Intervjuguide

# «Sosial støtte til langtidsskadde toppidrettsutøvere»

**Innledende**

Hvor gammel er du?

Kan du fortelle litt hvordan din rolle i idrettslaget var før du ble skadet?

* (nøkkelspiller, reserve, kaptein, ny, erfaren?)

**Treneren og relasjonen**

Hvordan var din relasjon til hovedtreneren i tiden før du ble skadet?

* Opplevde du at h\*n ønsket deg vel og var interessert i ditt velvære, trivsel, mestring og utvikling?
* Opplevde du at dere liker, respekterer, stoler på og setter pris på hverandre?
* Opplevde du at dere var vennlige med hverandre, samarbeidet og hadde felles oppfatninger rundt idrett, mål, utvikling og prestasjoner?

**Skaden**

Kan du også fortelle litt om skaden din?

* (type, alvorlighetsgrad, varighet på rehabiliteringsprosessen)

**Første rehabiliteringsfase**

Hvordan opplevde du den første tiden etter du ble skadet, fra skaden oppsto til du startet opptreningen (første 1-2 uker)?

Kan du fortelle noe om hvordan du opplevde den støtten og hjelpen du fikk?

* Hvem fikk du mest sosial støtte av?
* Hvilken type sosial støtte?
  + Emosjonell støtte
  + Informativ støtte
  + Praktisk støtte
* Var det noen du savnet støtte fra?
* Hvordan opplevde du at hovedtrener forholdt seg til deg i denne situasjonen?
  + (bra, dårlig, noe det skulle vært mer eller mindre av?)

**Andre rehabiliteringsfase**

Hvordan opplevde du tiden i rehabiliteringen?

Kan du fortelle noe om hvordan du opplevde den støtten og hjelpen du fikk?

* Hvem fikk du mest sosial støtte av?
* Hvilken type sosial støtte?
  + Emosjonell støtte
  + Informativ støtte
  + Praktisk støtte
* Var det noen du savnet støtte fra?
* Hvordan opplevde du at hovedtrener forholdt seg til deg i denne situasjonen?
  + (bra, dårlig, noe det skulle vært mer eller mindre av?)

**Tredje rehabiliteringsfase**

Hvordan opplevde du avslutningen av rehabiliteringen og tiden du kunne begynne med full trening og konkurranse igjen?

Kan du fortelle noe om hvordan du opplevde den støtten og hjelpen du fikk?

* Hvem fikk du mest sosial støtte av?
* Hvilken type sosial støtte?
  + Emosjonell støtte
  + Informativ støtte
  + Praktisk støtte
* Var det noen du savnet støtte fra?
* Hvordan opplevde du at hovedtrener forholdt seg til deg i denne situasjonen?
  + (bra, dårlig, noe det skulle vært mer eller mindre av?)

**Hovedtrener og sosial støtte**

Anser du at det er en del av hovedtreners rolle å gi sosial støtte til skadde utøvere?

* Hvorfor (ikke)?

Hvordan tenker du at hovedtrener kan gi passende sosial støtte gjennom hele rehabiliteringen?

* (starten, midten og slutten, emosjonell, informativ eller praktisk?)

Hvem kan eventuelt tilby sosial støtte på vegne av hovedtrener?

* Hvorfor, hvordan?

**Avsluttende**

Opplever du at sosial støtte har betydning for rehabiliteringsprosessen?

* Hvordan og hvorfor?

Er det noe du føler for å tilføye som du ikke har fått sagt?