og utsagnet vitner om at informanten hadde tanker om dette. Som Øia & Fauske (2010) legger vekt på, kan fritiden være en arena som gir muligheter for å tilegne seg kunnskaper om samarbeid og arbeide målrettet, noe som også kan være sentrale egenskaper for de unge i for eksempel skoleløpet. Flere av de andre ungdommene kom også med utsagn som vektla samarbeid og håndball som lagsport, og at idretten ga dem læring. Disse utsagnene kan indikere at lagsporten har gitt ungdommene kunnskap som de kan ta med seg videre i andre arenaer de er en del av.

5.3.1 Sosiale opplevelser kan gi viktige erfaringer og kunnskaper

Når jeg spurte informantene om deltakelse på cuper, turer og liknende, kom det frem ulike positive historier. Det at informantene trakk frem enkelte hendelser de husker, kan tyde på at dette var opplevelser som var morsomme og viktige for dem. Ved å være med på håndballaget får informantene mulighet til å delta på en rekke arrangementer og oppleve ulike ting sammen med sine medspillere. Selv om det kom frem utsagn om at det er morsomt å spille kamper i andre haller og mot andre lag, var det sosiale aspektet mest fremtredende i ungdommenes uttalelser om cuper og turer med laget. Dette sammenfaller med Duesunds (1995) vektlegging av at fysisk aktivitet og idrett kan være viktige arenaer for sosialisering

for barn og unge. King et al. (2003) fremhever hvordan unge som opplever hindringer for deltakelse på fritiden mister mye av den kunnskapen og erfaringen mange jevnaldrende får. Ungdommene i denne studien deltar i et idrettslag på fritiden og får dermed med seg flere av de samme erfaringene og kunnskapene som deres jevnaldrende får. Det at ungdommene tilbringer tid med andre mennesker med utviklingshemming kan bidra til å styrke informantenes identitet og bidra til utvikling av positive tanker om seg selv (Gustavsson, 1998). Ungdommene i denne studien har muligheter til positive opplevelser i samvær med mennesker med lik interesse, liknende erfaringer og som de trives å være med, og dette kan derfor spille en viktig rolle på ungdommens selvbilde og livsutfoldelse.

5.4 Vennskap

Grue (1999) vektlegger at ungdom uten fritidsdeltakelse kan bli hindret i å delta på andre viktige arenaer. Han skriver også at mennesker i sårbare grupper som føler seg utelatt fra jevnaldermiljøer, lett kan oppleve psykisk stress. Med bakgrunn i funnene i studien synes det som at ungdommene jeg intervjuet er en del av et godt miljø, der de får venner samt at de opplever tilhørighet og mestring. Når alle informantene fortalte at de har venner på laget og har funnet på ulike ting med sine medspillere utenom håndballaktiviteten, kan det være en indikator på at fritidsdeltakelsen har åpnet opp for vennskap og mulighet til å delta på ulike arenaer. Dette funnet sammenfaller også med Grues (1999) fremheving av at nettverk og vennskap ofte dannes på fritiden. Noen av ungdommene fortalte at de kjente enkelte medspillere før de startet, men i og med at laget består av spillere bosatt i ulike områder av byen og også i andre kommuner, kan man dra den slutningen at deltakelse på laget har skapt nye bekjentskap for spillerne og økt deres nettverk. Meyer (2008) skriver at mennesker med utviklingshemming ofte kan føle seg ensomme og at det kan hjelpe å være en del av et fellesskap med andre mennesker med utviklingshemming. Et stabilt og godt nettverk beskrives som betydningsfullt for å kunne ha det godt (Askheim 2009, Meyer 2008). Størrelsen på en persons nettverk viser videre til personens mulighet for positivt samvær med andre mennesker. I denne sammenheng kan det å være en del av et lag der man får venner og utvikler bekjentskap, være viktig for ungdommenes opplevelse av å ha et nettverk rundt seg. Deltakelse på laget øker særlig mulighetene for dannelsen av vennskap med jevnaldrende, som skildres som svært betydningsfullt i ungdomsårene (Duesund 1995, Grue 1999, Kringlen 2011). For ungdommene i studien kan det også virke som at deltakelse på laget har bidratt til å skape gode relasjoner med andre ungdommer med utfordringer lik en selv. Gustavsson

(1988) skriver at mennesker med utviklingshemming ofte velger venner som også har utviklingshemming, da det å dele felles erfaringer kan være et viktig grunnlag for vennskap. I tråd med dette kan funnene indikere at ungdommene i studien får muligheter til å skape betydningsfulle relasjoner til andre ungdommer gjennom å være en del av et tilrettelagt håndballag.

En av informantene la vekt på at det er viktig å ha venner på laget, for da trives han bedre. En annen kom med et utsagn om at det var hyggelig og morsomt å være med sine medspillere, og at det var derfor de var vennene hans. Flere av ungdommene ga også skryt til sine medspillere og fortalte om glede og stolthet når de andre på laget gjør det bra. Gustavsson (1998) vektlegger at mennesker alltid vil velge venner som man trives å være sammen med. Når funnene tyder på at det finnes gode relasjoner spillerne imellom, kan det indikere at ungdommene liker å være sammen med sine medspillere, og at det skapes bånd som kan gi ungdommene en viktig følelse av trygghet og tilhørighet til et fellesskap (Grue, 1999). Sosiale relasjoner er viktige gjennom hele livet (Ellingsen et al. 2002), og vi lærer og utvikler oss i samhandling med andre (Høigaard & Johansen, 2015). Opplevelser sammen med laget fremstår dermed som en viktig arena der ungdommen utvikles i mellommenneskelig samspill med jevnaldrende, som kan gi ungdommen essensielle opplevelser og erfaringer i ungdomsårene.

5.5 Arena for mestring

Gustavsson (1998) viser til at dersom man opplever å prestere i et fellesskap med mennesker man liker å være sammen med, vil man kunne få økt mestringsfølelse. Han fant også ut at mulighetene for mestringsopplevelser økte i fellesskap med mennesker man oppfatter som lik en selv (Gustavsson, 1998). Sett i lys av intervjuene og observasjonene jeg gjorde, ser det ut til at ungdommene får mestringsopplevelser av å spille håndball på fritiden. På ulik måte og ut ifra sitt ståsted, fremstår det som at de mestrer sin deltakelse på håndballbanen. To av informantene trakk blant annet frem hvordan det å få til noe, slik som å score mål, bidrar til glede.

Alle ungdommene fortalte om at de hadde utviklet ulike ferdigheter i tiden de har spilt håndball, og at de generelt er flinke til ting på banen. Når omstendighetene ligger til rette for at deltakerne kan få positive opplevelser uansett forutsetninger, kan dette tenkes å styrke mulighetene for følelse av mestring. Mestringsopplevelser er viktig, og særlig i barne- og

ungdomsalderen vil følelse av mestring kunne spille en betydelig positiv rolle for de unges selvfølelse (Grue, 1999). Hutzler og Korsensky (2010) fant i sin undersøkelse at ved å oppleve en bedring av sin fysiske helse, vil mange mennesker med utviklingshemming kunne føle en økt mestring og utvikle et mer positivt selvbilde og selvoppfatning. Funnene i min studien underbygger det at idrett i tilrettelagte grupper kan gi positive mestringsopplevelser. I samspill og på lik linje med de andre på laget får ungdommene muligheter til å oppleve og få til ting, som videre kan utvikle verdsette personlige egenskaper hos den enkelte.

Sherrill (2004) belyser hvordan mennesker med utviklingshemming sin lyst til å være fysisk aktiv kan svekkes dersom de føler at de ikke klarer å henge med. Med dette som bakteppe kan et tilrettelagt tilbud sies å være viktig for mennesker som kanskje ikke vil klare å nå opp til de forventningene som stilles i et ordinært lag. Jeg observerte hvordan tempoet på treningene var en god del lavere enn på et ordinært lag for spillere i samme alder. Ved at ungdommene henviste til opplevelser av mestring og fortalte om egenskaper de mener de er gode på, kan det indikere at de klarer å henge med på tempoet på treninger og kamper. Når alle fortalte at de vil fortsette å spille håndball i tiden som kommer, tyder det også på at de ønsker å være fysisk aktive og er motiverte til å fortsette sin deltakelse.

Kringlens (2011) definisjon av en god psykisk helse innebærer blant annet evnen til å takle alminnelige påkjenninger. Grue (1999) skriver at læren om å takle og forholde seg til påkjenninger, blant annet handler om følelsen av å mestre. Å forholde seg til påkjenninger på håndballbanen, kan tenkes å innebære læren om å blant annet takle nederlag. I håndball slutter man ikke å spille, dersom man taper en kamp eller to. Flere av ungdommene beskrev av de til tider kunne bli sint når de taper en kamp, eller når lagspillerne gjør feil, og en av dem hadde tanker om hvordan han pleier å tenke for å håndtere slike situasjoner. Han fortalte at man er nødt til å fortsette og jobbe, og ikke gi seg. Idrett handler om å ikke gi opp, for da vil man som oftest oppleve en positiv utvikling. Alle informantene har spilt håndball i en lengre periode og fortalte at de har lyst til å spille i tiden fremover. Dette kan tyde på at de takler nederlag og ulike påkjenninger de får på håndballbanen. I en hverdag med flere utfordringer, kan dette tenkes å være en viktig læring for ungdommene. Å kjenne mestring, men også lære seg evnen til å takle nederlag, kan gi ungdommene et viktig verktøy i livet. Ungdommer med utviklingshemming kan støte på ytterligere utfordringer enn øvrig ungdom, og det å ha et realistisk syn på sine ferdigheter er dermed viktig for selvoppfatningen (NAKU, 2013a). I denne sammenheng kan ungdommene utvikle viktige kunnskaper og

ferdigheter gjennom utøvelse av idretten, som kan gjøre de mer beredt på å møte fremtidige påkjenninger og utfordringer, med de forutsetningene den enkelte har.

For å ha en positiv selvfølelse og en god psykisk helse, er det viktig å føle at man takler de utfordringene man møter (Grue, 1999, Kringlen, 2011). Alle ungdommene uttrykte at de synes det er gøy å score mål og at det er noe de er flinke til. Når ungdommene opplever å få til noe som er verdsatt i den idretten de driver med, kan dette tenkes å gi en viktig følelse av mestring. Viktig i den forstand at de kan oppleve *aktivitetsglede* av å spille håndball, men også at de kan føle at de mestrer idretten de utøver. Alle ungdommene fortalte med ulike utsagn at de mestrer å spille håndball og dette observerte også jeg på treningene jeg deltok på. Dette kan indikere at Norges Håndballforbunds tilpassede reglement (Norges håndballforbund, 2015b) fungerer og bidrar til at ungdommer med utviklingshemming mestrer idrettens innhold på det nivået det er lagt opp til.

5.6 Selvfølelse

Da ungdommene ble spurt om hvilke følelse de har inni kroppen når de gjør ulike ting relatert til håndball, var det flere som ikke kom med noen konkrete svar. Likevel kom det frem en del utsagn i løpet av intervjuene som kan kobles til ungdommenes selvfølelse. En av informantene hadde konkrete tanker om sine følelser når han spiller håndball. Han fortalte at han var glad og følte seg god når han spilte håndball. Han fortalte også at kampsituasjoner kunne gjøre ham nervøs og litt spent, men at det er sånn det skal være. En annen fortalte at han hadde det sånn passe og ble litt glad av å spille håndball.

Det at ungdommene må styre sin egen oppvarming, kan være med på å styrke deres følelse av selvstendighet og uavhengighet. Ved at enkeltspillere gis ansvar og skal få med seg laget sitt til å bli varme før hoveddelen av treningen starter, kan ungdommene få en viktig opplevelse av å mestre på egenhånd. Dette fordrer at enkelte tar på seg en rolle og utfyller den med det som forventes. Ommundsen (2015) legger spesielt vekt på trenerens evne til å motivere spillerne sine og bidra til positive mestrings- og læringsmuligheter. Trenerne på dette laget fokuserte mye på at treningene skal legges opp og gjennomføres på en måte som gir spillerne følelse av selvstendighet. Kittelsaa (2010) skriver at mange mennesker med utviklingshemming har oppfatninger om at andre mennesker har makt over dem, og at man er vant til følelsen av å være underlagt andre personer. Med dette i tankene kan det være ekstra viktig at ungdommer med utviklingshemming opplever å ha kontroll og kunne være med på å

styre, påvirke og ta ansvar. Hvordan andre behandler oss, sies å spille inn på våre tanker om oss selv (Skaalvik, 2015). Dersom ungdommene får mulighet til å medvirke og opplever å mestre løsrevet fra foreldrene, kan det gi en viktig opplevelse av selvstendighet, noe som er kanskje særlig viktig i ungdomstiden. Selv om informantene ikke kom med uttalelser om følelser knyttet til selvstendighet og uavhengighet fra foreldrene sine, observerte jeg hvordan ungdommene fint taklet de rollene de ble tildelt og at de klarte å delta uavhengig om foreldrene var til stede på trening eller ikke.

Gjærum (2010) skriver at det å være en del av et fellesskap med andre som også har ulike utfordringer, kan øke medlemmenes følelse av selvstendighet. Ved at mulighetene for tilpasning er bedre og barrierene for deltakelse lavere, kan dette føre til økt uavhengighet og følelse av at man i stor grad takler deltakelse på egenhånd. Ungdomstiden beskrives som en fase preget av usikkerhet og søken etter trygghet og tilhørighet (Grue, 1999). Informantene befinner seg i overgangen til voksenlivet og stadig mer selvstendighet i hverdagen. Samfunnet vil stille krav og forventningene om stadig større uavhengighet kommer jo eldre man blir. I denne sammenheng kan idrettsarenaen være en viktig bidragsyter. Dolva et al. (2013) fant at ungdommer som deltar i tilrettelagte aktiviteter har mer samhandling med jevnaldrende enn i ordinære tilbud, der man vil trenge mer hjelp og støtte fra foreldre eller støttekontakt. Når treningene til ungdommene i denne studien legger opp til deltakelse kun bistått av trenerne, kan det tenkes å øke ungdommenes følelse av uavhengighet og bidra til mer samspill ungdommene imellom.

5.7 Et tilrettelagt tilbud

To av informantene fortalte at foreldrene har vært avgjørende for deres deltakelse i idrettslaget. Duesund (1995) skriver at fritid og livsstil henger tett sammen, og at de valgene man tar på fritiden kan si noe om hvordan en ønsker å leve sitt liv. Når to av informantene fortalte at det var foreldrene som tok initiativet til at de startet å spille håndball, kan det tolkes dit hen at foreldrenes påvirkning/tilrettelegging er med på å legge føringer for hvordan barna deres skal leve livet sitt. Fasting (2008) og Dolva et al. (2013) viser til at det er mye som tyder på at utvalget og tilgangen på tilrettelagte fritidsaktiviteter er minimalt rundt omkring i Norge. Ved at det finnes et mindre tilbud for målgruppen, kan det hende at foreldrene må påvirke og tilrettelegge for at barna deres skal ha mulighet til fritidsdeltakelse. Dette kan sies å være noe de fleste foreldre til en viss grad gjør. Men det kan jo tenkes at disse foreldrene i større grad enn andre må påvirke, og at aktiviteten dermed ikke nødvendigvis forteller noe

om ungdommens personlighet og ønsket livsstil. Likevel antyder ikke funnene at dette er tilfelle for studiens ungdommer, da de alle trives med å spille håndball og fortalte at de ønsker å fortsette og spille i tiden som kommer.

King et al. (2003) fremhever viktigheten av at aktivitetene barn og unge driver med må være selvvalgt, for at man skal få meningsfulle opplevelser og ville fortsette sin deltakelse. Ved at det kanskje ikke finnes så mye å velge i, kan dette føre til at de unge ikke opplever å fylle fritiden sin med noe som virkelig interesserer dem. Kommunene i Norge har ansvaret for å tilby et mangfold av fritidsaktiviteter (Øia & Fauske, 2010). Informantene i denne studien likte alle å drive med håndball, men det kan jo tenkes at de ville valgt å gjøre noe annet dersom de hadde hatt mulighet til det. Dolva et al. (2013) legger tydelig vekt på at det på mindre steder og på landsbygda er et magert utvalg av tilrettelagte tilbud. Fritidstilbudet for alle vil også logisk nok være mindre på små steder enn i storbyer. Det kan tenkes at ungdom uten funksjonshemninger på små steder, opplever mye av den samme problematikken angående valgmuligheter som ungdom med utviklingshemming kanskje opplever. Ungdommene i denne studien er bosatt i en storby der det generelle tilbudet om fritidsaktiviteter er større enn på bygda. Det kunne dermed ha vært spennende å se på hvordan ungdom med utviklingshemming på mindre steder oppfatter fritidstilbudet sitt. Blir det da en dobbel utfordring for dem? Når man ser hvilken betydning det kan ha for ungdommer å ha et slikt tilbud, kan man uansett synes det er synd når mye tyder på at mange ikke har mulighet til slik deltakelse.

Fire av informantene uttrykte ingen spesielle tanker rundt sin deltakelse på et tilrettelagt idrettslag. Dette kan komme av at spørsmålene jeg stilte ikke fikk frem slike tanker, eller at de ikke hadde noen erfaring rundt det å delta i ordinære lag. En av informantene kom likevel med et utsagn som viser en fin refleksjon rundt egen deltakelse i et tilrettelagt idrettslag. Han la vekt på hvordan han nå føler seg som en del av et godt miljø og at følelsen av å være god er sterkere. Dette samsvarer med teoridelens henvisning til Gustavssons (1998) beskrivelse om essensielle følelser av meningsfulle mestringsopplevelser på lik linje med de andre på laget. Informanten følte at det var tøft å henge med de andre i ordinære fritidstilbud, og ga uttrykk for at han nå passer bedre inn. Denne beskrivelsen viser hvor viktig et tilrettelagte tilbud kan være for den enkelte. Som det ble vektlagt i teoridelen, må aktiviteten ungdommen driver med på fritiden ha sitt utgangspunkt i trivsel og mestring. Og funnet viser at ungdommen opplevde dette som vanskeligere i et ordinært tilbud. Selv om det i samsvar med

normaliseringstenkningen eller andre forhold kunne kommet frem negative opplevelser rundt deltakelse i det tilrettelagte tilbudet, var ikke dette noe som kom frem i denne studien. Det finnes trolig ungdommer som heller vil delta i et ordinært håndballag, men funnene i denne studien viser at det kan være godt å være en del av et lag med andre ungdommer på relativt likt nivå, både fysisk og psykisk. Funnet samsvarer også med annen forskning, som vektlegger at deltakelse i tilrettelagte lag kan øke mulighetene for mestring og sosialisering, og at selvfølelsen til menneskene med utviklingshemming kan bedres i fellesskap med mennesker man oppfatter som likesinnede (Gustavsson, 1998). Spørsmålet man likevel kan stille seg, er om det med tilstrekkelig tilpasning hadde vært mulighet til å inkludere mennesker med utviklingshemming i ordinære idrettslag. Hadde det føltes bedre å være en del av et ordinært tilbud, og ikke måtte kjenne på at det er ”for tøft” i slike tilbud? Hadde det gitt et bedre utbytte? Eller vil utfordringene til mennesker med utviklingshemming generelt være såpass store, at en eventuell inkludering ville spilt negativt inn på selvfølelsen og mulighetene til et positivt utbytte?

For at et menneske skal få et positivt utbytte av å være fysisk aktiv, må aktiviteten være noe som vedkommende mestrer (Wood et al. 1976 ref. i Karlsdottir et al. 2015). Jeg observerte hvordan noen av informantene hadde et litt mer utfordrende fysiologisk utgangspunkt for fysisk aktivitet, men at de alle mestret sin deltakelse på treningene og fungerte godt i fellesskapet. En av informantene fortalte også at han synes det var ganske tøft når han tidligere spilte på et ordinært lag. Sann sett tyder flere ting på at deltakelse i et tilrettelagt tilbud kan gi ungdommene med utviklingshemming et positivt utbytte, da det kan være større muligheter for å mestre aktiviteten. Ved at det også finnes et tilpasset reglement (Norges håndballforbund, 2015b), kan det tenkes å øke muligheten for følelsen av å mestre aktiviteten man driver med.

For informantene som uttrykte at de ikke likte å bli svette og andpustne, kan en slik mulighet for tilpasning være av avgjørende betydning. I NIF-loven står det at alle mennesker skal ha mulighet til å drive med idrett ut ifra sine ønsker og behov (NIF-loven, 2015). Når det kan gjøres tilpasninger av nivået og tempoet ut ifra deltakernes forutsetninger og ønsker, kan det tenkes å øke mulighetene for en meningsfull fritidsaktivitet for alle involverte. På samme tid må man ha i tankene at denne studien ikke har funnet ut hvordan ungdom med utviklingshemming som eventuelt deltar i et ordinært idrettslag, opplever dette. Studiens data kommer fra ungdommer som er tilfreds med sin deltakelse i et tilrettelagt idrettslag, og

dermed finnes det ikke grunnlag for å si noe om noen andre enn de fem ungdommene som deltar i studien, og hvordan de opplever det å spille på et håndballag sammen med andre spillere som også har utviklingshemming.

5.8 Oppsummering av funn

Studiens funn viser at informantene stort sett virker veldig fornøyde med å spille håndball på et tilrettelagt idrettslag på fritiden. Selv om det generelle utbytte til den enkelte vil variere, tyder mye på at ungdommene i denne studien får et positivt utbytte av å drive med denne type lagidrett. Opplevelser rundt det å være i fysisk aktivitet fremstår også som noe positivt, med unntak av at noen fortalte at de ikke likte visse deler av det å være fysisk aktiv, som det å bli sliten, svett og andpusten. Likevel tyder funnene på at ungdommene deltar på en god arena for å utøve fysisk aktivitet, og at det kan være med på å gi dem et overskudd i hverdagen. I tillegg indikerer utsagn fra informantene at det å spille på et lag motiverer til å være fysisk aktiv.

Idrettsarenaen ble beskrevet som et sted der ungdommene opplever mestring. Alle ungdommene fortalte at de er gode til ulike ferdigheter på banen og ga uttrykk for glede når de fikk til ting på banen. Mestring handler om å lære og takle utfordringer, og opplevelsen av å få til noe gjennom idrett kan sees på som læring til å lettere kunne takle utfordringer ellers i livet. Treningene var lagt opp til deltakelse uten bistand og påvirkning fra foreldrene, og ungdommene fikk mulighet til å påvirke, blant annet gjennom å ha ansvaret for oppvarmingen. Slike erfaringer kan bidra til at spillerne får oppleve det å være selvstendige ungdommer og ha mulighet for innflytelse på sin egen fritid.

Laget som sosialiseringsarena er gjennomgående i funnene. Mye tyder på at ungdommene tilegner seg en rekke sosiale kunnskaper og erfaringer gjennom å ha tilhørighet til laget. Særlig tilegnelse av evnen til å samarbeide, var noe som kom frem. Alle ungdommene formidlet at de har fått venner på laget, og dette vennskapet har ført til at de også er sammen på fritiden utenom håndballtreningene. Utsagnene kan tyde på at deltakelse har økt ungdommenes sosiale nettverk, og da særlig muligheten til jevnalderrelasjoner. Funn i denne studien tyder også på at deltakelse i en sosial arena kan bidra positivt til ungdommenes selvfølelse og identitet. Med mulighet for god tilrettelegging og mindre behov for hjelp under aktivitetene, foregikk det mye samhandling spillerne imellom.

Det kom kun frem positive utsagn rundt det å spille håndball i et tilrettelagt idrettslag. Fire av informantene ga uttrykk for at de synes det er gøy å spille håndball og at de trives på laget, men de kom ikke med noen direkte bemerkninger angående at de spiller på et tilrettelagt lag. En av informantene hadde derimot erfaring fra å delta på et ordinært lag, og reflekterte omkring deltakelse i et tilrettelagt idrettslag. Han uttrykte også tanker om det å eventuelt spille på et ordinært lag i fremtiden. Det kom frem at han trives bedre på det tilrettelagte laget hvor han føler han kan utfolde seg mer, enn han fikk mulighet til i det ordinære idrettslaget. Likevel kan man sette spørsmålstegn ved om ungdommene hadde valgt å spille håndball dersom de hadde et bredere utvalg av fritidsaktiviteter å velge mellom. På samme tid viser hovedessensen i dataene at ungdommene er fornøyd med å spille håndball i et tilpasset idrettslag på fritiden, noe som understøttes av at de gav uttrykk for at de har lyst til å fortsette sin deltakelse.

6 Avsluttende og oppsummerende refleksjoner

Denne fenomenologiske studien har hatt som hovedmålsetting å få innsyn i hvordan et utvalg ungdommer opplever og forstår et sosialt fenomen i sin hverdag, som i dette tilfellet har vært deltakelse i et tilrettelagt idrettslag. Videre ønsket jeg å belyse hvilken betydning denne deltakelsen kan ha for disse ungdommene. Hovedtendensen i studiens funn viser at ungdommene synes det er gøy å spille håndball og at de opplever deltakelsen i det tilrettelagte idrettslaget på fritiden som positivt. Det kom samtidig frem at håndball kanskje ikke er en ideell idrett for alle. Funnet viser viktigheten av at mennesker med slike utfordringer bør ha et spekter av fritidsaktiviteter å velge mellom, slik at alle har mulighet til å fylle fritiden med noe de trives med.

Funnene tyder på at ungdommene får et positivt utbytte av å være jevnlig fysisk aktive. Det virker blant annet som at gruppeaktiviteter kan øke motivasjonen til å være i fysisk aktivitet og at det kan gi ungdommene et personlig overskudd. Mennesker med utviklingshemming opplever ofte en hverdag med en rekke utfordringer (NAKU, 2013a). På grunn av ringvirkningene fysisk aktivitet har, kan det i denne sammenheng tolkes som at ungdommene for eksempel kan få et overskudd som kan gi de et fortrinn og et større pågangsmot i skolen, på jobben eller i vennegjengen. Dersom fysisk aktivitet også bidrar til å motvirke sykdommer og bedre fysiske vansker ungdommen måtte ha eller få i fremtiden, er det tydelig at det å være i fysisk aktivitet er av positiv betydning for ungdommene. Funnene viser samtidig viktigheten av å tilrettelegge aktivitetene, slik at deltakerne trives med aktiviteten. Dette viser også at idrett kan være en god arena for de som ikke liker visse aspekter ved det å være fysisk aktiv, men som vet at det å være i bevegelse kan være positivt for den fysiske og psykiske helsen.

Ungdommenes beretninger indikerer at deres tanker om seg selv og sine ferdigheter på håndballbanen i stor grad er positive. Det kan tyde på at utøvelse av idretten bidrar til å positivt styrke de unges tanker om seg selv og sine kompetanser. Det kom også frem at ungdommene opplever å mestre og har muligheter til å utvikle sine fysiske og sosiale ferdigheter i samspill med andre med liknende utfordringer. Spørsmålet er i hvilken grad disse gode opplevelsene spiller positivt inn på resten av hverdagen og livet til de unge

menneskene. Mye av litteraturen som foreligger tyder på at dette kan ha positiv betydning, og flere av de egenskapene og ferdighetene som funnene er knyttet opp til, beskrives som særlig sentrale i ungdomsalderen. I den sammenheng vil man kunne si at når ungdommene opplever mestring gjennom lagidrett, vil det kunne ha en viktig betydning ved å styrke deres tanker om egne evner til å takle hverdagens utfordringer og sin plass i samfunnet.

I sosialt samspill med andre ungdommer med utviklingshemming, får informantene betydningsfull samhandling og relasjoner som kan være viktige i hverdagen forøvrig. I en ungdomstid som kan være preget av usikkerhet, kan slik samhandling bidra med å styrke ungdommenes identitetsutvikling og bedre lære seg selv å kjenne. Nettverksbygging kan også gi en opplevelse av trygghet og åpne mulighetene for ytterligere vennskapelig samhandling med andre. Det virker i tillegg som at idrettens sosiale samhandling også bringer med seg viktig læring. Evnen til å samarbeid og det å jobbe fokusert mot fremtidige mål i fellesskap, er kunnskaper og erfaringer som kan være viktige for å klare seg i for eksempel skole og arbeidsliv. Erfaringer om det å måtte tilpasse sin atferd til andre, kan også gi ungdommene viktig læring om hvordan samfunnet generelt fungerer.

Ungdommene uttrykte positive tanker om å spille på laget sitt, som er et tilrettelagt idrettslag. Med muligheter til å tilpasse aktivitetene til den enkelte og med et tilpasset reglement, uttrykker ungdommene at de opplever mestring og glede ved å være i fysisk aktivitet. En av informantene fortalte om at han syntes det var tøft når han tidligere spilte på et ordinært idrettslag. Funnene tyder således på at et tilrettelagt tilbud kan sies å være avgjørende for at enkelte av ungdommene opplever trivsel og mestring, og dermed får et positivt utbytte av å drive med idrett på fritiden. Ungdommene med utviklingshemming vil kunne trenge en del hjelp ellers i livet, men håndballbanen fremstår som en arena der ungdommene i stor grad kan delta på egenhånd. Dette kan igjen knyttes til sentrale følelser og opplevelser i ungdomstiden, og kan tenkes å styrke opplevelse av selvstendighet og selvfølelse til ungdommene.

På grunn av nevnte forhold viser funnene i denne studien, i all hovedsak, at fysisk aktivitet i et tilrettelagt idrettslag kan bidra til utvikling av viktige kvaliteter hos ungdommene og være av utbytterik betydning for deres generelle helse, hverdag og videre liv. Hovedfunnet kan kanskje sies å være den positive betydningen det tyder på det har å spille på et lag, og være en del av et trygt sosialt fellesskap. Sosialiseringen i laget virker som å spille positivt inn på ungdommenes selvoppfatning og videre kunne påvirke deres evne til å delta i sosiale

kontekster forøvrig på en god måte. Det tilrettelagte tilbudet bidrar til å gi ungdommene økte muligheter til mestring og glede av å være i jevnlig fysisk aktivitet og drive med lagidrett. Idrettens læring om å håndtere nederlag og ikke gi opp, kan gi ungdommene viktig læring om livets realitet og styrke deres evne til å takle hverdagen på best mulig måte. Fritidstilbudet virker som et viktig bidrag for at ungdommene opplever å ha en innholdsrik fritid som betyr noe positivt for dem. Studien viser fem ungdommer som har en fritid med et positivt fysisk, psykisk og sosialt utbytte, som sannsynligvis vil kunne gavne dem videre i livet.

6.1 Å snakke med ungdommen selv

Som en avsluttende refleksjon ser jeg det som viktig å sette fokuset på min metodiske tilnærming. Jeg har som forsker måtte gjennom en rekke utfordringer og kanskje måtte arbeidet litt ekstra hardt for å sitte igjen med det jeg mener, er beskrivende og kunnskapsfull empiri. Jeg kjenner jeg er glad for at jeg ikke gjorde som så mange andre gjør, å snakke med ”de rundt”, men heller spørre de det faktisk gjelder. Ungdommene hadde mye å si om sin deltakelse, og ved å kombinere flere metodiske tilnærminger, tror jeg funnene mine representerer ungdommens virkelighet på en sann og god måte. Ungdommene hadde masse kunnskap å bidra med, og jeg ville ikke valgt å snakket med noen andre. Jeg tenker at funn som kommer fra mennesker med utviklingshemming selv, stort sett bidrar med en mer reell forståelse om fenomener knyttet til dem selv, enn når man tar utgangspunkt i andres tanker og meninger. Selv om andre ungdommer med utviklingshemming kan ha større vansker med å forstå og fortelle enn det ungdommene i denne studien hadde, mener jeg allikevel at studiens metodiske tilnærming viser at det er mulig å benytte ungdommer med utviklingshemming som informanter, og at det kan komme frem mye nyttig kunnskap av å samtale med dem det gjelder.

6.2 Metodiske begrensninger

For det første har studien en begrensning ved at dataene stammer fra kun fem informanter, som er for lite med tanke på å generalisere funnene (Dalen, 2011). Likevel kan studiens funn tenkes å være gyldige også for andre ungdommer med utviklingshemming. Selv om mine observasjoner i hovedsak tok utgangspunkt i studiens fem informanter, deltok jeg på treninger med hele laget og observerte dermed alle spillerne. Når jeg som forsker da gjorde mange av de samme observasjonene hos de andre og opplevde at funnene kunne stemme

overens med flere av de øvrige spillerne, styrker dette antakelsen om at resultatene sannsynligvis også gjelder andre ungdommer med lett grad av utviklingshemming.

Det at alle informantene mine spiller på samme håndballag, kan også sies å være en metodisk begrensning. Det kunne vært spennende om utvalget bestod av håndballspillere fra flere klubber og dermed sett om det hadde bidratt til et mer nyansert datagrunnlag. På samme tid er det ikke et mål i kvalitativ forskning å sammenligne funn, men heller belyse et fenomen sett ut ifra den enkelte informantens ståsted.

Som en utenforstående person, var jeg ukjent for alle på laget. Dette kan ha ført til usikkerhet og mindre virkelighetsnære svar. Likevel bestod mye av min metodiske tilnærming, som jeg har redegjort for og reflektert rundt i metodedelen, å bli kjent med informantene gjennom deltakelse på treningene og dermed skape en felles referanseramme av opplevelser. Med dette som grunnlag for intervjuene, tror jeg samtalene gikk lettere og at jeg fikk realistiske svar. Likevel opplevde jeg varierende svar på de samme spørsmålene, da noen av informantene ga rike og utdypende svar, mens andre var mer konkrete og kortfattede. Det at noen av informantene også til tider trengte en del hjelp av meg som intervjuer, ga utfordringer med tanke på formulering og ordvalg i spørsmålene jeg stilte. Det beste resultatet vil man utvilsom få ved å forhindre ledende og lukkede spørsmål. Dette var noe jeg vektla og mener at jeg i stor grad fikk til.

Gjennom hele forskningsprosessen har jeg hatt relativt lite vitenskapelig materiale å ta utgangspunkt i og å søke hjelp i. Dette ga utfordringer ved om mine metodiske valg klarte å belyse fenomenet på en ønsket måte. Ved å benytte abduksjon i danningen av mening av dataene, tror jeg min metodiske tilnærming fikk frem en god forståelse av fenomenet. Det var en god hjelp å kunne veksle mellom å knytte empirien opp mot gjeldende teori og motsatt, for å forsøke og forstå funnene.

Ved at jeg ønsket å bidra med kunnskap som kommer direkte fra mennesker med utviklingshemming, visste jeg at dette kunne bli mer utfordrende, enn om jeg hadde valgt å intervju ”menneskene rundt”. Den største utfordringen ble kanskje det at jeg fikk noe varierende svar under intervjuene og at jeg til tider var usikker på om jeg hadde nok materiale å drøfte. Ved bruk av metodetriangulering mener jeg likevel at prosjektet lyktes. Det krever mye forarbeid og etterarbeid å intervju mennesker som har vansker med forståelse og det å uttrykke seg verbalt. På samme tid opplevde jeg at ungdommene hadde gode tanker og

viktige ting å fortelle om sin deltakelse på fritiden. Funnene bidrar utvilsomt med annen type kunnskap, enn den foreldre eller trener kunne kommet med. Det virket også som at ungdommene synes det var litt stas å få snakke med meg alene, og at jeg hadde fokus på hver og en av de med mine ”forsker-spørsmål”.

6.3 Veien videre

Arbeidet med denne masteroppgaven har vært krevende. Jeg har lagt mye tid og engasjement i prosjektet, da jeg mener temaet er så spennende og viktig. Det finnes, som beskrevet, lite forskning om temaet, og jeg håper derfor å kunne presentere studien min i andre fora. Jeg vil gjerne bidra med kunnskap om temaet, og samtidig vise informantene, foreldre, trenerne og idrettslaget at deres delaktighet har spilt en rolle, og kan komme andre til gode. Jeg tenker å ta kontakt med et tidsskrift med henblikk på å publisere funnene fra min studie.

Denne studien er basert på fem ungdommer. Det kunne vært interessant, i et senere studie, å inkludere flere ungdommer, kanskje fra andre aktiviteter og dermed få frem mer kunnskap om hvilken betydningen det kan ha å være en del av et tilrettelagt tilbud på fritiden. Det ville også vært spennende å snakke med barn/ungdommer med utviklingshemming som er en del av ordinære tilbud, og finne ut av hvordan dette oppleves. På den måten kunne man få frem mer kunnskap om styrker og svakheter i forhold til inkludering av mennesker med utviklingshemming i ordinære tilbud, kontra deltakelse i tilrettelagte idrettslag.

Litteraturliste

American Association on Intellectual and Developmental Disability [AAIDD]. (2013).

Definision of Intellectual Disability. Hentet 22. januar 2016 fra <http://aaidd.org/intellectual-disability/definition#.VBh2g0v4E48>

Askheim, O. P. (2009). Sosial kapital som grunnlag for politikk og tiltaksutvikling for utviklingshemmede. I Rønning, R. & Starrin, B. (red.), *Sosial kapital i et velferdsperspektiv. Om å forstå og styrke utsatte gruppers sosiale forankring* (72-83). Oslo: Gyldendal akademisk.

Bartlo, P. & Klein, P.J. (2011). Physical Activity Benefits and Needs in Adults With Intellectual Disabilities: Systematic Review of the Literature. *American Association on Intellectual and Developmental Disabilities*, 116 (3), 220-232. doi: <http://dx.doi.org/10.1352/1944-7558-116.3.220>

Bø, I. & Helle, L. (2013). *Pedagogisk ordbok* (3. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100 (2), 126–131.

Dalen, M. (2011). *Intervju som forskningsmetode - en kvalitativ tilnærming* (2. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.

Departementene (2005). *Handlingsplan for fysisk aktivitet 2005-2009. Sammen for fysisk aktivitet*. Oslo: Helse- og omsorgsdepartementet i samarbeid med Arbeids- og sosialdepartementet, Barne- og familiedepartementet, Kommunal- og regionaldepartementet, Kultur- og kirkedepartementet, Miljøverndepartementet Samferdselsdepartementet, Utdannings- og forskningsdepartementet. Hentet fra https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/hod/vedlegg/handlingsplan_2005-2009.pdf

Dolva, A. S., Kollstad, M. & Kleiven, J. (2013). Fritidsaktivitet for ungdom med utviklingshemming - Hvilke muligheter blir brukt? *Ergoterapeuten*, 6, 36-43.

Dolva, A. S. , Kollstad, M. & Kleiven, J. (2016). Beretninger om fritid – fra ungdom med utviklingshemming. *Spesialpedagogikk*, 81 (1), 58-71.

Drew, C. J. & Hardman, M. L. (2007). *Intellectual disabilities across the lifespan* (9. utg.). Upper Saddle River, New Jersey: Pearson Education.

Duesund, L. (1995). *Kropp, kunnskap og selvoppfatning*. Oslo: Gyldendal.

Eccles, J. S., Barber, B. L., Stone, M., & Hunt, J. (2003). Extracurricular activities and adolescent development. *Journal of Social Issues*, 59 (4), 865- 889. doi: 10.1046/j.0022-4537.2003.00095.x

Ellingsen, K. E., Jacobsen, K. & Nicolaysen, K. (red.) (2002). *Sett og forstått. Alternativer til tvang og makt i møtet med utviklingshemmede*. Oslo: Gyldendal akademisk.

Ellingsen, K. E. (2007). *Helseoppfølging for personer med utviklingshemning*. (NAKU rapport: Desember 2007). Hentet fra <http://naku.no/sites/default/files/Helserapport.pdf>

Ellingsen, K.E. (2010). Begrensninger og forskningsmetodiske kneiker. I Gjørum, R. G. (red.), *Usedvanlig kvalitativ forskning. Metodologiske utfordringer når informantene har utviklingshemning* (s. 209-240). Oslo: Universitetsforlaget.

Ellingsen, K.E. (2015, 16. juni). *Utviklingshemmede*. Hentet 3. februar 2016 fra <https://www.etikkom.no/FBIB/Temaer/Forskning-pa-bestemte-grupper/Utviklingshemmede/>

Elnan, I. (2010). *Idrett for alle?* (Senter for idrettsforskning - Rapport 2010). Hentet fra <https://www.idrettsforbundet.no/globalassets/funksjonshemmede/aktivitetsmaterieill/2010studie-idrett-for-alle.pdf>

Eriksen, T. B. (2006). *Født til bevegelse. Om fysisk aktivitet og helse*. Bergen: Fagbokforlaget.

Fasting, K. (2008). *Likestilling og mangfold i norsk idrett: - Bedre med flere på banen!* (Idrettsrapport, 2008). Hentet fra <http://www.nih.no/Documents/Konferanser/idrettsrapport%202008%20for%20web.pdf>

Finlay, W. M.L. & Lyons, E. (2002). Acquiescence in interviews with people who have mental retardation. *Mental retardation*, 40 (1), 14-29. doi: [http://dx.doi.org/10.1352/0047-6765\(2002\)040%3C0014:AIWPW%3E2.0.CO;2](http://dx.doi.org/10.1352/0047-6765(2002)040%3C0014:AIWPW%3E2.0.CO;2)

Gall, M.D., Gall, J.P. & Borg, W.R. (2007). *Educational Research. An Introduction* (8. utg.). New York: Longman Publishers.

Giorgi, A. (1997). The theory, practice, and evaluation of the phenomenological method as a qualitative research procedure. *Journal of phenomenological psychology*, 28 (2), 235- 260. doi: <http://dx.doi.org/10.1163/156916297X00103>

Gjærum, B. & Grøsvik, K. (2002). Psykisk utviklingshemming/mental retardasjon. I Gjærum, B. & Ellertsen, B. (red.), *Hjerne og Atferd. Utviklingsforstyrrelser hos barn og ungdom i et neurobiologisk perspektiv... et skritt videre* (2. utg.) (s. 206- 262). Oslo: Gyldendal akademisk.

Gjærum, R. G. (2010). Usedvanlige informanter gir særegne narrativer: Metaforisk teksttolkning og beskrivelse av opplevelse. I Gjærum, R. G. (red.), *Usedvanlig kvalitativ forskning. Metodologiske utfordringer når informantene har utviklingshemming* (s. 138-161). Oslo: Universitetsforlaget.

Grue, J. (1999). *Funksjonshemmet ungdom og livskvalitet*. Oslo: Gyldendal akademisk.

Grøsvik, K. (2008). Diagnostisering av utviklingshemning hos barn. I Eknes, J., Bakken, T. L., Løkke, J. A. & Mæhle, I. (red.), *Utredning og Diagnostisering* (s.17-34). Oslo: Universitetsforlaget.

Guneriusen, W. (2010). Samtale, språkhandling og sosialt liv. Intervjuer - en (begrenset) kilde til kunnskap? I Gjærum, R. G. (red.), *Usedvanlig kvalitativ forskning. Metodologiske utfordringer når informantene har utviklingshemming* (s. 34-54). Oslo: Universitetsforlaget.

Gustavsson, A. (1998). *Inifrån utanförskapet. Om att vara annorlunda och deltaktig*. Stockholm: Johansson & Skyttmo Förlag.

Heal, L. W. & Sigelman, C. K. (1995). Response biases in interviews of individuals with limited mental ability. *Journal of intellectual disability research*, 39 (4), 331-340. doi: 10.1111/j.1365-2788.1995.tb00525.x

Helsedirektoratet (23. mai, 2014). *Psykisk helse og fysisk aktivitet*. Hentet fra <https://helsenorge.no/psykisk-helse/psykisk-helse-og-fysisk-aktivitet>

Helsedirektoratet. (1. november, 2015). *Anbefalinger fysisk aktivitet*. Hentet 26. februar 2016 fra: <https://helsedirektoratet.no/folkehelse/fysisk-aktivitet/anbefalinger-fysisk-aktivitet>

Hutzler, Y., & Korsensky, O. (2010). Motivational correlates of physical activity in persons with an intellectual disability: a systematic literature review. *Journal of Intellectual Disability Research*, 54 (9), 767-786. doi: 10.1111/j.1365-2788.2010.01313.x

Høigaard, R. & Johansen, B. T. (2015). Læring i idrettsgrupper - om utvikling, læring og prestasjoner i idrettsgrupper. I Sigmundsson, H. & Ingebrigtsen, J. E. (red.), *Idrettspedagogikk* (2. utg.) (s. 123-139). Oslo: Universitetsforlaget.

ICD-10 (2016). Den internasjonale statistiske klassifikasjonen av sykdommer og beslektede helseproblemer (10. revisjon). *Psykisk utviklingshemming (F70-F79)*. Hentet 26. februar 2016 fra <https://finnkode.helsedirektoratet.no/#icd10/0/0/0/2596295>

Ingebrigtsen, J. E. & Aspvik, N. P. (2009). *Fysisk aktivitet og idrett - En pilotstudie av utviklingshemmedes fysiske aktivitet* (Rapport nr. 01/09). Hentet fra <http://www.specialolympicsnorge.com/clubs/son/artic/Rapport%20special%20olympics%20-%20elektronisk%2026.02.pdf>

Ingebrigtsen, J. E. (2015). Idrett og kroppsøving - to sider av samme sak? I Sigmundsson, H. & Ingebrigtsen, J. E. (red.), *Idrettspedagogikk* (2. utg.) (s. 34-45). Oslo: Universitetsforlaget.

Johannessen, P. E. (2015a, 24. februar). *Klassifisering*. Hentet 22. januar 2016 fra <https://www.idrettsforbundet.no/funksjonshemmede/klassifisering/>

Johannessen, P. E. (2015b, 28. august). *Utviklingshemmede*. Hentet 22. januar 2016 fra <https://www.idrettsforbundet.no/andre/funksjonshemmede/om-idrett-for-funksjonshemmede/utviklingshemmede/>

Johansen, K. S. (2009). *Timen som gjør en forskjell. Fortellinger om et fotballag for barn og unge med nedsatt funksjonsevne* (Masteroppgave). Høgskolen i Gjøvik.

Karlsdottir, R., Stefansson, T. & Gradovski, M. (2015). Virksomhetsteori og barns fysiske utvikling. I Sigmundsson, H. & Ingebrigtsen, J. E. (red.), *Idrettspedagogikk* (2. utg.) (s. 23-33). Oslo: Universitetsforlaget.

King, G., Law, M., King, S., Rosenbaum, P., Kertoy, M. K., & Young, N. L. (2003). A conceptual model of the factors affecting the recreation and leisure participation of children with disabilities. *Physical & Occupational Therapy In Pediatrics*, 23 (1), 63–90. doi: 10.1080/J006v23n01_05

Kittelsaa, A. (2010). En dobbel utfordring - å intervju unge med en utviklingshemming. I Gjørsum, R. G. (red.), *Usedvanlig kvalitativ forskning. Metodologiske utfordringer når informantene har utviklingshemming* (s. 162- 189). Oslo: Universitetsforlaget.

Kringlen, E. (2011). *Psykiatri* (10. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.

Løvgren, M. (2009). *Unge funksjonshemmede. Selvbilde, sosial tilhørighet og deltakelse i fritidsaktiviteter* (NOVA Rapport 9/09). Hentet fra http://www.nova.no/asset/3771/1/3771_1.pdf

Martinsen, E. W. (2011). *Kropp og sinn: fysisk aktivitet - psykisk helse - kognitiv terapi* (2. utg.). Bergen: Fagbokforlaget.

Meyer, J. (2008). Mennesker med utviklingshemning og sosial kapital. I Bjørnrå, T., Guneriusen, W. & Sommerbakk, V. (red.), *Utviklingshemning, autonomi og avhengighet* (s. 71-84). Oslo: Universitetsforlaget.

Mæhlum, S. (2004). *Fysisk aktivitet for mennesker med funksjonsnedsettelse – Anbefalinger* (Rapport nr. 6). Hentet fra <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/735/Fysisk-aktivitet-for-mennesker-med-funksjonsnedsettelse-anbefalinger-IS-1160.pdf>

Nasjonalt kompetansemiljø om utviklingshemming [NAKU]. (2013a, Februar). *Psykisk utviklingshemming og psykisk helse - grunnleggende tema om utviklingshemming og psykisk helse* (Temahefte 1.).

Nasjonalt kompetansemiljø om utviklingshemming [NAKU]. (2013b, 16. desember). *Diagnose: psykisk utviklingshemming og ICD-10*. Hentet 22. januar 2016 fra NAKU <http://naku.no/node/195>

NESH (2006). *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi*. Oslo: De nasjonale forskningsetiske komiteer.

NIF-loven 2015. Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komités lov, 7. juni 2015.

Norges håndballforbund (Hjemmeside) (2015a). <https://www.handball.no>

Norges håndballforbund (2015b). (2015, 29. oktober). *Regler i kamper for utviklingshemmede*. Hentet 29. februar fra <https://www.handball.no/regioner/region-sorvest/kampaktivitet-tema/nasjonale-serier/handball-for-utviklingshemmede/regler-i-kamper-for-utviklingshemmede/>

Norges idrettsforbund [NIF] (2009). *Historikk*. Hentet 22. februar 2016 fra <https://www.idrettsforbundet.no/om-nif/historikk/>

Næss, S. (2001). Livskvalitet som psykisk velvære. *Tidsskrift for den norske Lægeforening*, 121, 1940-1944. Hentet fra <http://tidsskriftet.no/article/357518>

Olafsen, L. G. (2014) *Aktivitetstilbud for utviklingshemmede. Erfaringer ved tilrettelegging og utbytte ved gjennomføring* (Masteroppgave). Høgskulen i Sogn og Fjordane.

Ommundsen, Y. (2015). Psykologisk læringsklima i kroppsøving og idrett - betydning for barns og unges læring, trivsel og motivasjon. I Sigmundsson, H. & Ingebrigtsen, J. E. (red.), *Idrettspedagogikk* (2. utg.). (s. 46-63). Oslo: Universitetsforlaget.

Sherrill, C. (2004). *Adapted physical activity, recreation, and sport. Crossdisciplinary and lifespan* (6. utg.). New York: McGraw- Hill.

Sigstad, H. M. H. (2014). Characteristic interviews, different strategies: Methodological challenges in qualitative interviewing among respondents with mild intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disabilities*, 18 (2), 186-200. doi: 10.1177/1744629514523159

Skaalvik, E. M. (2015). Selvoppfatning og idrett. I Sigmundsson, H. & Ingebrigtsen, J. E. (red.), *Idrettspedagogikk* (2. utg.). (s. 64-78). Oslo: Universitetsforlaget.

Sundet, M. (2010). Noen metodiske dilemmaer. Bruk av deltakende observasjon i studier av mennesker med utviklingshemming. I Gjærum, R. G. (red.), *Usedvanlig kvalitativ forskning*.

Metodologiske utfordringer når informantene har utviklingshemming (s. 123-137). Oslo: Universitetsforlaget.

Sæbu, M. & Sørensen, M. (2010). Factors associated with physical activity among young adults with a disability. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21 (5), 730-738. doi: 10.1111/j.1600-0838.2010.01097.x.

Söderström, S. & Tøssebro, J. (2011) *Innfridde mål eller brutte visjoner? Noen hovedlinjer i utviklingen av levekår og tjenester for utviklingshemmede* (Rapport 2011). Hentet fra: <http://www.asvl.no/filestore/RapportInnfriddemlWEB-utgave.pdf>

Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode* (4. utg.). Bergen: Fagbokforlaget.

Tøssebro, J. & Lundeby, H. (2002). *Statlig reform og kommunal hverdag: utviklingshemmedes levekår 10 år etter reformen*. Trondheim: NTNU, Institutt for sosialt arbeid og helsevitenskap.

World health organization [WHO]. (2015). *Mental health*. Hentet 11. januar 2016 fra http://www.who.int/topics/mental_health/en/

Øia, T. & Fauske, H. (2010). *Oppvekst i Norge* (2. utg.). Oslo: Abstrakt forlag.

Vedlegg

Vedlegg 1: Intervjuguide

Vedlegg 2: Informasjonsskriv og samtykkeerklæring til ungdommene

Vedlegg 3: Informasjonsskriv og samtykkeerklæring til foresatte

Vedlegg 4: Godkjenning fra NSD

Vedlegg 1: Intervjuguide

Innledende spørsmål

1. Husker du når du startet å spille håndball?
2. Hva var det som gjorde at du begynte å spille i akkurat denne klubben?
3. Hvordan synes du det er å spille håndball?
 - 3.1. Hva er gøy med å spille håndball?
 - 3.2. Hva er dumt/kjedelig med å spille håndball?

Dagens trening

Nå har du nettopp vært på trening..

4. Hva gledet du deg mest til med å skulle på håndballtrening i dag?
5. Var det noe du gruet deg til med treningen før du kom i dag?
6. Hva gjorde dere på treningen i dag?
7. Hva likte du best?
8. Hva var mest kjedelig?

Å være fysisk aktiv

Jeg så at dere løp en del i dag..

9. Liker du å løpe?
10. Hvordan synes du det er å bli sliten, andpusten og svett?
11. Liker du å trene og være i aktivitet?
12. Hvordan synes du kroppen er etter du har trent?
13. Er det noe du har blitt flinkere på, nå som du har gått på håndball i ... år?

Å spille på et lag

Dere er jo flere som spiller på lag sammen her...

14. Hvordan synes du dere har det sammen på laget?
15. Er det noen du liker å være sammen med på trening?
16. Er du noen av de på laget som du er særlig gode venner med?
 - 16.1. Hvorfor tror du at dere er særlig gode venner?
 - 16.2. Hva er det som er så gøy med å være sammen med da?
 - 16.3. Finner dere noen gang på ting sammen utenom trening også?
 - 16.4. Hva pleier dere å gjøre da?

Selvfølelse

17. Hvordan føler du deg inne i deg deg når du skal på trening?
18. Hvordan føler du deg inne i deg deg når du spiller håndball?
19. Har du prøvd å score mål? Hvordan følte du deg da?
20. Hvordan føler du deg inne i deg når du er med de andre på laget?

Et tilrettelagt tilbud

Du spiller jo håndball her i (idrettslag)

21. Hvordan er det å være en del av dette laget?
22. Kan du beskrive laget ditt for meg? Er det noe felles ved de du spiller håndball sammen med her i klubben?
23. Kan alle som har lyst være med på dette laget?
24. Kunne du tenkt deg å være med i et annet idrettslag? Hadde det vært bedre?

25. Syns du det er passe med trening, eller skulle du ønske det var håndballtrening oftere eller sjeldnere?

26. Du har jo spilt håndball i .. år. Husker du hvordan du hadde det da du ikke spilte håndball?

26.1. Hvordan var humøret ditt da?

26.2. Er det noe som er annerledes nå som du spiller håndball enn før?
Bedre/dårligere?

27. Drar du med laget på cuper, turer eller liknende?

27.1. Hvis ja: hvordan synes du det er å være med?

27.2. Hvorfor er det bra/hvorfor er det ikke bra?

28. Hva betyr det for deg å spille håndball her i?

29. Kommer du til å fortsette å spille håndball?

Avsluttende spørsmål

30. Er det noe mer du vil fortelle meg om det å spille håndball i x idrettslag?

31. Hvordan synes du det var å snakke med meg i dag?

Vedlegg 2: Spørsmål om deltakelse i forskningsprosjektet

«Fysisk aktivitet som fritidstilbud»

Jeg heter Ellen Nordal og er masterstudent ved Universitetet i Oslo. Jeg skal skrive min avsluttende oppgave om fysisk aktivitet som fritidstilbud og ønsker å snakke med ungdommer som driver med fysisk aktivitet. Derfor lurer jeg på om du har lyst til å snakke med meg, og fortelle meg om hvordan du synes det er å spille håndball i ... idrettsforening.

Jeg vil gjerne snakke med deg en gang i ca. 30-60 minutter, avhengig av hvor mye du har å fortelle meg. Det er helt frivillig om du vil være med, og du kan trekke deg når som helst uten å fortelle meg hvorfor. Hvis du har lyst til å være med vil alle opplysninger om deg bli anonymisert. Det betyr at jeg forandrer navnene i oppgaven og at ingen vil kunne skjønne hvem som har sagt hva.

Dersom du har lyst til å være med kan du skrive under på vedlagt samtykkeerklæring og ta den med på trening. Hvis du ønsker å delta, kommer jeg også til å be en av dine foresatte å skrive under, slik at jeg vet at de også synes det er greit at du blir med i prosjektet.

Hvis det er noe du lurer på kan du kontakte meg på telefonnummer 41549496. Du kan også kontakte min veileder Anne-Mette Bredahl på telefonnummer 98068979.

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS. De passer på at forskning følger reglene, gjennomføres på en god måte og tar vare på de som deltar.

Med vennlig hilsen
Ellen Nordal

Samtykke til deltakelse i studien

Jeg har mottatt informasjon om studien, og vil gjerne delta

(Navn i blokkbokstaver)

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 3: Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet «Fysisk aktivitet som fritidstilbud»

Bakgrunn og formål

Jeg er student ved Universitetet i Oslo (Institutt for Spesialpedagogikk) og skal i løpet av våren gjennomføre en mastergradsstudie. Formålet med studien er å undersøke betydningen av å delta i fysisk aktivitet i et tilrettelagt fritidstilbud for ungdom som har en lett utviklingshemming.

For å kunne belyse dette ønsker jeg å intervju 4 ungdommer i alderen 16-19 år som deltar i et tilrettelagt idrettstilbud. Jeg håper å komme i kontakt med ungdommer som har mulighet og lyst til å fortelle om hvordan de opplever det å delta i fysisk aktivitet på fritiden og hva det betyr for dem.

Hva innebærer deltakelse i studien?

Deltakelse i studien innebærer å delta på et intervju på 30 - 60 min alt etter hvor mye ungdommen har å fortelle. Spørsmålene vil omhandle hvordan ungdommen opplever det å trene og være aktiv, være en del av et idrettslag med andre ungdommer og generelt betydningen av å ha et tilrettelagt tilbud å gå til på fritiden. Intervjuene vil bli tatt opp på lydopptak.

Hva skjer med informasjonen?

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt. Det er kun jeg som forsker og min veileder som vil ha tilgang til intervjuene. Personopplysninger vil bli anonymisert, og oppbevart der kun jeg som forsker har tilgang. Alt innhold i oppgaven blir anonymisert og dermed ikke kunne gjenkjennes eller knyttes til informantene eller idrettslaget.

Prosjektet skal etter planen avsluttes 1.juni 2016. Da vil lydopptak slettes og annen data bli makulert.

Frivillig deltakelse Det er frivillig å delta i studien, og informantene kan når som helst trekke sitt samtykke uten å oppgi noen grunn. Dersom man trekker seg, vil alle opplysninger om personen bli slettet.

Dersom dere eller ungdommen har spørsmål til studien, ta kontakt med meg, Ellen Nordal, på telefonnummer 41549496, eller min veileder Anne-Mette Bredahl på telefonnummer 98068979.

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS.

Med vennlig hilsen
Ellen Nordal

Samtykke til deltakelse i studien

Jeg har mottatt informasjon om studien, og godkjenner at min datter/sønn deltar som informant

(Navn, blokkbokstaver)

(Signatur, dato)

Vedlegg 4: Godkjenning fra NSD

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS

NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Harald Hårfagres gate 29
N-5007 Bergen
Norway
Tel: +47-55 58 21 17
Fax: +47-55 58 96 50
nsd@nsd.uib.no
www.nsd.uib.no
Org.nr. 985 321 884

Anne-Lise Rygvold
Institutt for spesialpedagogikk Universitetet i Oslo
Postboks 1140 Blindern
0318 OSLO

Vår dato: 29.01.2016

Vår ref: 46260 / 3 / MSS

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 21.12.2015. Meldingen gjelder prosjektet:

46260	<i>Fysisk aktivitet som fritidstilbud</i>
<i>Behandlingsansvarlig</i>	<i>Universitetet i Oslo, ved institusjonens øverste leder</i>
<i>Daglig ansvarlig</i>	<i>Anne-Lise Rygvold</i>
<i>Student</i>	<i>Ellen Nordal</i>

Personvernombudet har vurdert prosjektet, og finner at behandlingen av personopplysninger vil være regulert av § 7-27 i personopplysningsforskriften. Personvernombudet tilrår at prosjektet gjennomføres.

Personvernombudets tilråding forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, ombudets kommentarer samt personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, <http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/skjema.html>. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://pvo.nsd.no/prosjekt>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 01.06.2016, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Vigdis Namtvedt Kvalheim

Marie Strand Schildmann

Kontaktperson: Andreas Bratshaug Stenersen tlf: 55 58 30 19

Vedlegg: Prosjektvurdering

Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.

Avdelingskontorer / District Offices:

OSLO: NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47-22 85 52 11. nsd@uio.no
TRONDHEIM: NSD, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47-73 59 19 07. kyrre.svarva@svt.ntnu.no
TROMSØ: NSD, SVF, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47-77 64 43 36. nsdmaa@sv.uit.no



Prosjektvurdering - Kommentar

Prosjektnr: 46260

Formålet med prosjektet er å undersøke betydningen av å delta i et tilrettelagt fritidstilbud for ungdom med utviklingshemming. Fritid skal benyttes på aktiviteter som er frivillig, lystbetont og som ungdommen liker å drive med. Prosjektet tar for seg å undersøke betydningen av å være en del av et tilrettelagt fritidstilbud med hovedvekt på fysisk aktivitet.

Utvalget informeres skriftlig og muntlig om prosjektet og samtykker til deltakelse. Informasjonsskrivet er godt utformet. Utvalget består av ungdommer i alderen 16-19 år.

Det anses ikke som potensielt belastende for vedkommende å delta i prosjektet. Det opplyses at vedkommende vil bli gitt tilpasset informasjon, samt at nærmeste pårørende informeres om prosjektet og samtykker. Informanten må få tilpasset informasjon om prosjektet og gi sin aksept til deltagelse. Vi minner også om at forsker har ansvar for å avbryte intervju dersom informanten gir uttrykk for motvilje/ubehag i intervjusituasjonen. Ombudet viser forøvrig til NESH sine sider for forskning på sårbare grupper, og spesielt til tema om utviklingshemmede og vurdering av deres samtykkekompetanse:

<https://www.etikkom.no/FBIB/Temaer/Forskning-pa-bestemte-grupper/Utviklingshemmede/>

Det behandles sensitive personopplysninger om helseforhold, jf. personopplysningsloven § 2, 8c.

Personvernombudet legger til grunn at forsker etterfølger Universitetet i Oslo sine interne rutiner for datasikkerhet. Dersom personopplysninger skal lagres på privat datamaskin, bør opplysningene krypteres tilstrekkelig.

Forventet prosjektslutt er 01.06.2016. Ifølge prosjektmeldingen skal innsamlede opplysninger da anonymiseres.

Anonymisering innebærer å bearbeide datamaterialet slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes. Det gjøres ved å:

- slette direkte personopplysninger (som navn/koblingsnøkkel)
- slette/omskrive indirekte personopplysninger (identifiserende sammenstilling av bakgrunnsopplysninger som f.eks. bosted/arbeidssted, alder og kjønn)
- slette digitale lydopptak