

SAMMENDRAG

Fokuset for denne mastergradsavhandlingen er å undersøke hvordan idrett kan fungere som en beskyttelsesfaktor for ungdom i utsatte livssituasjoner. Oppgaven underbygges med teori som tar utgangspunkt i ulike utsatte livssituasjoner, resiliens og selvoppfatning. I tillegg har utgreiing av relevante begreper som idrett, beskyttelsesfaktor og ungdom vært nødvendig for at leser og forsker skal ha samme forståelse av resultatet.

Kvalitativ forskningsmetode er brukt for å kunne svare på problemstillingen, og datainnhenting har foregått gjennom intervju av to idrettstrener og tre idrettsutøvere som er i eller har hatt en utsatt livssituasjon.

Gjennom kategorisering av temaene som er gjennomgående for intervjuene, oppsummeres følgende tre hovedkategorier: sosialt nettverk, ferdigheter og mestring, og mening. Disse kategoriene oppsummerer deltakernes opplevelser, forståelse og erfaringer.

Deltakerne opplever idrett som en god støtte gjennom vanskeligheter, en oppmuntring der fremgang er fremtredende og en aktivitet som gir mening utfra tolkninger av deres fortellinger.

FORORD

I forkant av forskningsprosessen uttrykte tidligere mastergradsstudenter at det å skrive en mastergradsavhandling er en fulltidsjobb, og sannelig hadde de rett. Dette er noe av det mest utfordrende arbeidet jeg har produsert, og endelig er jeg i mål. Denne avhandlingen er en sammensetning av ulike områder som tar utgangspunkt i mine egne interesseområder, både privat og som yrkesutøver. Jeg har tilegnet meg kunnskap jeg ikke hadde fra før, og føler meg mer kompetent, både som kroppsøvingslærer og spesialpedagog.

I løpet av tiden jeg har jobbet med denne avhandlingen har jeg vært innom de fleste nivåene i spekteret mellom bedrøvet og ekstatisk. Med andre ord har jeg fått kjenne på mine egne følelser og hvor spennende, men også anstrengende en forskningsprosess kan være. Min søster Elin og mine nærmeste venner har uunngåelig også fått kjenne på mine følelser, og jeg vil derfor rette en stor takk til de for ros og oppmuntrende ord i de stundene det har betydd mest.

En ekstra takk til Marius og Merete som har lest korrektur av denne avhandlingen og gitt sine synspunkter og endringsforslag.

Jeg vil også takke min veileder, Arve Gunnestad, for konstruktive tilbakemeldinger, råd og god veiledning, til tider utover de rammene som er satt. Sist men ikke minst rettes en takk til mine informanter. Deres samarbeid og oppriktighet har vært grunnmuren for denne avhandlingen.

Oslo, august 2015

Lise Andersen

INNHALDSFORTEGNELSE

1	INNLEDNING.....	1
1.1	Presentasjon av problemstilling.....	1
1.2	Oppgavens oppbygging.....	2
2	TEORI.....	3
2.1	Barn og ungdom.....	3
2.2	Idrett.....	4
2.3	Utsatte livssituasjoner.....	5
2.4	Resiliens.....	7
2.5	Selvoppfatning.....	10
3	METODE.....	13
3.1	Valg av metode.....	13
3.2	Det kvalitative forskningsintervjuet.....	14
3.3	Innsamlingsstrategier.....	14
3.4	Utarbeiding av intervjuguide.....	15
3.5	Forforståelse.....	15
3.6	Adgang til forskningsfeltet og valg av informanter.....	16
3.7	Presentasjon av utvalg.....	17
3.8	Gjennomføring av intervju og transkribering.....	18
3.9	Dataanalyse.....	19
3.10	Kvalitetssikring.....	20
3.11	Forskningsetikk.....	21
4	DATAPRESENTASJON OG DRØFTING.....	23
4.1	Sosialt nettverk.....	23
4.1.1	Datamateriale.....	23
4.1.2	Drøfting.....	26
4.2	Ferdigheter og mestring.....	29
4.2.1	Datamateriale.....	29
4.2.2	Drøfting.....	31
4.3	Mening.....	34
4.3.1	Datamateriale.....	34
4.3.2	Drøfting.....	36
5	AVSLUTTENDE REFLEKSJON.....	41
6	REFERANSELISTE.....	45

VEDLEGG 1	49
VEDLEGG 2	51

1 INNLEDNING

En stor andel av norske barn bor i hjem med trygge omgivelser og gode omsorgspersoner. På den andre siden er det en andel som ikke opplever god nok omsorg. Ikke god nok omsorg kan være vanskelig å definere, men sies å sette barnets utvikling i fare i henhold til dets forutsetninger. Kvello (2010) beskriver ulike livssituasjoner som opptrer som risiko for barn. I denne avhandlingen beskrives omsorgssvikt, foreldre med psykiske lidelser, vold og overgrep i familien og barn av rusmisbrukere for å få et dekkende bilde av de mest fremtredende, utsatte livssituasjonene i norske hjem. For de barna som utsettes for traumatiske situasjoner, slik som de nevnte, er det en større sannsynlighet for at det helsemessige, kognitive og psykososiale får en uheldig utvikling (Befring, 2008). Disse utsatte livssituasjonene kalles risikofaktorer og kan motvirkes med beskyttelsesfaktorer. Kvello (2010), Schoon (2006), Weinberg og Gould (2006) og Gunnestad (2014) lister opp ulike beskyttelsesfaktorer som tar utgangspunkt i barnet, familien og det øvrige oppvekstmiljøet. Dersom disse faktorene opptrer som beskyttelse for barnet, vil sannsynligheten for en uheldig utvikling minke. Dersom barnets utvikling er positiv til tross for påhør av risikofaktorer, kan en si at barnet har hatt en resilient utvikling. Idrett kan figurere som en beskyttelsesfaktor, dersom forholdene er tilrettelagt barnet. Det vil si ut fra interesse, gode rollemodeller, lagkamerater og motivasjon for aktivitet som påvirker utvikling på ulike områder (Weinberg & Gould, 2006).

1.1 Presentasjon av problemstilling

I utarbeidningen av min problemstilling var jeg på et tidlig tidspunkt bestemt på at jeg ville skrive om noe innenfor resiliens. Etter mitt første semester på spesialpedagogikk har jeg fått en bedre forståelse av barns atferd. At barn oppfører seg slik de gjør, både i negativ og positiv forstand, er et tema jeg synes er særdeles interessant. Derfor ville jeg finne ut mer om hva som kan være med på å påvirke dette. I løpet av min lærerutdanning har jeg fordypet meg i kroppsøving. Selv er jeg aktiv innenfor idrett og ser mange goder av å drive med fysisk aktivitet. Jeg fant det interessant å finne et tema å skrive om som både interesserer meg og som jeg kan få bruk for på tvers av min utdanning. Å undersøke om det jeg opplever som positivt ved idrett også gjelder de barn og unge som lever i en uheldig situasjon, og kanskje også er enda mer forsterket, vekket min interesse. Problemstillingen jeg til slutt kom frem til ble:

Hvordan fungerer idrett som en beskyttelsesfaktor for ungdom i utsatte livssituasjoner?

1.2 Oppgavens oppbygging

For å finne svar på min problemstilling vil jeg underbygge mine funn med teori. Jeg vil trekke inn resiliens og selvoppfatning som hovedtemaer. For å kunne generalisere problemstillingen vil jeg operasjonalisere begrepene som er relevante i denne sammenhengen. Disse begrepene er *ungdom, idrett, beskyttelsesfaktorer* og *utsatte livssituasjoner*. Ved å gjøre dette vil både leser, informantene og jeg lettere skape samme forståelse for fenomenet som undersøkes og funnene av dette. I neste del av avhandlingen vil jeg beskrive og begrunne alle avveielser jeg har tatt under forskningsprosessen. Videre vil jeg underbygge og drøfte resultatene jeg har funnet opp mot teori som er relevant for disse.

2 TEORI

For å få en helhetlig forståelse av fenomenet jeg søker etter å belyse, har jeg først og fremst i dette kapitlet valgt å avklare begrepene jeg bruker gjennom forskningsprosessen og i denne avhandlingen. Disse begrepene er som nevnt *ungdom*, *idrett*, *utsatte livssituasjoner*, *risikofaktorer* og *beskyttelsesfaktorer*. Enkelte av begrepene har en direkte allmenn forståelse, men jeg velger likevel å definere de for å oppklare eventuelle misforståelser, samt for at leseren og jeg skal holde fokus innenfor de rammene begrepsavklaringene setter. I tillegg anvendes noen av begrepene direkte i problemstillingen min, og dermed er det vesentlig at informantene og jeg deler samme oppfatning i forhold til sluttresultatet. Videre har jeg utdypet temaene resiliens, selvoppfatning og ulike utsatte livssituasjoner. Disse temaene gjør seg gjeldende for leserens forståelse av informantenes beskrivelser og drøftingen av disse.

2.1 Barn og ungdom

I denne avhandlingen er deler av teorien og drøftingen knyttet opp mot barn. På stående fot ville det vært mer naturlig for leserne dersom jeg hadde brukt begrepet *ungdom* fremfor *barn* siden dette er en del av min problemstilling. I FNs barnekonvensjon (1989) står det skrevet: “I denne konvensjonen menes med barn ethvert menneske under 18 år, hvis ikke barnet blir myndig tidligere etter den lovgivning som gjelder for barnet.” Dette er en klar definisjon på hvilken aldersgruppe barn er i og gjør seg gjeldende for alle land som har skrevet under Konvensjonen, deriblant Norge. Etter fylte 18 år er en formelt sett voksen fordi en blir myndig. Dersom en går rett fra å være barn til å bli voksen kan en spørre seg hvor det ble av ungdomstiden. Det finnes ingen offentlig definisjon på ungdom som gjør seg gjeldende i alle tilfeller. Vi finner flybilletter for ungdom opp til 25 år, bussbilletter for ungdom mellom 16 og 20 år, helsetilbud for ungdom mellom 13 og 30 år, bankfordeler for ungdom mellom 13 og 18 år og lignende. Ut fra en telefonsamtale med barne-, likestillings- og inkluderingsdepartementet (BLD) 26.06.13, fikk jeg flere uformelle definisjoner på hva *ungdom* kan innebære, men de la også til at siden det ikke finnes en allmenn definisjon på ungdom, må kultur og kontekst tas i betraktning. Grensene er altså uklare, så etter å ha undersøkt hvilke grenser ulike institusjoner og organisasjoner setter, har jeg kommet frem til at aldersspennet i denne avhandlingen omfatter 12-30 år. Mange organisasjoner definerer ungdom fra 12-13 år og mener det er rimelig å bruke dette i min oppgave også. Statistisk sentralbyrå (SSB) har gjort forskning på ungdom opp til 30 år, i samsvar med andre institusjoners avgrensninger. BLD tipset meg om å se på SSB sine

avgrensninger, og finner disse brukbare i dette tilfellet også. Jeg velger i tillegg å bruke begrepene *barn* og *ungdom* om hverandre ettersom det henvises til ulike teoretiske og egne tolkninger, og det vil variere hvilket begrep som egner seg.

2.2 Idrett

Norges Idrettsforbund definerer idrett som en “fritids- eller hobbypreget aktivitet der kroppsstillinger eller kroppsbevegelser er det sentrale element, og der utøverens egeninnsats er avgjørende for resultatet” (Loland, 2007, s. 16). Hva som menes med *resultatet* i dette tilfellet kan diskuteres, og må ses i sammenheng med hva utøverens mål med idretten er. Innenfor frivillig, organisert idrett er som regel utøverens mål å prestere godt. Ommundsen (2006) viser til tidligere forskning hvor dette målet forbindes med at utøverne opplever grunnleggende mestring dersom de viser bedre ferdigheter enn andre. En kan påstå at dersom en utøver vil bli best innenfor sin idrett, må innsatsen en er villig til å gi, være mer enn god.

Loland (2007) oppsummerer ulike effekter fysisk aktivitet har på mennesker. Blant annet bedrer den selvtillit og selvbilde, evnen til å tåle motgang, trivsel og humør. Dette er faktorer som sies å være særdeles utsatt hos barn som ellers har en stressende eller sårbar hverdag. Derimot vil ikke fysisk aktivitet være like givende dersom aktiviteten ikke er tilpasset barnets psyke og fysikk. Aktiviteten må befinne seg innenfor barnets interesse- og trivselsområde, i tillegg til at forutsetninger for mestring må være tilstede. Dersom disse kravene oppfylles kan det forventes at barnets psykiske tilstand styrkes (Karlsdóttir, Stefansson & Gradovski, 2006). Barn er født med motivasjon for fysisk aktivitet gjennom behovet for å utforske og lære fra omgivelsene. Etter hvert som barnet vokser opp vil rollemodellene sette en viss standard for barnets holdninger til fysisk aktivitet. Det er derfor essensielt med gode rollemodeller for å holde på barns motivasjon for fysisk aktivitet. Dersom positive holdninger til fysisk aktivitet blir videreført til barnet, vil motivasjon og bevissthet kunne påvirkes positivt i betydelig grad (Karlsdóttir et al., 2006).

I tillegg fremstiller Loland (2007) idrettsdeltakelsens forsterkende sider ved at idrettsaktive barn har et bedre kropps- og selvbilde enn de som ikke er aktive. De har gjennomsnittlig høyere skolekarakterer, de får økt status innen vennekretsen og idrettsaktive i ung alder kan tilegne seg motivasjonsvaner som gjør seg gjeldende i voksenlivet (Loland, 2007). “Idrett og fysisk aktivitet vurderes som viktig for sosial utvikling, vennskapsdannelse og ved at aktivitet kan stimulere de unges selvtillit” (Ommundsen, 2008, s. 343). For at idrett skal ha en positiv

påvirkning på unges psykiske helse må aktiviteten oppleves som meningsfull, de må trives og føle seg inkludert. Aktiviteten må også kunne brukes til å utvikle seg på det fysiske, emosjonelle, motoriske og sosiale plan (Ommundsen, 2008). Dette viser tilbake til min problemstilling der faktorer som tilknytning, mestring og fellesskap på enkelte arenaer er utelukket, noe jeg vil komme nærmere inn på senere i kapittelet.

Dagens barneidrett vektlegger gode opplevelser gjennom fokus på innhold, egenverdi, helhetlig utvikling og trivsel. Egenverdien bygger på de subjektive opplevelsene som gir aktiviteten verdi, motivasjon og positivt engasjement. For barn vil det være mer gjeldende dersom de betegner idretten som morsom fremfor helsefrembringende (Loland, 2007). Den helhetlige utviklingen i denne konteksten kan på sett og vis sammenfattes med det Ommundsen (2008) sier ovenfor om at aktiviteten må brukes til utvikling på ulike plan for å påvirke unges psykiske helse. I ungdomsidrett fokuseres det på de samme faktorene som i barneidretten, men her tillegges også ekstra fokus på et sunt miljø og medbestemmelse blant annet for å øke ungdoms deltakelse innenfor idrett (Loland, 2007).

2.3 Utsatte livssituasjoner

Brodin (2008) refererer til utsatte livssituasjoner som problematiske eller sårbare situasjoner hvor barnet ikke er ansvarlig for konteksten de er i. Dersom en sammenfatter utsatte livssituasjoner og utsatte barn, menes det ikke at barnet i seg selv er utsatt, men at miljøet og omstendighetene rundt barnet avgjør risikoen for at det havner i en utsatt situasjon. Dette betyr at barn kan være sårbare i enkelte kontekster under sin oppvekst (Brodin, 2008). Utsatte barn beskrives som barn som trenger hjelp på grunn av at deres omstendigheter er truende for dets psykiske og sosiale utvikling, og opplever en stor risiko for marginalisering i forhold til samfunnet (Bo, Guldager & Zeeberg, 2008). Det finnes ulike utsatte livssituasjoner, deriblant barn som utsettes for omsorgssvikt, fysiske, psykiske eller seksuelle overgrep, mobbing, barn med funksjonshemming eller psykiske lidelser (Brodin, 2008). Disse livssituasjonene kan påvirke barna i negative retninger i form av asosiale miljøer, kriminalitet, rus eller gjentakelsesmønster av sine omsorgsgiveres utilstrekkelighet. I dette kapittelet vil jeg gå i dybden på de mest fremtredende livssituasjonene som opptrer som risiko for barn.

Omsorgssvikt er et beskrivende begrep for flere typer utsatte livssituasjoner. Kvello (2010) utdyper omsorgssvikt som omsorgsgivers mangel på enten omsorg, beskyttelse mot farer, eller ensidig eller uegnet stimulering som er faretruende for barnet. Vanskjøtsel eller forsømmelse er

alternative begreper for omsorgssvikt og handler om at barnets grunnleggende behov for stimulering, oppfølging og beskyttelse i stor grad får sviktende ivaretagelse. En kan si at omsorgssvikt generelt handler om mangel på handling. Konsekvensene av omsorgssvikt kan utsette barnet for store farer eller føre til underutvikling av barnets potensiale. I noen tilfeller kan underutviklingen være irreversibel. Da vil det ikke hjelpe om omsorgskvaliteten bedres i ettertid (Kvvello, 2010).

Mange barn lever i hjem der risikofaktorene varierer av type og grad. Foreldre som er psykisk syke er en type risikofaktor overfor barnet. Psykiske lidelser kan medføre at forelderen blir asosial, utrygg i relasjoner til andre, negativ, dominerende, urimelig krevende, selvsentret, manipulerende og lignende. Det er ikke gitt at barnet av psykisk syke foreldre utsettes for dette, men desto tidligere i barnets oppvekst forelderen utvikler psykiske vansker og desto mer alvorlig og varig vanskene er, desto større sannsynlighet er det for at dette får konsekvenser for barnet. Foreldre som har en psykisk lidelse har større sannsynlighet for å ta utgangspunkt i seg selv fremfor barnet. Disse konsekvensene kan være at barnas sosiale og emosjonelle utvikling blir svak, barna tilegner seg utrygge tilknytningsstiler og atferdsvansker, vansker innenfor det motoriske, emosjonelle og skolefaglige og deres selvoppfatning blir lav (Kvvello, 2010).

Vold i familien er ytterligere en risikofaktor i mange hjem. Barn som opplever vold mellom foreldre har en større sjanse for å utvikle blant annet psykiske lidelser, stress, depresjon, et lavt selvbilde, umodenhet, somatiske plager og emosjonelle vansker. Dette gjelder også barn som blir utsatt for fysisk vold. De oppsøker i mange tilfeller antisosiale miljøer, repeterer foreldrenes mønster ved selv å utøve vold eller akseptere vold i sitt nærmeste nettverk, og den empatiske ferdigheten blir ikke alltid ferdigutviklet (Kvvello, 2010). Dersom et barn har blitt eller blir utsatt for seksuelle overgrep, er det også en risiko for at det utvikler disse negative faktorene nevnt i dette avsnittet. Barn utsatt for omsorgssvikt eller en form for overgrep vil i større grad være utsatt for fysiske, emosjonelle og atferdsmessige avvik utfra hva som er adekvat for alder, kjønn, kultur og lignende (Kvvello, 2010).

Barn av rusmisbrukere er også utsatt for risiko. Statistisk sett er det en høyere sannsynlighet for at disse barna kan utvikle psykiske lidelser. Personer som misbruker rusmidler over lang tid, blir som oftest i ustand til å ta vare på seg selv, og dermed kan de heller ikke ta vare på sine barn. De blir overlatt til seg selv og i mange tilfeller er det de som tar vare på sine foreldre. Misbruket kan sporadisk eller fullstendig påvirke kravene som stilles for å anses som en funksjonell forelder. Disse kravene peker på foreldrenes evne til å se barnet som det er og akseptere det, engasjere seg positivt følelsesmessig i barnet, innlevelse med barnet, prioritere

barnets utviklingsmessige behov og ha realistiske forventninger til barnet. Selv hos gode foreldre er disse funksjonene sjeldent konstante. Først når funksjonene opphører over en lengre periode anses foreldrene som uegnet (Killén & Olofsson, 2003). Rusavhengighet er ofte preget av en taushet i familien. Problemet snakkes ikke om verken i hjemmet eller utad fordi dette kan virke truende på familieforholdet. Barnet tilvenner seg dermed vanen om å lyve, dekke over og "hjelpe" foreldrene med å opprettholde misbruket. Disse uvanene kan overføres til andre situasjoner utenfor hjemmet og eskalere under oppveksten (Kvello, 2010).

2.4 Resiliens

Resiliens er for mange et komplisert begrep som kan forstås på ulike måter ut ifra ulike sammenhenger. Begrepet stammer fra det engelske ordet *resilience* (Olsen & Traavik, 2010) og beskrives i ordbøkene som evnen til å gjenopprette sin opprinnelige form etter å ha blitt bøyd, komprimert eller strukket (Borge, 2003). I videre forstand menes det at resiliens er en positiv utvikling fra et risikofylt utgangspunkt. Ut ifra et pedagogisk ståsted kan begrepet brukes om barn med erfaringer som vanligvis vil utvikle psykososiale vansker, men klarer seg til tross for dette (Olsen & Traavik, 2010). Erfaringene ses på som risikofaktorer og konsekvensene av de er individuelle fra person til person ut i fra hvilke beskyttelsesfaktorer en har rundt seg (Kvello, 2008). Risikofaktorer er et begrep som brukes om forhold som øker faren for utvikling av vansker, som sårbarhet og stress. Beskyttelsesfaktorer minker denne faren og fremtrer som en beskyttelse først når risikoen er til stede (Kvello, 2010). Både risikofaktorene og beskyttelsesfaktorene kan deles opp i tre grupper. *Barnet* er den første gruppen og kjennetegnes ved genetiske faktorer og mestring. *Foreldrene og kjernefamilien* er den andre gruppen og kjennetegnes ved trygg eller utrygg tilknytning og omsorg. Siste gruppe er *det øvrige oppvekstmiljøet*, nærmere bestemt vennskapsrelasjoner, nabolag, skole og barnehage. Disse gruppene kan altså virke både positivt og negativt inn på barnets psykososiale utvikling (Kvello, 2008). For eksempel kan et barn dra nytte av gode ferdigheter innen skolefagene, positive forbilder eller et prososialt miljø, mens dårlige ferdigheter, ugunstige rollemodeller eller et asosialt miljø kan virke truende på barnet.

Betingelsen for at et barn skal ha en resilient utvikling er at barnet er utsatt for truende omgivelser men har beskyttelsesfaktorer som veier opp i større grad enn risikoen det er eksponert for (Borge, 2003). For barn i utsatte livssituasjoner er det en høy sannsynlighet for at de får en uheldig utvikling. Som nevnt tidligere er det individuelt hva som anses som risiko, og

dermed også individuelt hva som anses som beskyttelse. Idrett kan i mange tilfeller være en beskyttelsesfaktor for barn utsatt i risiko. Da menes det ikke generell fysisk aktivitet. Det må være en idrett som fanger barnets interesse, en idrett med gode rollemodeller i form av trenere, mulige lagkamerater og lignende, og en idrett der barnet har muligheter for utvikling av både mestringsfølelse, ferdigheter og personlighet (Ommundsen, 2008).

Tidligere begreper brukt om barn med en god utvikling til tross for påkjenninger har vært *motstandsdyktige barn* eller *løvetannbarn*. Begrepene kan misforståes med den tro at disse barna tåler all motgang. I dag bruker vi i stedet lengre definisjoner for å få frem en mer eksakt betydning av begrepet resiliens. Kvello (2010) sier at resiliens kan ses på som summen av et barns beskyttelsesfaktorer. Beskyttelsesfaktorene er årsaken til en positiv utvikling fra en risikofylt kontekst. Resiliens er altså noe som utvikles gjennom flere prosesser, det er ikke medfødt, og dermed blir det på sett og vis feil å kalle et barn resilient. Derimot kan en si at et barn har utviklet resiliens (Masten & Powell, 2003). Schoon (2006) viser også til tre grupper av faktorer som spiller en rolle i positiv eller negativ utviklingen av resiliens hos utsatte barn. De tre gruppene er *individuelle attributter*, som går på individets egenskaper og ferdigheter. *Familiært miljø* og *sosial kontekst* er de siste gruppene (Schoon, 2006). Alle gruppene kan knyttes opp mot Kvellos grupper nevnt over da disse tar utgangspunkt i barnet, familien og det det øvrige miljøet.

At barn "klarer seg" kan for noen virke enkelt å forstå, men hvordan kan vi vite med sikkerhet at barn som har opplevd risikofylte situasjoner, har det godt? Borge (2003) hevder at barns utvikling av resiliens kan vises på tre områder. Dersom barn med dårlige hjemmeforhold eller lignende mestrer skolehverdagen i form av gode karakterer og resultater, viser barnet en utvikling av intellektuell resiliens. Dersom barnet har det bra med seg selv og den risikofylte situasjonen han eller hun har blitt eller er utsatt for, viser det til en emosjonell resiliens. En atferdsmessig resiliens vises der barn med atferdsproblemer forbedrer sin atferd (Borge, 2003). En skal derimot stille seg kritisk til vurderingen av et barn på disse områdene. Generelt sett vil et barn lite sannsynlig kunne opptre godt på alle områdene til enhver tid, samtidig som graden av god oppførsel er individuelt betinget og individuelt vurdert. Graden av risiko spiller også inn, og denne er individuell selv om risikoen er den samme. En må altså ta tid og forhold i betraktning dersom en skal vurdere om et barn har utviklet resiliens (Borge, 2003). Killén og Olofsson (2003) sier at resiliens er utviklet dersom to forhold er til stede; barnet "har det greit" og det har stått eller står overfor risiko. Barn utsatt for risiko, stress eller påkjenninger har, som nevnt tidligere, en større sannsynlighet for å utvikle psykiske problemer enn de barna som ikke

blir utsatt for dette. Deriblant er det over halvparten som klarer å tilpasse seg de truende omgivelsene og hendelsene som kan påvirke livssituasjonen, uten store problemer, og det er dette resiliens handler om (Borge, 2003). Et barn som har utviklet resiliens, har en eller flere positive relasjoner som styrker dem, tross møte med en eller flere risikofylte situasjoner. Disse situasjonene kan føre til psykiske vansker, men grunnet en nær tilknytning til minst en person, ferdigheter som styrker deres selvbilde, en sterk tro eller lignende, tilpasser barnet seg i en positiv retning. De beskyttende forholdene kan virke kompensatoriske for de negative forholdene. På den andre siden, dersom disse faktorene svikter, virker de inn som risikofaktorer som kan påføre barnet stress og sårbarhet (Olsen & Traavik, 2010).

Barn med en resilient utvikling har utviklet en motstandskraft som resulterer i at de "klarer seg til tross" for at risikofaktorene i mange tilfeller kan påvirke det helsemessige, kognitive og psykososiale planet. Disse barna som klarer å tilpasse seg samfunnet på en formålstjenlig måte, har på sett og vis beskyttet seg selv mot nederlag og styrt unna negative vurderinger (Befring, 2008). Barn reagerer forskjellig selv om risikoen er den samme og beskyttende faktorer er til stede (Borge, 2003). Derimot er det en enighet blant enkelte forskere at barn med resilient utvikling senere viser at de har unngått psykiske problemer av alvorlig grad, fungerer sosialt, har en jobb eller utdanning og opplever livskvalitet (Olsen & Traavik, 2010).

Weinberg og Gould (2006) har også oppsummert resiliens med tre primære egenskaper. Den første egenskapen de nevner er *sosial kompetanse*. Denne innebærer sosial interaksjon som resulterer i sterke nettverk som fungerer som et støtteapparat. For å utvikle denne egenskapen sies blant annet fleksibilitet og empati å være essensielt, samt å konfrontere og takle utfordringer fra andre på en fordelaktig måte. Resiliens utvikles dersom en tror på seg selv, at en kan ta kontroll over sin egen situasjon og sine omgivelser, en har et klart bilde av hvem en er og har tro på selvstendige valg. Et samlet begrep på dette er *autonomi* og opptrer som den andre egenskapen. Den sisten egenskapen som nevnes i en heldig utvikling er *håp og optimisme*. Dette innebærer tro på at god innsats har verdi og vil lønne seg (Weinberg & Gould, 2006).

Egenskapene ovenfor kan sammenlignes med enkelte av beskyttelsesfaktorene Gunnestad (2014) beskriver. *Et fungerende nettverk* er en av disse og kan bestå av ulike instanser. Dette kan blant annet være familie, skole, fritidsorganisasjoner og hjelpeapparat. Kriteriene for at denne faktoren skal virke beskyttende er god balanse mellom å gi og ta blant de involverte, at forholdet mellom barnet og nettverket er preget av aksept og positive følelser (Gunnestad, 2014). Dette kan samsvare med egenskapen sosial kompetanse som Weinberg og Gould (2006) nevner. *Egenskaper og ferdigheter* opptrer som en beskyttelsesfaktor dersom barnet har

medfødte egenskaper eller lærte ferdigheter det kan dra nytta av i for eksempel vennskapsdanning. Ved å oppleve mestring av ferdighetene vokser troen på seg selv, og situasjonen en er i blir mer forståelig og håndterbar, slik egenskapen autonomi tar utgangspunkt i. *Mening, verdier og tro* er siste gruppe og kan settes i relasjon til egenskapene håp og optimisme. Eksempelvis vil denne gruppen opptre som en beskyttende faktor dersom en i en risikofylt situasjon, holder fast ved det som kan gi mening, har tro på at bedre tider vil komme eller ser verdien av de gode faktorene en ellers har rundt seg (Gunnestad, 2014). Hva som gir mening vil være individuelt betinget.

Videre har Weinberg og Gould (2006) listet opp ulike strategier for utvikling av resiliens innenfor organisert idrett. Blant disse finner en at fokuset skal ligge på utøverens sterke sider fremfor svake for å kunne bygge opp selvtillit. Fokuset skal ikke bare være på den fysiske aktiviteten, men på hele utøveren; de emosjonelle, sosiale, økonomiske og pedagogiske behovene. Barn er forskjellig og sensitivitet overfor individuelle forskjeller er dermed et nøkkelord. Ved å gi utøverne innblikk i egne målsettinger og ansvarsoppgaver for å nå disse, vil utøveren oppmuntres til å ta kontroll over eget liv og egen situasjon, i tillegg til å gjøre rede for hvilke verdier organisasjonen står for og hvilke krav og forventninger som stilles til utøveren. Utøverne skal også få hjelp til å se muligheten til å oppnå egne fremtidige mål, hjelp i å overkomme hinder og være i et trygt miljø, både fysisk og psykisk. I tillegg trenger utøverne voksne ledere som oppleves som rollemodeller og støtteapparat (Weinberg & Gould, 2006).

Kvello (2010) gir en oversikt over ulike beskyttelsesfaktorer som er betydelige for barn i risiko. Oppsummert kan en si at disse faktorene blant annet innebærer at barnet har aldersadekvate ferdigheter, opplever mestring innenfor et interesseområde, er fremtidsrettet og ser på seg selv som en del av noe større. Dette er faktorer som er knyttet til barnet. Utover dette fungerer gode, trygge familieforhold og samfunnsforhold også som beskyttelsesfaktorer. Av risikofaktorer knyttet til barnet nevner Kvello (2010) død blant eller relasjonsbrudd til nære personer, adopsjon eller fosterhjem, utsettelse for mobbing eller rusmiddelmisbruk. Innenfor denne gruppen regnes også belastede, utrygge familieforhold og samfunnsforhold som høy risiko for barnet.

2.5 Selvoppfatning

I denne oppgaven velger jeg å bruke selvoppfatning som begrep for både selvoppfatning og selvbilde. I følge Kvello har begrepene selvbilde og selvoppfatning samme betydning (Kvam,

2010). “Med selvoppfatning mener vi enhver oppfatning, vurdering, forventning, tro eller viten som en person har om seg selv” (Skaalvik & Skaalvik, 1996, s. 15). Dette er en kort beskrivelse av den reelle selvoppfatningen og skapes gjennom tanker om seg selv. Når det kommer til egen opplevelse av hvordan en blir oppfattet av andre, kalles dette for andrebasert selvoppfatning. Påvirkning fra andre avhenger av hvor selektiv en er og reflekterer hvor sterk selvoppfatningen er. Den ideelle selvoppfatningen er den oppfatningen en person har av hvordan han eller hun ønsker å være og opptrer som realistisk og urealistisk. Ofte er tilfellet slik at mennesker med et stort spenn mellom den reelle og ideelle selvoppfatningen opplever stress og har en større sannsynlighet for å utvikle psykososiale vansker (Kvillo, 2010). Dersom en utvikler tro på at en kan takle stresset, vil sannsynligheten for psykiske vansker minke (Borge, 2003). En indre kilde til selvoppfatning vil være følelsene rundt en opplevelse der målet er å mestre eller gjennomføre handlinger. På den andre siden finnes det også en ytre kilde til selvoppfatning som kommer frem gjennom disse handlingene i en sosial setting. Interaksjoner med miljøet vil bedømme om personen har mestret eller ikke mestret handlingene (Skaalvik & Skaalvik, 1996).

Et individs selvoppfatning innebærer individets meninger om seg selv. Hvilket syn en har på seg selv, styrer de valgene en foretar seg. Dette har sammenheng med egenskaper en innehar og hva en tror en kan eller ikke kan få til. Meningene en har om seg selv vokser ut fra tidligere erfaringer på alle områder og er derfor subjektive. Derimot kan andres observasjoner skape meninger som ikke stemmer overens med ens egne. Andres meninger kan påvirke, men det er subjektive tolkninger av en opplevelse som vil være avgjørende for selvoppfatningen (Skaalvik & Skaalvik, 2005).

Selvbildet formes i tidlig alder. Barn ser på seg selv slik de oppfatter at andre vurderer dem. Andres vurderinger vil være forskjellig fra hvem som ser dem. Foreldre er, som regel i de første leveårene, de personene som er til stede når barnets selvbilde utvikles. Videre vil barnet oppfatte seg selv som elev gjennom lærerens øyne, god eller dårlig kjæreste gjennom kjærestens øyne og lignende (Grue, 2011). Identitet dannes i sosiale relasjoner mellom seg selv og andre, en oppfatter ofte seg selv indirekte gjennom andres respons (Kittelsaa, 2011). Selvbildet reflekterer den subjektive opplevelsen av seg selv; hvilke holdninger og verdier en har, ferdigheter, hvordan en handler i enkelte situasjoner og hvordan en oppfatter nærmiljøets reaksjon på ens interaksjon (Varming, 1995).

“Erfaringer med å mestre bestemte oppgaver eller aktiviteter regnes som en av de viktigste kildene til selvoppfatning. Slike erfaringer regnes som den absolutt viktigste kilden til utvikling og endring av mestringsforventning” (Skaalvik, 2006, s. 72). Forestillingene en har av seg selv

er fundamentet for ens handlinger. Valgene en foretar seg gjenspeiler personen en oppfatter at en er, forventninger en har til seg selv eller hva en tror en er i stand til å utrette. Ingen blir født med dette fundamentet. Dette har som nevnt, røtter i vår forståelse og tolkning av tidligere erfaringer (Skaalvik, 2006). En gjør seg erfaringer innenfor ulike områder, og dermed vil forestillingene innenfor områdene også være ulike og ha liten sammenheng med hverandre. Skaalvik (2006) definerer dette som at selvoppfatningen er flerdimensjonal og at en ikke kan dra slutninger om at en person har en gitt oppfatning av seg selv innenfor et område utfra oppfatningen innenfor et annet område. Idrett er en dimensjon hvor selvoppfatningen vil være både beskrivende og vurderende. Den beskrivende delen fremstiller hva en får til ved måling, teknikk eller lignende. På den andre siden er den vurderende delen en oppfatning av den beskrivende, og vurderes som godt eller dårlig. Dette gjøres i sammenheng med hva som er normalt, hvordan andre jevnaldrende eller lagkamerater mestrer samme øvelse. Dersom idrett er en vesentlig del av en persons hverdag, kan nederlag ha store konsekvenser for selvbildet (Skaalvik, 2006).

For å oppnå mestringserfaring innenfor en aktivitet hvor utøveren har liten erfaring, vil det være gunstig å legge listen på et nivå der mestring er høyst sannsynlig. Dersom en mestrer en aktivitet, høynes forventningene om å gjøre det like bra eller bedre senere. Ved å sette seg små gjennomførbare mål vil disse etter hvert bli kriterier for å mestre. Når prestasjonene forbedres vil forventningene endres og selvoppfatningen korreleres deretter (Skaalvik, 2006). Mestringsfølelsen som oppnås under idrettsutøvelse kan beskrives som følelsen av å mestre egen kropp. Da menes ikke bare det ytre, men også det at kroppen oppleves som å være i god fysisk form. Dette smitter over på opplevelsen av kontroll, utvikling og kvalitet. Ved å legge til rette for mestring, selvbestemmelse og inkludering i den fysiske aktiviteten vil dette resultere i indre motivasjon og psykisk tilfredshet (Ommundsen, 2008).

3 METODE

I dette kapitlet skal jeg beskrive valgene jeg har stått overfor, avgjørelser jeg har tatt og begrunnelser for disse. Jeg vil gå gjennom kvalitativt intervju som metode for denne avhandlingen, og jeg har valgt å gjennomføre disse som halvstrukturerte intervjuer. Videre vil jeg begrunne utvalget av informanter, forklare forberedelser til selve intervjuenseansen, utdype hvilke etiske betraktninger jeg har gjort, se på min rolle som forsker, selve forskningsprosessen, analyse av datamateriale og hvordan kvaliteten på avhandlingen kan sikres.

3.1 Valg av metode

I denne avhandlingen har jeg valgt å bruke en kvalitativ tilnærming for å finne svar på min problemstilling; *hvordan fungerer idrett som en beskyttelsesfaktor for ungdom i utsatte livssituasjoner?* Problemstillingen i et forskningsprosjekt avgjør hvilken metode forskeren skal ta i bruk (Moen & Karlsdóttir, 2011). I mitt tilfelle er kvalitativ forskningsmetode mest gunstig fordi forskningsprosjektet tar sikte på å løfte frem grundige skildringer og refleksjoner rundt et lite og ensartet område (Moen & Karlsdóttir, 2011). Som forsker er jeg ute etter å forstå opplevelsene og erfaringene mine informanter har rundt forskningsfenomenet, og vil derfor bruke et kvalitativt intervju for å få frem rike og tykke beskrivelser (Moen & Karlsdóttir, 2011).

Når en har en forståelse for intensjon bak handling, uansett konsekvens av den, kalles dette hermeneutikk. Den hermeneutiske sirkel kan ses på som en prosess i forskningsarbeidet. Forskeren går inn med en forforståelse om hvordan ting ser ut, ut ifra problemstilling og materialet som er tilgjengelig. Underveis tar arbeidet uventede vendinger, nytt materiale oppdages, nye spørsmål blir stilt og forskeren tilegner seg en dypere innsikt. Prosessen går i en spiral der forskeren hopper frem og tilbake, avhengig av de foregående faktorene (Kjeldstadli, 1999). I tilnærmingen av mine informanters uttalelser, har jeg valgt å bruke hermeneutikk for å få en dypere forståelse av det som blir presentert for meg. Forståelsen av enkle utsagn blir påvirket av forskningens kontekst, samtidig som helheten blir påvirket av delene (Postholm, 2010). Denne vekslingen mellom deler og helhet, som er bedre kjent som den hermeneutiske sirkel, forløper seg gjennom hele forskningsprosessen.

3.2 Det kvalitative forskningsintervjuet

Ved å bruke intervju som forskningsmetode kan forskeren få et innblikk i enkelte personers tanker rundt et fenomen. Med dette menes tanker, følelser og meninger som ikke kan observeres, men samtales om (Postholm, 2010). Disse tankene og følelsene utgjør forskerens forståelse av de intervjuede personenes opplevelse av fenomenet, også kjent som livsverden (Dalen, 2011). Forskeren er ikke bare ute etter å beskrive det synlige og konkrete, men også å beskrive opplevelsen gjennom enkeltpersoner som er tilknyttet fenomenet som forskes på. Ved å bruke et kvalitativt intervju som forskningstilnærming vil det være rom for større, fyldige beskrivelser angående et gitt fenomen (Dalen, 2011).

Innenfor kvalitativt forskningsintervju kan en tilnærme seg fenomenet en forsker på, på mange måter. Postholm (2010) beskriver intervjuer som kan utføres strukturert, ustrukturert og halvstrukturert. Jeg har i denne avhandlingen valgt halvstrukturerte intervjuer som datainnsamlingsstrategi. Da vil deltakerne få mulighet til delvis å styre samtalen og utdype det de selv mener er viktig innenfor de temaene som blir tatt opp. Dette er noe jeg har sett for meg i forkant av intervjuene, men ofte kan slike beslutninger tas under selve intervjuet da forskeren på forhånd har en intervjuguide å forholde seg til og er uvitende om hvordan intervjuet utspiller seg. Siden intervjuer sjelden kan forutses, er det essensielt at intervjueren har tilstrekkelig med kunnskap om temaene som blir tatt opp under intervjuet (Kvale & Brinkmann, 2009). Da kan intervjueren følge opp uttalelser som informantene gir (Repstad, 2007).

3.3 Innsamlingsstrategier

For å legge et godt grunnlag for en mastergradsavhandling, er opplysningene forskeren innhenter essensielle. Forskeren må derfor være bevisst i valg av hva som brukes av opplysninger, da disse blir byggeklosser for oppgavens pålitelighet (Dalland, 2010). Ved å analysere sin problemstilling kan forskeren finne frem til hvilke spørsmål som vil være naturlig å se videre på. Begreper må avklares og temaer som blir tatt opp må greies ut om for å kunne underbygge konklusjonene man til slutt kommer frem til (Dalland, 2010). For å besitte den nødvendige kunnskapen før intervjuene med informantene skulle gjennomføres, leste jeg meg opp på relevant teori. På denne måten ble det samtidig utviklet et utkast til teorikapitlet i avhandlingen. Ved å gjøre dette ville jeg inneha kunnskap om temaene jeg vil ta opp under intervjuene, samt kunne redegjøre for begreper som kan oppleves som uklare i møte med informantene. I tillegg vil jeg være bedre rustet til å følge opp det informantene legger ut om

og intervjuet vil kunne virke mer som en samtale der deltakerne er likeverdige (Postholm, 2010). Arbeidet med teori i forkant av intervjuene har også hjulpet meg i utvelgelse av informanter og utarbeidelsen av intervjuguiden.

3.4 Utarbeiding av intervjuguide

Allerede i innhenting av teori, gjorde jeg meg tanker om temaer og spørsmål jeg kunne stille min informanter, og da styrelederen ved en forening jeg kontaktet var positiv til mitt initiativ, startet jeg på førsteutkast til intervjuguidene mine. Jeg så på begrepene i problemstillingen min, som jeg også har underbygd med teori, som viktige nøkkelord for gode spørsmål. Med tanke på at jeg skulle planlegge halvstrukturete intervjuer var disse essensielle da slike intervjuer fokuserer på å hente ut informasjon om enkelte temaer (Dalen, 2011). Spørsmålene jeg har valgt å bruke i mine intervjuer tar utgangspunkt i problemstillingen min og er åpne for å gi informantene rom til å beskrive og utdype. Dersom informantene bruker få skildringer og korte svar har jeg formulert oppfølgingsspørsmål som kan brukes til å gi mer utdypende svar. I utarbeidelsen av intervjuguidene har jeg forsøkt å se for meg ulike svar for å være forberedt på at intervjuene kan ta ulike vendinger. Spørsmålene jeg har formulert er kun forslag til gjennomføringen av de halvstrukturete intervjuene, rekkefølgen vil bli tilfeldig i likhet med oppfølgingsspørsmålene og intervjuenes retning (Kvale & Brinkmann, 2009).

3.5 Forforståelse

I møte med forskningsprosessen har jeg egne tolkninger og erfaringer rundt fenomenet jeg vil forske på. Mine antakelser har dannet et bilde av hva jeg til en viss grad forventer meg av mine informanter. For at disse antakelsene ikke skal farge mitt møte med informantene, vil teorien jeg har lest meg opp på i forkant og gode undersøkelsesspørsmål, hjelpe meg i å fokusere på og forstå fenomenet (Postholm, 2010). Å legge til side sine egne antakelser og erfaringer gjennom forskningsprosessen er umulig, og det er heller ikke et krav. Derimot er det fordelaktig å gjøre seg bevisst sine meninger rundt forskningsfenomenet i forkant av undersøkelsene for å kunne være så åpensinnet som mulig. På den måten vil jeg som forsker være forberedt på at andre forhold enn forventet kan dukke opp under forskningsprosessen (Postholm, 2010). For å forstå informantenes erfaringer og meninger er det å lytte og å motta, nøkkelord for en skapende prosess (Dalen, 2011).

3.6 Adgang til forskningsfeltet og valg av informanter

Problemstillingen min har vært bakgrunn for mitt utvalg av informanter. Dette utvalget innehar erfaring eller ferdigheter som er strategiske i henhold til problemstillingen og kalles for et strategisk utvalg (Thagaard, 2009). Mine kriterier i utvelgesprosessen har vært at deltakerne først og fremst skal ha erfaring med idrett. I tillegg skal informantene ha kjennskap til ungdom i utsatte livssituasjoner som på et tidspunkt har hatt idrett som fokus i hverdagen. Dette vil si deltakere som selv har vært utsatt for risiko og i tillegg har et personlig forhold til idrett, og engasjerte trenere som opptrer eller har opptrådd som en støttespiller for ungdommer i utsatte livssituasjoner.

Etter mange telefoner og henvendelser kom jeg i kontakt med en forening som organiserer ulike idretter som et tilbud for rusmisbrukere og andre med psykososiale vansker, hvor fritidstilbudet skal hjelpe dem i å integreres i samfunnet igjen. Jeg ble invitert til et uformelt møte med styrelederen for foreningen. Hensikten med møtet var avhandlingen min og en redegjørelse for hvilke informanter som fylte mine kriterier og som formodentlig kunne tenkt seg å stille opp på intervju. Møtet ble til en lunsj på foreningslokalet, der jeg ga styreleder konkret informasjon om mitt prosjekt, hva jeg ville forske på og hvilke typer informanter jeg så for meg. Under lunsjen kom en av medlemmene innom lokalet. Styrelederen fortalte henne hvorfor jeg var der og at hun hadde sett for seg henne som en aktuell informant. I tillegg spurte styrelederen meg om hvilke type spørsmål jeg kom til å stille. Dette ble en noe stridende situasjon for meg. Jeg ville ikke røpe for mye av intervjuinnholdet for å unngå ferdig innøvde svar, samtidig som at jeg ikke ville være uhøflig og avvise spørsmålet totalt.

Etter dette møtet fikk jeg en ny invitasjon hvor jeg fikk anledning til å presentere meg for mulige informanter. Styrelederen informerte medlemmene om mitt fremmøte og etter en kort samtale med noen av foreningens medlemmer fikk jeg, totalt fra denne foreningen, tillatelse til å intervju tre utøvere og en trener angående mitt forskningsfelt. Informantene ble forespurt om bruk av båndopptaker under intervjuene med klar beskjed om at materialet ville bli anonymisert og slettet etter ferdig levert avhandling. De ble også informert om muligheten til å trekke seg fra prosessen hvis ønskelig.

Siden denne foreningen tar utgangspunkt i personer med en allerede vanskeligstilt livssituasjon, ønsket jeg også å intervju en trener fra en ordinær sportsklubb. Dette for å få mer variasjon blant informantene. I utvelgelsen av en trener i en ordinær sportsklubb ville jeg intervju en

person med rikelig erfaring som trener og med arbeid med ungdommer med forskjellig bakgrunn. Jeg tok kontakt med en større sportsklubb som kunne anbefale meg flere trenere som angivelig ville stille opp. Her fikk jeg en informant som oppfylte kravene og ønsket å stille til intervju.

Fem informanter virket som et passende antall, da antallet burde begrenses i henhold til tidsbruk av gjennomføring og etterarbeid. I etterkant av intervjuene ser jeg det unødvendig med færre eller flere informanter grunnet materialets tilstrekkelighet for tolkning og analyse (Dalen, 2011). Jeg velger å kalle foreningen som tar utgangspunkt i mennesker med vanskeligstilte livssituasjoner, for den spesielle foreningen, og den andre sportsforeningen for den ordinære foreningen for lettere å kunne skille de to foreningene videre i avhandlingen.

3.7 Presentasjon av utvalg

Silje er en jente i 20-årene. Rundt 14-årsalderen ble hun presentert for et miljø svært belastet av rusmisbruk. I dag bruker hun fotball som et verktøy for å holde seg rusfri.

Tor er en mann med pedagogisk utdanning og jobber deltid i en større fotballklubb som trener for et ungdomslag. Han har erfaringer med ungdommer med ulike utsatte livssituasjoner.

Kim var rundt 12 år gammel da han startet å drikke alkohol. Etter hvert gikk han over til å misbruke ulovlige rusmidler. Sykling er hans lidenskap i dag og bruker, i likhet med Silje, idretten som en brikke i rusbehandlingen.

Martin er en mann i 40-årene, har vært rusmisbruker og kommet seg ut av rusmiljøet i voksen alder. Han bruker klatring for å holde fokus på en rusfri fremtid. Denne informanten fyller ikke utvalgsriteriene mine helt med tanke på at idretten ikke var en beskyttelsesfaktor i ungdomsalder, men i voksen alder. Likevel velger jeg å bruke intervjuet i min avhandling. Det har vært vanskelig å få tak i utøvere som informanter, derfor valgte jeg å bruke denne informanten fremfor å finne en ny informant. Informanten har fortalt at han hadde en blodsykdom som hindret han i å delta i idrett på et tidligere tidspunkt i livet sitt. Hadde ikke sykdommen vært en hindring ville denne informanten muligens oppfylt mine kriterier, da han også forteller at han alltid har likt å holde på med idrett. Denne mannen tilhører en eldre generasjon, hvilket kan tilsi at han kanskje ikke hadde de samme mulighetene og støtteapparatene i sin ungdomstid som ungdommer i dag har. Med tanke på at han har vært rusmisbruker en større del av livet, kan en slik livsendring være desto vanskeligere å

gjennomføre og opprettholde. Til sist skal det også nevnes at denne informanten fikk frem mange synspunkter de andre informantene ikke underbygger i like stor grad. En skal også ta hensyn til at en slik livsendring som disse utøverne har tatt er en stor og viktig avgjørelse. Det er dermed vanskelig å si om Martin ville tatt den avgjørelsen på et tidligere tidspunkt, dersom forholdene hans hadde vært annerledes.

Min siste informant er Kristian og er trener i den spesielle foreningen, hovedsakelig for en sykkelgruppe. I tillegg har han tidligere erfaringer som trener i ordinære foreninger.

3.8 Gjennomføring av intervju og transkribering

Som forsker og intervjuer mangler jeg erfaring, og dette kan intervjuene bære preg av. I løpet av et intervju er det mye som kan gå galt. Spørsmålene som stilles kan være vage med tanke på hva forskeren har sett for seg i utdypingen av intervjuguiden, båndopptaker kan være vanskelig å håndtere og forskeren selv kan være mindre forberedt enn antatt. Ved å ha minst et prøveintervju får forskeren mulighet til å teste ut intervjusekvensen og redigere på det, om nødvendig (Dalen, 2011). Dette kan være spørsmål som trenger omformulering, utdyping eller tilleggsspørsmål, teknisk tilrettelegging eller intervjuers utvikling av intervjuferdigheter. Jeg valgte derfor å ha et prøveintervju med et medlem fra den spesielle foreningen. Jeg har valgt å bruke prøveintervjuet som datamateriale i forskningsprosjektet mitt da intervjusekvensen ble vellykket. Jeg fikk gode og fylldige svar på de spørsmålene jeg stilte og jeg var mer eller mindre fornøyd med meg selv som intervjuer etter transkriberingen av intervjuet.

Så lenge informantene ikke opplever en båndopptaker som et forstyrrelsesmoment, er dette et ypperlig hjelpemiddel for forskeren å omgjøre et halvstrukturert intervju til en samtale mellom informant og intervjuer. Forskeren kan ha fokus på informanten og bygge videre på det som sies. Det kan utvikles en fin flyt i intervjuet fremfor at intervjuerens oppmerksomhet rettes mot skriftlig notater av hva som blir sagt og dermed hopper inn og ut av fokus i samtalen (Thagaard, 2009).

Mine intervjuer har søkt etter deltakernes forståelse av og erfaringer rundt fenomenet jeg forsker på, kort gjenfortalt idrettens betydning for ungdom i utsatte livssituasjoner. Dette kan være et følsomt tema for informantene. Det har derfor vært vesentlig at informantene og jeg har hatt en relasjon preget av åpenhet og felles interesse. I forkant av intervjuene har jeg møtt informantene, snakket om prosjektet, opprettet en kontakt, trygghet og fått tillit som kan være

med på å hjelpe informantene til å slappe av under intervjuet og være så åpen som overhode mulig, slik Thagaard (2009) beskriver et godt grunnlag for et vellykket intervju.

Ved å transkribere intervjuene, struktureres de slik at de er bedre egnet for analyse (Kvale & Brinkmann, 2009). Denne prosessen er tidskrevende og mange avgjørelser må tas i forkant av transkriberingen. Intervjuene har blitt transkribert direkte etter sekvensene for å kunne gjengi de faktiske utsagnene, og dette har jeg valgt å gjøre selv. Med tanke på at jeg har informantenes utsagn nogen lunde ferskt i minnet, samt at jeg forstår konteksten intervjuet var en del av, så jeg det som en fordel å transkribere selv. Jeg valgte å transkribere intervjuene på bokmål, selv om informantene snakket med dialekt. Dette for å unngå mulige personidentifikasjoner. I tillegg har jeg laget fiktive navn på foreningene, informantene, byer og andre navn som blir nevnt under intervjuene. En annen fordel med å transkribere selv er at jeg blir bevisst min egen intervjustil ved å høre på intervjuene og på den måten kan jeg forbedre meg som intervjuer. En tredje fordel er at jeg blir mer kjent med datamaterialet og jeg forberedes til fortsettelsen av analyseprosessen. Dalen (2011) mener at transkriberingen er en del av analyseprosessen fordi forskeren her går fra et beskrivende til et fortolkende plan som er starten på forskerens refleksjon av nyttige, teoretiske innfallsvinkler.

3.9 Dataanalyse

Etter innsamling av datamateriale går forskeren i gang med å systematisere materialet for å kunne sette merkelapper på materialets egentlige innhold (Dalen, 2011). Dette kalles for koding og er til videre hjelp i kategoriseringsfasen. Her reflekterer forskeren over datamaterialets innhold for så å formulere begreper som representerer tekstens temaer. Jeg har benyttet meg av meningsfortetting, som innebærer at forskeren forkorter informantenes uttalelser i så korte trekk som mulig samtidig som de beholder sin mening (Kvale & Brinkmann, 2009). Denne prosessen vil bestå av forskerens forforståelse og materialets særpreg (Thagaard, 2009). Koding kan nærmere bestemt defineres som kortfattede definisjoner på informantenes opplevelser som er beskrevet under intervjuene. Disse definisjonene er så med på å utvikle kategorier som beskriver en helhet av opplevelsene som forskes på, de kan sies å være med på å kvantifisere utsagnene (Kvale & Brinkmann, 2009).

I utviklingen av kategorier har jeg gruppert meningsfortettingene, studert disse gruppene, tolket og gjort atskillige forandringer for å komme frem til de kategoriene jeg mener passer best. Ved å lese igjennom teori, for så å lese gjennom uttalelsene, lese teori nok en gang og så videre,

kom jeg frem til at informantene vektla samhold, fellesskap og støtteapparat under intervjuene. Derfor ble det naturlig å bruke *sosialt nettverk* som en kategori i min avhandling.

Blant utøverne jeg har intervjuet, er mestring et begrep som i mange år har stått i skyggen av rusmisbruk og dets uheldige konsekvenser. Utøverne aktualiserte ulike ferdigheter de ikke visste de hadde, kunne oppnå eller hadde glemt. Fra dagen de valgte å bruke idretten som hjelp i å bli rusfri, har det blitt kastet lys på mestringsfølelse, og utøverne har tilsynelatende utviklet seg på mange områder. For ungdommer i andre utsatte livssituasjoner kan en anta at mestring også bleknes av uheldige hjemmesituasjoner som krever mye oppmerksomhet, fører med seg ytterliggående psykiske belastninger eller lignende. Trenerne bekrefter eller støtter dette med erfaringer som støttespillere for de ungdommene som er utsatt for risiko, men bruker idrett på en kompensatorisk måte. Ut ifra informantenes beskrivelser og fortellinger om dette har jeg valgt å kalle min andre kategori for *ferdigheter og mestring*.

Den siste kategorien heter *mening*. Utøverne jeg intervjuet valgte selv å bli rusfri, men alle fortalte at de startet på idretten for å fylle dagene, ha noe å gjøre. Dette kan tolkes som at hverdagen ikke er svært innbydende og at disse utøverne leter etter å finne en mening for å unngå risiko. Treneren fra den ordinære klubben hadde mange beskrivelser på ungdommer i ulike utsatte livssituasjoner som antagelig bruker idrett fordi det gir mening.

Kategoriene som ble fastsatt til slutt ble *sosialt nettverk*, *ferdigheter og mestring* og *mening*. Disse kategoriene har kommet frem gjennom uttalelser fra informantene i samspill med teorien som er brukt i denne avhandlingene. Kategoriene kan også opptre som beskyttelsesfaktorer og jeg mener derfor at de samsvaret godt med min problemstilling der fenomenet som forskes på omhandler blant annet idrett som beskyttelsesfaktor.

3.10 Kvalitetssikring

Relabilitet sier noe om resultatenes pålitelighet og fremkommer ved at forskeren forsvarer fortolkningene gjennom analyse (Postholm, 2010). Det stilles spørsmål rundt hvor troverdig forskningsresultatet er, om det ville vært mulig å gjengi resultatet dersom tid og sted var et annet (Kvale & Brinkmann, 2009). Forskerens oppgave blir å overbevise leserne om at resultatene er pålitelige og verdifulle. I dette metodekapittelet gir jeg beskrivelser av og begrunnelser for mine valg. For å gjøre dette blir refleksjon en nødvendighet og vil kunne styrke resultatenes troverdighet (Thagaard, 2009).

Validitet sier noe om fortolkningenes gyldighet. Fortolkningenes gyldighet avhenger av om teorien de er knyttet opp mot er valid innenfor området det forskes på. Begrunnelser for resultatenes gyldighet knyttes i denne avhandlingen opp mot teorien, begrepsavklaringene og metodens overveielser (Postholm, 2010). Ved å redegjøre for validitet vil det være sentralt å spørre seg om en har funnet svar på det en vil undersøke (Thagaard, 2009).

Forskerens fortolkninger er et utgangspunkt for overførbarhet. Dette innebærer om det begrensede området som er forsket på, kan gjøre seg gjeldende i videre sammenhenger (Thagaard, 2009). Kvale og Brinkmann (2009) bruker begrepet generalisering om overførbarhet og sier at en skal stille seg kritisk til generalisering av resultatene i et intervjustudie fordi utvalget ofte er for snevert. I denne oppgaven tar jeg sikte på naturalistisk generalisering der erfaringene som presenteres er personlige. Dalen (2011) beskriver sannhet som noe tilknyttet hvert individ og vil dermed være fullstendig for individet den gjelder. Dermed kan en ikke si at det finnes en fullgod sannhet, men heller antakelser for at opplevelsene som er beskrevet og tolkes kan gjelde andre i liknende situasjoner.

Med tanke på min problemstilling kan en utsatt livssituasjon påvirke forskjellige personer i ulik grad, slik Kvello (2008) gjør rede for. En skal være forsiktig med å generalisere resultatene til alle ungdommer i utsatte livssituasjoner som driver med idrett. Dette er fordi livssituasjonene til informantene vil være forskjellige, samt at de vil ha ulike synsvinkler ut ifra deres forhold til situasjonen som trener eller utøver, alder, livserfaring og lignende.

3.11 Forskningsetikk

“NSD er personvernombud for forskning og har inngått avtale med samtlige universiteter, de vitenskapelige og statlige høyskoler og en rekke helseforetak og forskningsinstitutter. Dette betyr bl.a. at Datatilsynet har delegert ansvar i forhold til personopplysningsloven og helseregisterloven til NSD” (Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste, 2012).

Dette innebærer at jeg i forkant av forskningsintervjuene har meldt mitt forskningsprosjekt til Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste (NSD). Meldeskjemaet jeg fylte ut oppga detaljerte opplysninger om forarbeid, intervjuguidene, selve intervjuene, anonymisering, etterarbeid og lignende (se vedlegg 2). Ved forskningsprosjekter som omhandler følsomme opplysninger og personopplysninger er dette særlig relevant (Dalen, 2011). Etter godkjenning fra NSD kunne jeg gå i gang med intervjuene.

Selv om jeg hadde fått godkjent mitt forskningsprosjekt hos NSD og fått tillatelse til å gjennomføre intervjuene, er det fortsatt etiske beslutninger en forsker må ta, og lover som må følges underveis i arbeidet. Den nasjonale forskningsetiske komité for humaniora og samfunnsfag (NESH) refererer til disse som retningslinjer for forskningen. Retningslinjene har ikke samme funksjon som lover, men vi kan finne enkelte overlappinger. “Retningslinjene håndheves ikke av noe formalisert maktapparat. I en demokratisk rettsstat er forskere, likesom andre samfunnsmedlemmer, bundet av lovgivningen. De mest aktuelle lovene forskere bør kjenne til, er anført i fotnoter i disse retningslinjene” (De nasjonale forskningsetiske komiteene, 2009).

I denne avhandlingen peker sitatet ovenfor tilbake på taushetsplikt. Enhver forsker har i forkant av forskningen, fått tillatelse til å forske på fenomenet som undersøkes. I mitt tilfelle søkte jeg til NSD i forkant av mine intervjuer (se vedlegg 2). I tillegg måtte jeg ha deltakernes informerte samtykke (se vedlegg 1). Dette samtykket gir deltakerne innblikk i forskningens formål, fordeler, eventuelle risikoer og prosjektets hovedfokus i korte trekk. I tillegg opplyser samtykket om at deltakerne er frivillige, de har rett til å trekke seg når som helst, deltakelsen vil bli anonymisert og eventuelle annen informasjon som vil være relevant å opplyse deltakerne om (Kvale & Brinkmann, 2009). I henhold til min oppgave har jeg lagt ved mitt samtykkeskjema (se vedlegg 1).

For å oppfylle de løftene som står skrevet i samtykkeskjemaet har jeg transkribert umiddelbart etter gjennomføring av intervjuene. I disse transkriberingene har jeg brukt fiktive navn på informanter, foreninger, klubber, byer og annet som kan virker avslørende for identitet. Med tanke på at forholdene som blir forsket på er svært sensitive, har jeg bevisst valgt å ta avstand fra intervju med ungdommer.

Båndopptaker har, som tidligere nevnt, vært et hjelpemiddel under intervjusekvensene. Deltakerne ble informert om dette i forkant av intervjuene. Jeg valgte å bruke båndopptaker fordi riktig bruk sikrer alle uttalelser og gir forskeren frihet til å konsentrere seg om informantens utsagn, lytte, følge opp, oppfatte og reagere på det som blir sagt fremfor å notere (Thagaard, 2009). Båndopptakene har blitt oppbevart på datamaskiner der det kreves et passord for å få tilgang.

4 DATAPRESENTASJON OG DRØFTING

Dette kapittelet er delt inn i tre deler der hver del representerer kategoriene *sosialt nettverk*, *ferdigheter og mestring*, og til slutt *mening*. Disse delene er relevante for å kunne svare på min problemstilling, *hvordan fungerer idrett som en beskyttelsesfaktor for ungdom i utsatte livssituasjoner?*, i samsvar med teorien jeg har valgt å bruke i avhandlingen. Jeg vil starte hver del med å presentere funnene som peker tilbake på kategorien. Informantene mine ser ut til å ha noe likt og ulikt fokus i henhold til idrett og beskyttende effekt overfor ungdommer i utsatte livssituasjoner. Slik Weinberg og Gould (2006) fremstiller barn, er de forskjellige og sensitive overfor individuelle forskjeller, og dette vil være fremtredende også i dette tilfellet. Det vil derfor variere i antall uttalelser innenfor de ulike kategoriene, og også i hvilke kategorier informantenes uttalelser gjør seg gjeldende. Utøverne refererer til egen situasjon, mens trenerne refererer til erfaringer i foreningene de nå er trenere i, og fra tidligere foreninger. Jeg velger å belyse mesteparten av mine informanters opplevelser og beskrivelser med sitater, men vil også referere med at flere informanter har uttalt lignende. Sitatene gjenspeiler kategoriene jeg har frembrakt og vil bli drøftet på tvers av teori og egne tolkninger og antakelser.

Sitatene i dette kapittelet skrives i skriftstørrelse 10 med innrykk og avsnitt for å tydeliggjøre at dette er informantenes uttalelser. Jeg bruker (...) for å markere at sitatet er sammenhengende men at jeg har fjernet en del av uttalelsen som ikke har betydning for meningsinnholdet. Dette også for å spare plass. Der jeg bruker .. markerer jeg at informanten tar en pause før han eller hun fortsetter å prate.

4.1 Sosialt nettverk

4.1.1 Datamateriale

Betydningen av å delta i idrett har for utøverne vært en del av å komme tilbake til samfunnet. Noen av dem har hatt sosiale vansker etter at rusmisbruket har opphørt. Martin forteller sin historie om situasjonen før han engasjerte seg i idretten, utfordringer han har møtt og hvordan han har vokst på tiden han har deltatt i idretten.

Nei som sagt til å begynne med så var jeg litt inneslutta, kjente ingen og hadde egentlig sittet helt i ro i 8 år (...) Får til å kommunisere med folk igjen og føler at du får til å gi noe tilbake da.

Dette er noe Kim også understreker med sin historie:

Jeg utfordrer jo meg, det er alltid nye mennesker som er med og sånn så det er jo veldig bra sånn sosial trening sånn sett er det, det er en veldig bra. En utfordrer seg veldig på det. Og blir litt mere trygg på, på andre mennesker.

Begge informantene uttrykker at det er en utfordring å være sosial etter en periode preget av ensomhet og vanskeligheter med sosiale sammenhenger, der det legges et positivt trykk på utfallet, altså hvordan de har håndtert utfordringene. I henhold til det Martin sier om at han får til å kommunisere med folk igjen, kan en anta at han i en periode hadde forlagt denne egenskapen som følge av rusmisbruket. Når han nå mestrer kommunikasjon, kan en hevde at selvtilliten har fått et løft. Dette understrekes ved at han sier at han får til å gi noe tilbake. Det samme kan en anta gjelder Kim når han sier at han har blitt mer trygg på andre gjennom sosial interaksjon.

Silje belyser også at idretten utgjør en trygg base de kan oppholde seg på:

Man har alltid en plass å gå da. Det er liksom noe der.

Kim gir også uttrykk for dette:

Det har hjulpet meg veldig den dag i dag. Eeh jeg har jo liksom eh, ja du har noe å gå til... Det er sånn at jeg gleder meg til å trene liksom.

Ut fra disse utsagnene kan en hevde at informantene trives og har positive opplevelser med foreningen og idretten, også utover den fysiske aktiviteten.

Med tanke på hva som er viktige faktorer ved idrett, hadde mine informanter mange synspunkter. Relatert til det sosiale brukte Silje, Tor og Martin begreper som *tilhørighet*, *samhold* og *felleskap*. Silje sier her:

Det er den tilhørigheten og det samholdet i laget og.. ja alt som skjer rundt da. Det er veldig sosialt rundt. Også er det jo morsomt å spille fotball da og man lærer å.. lærer både på godt og vondt liksom. Man lærer seg å tape og man lærer så lenge man er sammen liksom.

Tor forteller videre:

Du får opplevd fellesskap, hvertfall hvis du driver på med en lagsport. Eh du har en sånn gruppetilhørighet, fellesskap som jeg tror er ganske viktig.

Martin sier også noe om dette:

Kontakt med folk, få til i det hele tatt å snakke med folk. Det har blitt veldig sånn asosialt etter at en har slutta å ruse seg. Litt sånn inneslutta. Et bra miljø, nå har ikke jeg vært med på sånn utekltring men, sånn

som jeg skjønner det så skal vi på sånne turer og sånne ting og det ser jeg veldig frem til da. Da blir det enda mer fellesskap.

Ut ifra begrepene brukt i sammenhengen ovenfor, kan det tolkes som at samspill innenfor idrett gir utøverne en mening i å fortsette. En av trenerne påpeker også at han tror fellesskapet er viktig.

Når to av utøverne jeg intervjuet fortalte om sin livssituasjon da de startet med idrett, forteller de at den til å begynne med kun var noe å fylle tiden med. Samtidig fortsetter de med å beskrive utviklingen derfra. Silje sier:

Det var egentlig mest bare for å komme seg ut (...) jeg skjønnte ikke så veldig mye av det men så var det en veldig fin gjeng da og jeg følte.. dem var veldig imøtekommende og følte meg veldig ivaretatt og.. bra sånn lagspirit da. Noe jeg likte for jeg liker jo ikke å være alene. Jeg liker å være inkludert, så det.. å føle tilhørighet i ei gruppe da.

Kim sier:

Jeg hivde meg på bare for å, for jeg liker å sykle og sånn, eh så jeg hadde egentlig ikke noe, noen som helst tanker om å sykle Birken.. å trene litt og sånn, men så var jeg jo med på noen treninger og fant ut at det her er jo en veldig flott gjeng og sånn.

Informantene antyder at menneskene de møtte i foreningen viste aksept, og at de så for seg at de kunne trives i foreningen på lang sikt.

Silje brukte spesielt begrepet tilhørighet flere ganger i beskrivelsene om hvordan idrett har vært til hjelp for henne. I tillegg brukte hun begrepet i beskrivelsene av sine generelle antakelser om hvordan idrett kan være forebyggende eller hjelpende for andre i en utsatt livssituasjon.

Det unnverger jo de vanskelige situasjonene eller sånn, når man vet at man skal på trening den og den dagen så lar man være å ta et dårlig valg dagen før for eksempel. For da kan man ikke dukke opp på trening igjen sant så.. så er det veldig bra støtte fra lagkamerater og trenere og ja. (...) Hvis man har et bra fritidstilbud da og sånne aktiviteter som man er med på så er jo det med på å fylle dagene så man slipper å sitte alene.. så det er jo liksom.. ja. Ha en tilhørighet noen plass og noe å gjøre på fritiden og så man ikke havner i det feile sporet igjen da.

Her kan det se ut til at Silje setter fellesskapet høyt og ser verdien i å holde seg rusfri.

Alle utøverne nevner blant annet at det sosiale ved idretten har hatt en innvirkning på dem i prosessen de har gått og går igjennom. Her har Silje først sagt:

Så får man lyst til å gjøre andre ting å. Så er det jo den sosiale biten som trekker veldig da.

Martin forteller også:

Føler at jeg virker. Og hyggelig å være her på lokalet, med selskap og kule folk.

Kim synes også det er «kule folk» på foreningen og synes det er avslappende når sosialt kombineres med idrett. Foreningen fremtrer som et trygt miljø med positive sosiale relasjoner som appellerer til utøverne.

Trenerne vektla at idrett kan se ut til å fungere som en pause for ungdommene som befinner seg i utsatte livssituasjoner. Først presenteres Tors utsagn:

At han kan ha en annen arena der eh, der han deltar på lik linje med resten av guttene.. Jeg tror det kan fungere som en slags flukt for han da, uten at han skal flykte fra det men han kan få seg en pause da.

Kristian sier følgende om dette:

Det gir dem en pause ifra, fra klinikken, eh i, i de timene de faktisk sitter på sykkelen. Holde på med noe annet. Snakke om helt andre ting.

Tor forteller også at hans utøvere er med på mange idrettsarrangementer som andre ungdommer ikke får oppleve, og fremstiller dette som et privilegium. Ungdommene får muligheten til å vise andre sider ved seg selv som de kanskje mestrer bedre enn livssituasjonen som er vanskelig å håndtere.

4.1.2 Drøfting

Utøverne og trenerne jeg har intervjuet har vært i omstendigheter som er truende for deres psykiske og sosiale utvikling, eller har erfaring med dette området. Bo et al. (2008) peker på slike omstendigheter som en risikofaktor og utøverne jeg intervjuet kan i henhold til dette sies å ha vært marginalisert i forhold til samfunnet. De har fortalt sine historier om rusmisbruket som har ført til at de isolerte seg fra det meste av sosiale interaksjoner. Dette på grunn av sosial angst og at miljøet de har vært en del av kunne være ødeleggende for rehabiliteringsprosessen. Martin gikk fra å være innesluttet og innestengt i 8 år til å takke ja til et idrettstilbud som ga han muligheten til å innlemmes i samfunnet igjen. Med grunnlag i Olsen og Traaviks (2010) definisjon på resiliens har han vist en positiv utvikling fra et risikofyllt utgangspunkt. Spesielt for utøverne var at når de sluttet å bruke narkotiske stoffer ble de som tidligere nevnt, preget av sosial angst, en form for psykososiale vansker. Både rusmiljøet de var en del av og idrettsmiljøet de nå er en del av, kan sammenlignes med Kvellos (2008) gruppe, det øvrige oppvekstmiljøet. Denne gruppen figurerte som en risikofaktor da de var rusavhengige fordi vennekretsen de da var en del av misbrakte narkotiske stoffer. Da de søkte om hjelp, fikk de et miljøskifte som nå fungerer som en beskyttelsesfaktor. På samme måte kan dette sammenfattes med Schoons (2006) gruppe, sosial kontekst. Denne sosiale konteksten har gitt utøverne positive erfaringer

med det å kommunisere med andre. Å få til å kommunisere med folk, slik Martin legger det frem, tyder på at den andre parten reagerer positivt på interaksjonen. Det samme gjelder Kim der tryggheten han føler kan anses å være et resultat av positive reaksjoner fra de nye menneskene han møter. Kittelsaa (2011) mener at vi oppfatter oss selv gjennom andres respons, slik en kan anta at utøverne i dette tilfellet har gjort. I samsvar med Skaalvik (2006) kan det sies at selvoppfatningen har blitt bedre grunnet positiv respons, som igjen har endret forventningene hans til sine sosiale ferdigheter. Definisjonen til Norges Idrettsforbund om at egeninnsats er avgjørende for resultatet kan tenkes å være gjeldende innenfor flere ferdigheter (Loland, 2007). Dersom resultatet i dette tilfellet er å kunne kommunisere med mennesker på en formålstjenlig måte, vil egeninnsatsen bli høyere ut fra at de føler at de mestrer den sosiale konteksten.

Både det Silje og Kim uttaler om at idretten har gitt dem et sted å gå, og at sistnevnte i tillegg uttrykker gleden han føler overfor foreningen, samsvarer også med gruppen sosial kontekst og kan underbygges med at disse utøverne innehar egenskapen sosial kompetanse (Weinberg & Gould, 2006). I en fritidsorganisasjon er sosial interaksjon uunngåelig og er med på å bygge nettverk som utøverne kan finne støtte i. Utøverne nevner blant annet at de ble utfordret på det med sosial interaksjon og har taklet dette til fordel for dem selv. Dette kan ses ut fra hva Martin forteller om at han får til å kommunisere med folk igjen og hva Kim sier om en positiv utfordring med å omgås nye mennesker. En kan anta at idretten har blitt brukt til å utvikle utøverne på det sosiale plan som videre har hatt en positiv påvirkning på deres psykiske helse (Kvillo, 2008).

Gleden rundt trening slik Kim uttrykker det, kan tolkes som en opplevelse av livskvalitet slik Olsen og Traavik (2010) beskriver et av tegnene barn med resilient utvikling viser. Dette kan også relateres til Siljes utsagn om at hun synes det er morsomt å spille fotball og Martin som ser frem til mer fellesskap. Idrettsmiljøet er antatt å være et fysisk og psykisk trygt miljø og er dermed lagt opp for utvikling av resiliens slik Weinberg og Gould (2006) har beskrevet strategier for dette innenfor organisert idrett. Her kan også informantenes betegnelser på fellesskapet i idretten ses på som et positivt og lærerikt miljø. Silje sier at de lærer av hverandre på godt og vondt og kan også ses i tråd med det Weinberg og Gould (2006) sier om utvikling av sosial kompetanse i form av sosial interaksjon der utøverne takler utfordringer som det å tape på en fordelaktig måte.

Alle utøverne gir uttrykk for at de trives i idrettsforeningen. At de føler seg inkludert, imøtekommet og tilhørende er også en positiv påvirkning på deres psykiske helse. Silje nevner at hun finner god støtte i lagkameratene og trenerne. For at idrett skal fungere som en

beskyttelsesfaktor mener Borge (2003) at idretten blant annet må stille med gode rollemodeller. Weinberg og Gould (2006) lister også opp voksne ledere som oppleves som støtteapparater, som en strategi for utvikling av resiliens. Både dette og Olsen og Traaviks (2010) poengtering om styrkende, positive relasjoner som en faktor ved utviklet resiliens, kan relateres til Siljes utsagn.

Martin uttrykker at han i dag er tilfreds med sin situasjon og klarer å stå imot fristelser, som gjør at han klarer å opprettholde sitt mål om å være rusfri. Han føler at han virker, noe som kan tyde på at refleksjoner rundt hans tidligere situasjon ikke var optimal. Dette tolker jeg videre som at informanten har utviklet en emosjonell resiliens. Borge (2003) beskriver dette ut ifra å ha det bra med seg selv og den risikofylte situasjonen en står i. Kvello (2010) oppgir det å være fremtidsrettet og betrakte seg selv som en del av noe større som en beskyttelsesfaktor. At Silje reflekterer over det å unngå å ta dårlige valg for å kunne være med på trening dagen etter, kan samsvare med at hun tenker fremover. Hun har fått en plass i foreningen som tilsynelatende er betydningsfull for begge parter og som hun selv risikerer å miste dersom hun skulle tatt en dårlig avgjørelse.

Skaalvik (2006) definerer vår selvoppfatning som flerdimensjonal. Ut ifra det trenerne sier om at utøverne får en pause når de deltar i idretten kan tolkes som at utøverne får muligheten til å oppfatte seg selv som noe bedre enn hva de gjør i en utsatt kontekst. I tillegg kan de få bekreftelse på talentet de har gjennom andres vurdering. I dette tilfellet vil det spesielt være trenere og lagkamerater. Tor nevner at laget hans får muligheten til å oppleve mye som andre på deres alder ikke får, som for eksempel å spille i turneringer rundt om i hele verden. Med tanke på at disse utøverne på den måten er privilegerte, kan det være at utøvernes selvoppfatning blir påvirket av andre som ikke er like heldige, som familie og klassekamerater. Martin bekrefter delvis dette med å si at han føler at han virker. At utøverne deltar i idrett, er med på noe de ikke har gjort på lenge og oppdager nye sider ved seg selv, kan sette idrett opp som en beskyttelsesfaktor der utøverne har mulighet til å utvikle mestringsfølelse, ferdigheter og sin personlighet slik Borge (2003) antyder.

Det sosiale nettverket i disse foreningene kan ses i tråd med Gunnestads (2014) beskyttelsesfaktor «et fungerende nettverk». Informantenes uttalelser bygger på at det tilsynelatende er en fin balanse mellom de involverte, og at idretten fremdriver et sted der utøverne føler seg trygge og kan få seg en pause fra det de utsettes for på andre arenaer. I henhold til sosialt nettverk, kom det tydelig frem at Silje hadde mange synspunkter og god erfaringer med dette i idretten. Det kan se ut som nettverket har virket som en beskyttelsesfaktor

i noe større grad hos henne enn hos de to andre utøverne. Dette kan forklares ut fra det Kvello (2008) sier om at både risiko og beskyttelsesfaktorer er individuelt betinget og vil ikke virke inn på samme måte for alle som utsettes for disse.

4.2 Ferdigheter og mestring

4.2.1 Datamateriale

Utøverne har mye positivt å si om effekten idretten har gitt dem. Silje nevner blant annet:

Det er artig å se fremgang da (...) Merker jo at den fysiske formen blir bedre å da, man gidder, man blir ikke sliten av å gå opp trappa lenger for eksempel.

Kim sier:

Jeg synes det er godt å komme i form, og merker at jeg blir, får mye bedre kondisjon da (...) Det er kult å se at formen blir bedre og bedre for hver tur liksom.

En kan tolke disse utsagnene som et tegn på mestringsfølelse. Utøverne påpeker fysisk endring som en fordel fra trening, der fremgang er en sentral brikke i videre utvikling.

Kristian belyser også de fysiske endringene som en del av mestring, men her mot det mer omfattende målet om å holde seg rusfri.

Det er jo det fysiske som bedrer det psykiske og gir en struktur som gjør det lettere å holde seg på, på en rusfri vei.

Han fastslår her at fysisk aktivitet har en positiv effekt på den psykiske helsen.

Ingen av utøverne hadde spesielt store forventninger til seg selv da de startet med idrett. Alle har fortalt at de startet for å ha noe å bruke fritiden sin på, men i etterkant har de fått reflektert over sin egen utvikling. Silje, etterfulgt av Martin, sier:

Sånn som i begynnelsen når man bare står der og venter på at ballen skal komme da, til at man tør å rope «jeg er her».

For meg så var første uka helt forferdelig. Jeg hadde hold overalt, jeg klarte ikke røre meg nesten men nå klarer jeg å fungere etter trening, så det virker jo.

Begge informantene forteller om fremskrittene de har gjort, men på ulike områder. Ut fra det Silje forteller her har hun fått mer selvtillit og tør i dag å gjøre seg synlig på fotballbanen. Martin vektlegger den fysiske forbedringen han har gått gjennom. Kim forteller også om fremskritt han har gjort. Da han startet med idrett hadde han ingen tanker om å sykle Birkebeinerrennet, men

har i dag et mål om å gjennomføre løping. Dermed vil han ha gjennomført trippelen, altså ski, sykkel og løping.

Trenerne forteller om hvordan deres foreninger legger opp til mestring. I Kristian sitt tilfelle vektlegges det at utøvernes fremskritt skal fungere som brikker i den lange avrusningsprosessen og da spesielt i målet om å fullføre Birkebeinerrennet:

Og det vi luker som et, et kortsiktig mål som dem selv ikke tror at dem klarer å oppnå (...) Også ser dem at dem faktisk klarer å oppnå det da også får du en sånn mestringsfølelse som dem, vi ønsker at dem skal dra med seg videre.

I henhold til dette sier Tor:

Jeg vil jo tro at mestring på en arena fører til selvillit, eller det er vel ganske allmenn kjent, og det prøver vi å legge opp til da, sånn at dem får opplevd mestring.

Her påpeker Kristian at lederne i foreningen er med på å sette mål for utøverne, selv om utøverne ikke nødvendigvis tror at de skal klare å oppnå disse målene. Informantens mange erfaringer på dette området tyder på at å mestre slike delmål kan fungere som motivasjon for videre arbeid.

Tor forteller også at organisasjonen tar sikte på å legge opp til mestring for ungdommene, for så å kunne se videreutvikling av selvbildet.

Flere av informantene forteller hvordan idretten kan være til hjelp i forhold til det å være i en utsatt livssituasjon. Første sitat fra Tor, etterfulgt av Kim:

Her så har dem i hvert fall en fot å stå på, det at dem har et talent i fotball. Så du kan bygge på deres styrke, som dem selv opplever som en styrke. Og det tror jeg er, hjelper dem veldig i forhold til å håndtere den vanskelige situasjonen, den andre foten.

Hvis man har hatt en tøff dag så, så er det jo, hjelper utrolig og ut å gå en tur på ski eller ta seg en sykkeltur liksom (...) du får noe annet å tenke på liksom.

Tor på den ene siden, påpeker at de som er aktive i foreningen har et talent som kan brukes i håndteringen av ungdommenes utsatte livssituasjon. På den andre siden vektlegger Kim selve aktiviteten som å ha noe annet å tenke på, uten trykk på at aktiviteten skal bygge på ferdigheter. Dette kan settes i relasjon til det Kim har sagt tidligere om at han ikke hadde et spesielt mål om å gjennomføre Birkebeinerrennet, men å ha noe å fylle tiden med. I henhold til dette sa Silje tidligere at en slik fritidsaktivitet kunne være med på å unngå de dårlige valgene. En tolkning

ut fra disse utsagnene er at idrett har vært et hjelpemiddel i mestring av hverdagen som ellers er preget av stress eller sårbarhet.

Kim og Kristian forteller hvordan mestring har vist seg på to ulike måter. Kim sier følgende:

Jeg trodde jo selv at jeg var i drittdårlig form som.. ja hvis du skulle sammenligna med andre da så var jeg ikke i så dårlig form likevel da.

Kristian forteller videre:

For dem som har et kortsiktig mål om å fullføre Birken, noe dem overhode ikke har troa på selv, den dagen dem står på målstreken og har fullført det så er det klart at det, den effekten vises godt.

Kim følte mestring direkte da han startet med idretten. Han hadde tilsynelatende ingen forventning om å være i god fysisk form, men det viste seg at han var det da han målte seg mot andre utøvere. Kristian viser til enkelte utøvere som først får denne mestringsfølelsen når de har oppnådd et større mål, slik som Birkebeinerrennet. Han sier at denne effekten vises godt, ut ifra at utøverne selv ikke har hatt tro på at de skal klare å gjennomføre. Effekten Kristian snakker om her, kan antas å være mestringseffekten. Martin har også uttalelser angående mestring:

Det har med selvtillit å gjøre. Rett og slett, du mestrer ting. Men jeg, jeg er jo kjent med det da. Så det var jo kanskje en av grunnene til at jeg savna idretten og.

Her ser det ut til at Martin har savnet å mestre og det kan tenkes, utfra det han sier om at «det har med selvtillit å gjøre», at selvbildet hans har blitt preget av en rekke nederlag da idrett ikke har vært en del av livet hans på mange år.

4.2.2 *Drøfting*

Silje og Kim peker på fremgang som tiltrekning for å fortsette med idrett, og kan ses i lys av Ommundsens (2008) beskrivelse av påvirkning på unges psykiske helse. Skal idretten ha en positiv påvirkning må aktiviteten kunne brukes til å utvikle seg fysisk, emosjonelt, motorisk og sosialt slik mine informanter tilsynelatende har gjort. I tillegg må de trives og føle seg inkludert, slik det legges frem i forrige delkapittel. Mestring og fremgang gir utøverne glede rundt det å være aktiv og påvirker igjen hverdagen ellers, slik Silje beskriver at «man gidder». Ungdom i ulike utsatte livssituasjoner har en større sjanse for å utvikle vansker på de områdene som Ommundsen (2008) nevner. Alle utøverne har fortalt at de tidligere hadde hatt sosiale vansker, noen av så alvorlig grad at de ble passive i flere år, i form av å bli stillesittende og innesluttet. Uten innflytelse på disse utviklingsområdene kan utviklingen stoppe opp. Ved at disse utøverne har startet med idrett, har de tilegnet seg ferdigheter gjennom mestring, som kan hevdes at styrker selvoppfatningen deres og gjør seg særdeles gjeldende i utvikling og fremdrift, slik

Skaalvik (2006) fremstiller betydningen av mestring. Å styrke selvbildet på dette området er av stor betydning da disse utøverne har fortalt at de drev med idrett da de var yngre, at de alltid har likt idrett og at idrett dermed later til å være en vesentlig del av deres liv.

Karlsdóttir et al. (2006) nevner flere krav innenfor fysisk aktivitet som må oppfylles for å kunne forvente at den psykiske tilstanden styrkes. Forutsetning for mestring vil være essensielt, da dette er med på å opprettholde og motivere til videre deltakelse, som så påvirker det fysiske og psykiske. Når Kristian påstår at det fysiske bedrer det psykiske, kan en anta at det ligger en dypere forståelse av hva som legges i «det fysiske». Ommundsen (2008) sier blant annet at fysisk aktivitet kan være med på å stimulere de unges selvtillit og Loland (2007) understreker at idrettsaktive har et bedre kroppsbylde og selvbilde, slik Kristian sier idretten påvirker utøverne. Flere utsagn tyder på at idretten har styrket selvbildet til utøverne. Det er ingen tvil om at utøverne har befunnet seg i livssituasjoner som er truende for deres psykososiale utvikling. I samsvar med Brodin (2008) har miljøet rundt utøverne avgjort risikoen de ble utsatt for som barn og ungdommer, den gang et rusmiljø med dårlig innflytelse. Derimot kan en hevde at de har utviklet ferdigheter som påvirker den psykososiale utviklingen i positiv retning og kan virke kompensatoriske for truslene (Olsen & Traavik, 2010). Borge (2003) mener at en resilient utvikling tar utgangspunkt i at barnet er utsatt for truende omgivelser, slik Silje, Martin og Kim er, men at de har beskyttelsesfaktorer som veier opp i større grad enn risikoen. Ut fra det Silje og Martin forteller om deres egne fremskritt, kan det virke som om de har fått et klarere bilde av seg selv, blitt bevisst hva de kan få til og er optimistiske i forhold til å utfordre seg selv. Dette kan sammenfattes med det Weinberg og Gould (2006) sier om at dersom en har tro på at god innsats vil lønne seg vil dette være med på å utvikle resiliens. Dette samsvarer med Gunnestad (2014) der troen på seg selv vokser dersom en mestrer egenskaper og ferdigheter som gjør seg gjeldende innenfor andre områder som for eksempel vennskapsdannelse, som igjen fungerer som beskyttelsesfaktorer.

Enkelte av informantene har også fortalt at de flere ganger har prøvd å endre livssituasjonen sin, men uten hell. Ut fra det trenerne forteller om foreningenes opplegg kan det tenkes at lederne har fungert som rollemodeller og støtteapparater utøverne ikke ville vært foruten i den risikofylte konteksten. I følge Karlsdóttir et al. (2006) er gode rollemodeller med på å holde motivasjon for fysisk aktivitet oppe. Ved å utvikle gode motivasjonsvaner kan en ta med seg disse i andre situasjoner der motivasjon gjør seg gjeldende (Loland, 2007). Dette kan ses i lys av det Kristian sier om at foreningen ønsker at utøverne skal dra med seg erfaringene de gjør seg i idretten, videre i livet, og Tor som påpeker at foreningen ønsker at utøverne skal bygge

opp selv tilliten gjennom opplevelse av mestring. Utsagnene kan også tolkes i relasjon med Weinberg og Goulds (2006) strategier for utvikling av resiliens innenfor organisert idrett. Ved at lederne inkludere utøverne i planleggingen av antatte, oppnåelige delmål, kan utøverne overkomme hindre de ikke trodde selv og dermed oppmuntres til å ta kontroll over det de ikke tidligere trodde var mulig. Ommundsen (2008) sier at opplevelsen av kontroll påvirkes under idrettsutøvelse. Dette kan forklares med opplevelse av å mestre egen kropp og føle at en er i god fysisk form. Videre sier Ommundsen (2008) at dersom trenerne er med på å tilrettelegge for mestring, vil dette resultere i indre motivasjon og psykisk tilfredsstillelse. Det kan også tillegges at siden mange av utøverne er eller har vært nye innenfor idretten da de har befunnet seg i utsatte livssituasjoner, vil trenernes erfaring og hjelp i planlegging angivelig være av større betydning slik at aktiviteten legges på et nivå der utøverne har stor garanti for å mestre (Skaalvik, 2006).

I den ordinære foreningen forteller Tor at utøverne er bevisste sitt talent innenfor idrett og kan bruke dette talentet på en hensiktsmessig måte, spesielt for de som befinner seg i en utsatt livssituasjon. Imidlertid er det ikke slik for alle utøverne i den spesielle foreningen. Enkelte av mine informanter har fortalt at de har startet på en idrett de ikke har prøvd før og vet dermed ikke hva de kan forvente. Det disse utøverne har til felles vil ifølge Loland (2007) være at den fysiske aktiviteten er med på å bedre selvtillit og selvbilde, tåle motgang, øker trivsel og humør. Kim underbygger dette når han forteller at trening «hjelper utrolig» dersom han har en tøff dag, og at dette gir han noe annet å tenke på. Som nevnt tidligere er sykling noe han trives med og som gjør noe med humøret og, utfra hans uttalelse, brukes for å håndtere motgang. Dette kan settes i sammenheng med at aktiviteten må finnes innenfor utøvernes interesseområde, noe alle utøverne har gitt uttrykk for at den gjør. Ved at utøverne bruker idretten for å mestre situasjonen de er utsatt for, kan en si at Kvellos (2008) gruppe, barnet, fungerer som en beskyttelsesfaktor. De velger å håndtere utfordringene på en fordelaktig måte, og ved at de er bevisst funksjonen idretten har i slike tilfeller kan de, som tidligere nevnt, tilegne seg slike vaner som motiverer senere i livet, også på andre arenaer (Loland, 2007).

Kim ga uttrykk for at han ikke stilte store forventninger til seg selv utfra at han oppfattet seg selv som i «drittdårlig form» før han hadde startet i idretten. Da han målte seg selv opp mot andre utøvere fikk han inntrykk av at han presterte godt, og angivelig ga dette han en mestringsfølelse (Ommundsen, 2006). På den ene siden kan det ha vært en fordel for Kim å oppnå mestring så tidlig i prosessen, fremfor et nederlag som kan ha en demotiverende virkning. På den andre siden kan forventningene om utvikling bli høyere enn hva som er reelt, og dermed

ha en demotiverende effekt senere i prosessen. Dette var ikke tilfellet for denne utøveren og kan muligens sammenfattes med hans tidligere uttalelser om at han alltid har likt og holdt på med idrett og kan derfor være kjent med hvilken utvikling som er realistisk i hans tilfelle.

For mange barn og unge i utsatte livssituasjoner er det ikke uvanlig at selvbildet er lavt (Kvelling 2010), og dermed en mulig forklaring på hvorfor Kim hadde lave forventninger til seg selv i begynnelsen. Dette kan også forklare Kristians utsagn på hvorfor mange av utøverne ikke tror de kan klare å gjennomføre Birkebeinerrennet, og Martins savn rundt idrett. En kan hevde at gjennom disse små og store mestringsopplevelsene forsterkes utøvernes attributter og fungerer som en beskyttelsesfaktor i utviklingsprosessen av resiliens (Schoon, 2006). Olsen og Traavik (2010) beskriver blant annet ferdigheter som styrker selvbildet som et beskyttende forhold i en risikofylt livssituasjon. At utøverne her har dratt nytte av ferdighetene i forhold til selvbilde kan tolkes ut ifra måten Kim fortalte historien sin på, tilsynelatende stolt. Utøverne Kristian forteller om viser et styrket selvbilde gjennom mestringseffekten.

Varming (1995) hevder også at den subjektive opplevelsen av blant annet hvilke ferdigheter en har, reflekterer selvbildet. Mestringsopplevelse vil være et bidrag i sammenheng med det Martin beskriver om hans mestringsopplevelse innenfor idretten. Som han selv sier, har måloppnåelsen hans påvirket selvtilliten.

4.3 Mening

4.3.1 Datamateriale

I forhold til utøverne jeg har intervjuet, har deres tidligere livssituasjon med rusmisbruk ført til at de møter mange utfordringer i kampen mot å bli rusfri. De forteller hvordan idretten har vært med å holde fokus på dette målet. Først sier Silje:

Ha en tilhørighet noen plass og noe å gjøre på fritiden og så man ikke havner i det feile sporet igjen da.

Kim forteller følgende:

Når du kommer hjem fra en, fra ei treningsøkt så er du jo sliten og du liksom da, sover jo mye bedre og da. Så sånn sett så hjelper det veldig.

Martin forteller også noe om dette:

Det ble enklere å være nykter da. Å være tilfreds med å være nykter. At jeg synes at det er greit.

For at utøverne skal oppnå målet sitt, som er et livslangt prosjekt, har de funnet noe som gir mening i større grad enn å forbli i livssituasjonen som utgjorde en stor risiko for dem.

To av utøverne la vekt på flere forsterkende sider ved å drive med idrett. Silje forteller:

Får mer overskuddsenergi da istedenfor å bare sitte inne. Så får man lyst til å gjøre andre ting.

Kim sier også noe om dette:

Jeg synes det var veldig deilig å komme seg ut (...) Jeg fikk mye mer overskudd.

Begge informantene sier her at de får mer overskudd av å trene, noe en kan anta påvirker det psykiske. Dette i samsvar med hva Kristian tidligere sa om at idretten skulle iverksette fysiske endringer som igjen skulle påvirke det psykiske.

Noen av informantene gir sine synspunkter på hvilke faktorer ved idrett som er med på å styrke selvbildet til utsatte ungdommer. Tor sier følgende:

I den klubben her så har dem i hvert fall en fot til å stå på, det at dem har et talent i fotball.

Kim har også noen synspunkter:

En blir jo som sagt i bedre form og føler seg bedre, føler at en ser bedre ut å, åå ja så blir man jo mye mere ehh, ja du blir jo friskere, du blir jo mere glad og mere, også er det kult liksom å, ja det gjør noe med, en blir litt mere, får litt mere selvtillit av det rett og slett.

Tor har tidligere nevnt hvordan ungdommene kan bruke talentet de har i håndteringen av vanskelige situasjoner. I dette tilfellet kan talentet ses på som en byggestein for selvbildet, slik også Kims beskrivelser av idrettens påvirkning på selvtilliten, blant annet ved at han blir mer glad og «friskere».

Med tanke på at den spesielle foreningen har et mål om å hjelpe til selvhjelp, ga Kristian et innblikk i målsetningen til utøverne:

Birkenprosjektet er jo ditt prosjekt. Men det er jo selvfølgelig en stor del av et samhold i ei gruppe.

Uttalelsen gir et inntrykk av at utøverne er selvstendige deltakere der egeninnsats er avgjørende, men at foreningen, trenerne og de andre utøverne utgjør et trygt miljø og den stiller opp med den støtten som eventuelt skulle trengs.

Flere av utøverne sier at idrett er noe de alltid har likt å holde på med. Her forteller Kim:

Jeg liker å være aktiv. Det har jeg egentlig alltid gjort.

Martin forteller også:

Jeg har alltid likt å klatre.

Dette kan tolkes som at idrett gir utøverne mening. Kim nevner også at han kommer langveisfra for å delta i syklingen, noe som også kan indikere at idretten gir han mening.

4.3.2 *Drøfting*

Det kan se ut til at utøverne finner egenverdi i å være aktive innen idrett. Silje ser verdi i å føle tilhørighet til en plass, noe hun understreker flere ganger i løpet av intervjuet. Å føle seg som en del av noe større og at hun føler seg velkommen er essensielt for henne, noe som også førte til hennes rusmisbruk da det tidligere asosiale miljøet ga henne en følelse av at hun tilhørte den gruppen. I dag bruker hun idretten for ikke å havne tilbake i dette miljøet. Det er rimelig å anta at søvnproblemer gir en ustrukturert hverdag. Idretten hjelper Kim med å sove bedre om nettene og gir han tilsynelatende en bedre rutine på hverdagene. En kan dermed også hevde at han lettere kan engasjere seg positivt i eget liv. Martin blir motivert for å holde seg unna selve rusmisbruket og sier at han er tilfreds med sin livssituasjon. Til sammen frembringes verdi, motivasjon og positivt engasjement hos utøverne gjennom fysisk aktivitet, og utgjør egenverdi som ifølge Loland (2007) er fokus for at barneidrett skal fremme gode opplevelser. Utsatte livssituasjoner kan sette en stopper på flere ulike utviklingsområder ifølge Kvello (2010). Dermed er det rimelig å si at barneidrettens fokus på blant annet egenverdi og helhetlig utvikling er essensielt for andre i utsatte livssituasjoner som ikke lenger er barn. Livssituasjonen utøverne er utsatt for har tidligere påvirket både det helsemessige og sosiale planet. Det uttrykkes at dette ikke er situasjonen i dag. De psykososiale og helsemessige faktorene ser ut til å ha blitt bedret, men utgjør fortsatt en risiko for dem. En kan dermed så langt påstå at utøverne har «klart seg til tross» for disse påvirkningsfaktorene når de i dag klarer å styre unna negativ vurdering og nederlag, slik Befring (2008) forklarer dette.

Utøverne har fortalt at en effekt de har fått av idrett er overskuddsenergi. Det er trygt å si at overskudd i hverdagen påvirker humør og selvbilde, og kan dermed sammenfattes med Lolands (2007) oppsummering av effekter fysisk aktivitet gir. Mange barn i utsatte livssituasjoner har sjeldent overskudd fordi situasjonen de strir med tapper dem for energi i form av stress og bekymring (Karlisdóttir et al., 2006). Med grunnlag i dette og det Silje sier om at hun får lyst til å gjøre andre ting, kan det tenkes at overskuddet gir utøverne større tro på seg selv. At hun vil ut å gjøre ting fremfor å sitte inne slik hun pleide, kan tyde på at hun tar kontroll over sin egen situasjon, har et klarere bilde av seg selv og legger lit til avgjørelsene hun tar, slik Weinberg og Goulds (2006) egenskap autonomi tilsier. Med utgangspunkt i dette kan en hevde at aktiviteten gir mening for utøverne fordi den påvirker den psykiske helsen. Dette poengteres også ved

Kims beskrivelser av hans humørforandring etter å ha startet med idrett. En kan påstå at idretten her har oppnådd sin hensikt med å bedre den psykiske helsen fordi utøverne tilsynelatende har utviklet seg på flere plan. Dette er utgangspunktet til hva Ommundsen (2008) mener må vektlegges for at idrett skal gi en positiv virkning på unges psykiske helse.

En kan si at utøverne har tilpasset seg samfunnet på en formålstjenlig måte da de sier de har fått mer overskudd. Tidligere nevnte Martin at han mista jobb og ikke gjorde særlig mye for å få beholde den. Dette kan trygt sies å ikke være formålstjenlig for samfunnet. Men nå når lyst og motivasjon for å få tilbake jobben eller, som Silje sier, gjøre andre ting, sier Befring (2008) at de har styrt unna negativ vurdering og beskyttet seg mot nederlag.

Tor hevder at utøverne i den ordinære foreningen har et talent i fotball, som også utøverne er klare over. Beskyttelsesfaktoren mening, verdi og tro, som Gunnestad (2014) beskriver, kan sammenfattes med Tors hevdelse. Dersom en mestrer en ferdighet som utgjør en større del av hverdagen, slik fotballen gjør for utøverne Tor trener, kan en påstå at utøverne ser verdier ved å holde fokus på idretten og møte eventuelle krav foreningen stiller, for å kunne fremholde interessen og ferdigheten. Idretten er angivelig meningsfull og gir tro på at den vil kunne gi mer enn risikosituasjonen. Disse utøverne er rundt samme alder og har ferdigheter som tilsynelatende ligger over normalen sammenlignet med andre aldersadekvate ungdommer. Fotball er også et interesseområde for disse utøverne, de opplever mestring i stor grad og er fremtidsrettet i form av at rekruttering til større klubber er sannsynlig. Kvello (2010) oppsummerer dette som beskyttelsesfaktorer og kan knyttes til barnet. De samme faktorene kan knyttes til Kim som oppsummerer grunner til at han får mer selvtillit av å drive med idrett. Dersom en føler seg bedre, føler at en ser bedre ut og blir mer glad kan det som driver frem disse følelsene utvilsomt ses på som en positiv påvirkning på selvbildet. Så lenge disse påvirkningene er til stede kan en anta at utøveren interesserer seg for idretten og ser fremover. Både utøverne i den ordinære foreningen og utøverne i den spesielle foreningen ser ut til å mestre noe de liker å drive med ut fra det mine informanter beskriver. Følelsene rundt selve opplevelsen av å mestre er ifølge Skaalvik og Skaalvik (1996) en indre kilde til selvpoppfatning. Med tanke på at både lagkamerater og trenere spiller en rolle innen utøvernes miljø i dette tilfellet, vil interaksjoner innad i dette miljøet være med på å bedømme om utøverne har mestret eller ikke og kan defineres som den ytre kilden til selvpoppfatning (Skaalvik & Skaalvik, 1996). Det kan også tillegges at Tors uttalelse uttrykker at han antakelig legger vekt på utøvernes sterke side, slik Weinberg og Gould (2006) lister opp en av strategiene for å utvikle resiliens gjennom

organisert idrett. Dette er videre med på å bygge opp selvtillit hos utøverne, og kan igjen sammenfalle med utsagnet Kim har angående sin selvtillit.

Kristian legger trykk på at Birkebeinerprosjektet er «ditt» prosjekt, altså utøvernes. Mange tolkninger ligger bak dette utsagn. På en side kan dette tilsi at utøverne har en viss medbestemmelse over hva de vil få til i idretten. Dette sammenfaller med Lolands (2007) oppsummering av ungdomsidrettens fokus. Ved at ungdommer får ansvar og får ta del i avgjørelsene, påvirker dette ungdommens deltakelse innen idretten (Loland, 2007). De velger selv å delta i idretten og derav målet om å gjennomføre Birkebeinerrennet. Det kan tenkes at idrettsdeltakelsen også gir mening dersom utøveren får innsikt og tar beslutninger som gjelder dem selv og deres fremgang. Som Loland (2007) også nevner, vil egeninnsatsen her være utslagsgivende i forhold til å oppnå resultatet, som i dette tilfellet er dette rennet.

På en annen side er det mulig at dette prosjektet tildeles utøverens for å forsterke en indre kilde til selvoppfatningen. Når en frivillig starter på et prosjekt kan en hevde at det finnes et ønske og en tro, minimal eller stor, på at en skal klare å gjennomføre. Ved at trenerne veileder dem i å sette mål som anses som mulig, kan den ideelle selvoppfatningen tilnærmes når målet er oppnådd. Som Kristian også sier, er prosjektet i tillegg en del av et samhold og dermed kan det tenkes at samholdet er den ytre kilden til selvoppfatning. Dette samsvaret med Skaalvik og Skaalviks (1996) beskrivelser rundt selvoppfatning og hva som påvirker den, og dersom erfaringene en gjør seg samsvarer med hvordan en tenker at en vil være, vil det gi mening å fortsette med det som gir positiv innflytelse. At utøverne som har vært eller befinner seg i en utsatt livssituasjon, deltar i idretten og Birkebeinerprosjektet, vil si at de har tatt et valg, for noen en større livsforandring. Skaalvik (2006) hevder at valgene en tar gjenspeiler oppfatningen en har av seg selv. Siden utøverne fra den spesielle foreningen har idrettserfaringer fra barndommen, kan en anta at disse erfaringene bidrar til deres forventninger om at de er i stand til å mestre idretten igjen. Andres meninger har innvirkning på selvoppfatningen og selvoppfatningen påvirker som sagt valgene vi tar. Spesielt utøverne jeg har intervjuet, har fått et tilbud om idrett som et hjelpemiddel i avrusningsprosessen. Dette kan tyde på at tilbydere har sett utøvernes muligheter og påvirket deres forestillinger av seg selv i retning av at de tror de kan mestre noe de ikke har utøvd på mange år. Dette kan sammenfattes med Kvellos (2010) og Skaalviks (2006) definisjoner på selvoppfatning.

At utøverne forteller at de alltid har likt å holde på med idrett gir en antydning på at fysisk aktivitet gir mening for dem. Karlsdóttir et al. (2006) sier at barn er født med motivasjon for fysisk aktivitet, men trenger blant annet gode rollemodeller for å opprettholde motivasjonen i

oppveksten. For barn i utsatte livssituasjoner er ikke alltid rollemodellene gode nok. I utøvernes tilfelle er ikke foreldre et tema under intervjuene, men det kan antas at de hadde gode rollemodeller i barndommen, siden de har gode assosiasjoner til idrett. På en annen side kan de gode rollemodellene ha vært lærere, trenere eller øvrig familie. Det kan også antas at rusmiljøet var en faktor som påvirket deltakelsen da de nærmet seg ungdomsalder. I andre utsatte livssituasjoner der foreldre har psykiske vansker, misbruker rusmidler, utøver vold eller lignende, er ofte ikke foreldrefunksjonene gode nok. Dette poengterer Killén og Olofsson (2003) og Kvello (2010) underbygger dette med beskrivelser om ulike utsatte livssituasjoner der omsorgspersonene er ansvarlige for kontekstens risiko, og felles for barna i disse familiene er at deres helhetlige utvikling står i fare.

5 AVSLUTTENDE REFLEKSJON

I løpet av denne forskningsprosessen har jeg lært mye om det å være en forsker. Tidligere oppgaver med samme metodiske utgangspunkt kan ikke sammenlignes med hva en mastergradsavhandling går ut på, og dette har jeg virkelig fått smaken på. Å gå såpass grundig til verks har gitt meg en bedre forståelse av hvorfor det er viktig å tenke over alle valg som tas og begrunne de deretter. Jeg har også lært mye om et felt jeg interesserer meg for, og har utfra informantene og egne tolkninger, fått bekreftet og avkreftet mine egne antakelser.

Denne studien har hatt som formål å fremskaffe innsikt i hvordan idrett fungerer som en beskyttelsesfaktor for ungdom i utsatte livssituasjoner. Min forforståelse har, i forkant av undersøkelsene, basert seg på egne erfaringer og interesser rundt idrettens påvirkning innenfor forskjellige områder. Ved at forskeren er bevisst sin egen forforståelse i forkant av undersøkelsene, kan det lettere åpnes opp for andre forhold enn antatt. Gjennom kvalitative intervjuer har jeg hentet inn ulike synspunkter på hva fem personer setter høyt ved idrett. Disse personene har oppfylt mine kriterier til informantene, om at de skal ha en tilknytning til idrett og dens effekt på ungdommer i utsatte livssituasjoner. Et lite unntak med Martin, som forklart i metodekapitlet.

Informantene har fortalt sterke historier og har oppfatninger som dekker flere områder, men også sammenfatter fellestrekk. Fellestrekkene er fremkommet gjennom koding og videre plassert i tre kategorier. Den første kategorien *sosialt nettverk* tydeliggjør utøvernes positive erfaringer med den sosiale konteksten de befinner seg i når de deltar i idretten. Kommunikasjon har vært et nøkkelord i idretten og gjentas flere ganger av mine informanter. Ved kommunikasjon har utøverne opplevd positive reaksjoner fra andre, og dette kan ha hatt en positiv effekt på selvoppfatningen (Skaalvik, 2006). Utøverne ser ut til å ha utviklet deres sosiale ferdigheter, da det å omgås andre var en stor utfordring før de startet med idrett. Utvikling av disse ferdighetene vil, ifølge Kvello (2006) ha en positiv påvirkning på deres psykiske helse. Fellesskapet som flere av utøverne legger trykk på, kan blant annet ses i tråd med Weinberg og Goulds (2006) strategier for utvikling av resiliens innenfor organisert idrett, gjennom tilrettelegging av et fysisk og psykisk trygt miljø. Positive relasjoner i idretten fremkommer gjennom utøvernes uttalelser i form av trenere og lagkamerater som opptrer som gode rollemodeller. Disse kan sies å være en strategisk brikke i utviklingen av resiliens (Borge, 2003; Olsen & Traavik, 2010; Weinberg & Gould, 2006).

Ferdigheter og mestring er den andre kategorien og fremlegges av informantene, blant annet gjennom deres erfaringer med utvikling på ulike områder. Disse områdene strekker seg fra det sosiale plan til idrettslige ferdigheter og kan hevdes å stryke selvoppfatningene dersom utviklingen er positiv (Skaalvik, 2006). Fysisk aktivitet kan bidra til å styrke selvtillit, kroppsbilde og selvbilde (Ommundsen, 2008; Loland, 2007). Gjennom den fysiske aktiviteten har utøverne blitt innlemmet i et trygt miljø, i motsetning til rusmiljøet som opptrer som en risikofaktor (Brodin, 2008). De har utviklet ferdigheter som påvirker deres psykososiale utvikling i positiv retning, og kan fungere som en beskyttelsesfaktor da utøverne tilsynelatende har fått tro på seg selv og sine ferdigheter (Olsen & Traavik, 2010; Gunnestad, 2007). Trenerne påpeker mestring som et utgangspunkt for å styrke den psykiske helsen. Ved at apparatet rundt utøverne legger til rette for mestring, kan motivasjon skapes og overføres til andre områder (Karlsdottir et al., 2006; Loland, 2007; Ommundsen, 2008). Mestringsopplevelser forsterker den subjektive opplevelsen av egne ferdigheter da disse reflekterer, samt styrker en del av selvbildet (Schoon, 2006; Olsen & Traavik, 2010; Varming, 1995).

Den siste kategorien er *mening* og fremtrer som en betydelig faktor på mange måter gjennom informantenes fortellinger. Tilhørighet i et prososialt miljø, struktur i hverdagen og motivasjon for positiv fremgang er faktorer som, ifølge informantene, er med på å engasjere utøverne i idretten. Disse faktorene kan ses i lys av at utøverne ser egenverdi ved den fysiske aktiviteten, og er essensielle i arbeidet mot gode idrettsopplevelser (Loland, 2007). Flere av informantene var også opptatt av at idretten ga rom for ungdommer i utsatte livssituasjoner, til å tenke på og holde på med noe annet enn det som opptar mye av tiden, eksempelvis i et hjem med voldsutøvelse. Loland (2007) sier at fysisk aktivitet er med på å bedre selvbilde, tåle motgang og øke trivsel. Dette kan samsvare med informantenes uttalelser der det fremkommer at enkelte føler seg bedre, trives godt i foreningen og mestrer livssituasjonen som utgjør en risiko. Selvbildet sies også å ha blitt bedre da utøvernes forventninger har økt i samsvar med mestringer. Dette kan påvirke utøverne til å bli fremtidsrettet og skape tro på at god innsats lønner seg, slik Gunnestad (2007) beskriver beskyttelsesfaktoren mening, verdi og tro.

I løpet av denne prosessen har jeg funnet svar på enkelte ting jeg har undret meg over. Utøverne jeg har intervjuet gir uttrykk for at det sosiale fellesskapet, ferdighetene og mestringerne de har tilegnet seg, samt at de finner mening med idrett har vært betydelige faktorer som har vært til hjelp i arbeidet mot å bli rusfri. Trenerne underbygger også disse faktorene utfra deres oppfatninger rundt ungdommer i ulike utsatte livssituasjoner som har fokus på idrett. Derimot har det også reist seg mange spørsmål underveis. Kan disse tolkningene overføres til alle

ungdommer i utsatte livssituasjoner? Svaret på dette er antakeligvis nei, da idrett ikke vil være en interesse for alle ungdommer. Derimot kan det tenkes at et mangfold av ulike fritidstilbud kan opptre som en beskyttelsesfaktor da kategoriene i denne oppgaven også er å finne i andre typer aktiviteter. Er det tilfeldig at informantene setter noenlunde pris på de samme faktorene ved idrett? Ville utfallet vært annerledes dersom spørsmålene var stilt på en annen måte? Er det andre forhold enn idretten som har hjulpet ungdommene gjennom de utsatte livssituasjonene? Det er mange spørsmål som vil forbli ubesvart i denne omgang, og mer omfattende undersøkelser kreves for å finne svarene. Derimot har denne prosessen og resultatene blitt en ypperlig anledning til å skape undring og videre forskning på dette området, i tillegg til at jeg som forsker er mer forberedt på hva jeg eventuelt vil se nærmere på i neste omgang.

6 REFERANSELISTE

- Befring, E. (2008). Problematferd. Sosiale og emosjonelle vansker. I E. Befring & R. Tangen (Red.), *Spesialpedagogikk*. (4. utg.) (s. 372-392). Oslo: Cappelen Damm
- Bo, K.-A., Guldager, J., & Zeeberg, B. (2008). Indledning. I K.-A. Bo, J. Guldager & B. Zeeberg (Red.), *Udsatte børn. Et helhetsperspektiv* (1. utg.) (s. 13-16). København: Akademisk Forlag.
- Borge, A. I. H. (2003). *Resiliens. Risiko og sunn utvikling* (1. utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Brodin, J. (2008). Inledning. I J. Brodin (Red.), *Barn i utsatta livssituasjoner* (s. 7-21). Malmö: Gleerups Utbildning.
- Dalen, M. (2011). *Intervju som forskningsmetode. En kvalitativ tilnærming* (2. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Dalland, O. (2010). *Metode og oppgaveskriving for studenter*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora (2009). *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi*. Hentet 10. januar 2013, <http://www.etikkom.no/Forskningsetikk/Etiske-retningslinjer/Samfunnsvitenskap-jus-og-humaniora/De-forskningsetiske-retningslinjene-og-loven/>
- FNs barnekonvensjon (1989). FNs konvensjon om barnets rettigheter. Hentet fra http://www.regjeringen.no/upload/kilde/bfd/bro/2004/0004/ddd/pdfv/178931-fns_barnekonvensjon.pdf
- Gunnestad, A. (2014). Resiliens som tilnærming i arbeid med barn som trenger særskilt hjelp. I P. Sjøvik (Red.), *En barnehage for alle* (324-352). Oslo: Universitetsforlaget.
- Grue, L. (2011). Barn og unge med nedsatt funksjonsevne. I E. V. Lunde, B. Lerdal & L. H. Stubrud (Red.), *Habilitering av barn og unge. Tiltak for helsefremming og mestring* (s.21-34). Oslo: Universitetsforlaget.
- Karlsdottir, R., Stefansson, T., & Gradovski, M. (2006). Virksomhetsteori og barns fysiske utvikling. I H. Sigmundsson & J. E. Ingebrigtsen (Red.), *Idrettspedagogikk* (s. 22-32). Oslo: Universitetsforlaget.

- Killén, K., & Olofsson, M. (2003). Rusmiddelproblem og omsorg for barn. I K. Killén & M. Olofsson (Red.), *Det sårbare barnet. Barn foreldre og rusmiddelproblemer*. (1. utg.) (s. 59-78). Oslo: Kommuneforlaget.
- Kittelsaa, A. M. (2011). *Vanlig eller utviklingshemmet? Selvføståelse og andres forståelser*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Kjeldstadli, K. (1999). *Fortida er ikke hva den en gang var. En innføring i historiefaget* (2. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju* (2. utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Kvam, M. (2010). Mennesket - en risikokonstruksjon i surr med seg selv? Hentet 17.02.2010, fra <http://nhi.no/foreldre-og-barn/barn/livsstil/selvtillit-og-selvbilde-26268.html>
- Kvello, Ø. (2010). *Barn i risiko. Skadelige omsorgssituasjoner* (1. utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Kvello, Ø. (2008). Transaksjonsmodellen: Mennesker og miljø utvikler hverandre. I Ø. Kvello (Red.), *Oppvekst. Om barns og unges utvikling og oppvekstmiljø* (1. utg.) (s. 203-231). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Loland, S. (2007). *Idrett og samfunn* (5. utg.). Oslo: Gyldendal Undervisning.
- Masten, A. S., & Powell, J. L. (2003). A Resilience Framework for Research, Policy, and Practice. I S. S. Luthar (Red.), *Resilience and Vulnerability. Adaptation in the Context of Childhood Adversities*. (1. utg.) (s. 1-25). USA: Cambridge University Press.
- Moen, T. & Karlsdóttir, R. (2011). Innledning. I T. Moen & R. Karlsdóttir (Red.), *Sentrale aspekter ved kvalitativ forskning* (s. 9-14). Trondheim: Tapir akademisk forlag.
- Norges samfunnsvitenskapelige datatjeneste (2012). *Er prosjektet meldepliktig?* Hentet 9. desember 2012, fra <http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/>
- Olsen, M. I., & Traavik, K. M. (2010). *Resiliens i skolen. Om hvordan skolen kan bidra til livsmestring for sårbare barn og unge. Teori og tiltak*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Ommundsen, Y. (2008). Fysisk aktivitet og psykososial helse. I Ø. Kvello (Red.), *Oppvekst. Om barns og unges utvikling og oppvekstmiljø* (1. utg.) (s. 343-355). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.

- Ommundsen, Y. (2006). Psykologisk læringsklima i kroppsøving og idrett. I H. Sigmundsson & J. E. Ingebrigtsen (Red.), *Idrettspedagogikk* (s. 47-65). Oslo: Universitetsforlaget.
- Postholm, M. B. (2010). *Kvalitativ metode. En innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier* (2. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Repstad, P. (2007). *Mellom nærhet og distanse. Kvalitative metoder i samfunnsfag* (4. rev. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Schoon, I. (2006). *Risk and Resilience. Adaptations in Changing Times*. New York: Cambridge University Press.
- Skaalvik, E. M. (2006). Selvoppfatning og idrett. I H. Sigmundsson & J. E. Ingebrigtsen (Red.), *Idrettspedagogikk* (s. 66-80). Oslo: Universitetsforlaget.
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2005). *Skolen som læringsarena. Selvoppfatning, motivasjon og læring*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (1996). *Selvoppfatning, motivasjon og læringsmiljø*. Oslo: Tano.
- Thagaard, T. (2009). *Systematikk og innlevelse: En innføring i kvalitativ metode*. (3. utg.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Varming, O. (1995). *Selvværd og selvværdsudvikling*. Velje, Danmark: Kroghs Forlag.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2006). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. (4. utg.). USA: Human Kinetics.

VEDLEGG 1

Informasjonsskriv

Trondheim, 20.03.13

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjekt

Jeg er mastergradsstudent i spesialpedagogikk ved NTNU, og skal i den forbindelse skrive en avsluttende masteroppgave. I den anledning trenger jeg 2-5 informanter som har lyst og mulighet til å delta i et intervju.

De overordnede temaene for min oppgave er idrett og resiliens. Prosjektet vil ta sikte på å gi en oversikt over erfaringer med idrett som beskyttelsesfaktor for ungdom i utsatte livssituasjoner. Spørsmålene i intervjuet vil i hovedsak dreie seg om generelle erfaringer med utsatte ungdommer, deres tilknytning til idretten, idrettens påvirkning på ungdom. For å få mer kunnskap om dette ønsker jeg å intervjuer fagfolk og/eller privatpersoner som har erfaring med disse temaene. Derfor får du denne forespørselen om deltagelse i forskningsprosjektet.

Intervjuet vil bli spilt inn på en lydopptaker, i tillegg til at jeg tar egne notater underveis. Det vil ta opp til en time, og vi kan sammen bli enige om tid og sted. All informasjon som kommer frem i løpet av intervjuet vil bli behandlet konfidensielt. Datamaterialet vil bli anonymisert og lydopptakene vil bli slettet så snart prosjektet er fullført. Det vil ikke være mulig å identifisere enkeltpersoner i resultatene av studien. Det er helt frivillig å delta i prosjektet og du kan på hvilket som helst tidspunkt trekke deg uten å måtte begrunne dette nærmere. Dersom du velger å trekke deg, vil all informasjon om deg bli slettet eller anonymisert.

Leder ved pedagogisk institutt er Hans Petter Ulleberg og veileder for mitt mastergradsprosjekt er dosent Arve Gunnestad ved Dronning Mauds Minne Høgskole (DMMH). Min masteroppgave er meldt og tilrådd av Personvernombudet for forskning (NSD).

Dersom du er villig til å delta og/eller har spørsmål til studien kan du kontakte meg på

Mobiltelefon: 95245671 eller E-post: lise3andersen@hotmail.com

Adresse: Sandgata 30c, 7012 Trondheim

På forhånd takk.

Mvh Lise Andersen.

Samtykkeerklæring (sett kryss)

Jeg ønsker å delta i undersøkelsen.

Jeg ønsker ikke å delta i undersøkelsen.

Dato.....

Underskrift.....

VEDLEGG 2

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

Arve Gunnestad
Dronning Mauds Minne Høgskole
Thoning Ovesensgate 18
7044 TRONDHEIM

Vår dato: 11.04.2013

Vår ref:34004 / 3 / LMR

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 25.03.2013. Meldingen gjelder prosjektet:

34004	<i>Hvordan fungerer idrett som en beskyttelsesfaktor for ungdom i utsatte livssituasjoner?</i>
Behandlingsansvarlig	<i>NTNU, ved institusjonens øverste leder</i>
Daglig ansvarlig	<i>Arve Gunnestad</i>
Student	<i>Lise Andersen</i>

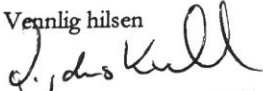
Personvernombudet har vurdert prosjektet og finner at behandlingen av personopplysninger er meldepliktig i henhold til personopplysningsloven § 31. Behandlingen tilfredsstiller kravene i personopplysningsloven.

Personvernombudets vurdering 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, 15.05.2013, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Vigdis Namtvedt Kvalheim


Linn-Merethe Rød

Linn-Merethe Rød tlf: 55 58 89 11
Vedlegg: Prosjektvurdering
Kopi: Lise Andersen, Sandgata 30C, 7012 TRONDHEIM

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 kyrr.svar@svt.ntnu.no



Ifølge prosjektmeldingen skal det innhentes skriftlig samtykke basert på muntlig og skriftlig informasjon om prosjektet og behandling av personopplysninger. Personvernombudet finner informasjonsskrivet tilfredsstillende utformet i henhold til personopplysningslovens vilkår, forutsatt at følgende endring gjøres:

- Det skal ikke måtte være nødvendig å aktivt måtte si nei til deltakelse i forskning. Avkrysningsalternativet "jeg ønsker ikke å delta" i samtykkeerklæringen må derfor fjernes.

Når trenere/andre fagpersoner videreformidler informasjon og forespørsel om deltakelse til ungdommene, bør det legges opp til at dem som ønsker å delta, tar direkte kontakt med prosjektleder.

Innsamlede opplysninger registreres på privat pc. Personvernombudet legger til grunn at veileder og student setter seg inn i og etterfølger NTNU sine interne rutiner for datasikkerhet, spesielt med tanke på bruk av privat pc til oppbevaring av personidentifiserende data.

Prosjektet skal avsluttes 15.05.2013 og innsamlede opplysninger skal da anonymiseres og lydopptak slettes. Anonymisering innebærer at direkte personidentifiserende opplysninger som navn/koblingsnøkkel slettes, og at indirekte personidentifiserende opplysninger (sammenstilling av bakgrunnsopplysninger som f.eks. yrke, alder, kjønn) fjernes eller grovkategoriseres slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes i materialet.