

## **FORORD**

I denne oppgaven har jeg hatt mulighet til å fordype meg i temaet idrett og funksjonshemmede. Dette er et tema som har interessert meg en stund og som har blitt mer og mer spennende underveis i læringsprosessen. I min jobb som støttekontakt har jeg deltatt på flere treninger i et idrettslag for funksjonshemmede. Her har jeg lagt merke til hvor utrolig stor glede utøverne viser når de holder på med idretten sin, noe som har gitt meg inspirasjon til å skrive denne oppgaven.

Jeg ønsker først å fremst å rette en takk til alle de seks informantene som stilte seg villig for å være med på intervju. Takk for at dere tok dere tid og delte av all deres erfaring.

En stor takk må også rettes til min veileder Patrick Stefan Kermit som har vært til stor hjelp gjennom hele oppgaven. Takk for gode veiledningstimer og gode diskusjoner.

Trondheim 04.05.2015

Anders Augestad Larsen

## **SAMMENDRAG**

Denne oppgaven tar for seg betydningen av idrett for unge personer med bevegelseshemming. For å belyse problemstillingen har jeg benyttet en kvalitativ tilnærming der jeg har intervjuet seks idrettsutøvere i alderen fra 21 til 29 år, som henholdsvis deltar i lagidrettene rullestolbasket og rullestolrugby. Analyseringen av intervjuene ble gjennomført med utgangspunkt i systematisk tekstkondensering utviklet av Malterud (2011). Funnene i denne oppgaven indikerer at idrettsdeltagelse blir ansett som en betydningsfull aktivitet blant informantene og er noe de prioriterer å bruke mye tid på. Det sentrale ved å delta i idrett er blant annet opplevelse av glede og mestring, i en arena der de kan møte nye og gamle venner i en uformell setting. Det sosiale aspektet er noe som står sterkt for informantene. Idretten fremmer en arena der informantene stiller på sine egne premisser, der alle er like mye verdt og gjør hverandre sterkere. Deltagelse i idrett fremmer en positiv selvforståelse og identifisering, og kan øke opplevelsen av mestring. Deltagelse i idrett blir ansett som en viktig arena for personer med en ervervet funksjonsnedsettelse da idrett kan bidra positivt i en normaliseringsprosess i etterkant av en nylig ervervet funksjonshemming. På den annen side vil negative erfaringer innen idrett kunne bidra til en negativ selvfølelse og dårligere selvtillit. Derfor er det viktig å legge opp til individuell tilrettelegging slik at alle kan oppleve mestring i aktiviteten. Dette vil kunne føre til en indre motivasjon og et ønske om å fortsette med aktiviteten fordi det skal kunne gi en god selvfølelse.

## **SUMMARY**

This paper examines the motivation of sport for young people with mobility impairments. To highlight the issue, I have used a qualitative approach in which I have interviewed six athletes aged from 21 to 29 years, respectively, participating in wheelchair basketball and wheelchair rugby. The analysis of the interviews were conducted on the basis of systematic text condensation developed by Malterud (2011). The findings in this paper indicate that sports participation is considered an important activity among the informants and is something they prioritize spending a lot of time. The central by participating in sports include experience of pleasure and mastery, in an arena where they can meet new and old friends in a casual setting. The social aspect is something that stands strong for informants. The sport promotes an arena where informants set on its own terms, where everyone is of equal worth and make each other stronger. Engaging in sports promotes a positive self-perception and identification, and can increase the experience of success. Participation in sport is regarded as an important arena for individuals with an acquired disability because sport can contribute positively in the normalization process in the wake of a newly acquired disability. On the other hand, negative experiences in sport may contribute to a negative self-esteem and poor confidence. Therefore it is important to plan for individual arrangements so that everyone can experience success in the activity. This could lead to an intrinsic motivation and a desire to continue with the activity because it will provide a good self-esteem.

# INNHALDSFORTEGNELSE

1. INNLEDNING .....	1
1.2 Problemstilling: .....	2
1.3 Disposisjon av oppgaven.....	3
2. TEORI.....	5
2.1 Idrett .....	5
2.1.1 Paralympics .....	5
2.1.2 Helsefremmende effekt av idrett.....	8
2.1.3 Idrett for funksjonshemmede i Norge .....	9
2.1.4 Rullestolbasket.....	9
2.1.5 Rullestolrugby.....	9
2.2 Funksjonshemming .....	10
2.2.2 Rullestol og dens påvirkning på funksjonshemming .....	15
2.3 Identitet .....	16
2.3.1 Funksjonshemming som identitet .....	17
2.4 Normalitet, avvik og stigma .....	19
2.5 Motivasjon.....	23
2.5.1 Indre motivasjon .....	24
2.5.2 Ytre motivasjon.....	26
3. METODE .....	29
3.1 Litteratur søk .....	29
3.1 Valg av metode .....	30
3.2 Intervjuguide.....	31
3.3 Utvalg .....	32
3.3.1 Strategisk utvalg.....	32
3.3.2 Rekrutteringsprosessen.....	32
3.4 Gjennomføring av intervjuene.....	33

3.5	Transkribering .....	34
3.6	Analyse.....	34
3.7	Pålitelighet og gyldighet .....	37
3.8	Etikk .....	39
3.9	Beskrivelse av utvalget .....	42
4.	RESULTATER .....	45
4.1	Vanlige årsaker til å utøve idrett.....	45
4.1.1	Idretts glede .....	45
4.1.2	Opplevelse av kompetanse .....	47
4.1.3	Sosialt .....	52
4.2	Spesielle årsaker til å utøve idrett.....	57
4.2.2	Føle seg vanlig .....	57
4.2.2	Sosial støtte.....	68
4.3	Helsefremmende effekt .....	70
4.4	Samfunnets syn på idrettsutøvere .....	74
4.4.1	Idrett for funksjonshemmede, ikke fullverdig idrett? .....	76
4.5	Videre forskning .....	79
6.	AVSLUTNING .....	83
	REFERANSELISTE .....	85
	VEDLEGG.....	91
	Vedlegg 1: Intervjuguide .....	91
	Vedlegg 2: Meldeskjema .....	93
	Vedlegg 3: Informert samtykke.....	95



# 1. INNLEDNING

*Det vesentlige ved lykken er ikke rikdom og nytelse, men aktivitet, den frie utfoldelsen av evner, samt vennskap med gode mennesker. –Aristoteles*

Idrett er en sentral del av den norske kulturen og står sterkt i den norske folkesjela. Mange nordmenn er aktive selv og følger ivrig med på ulike idrettsarrangementer. Men hva er det egentlig som driver oss til å holde på med idrett og fysisk aktivitet? Hva er det som motiverer deg som leser til å holde på med en gitt aktivitet? I denne oppgaven ønsker jeg å rette et fokus på hva idrettsdeltakelse betyr for funksjonshemmede. Idrettsutøvere med en funksjonshemming blir ofte glemt og får alt for lite oppmerksomhet. Kanskje kan økt fokus på idrett for funksjonshemmede bidra til et mer positivt syn på funksjonshemmede generelt og idrettsutøvere spesielt.

Regjeringen anser idrett og fysisk aktivitet som positivt både for enkeltindivider og for samfunnet som helhet. Deltagelse i idrett er viktig på alle nivåer og for alle som driver med det (Regjeringen.no, 2014). Helsedirektoratet (2000) argumenterer videre for at fysisk aktivitet har positive helseeffekter både fysisk og psykisk, og oppfordrer til at alle bør ta del i fysisk aktivitet i hverdagen. Viktigheten av å inkludere funksjonshemmede gjennom blant annet fysisk aktivitet blir fremhevet av Verdenshelseorganisasjon (WHO, 2011) i *World report on Disability* og av De forente nasjoner (FN, 2006) i *Convention on the Rights of Persons with Disabilities*. Muligheten til å delta i idrett blir her ansett som en menneskerett, og det blir sett på som viktig for å oppmuntre og fremme deltagelse i idrettsaktiviteter på alle nivåer. Gjennom diskriminerings- og tilgjengelighetsloven er det lovpålagt at alle mennesker uansett funksjonsevne skal ha mulighet til å delta i samfunnet på lik linje med alle andre (Barne- og likestillingsdepartementet, 2013). Selv om det er blitt økt fokus på inkludering i idrett og fysisk aktivitet viser det seg at funksjonshemmede personer er mindre deltagende i idrett enn personer som ikke er funksjonshemmede (Elnan, 2010; Law et al., 2006; NOU, 2001). Den lave deltagelsen i idretten blir sett på som en utfordring av regjeringen. For å inkludere flere funksjonshemmede i idretten har de opprettet et strategiutvalg som skal utforme videre idrettspolitikk i landet. Hensikten med dette utvalget er blant annet å stimulere til økt aktivitet og deltagelse i idrett (Regjeringen.no, 2015). Verdens helseorganisasjon (WHO, 2011) argumenterer for økt forståelse for funksjonshemmede er viktig for mer

inkludering. Tilsvarende påpeker De forente nasjoner (FN, 2006) at mer bevisstgjøring og bedre forståelse er viktig for å inkludere minoritetsgrupper som funksjonshemmede. For å kunne inkludere flere funksjonshemmede personer i idretten er viktig å få en større forståelse av hva som motiverer dem til å holde på med sine aktiviteter. Hvis vi ikke vet hva som gjør at funksjonshemmede personer ønsker å delta i idrett er det vanskelig å vite hvordan man skal motivere denne brukergruppen.

Forskningen som er gjort i dag legger mest vekt på det helsefremmende aspektet ved idrett og fysisk aktivitet. Tradisjonelt har idrett for funksjonshemmede blir sett fra et rehabiliteringsperspektiv der idrett blir brukt som et effektivt middel for å komme seg tilbake til hverdagen (Brittain, 2004; Groff, Lundberg & Zabriskie, 2009; Lindemann & Cherney, 2008; Murphy & Carbone, 2008). Funksjonshemmede personer blir anbefalt å starte med idrett fordi det er bra for helsen deres (Brittain, 2004; Wickman, 2008). Idrett skal kunne bidra til en lettere hverdag og skal kunne føre til moralsk aksept fra samfunnets side. Men er det virkelig det som motiverer funksjonshemmede til å holde på med idrett. Er det gleden i å få bedre helse som motiverer funksjonshemmede til å utøve idrett og fysisk aktivitet eller er det andre årsaker som motiverer til å holde på med idrett. Elnan (2010) etterspør blant annet mer forskning for å forstå hva som er viktig for funksjonshemmede for å kunne tilrettelegge for mer idrettsdeltagelse.

## 1.2 Problemstilling:

Hensikten med denne studien er å undersøke hva som gjør at unge funksjonshemmede ønsker å delta i idrett og fysisk aktivitet. Jeg ønsker å undersøke hvilke erfaringer de har med å delta i idrett og hvordan idrett påvirker hverdagen deres. For å komme frem til en tilfredsstillende problemstilling har jeg vært nødt til å gå noen runder med meg selv og diskutert dette med min veileder. Problemstillingen ble utarbeidet forholdsvis raskt og jeg har ikke sett noen behov for å endre problemstillingen i ettertid. I denne studien anvendes følgende problemstilling for å belyse dette temaet:

- *Hvilken betydning har idrett for unge funksjonshemmede personer?*



### 1.3 Disposisjon av oppgaven

I dette kapitlet er det allerede presentert en kort innledning om oppgavens tema, etterfulgt av bakgrunn for forskningen og problemstilling. Videre i neste kapitel vil jeg komme med en ytterligere teoretisk bakgrunn for temaet. Først vil jeg starte med en historisk tilnærming til hvordan idrett for funksjonshemmede har utviklet seg. Dernest vil jeg gå dypere inn hvordan forståelsen av funksjonshemming har utviklet seg. Videre vil også identitet og normalitet blir drøftet i teorikapitlet. I det tredje kapitlet vil jeg ta for meg oppgavens metodiske grunnlag, metodevalg og gjennomføring av datainnsamling, videre vil jeg diskutere ulike utfordringer med tanke på gyldighet og etikk. Det fjerde kapitlet vil inneholde presentasjon av funn og diskusjon. Her vil jeg diskutere funnene fortløpende opp mot teori og tidligere forskning for så å gå over i en videre diskusjon. Til slutt ønsker jeg å oppsummere de mest interessante funnene og komme med siste refleksjoner avslutningsvis.



## 2. TEORI

### 2.1 Idrett

#### 2.1.1 Paralympics

Muligheten til å utøve idrett blant funksjonshemmede har utviklet seg mye i det 20 århundre. På slutten av 1800-tallet ble det for første gang startet opp idrettslag for døve som første idrettsorganisasjon for funksjonshemmede. Den første klubben ble startet i Berlin i 1888 og hadde innen 1924 utvidet seg til seks land, dette året konkurrerte 140 utøvere i det første International Silent Games, noe som senere skulle bli et verdensmesterskap med fireårig syklus, på lik linje med de Olympiske Leker (OL). Senere har International Olympic Committee (IOC) anerkjent dette som Deaflympics (Gold & Gold, 2007). På starten av 1900 tallet deltok også personer med amputasjoner i idrett, men dette var hovedsakelig på lokalt nivå, blant annet gjennom the British Society of One-Armed Golfers som ble stiftet i 1932 (DePauw, 2012). Disse organisasjonene har nok hatt en viss påvirkning på hvordan idrett for funksjonshemmede har blitt utøvd men den virkelig store utviklingen av idrett for funksjonshemmede skyldes nok nesten utelukkende de Paralympiske Leker. Paralympics har vært en sentral bidragsyter i å endre synet på funksjonshemmede og ført fokuset over fra funksjonsnedsettelse og sykdom til idrettsprestasjoner og idrettsglede.

Utviklingen av Paralympics skyldes ikke disse tidligere nevnte organisasjonene. Æren skyldes heller den tyske legen Sir Ludwig Guttmann som flyktet fra Tyskland til England i 1939 som en følge av andre verdenskrig (Brittain, 2012). I England ble han direktør ved det nyåpnede ryggmargskadesenteret Stoke Mandeville sykehus i Salisbury i 1943 med det forbehold at han hadde frie tøyler til å implementere sin egen filosofi i rehabiliteringen av pasientene (Brittain, 2012; DePauw, 2012; Gold & Gold, 2007; Peers, 2012). Han utfordret den konservative medisinske tankegangen om at ryggmargsskadede personer var idømt et liv på sykehus og tidlig død. Guttmann innførte store endringer i rehabiliteringen av pasientene, der blant annet yrkesrettet trening ble innført sammen med mulighet for ulike rekreasjonsaktiviteter som konserter, besøk og konkurranseidrett. Hensikten var å holde pasientene aktive og gi dem en meningsfylt hverdag. Guttmann var av den forståelsen at idrett kunne bidra til at selv sterkt skadede pasienter kunne oppnå et sunnere og lykkeligere liv, oppnå bedre selvtillit og selvfølelse og oppnå en større grad av selvstendighet (Brittain, 2012; Gold & Gold, 2007). Dette var bakgrunn til at han arrangerte en konkurranse 26 juli 1948 mellom pasienter fra to

sykehus hvor det totalt var 16 utøvere. Grunnen til at denne datoen ble valgt var at Guttmann ønsket å arrangere konkurransen samtidig som de Olympiske Leker (OL). Et slikt arrangement kunne bidra til økt kontakt mellom pasientene og bryte med tradisjonelle fordommer mot funksjonshemmedes ferdigheter. Året etter konkurrerte 60 utøvere fra 5 ulike sykehus. I 1952 oppnådde The Stoke Mandeville Games internasjonal status da en gjeng med nederlandske krigsveteraner deltok i konkurransen (DePauw, 2012; Gold & Gold, 2007). Det neste året deltok utøvere fra Finland, Frankrike, Israel, Nederland og Canada (Gold & Gold, 2007). Guttmann kontaktet IOC i håp om å kunne arrangere konkurransen i Roma hvor sommer olympiaden skulle bli arrangert i 1960. IOC gikk med på dette og det ble arrangert konkurranser for 400 rullestolbrukere fra 23 ulike land (Legg & Steadward, 2011). Etter at konkurransene ble arrangert i 1964 i OL byen Tokyo tok det mange år før lekene ble arrangert i OL byene. IOC og arrangementbyene kom stadig med dårlige unnskyldninger for hvorfor de ikke kunne arrangere disse konkurransene for funksjonshemmede. I 1984 skulle OL arrangeres i Los Angeles i USA og dette var første gang IOC offisielt anerkjente Paralympics som OL for funksjonshemmede. Ironisk nok kunne ikke Paralympics bli arrangert i Los Angeles allikevel (Brittain, 2012; Gold & Gold, 2007). Opp gjennom historien er det en del som tyder på at IOC ikke ønsket å bidra til å hjelpe Paralympics i å arrangere konkurransene. De har blant annet gitt minimalt med økonomisk og administrativ støtte. Etter mye tull og uenigheter med arrangementbyene ble the International Paralympic Committee (IPC) stiftet i 1989 som skulle tjene som en paraplyorganisasjon for alle de ulike idrettsorganisasjonene for funksjonshemmede. Dette førte til et bedre dialog mellom IOC og IPC som igjen resulterte til et bedre samarbeid (DePauw, 2012; Gold & Gold, 2007). Fra 2000 til 2006 ble IOC og IPC enige om noen viktige punkter som var avgjørende for gjennomføringen av Paralympics. Paralympics skulle bli gjennomført i OL-byen like etter OL var gjennomført, videre skulle det sikres full integrering av utøverne noe som innebærer at alle områdene utøverne skal ferdes er utformet i forhold til universelle standarder (Gold & Gold, 2007).

Paralympics blir i dag kanskje sett på som en av de viktigste arrangementene som styrker funksjonshemmedes rettigheter og bidrar til å bygge ned fysiske og sosiale barrierer som funksjonshemmede mennesker opplever (Peers, 2012). Paralympics er i dag verdens nest største multi-sportsarrangement, hvor kun OL er større (Legg & Steadward, 2011). Under Paralympics i Beijing var det hele 148 nasjoner som deltok og over 4000 utøvere (Brittain, 2012; Gold & Gold, 2007). Etter som Paralympics har vokst i størrelse har fokuset gått over

fra et rehabiliteringsfokus til et prestasjonsfokus. Dette har bidratt til å bygge ned barrierer og fordommer mot funksjonshemmede og deltagerne blir dag sett på som eliteutøvere (Gold & Gold, 2007; Legg & Steadward, 2011). En utfordring med profesjonaliseringen er en prioritering av de personene med minst grad av funksjonshemming som igjen kan føre til en utestengelse av de personene med mer omfattende grad av funksjonshemming (Legg & Steadward, 2011; Peers, 2012). I tillegg vil personer fra den tredje verden ha utfordringer med å delta blant annet på grunn av mangel på utstyr. Videre fører prestasjonspresset til økt grad av juks gjennom blant annet prestasjonsfremmende midler som doping (Legg & Steadward, 2011).

Brittain (2012) hevder allikevel at Paralympics har bidratt til mange positive endringer for funksjonshemmede. Det har blant annet bidratt til å utfordre stereotyper og økt forståelse for funksjonshemmede blant personer som ikke er funksjonshemmet. Et eksempel på dette kan vi se etter at Paralympics ble gjennomført i Seoul i Sør-Korea i 1988. Der var det en skam å ha en funksjonshemmet person i familien, funksjonshemmede ble ikke snakket om og ble gjemt bort. Før Paralympics var det rapportert ca. 90 000 funksjonshemmede i Sør-Korea, et halvt år etter økte dette tallet til 500 000. Det tyder på en enorm endring i hvordan man tenker om funksjonshemmede i Sør-Korea (Legg & Steadward, 2011). Videre hevdes det at Paralympics kan ha positive innvirkninger blant andre funksjonshemmede, Paralympics kan brukes som en arena for å vise andre funksjonshemmede at de har en mulighet til å utøve idrett. Dette benyttes som en inspirasjon for andre funksjonshemmede til å starte med idrett (Brittain, 2012).

Flere er og av den oppfattelsen at Paralympics har bidratt til å rette fokus mot å lage et barrierefritt arrangement. Før Paralympics i Beijing i 2008 ble det lagt ned mye innsats i å bygge ned de fysiske barrierer i byen. Reguleringer for å lage et mest mulig barrierefritt samfunn innebefattet offentlig transport, sykehus, banker, offentlige toalett og parker (Gold & Gold, 2007). I forbindelse med OL og Paralympics i London i 2012 ble fokuset på eliteidrett for funksjonshemmede viet ekstra mye oppmerksomhet. Det hevdes at som en følge av Paralympics i London så har interessen for idrett for funksjonshemmede økt. Samtidig som fokuset delvis har endret seg fra sympati til å bli verdsatt som toppidrett, blir Paralympics i dag sett på som et inspirerende og underholdene idrettsarrangement (Hodges, Jackson, Scullion, Thompson & Molesworth, 2014).

### 2.1.2 Helsefremmende effekt av idrett

Det er i dag bred enighet om at idrett er en positiv aktivitet å prioritere i hverdagen. Fysisk aktivitet bidrar til å fremme bedre fysisk og psykisk helse og skal ha en positiv innvirkning på livskvaliteten generelt (Allender, Cowburn & Foster, 2006; Helsedirektoratet, 2000; Murphy & Carbone, 2008). Helsedirektoratet (2000) ser på fysisk aktivitet som en viktig faktor for å forebygge senere sykdommer slik som hjerte og kar sykdom, kreft og diabetes. Fysisk aktivitet skal kunne bidra til å styrke muskler og skjelett blant voksne og bidra til normal vekst og utvikling blant barn (Helsedirektoratet, 2000; Law et al., 2006). Murphy og Carbone (2008) argumenterer for at de positive fordelene med fysisk aktivitet er like gjeldene for funksjonshemmede som andre. Man ser at idrett bidrar til en enklere hverdag og bedret livskvalitet for funksjonshemmede (Groff et al., 2009; Levins, Redenbach & Dyck, 2004; Murphy & Carbone, 2008). Deltagelse i idrett og fysisk aktivitet bidrar til å fysisk styrke en person noe som igjen kan gjøre hverdagen lettere med tanke på at man bruker mindre energi i blant annet forflytning. Videre kan deltagelse i rullestolidretter bidra til økt ferdigheter i håndtering av rullestolen i hverdagen (Groff et al., 2009). Idrettsdeltagelse kan videre bidra til smerte reduksjon og stress blant ryggmargsskadde. Man ser også en sammenheng mellom idrettsdeltagelse og en positiv effekt på subjektivt velvære og livskvalitet (Ginis et al., 2003).

Selv om idrett har mange positive fordeler ser man en tendens til at funksjonshemmede barn i mindre grad deltar i idrett og fysiske aktiviteter (Murphy & Carbone, 2008). Law et al. (2006) finner og tilsvarende funn der de ser at funksjonshemmede barn i mindre grad deltar i fysiske aktiviteter enn sine jevnaldrende venner. Det kan skyldes at foreldrene er redd for at barnet skal ta skade av aktiviteten, og glemmer alle de positive aspektene ved idrett. På den annen side trekker Murphy og Carbone (2008) frem barnets funksjonelle begrensninger, kostnader og dårlig tilbud i næromliggende omgivelser som de viktigste faktorene som hindrer deltagelse i idrett. Dette er en undersøkelse som er gjort i USA og er ikke nødvendigvis overførbar til Norge da man har rettigheter til å få aktivitetshjelpemidler gjennom NAV (NAV, 2014). Sæbu og Sørensen (2011) har gjort en studie av hvilken faktorer som påvirker idrettsdeltagelse blant unge funksjonshemmede i Norge, og de kommer frem til at personlige faktorer er den viktigste forklaringen med tanke på idrettsdeltagelse her i landet. Allikevel ser de at aktivitetsmuligheter i nærmiljøet, i tillegg til tilpasset utstyr og tilrettelagte omgivelser påvirker deltagelsen i fysiske aktiviteter.

### 2.1.3 Idrett for funksjonshemmede i Norge

Norsk idrett gjennomførte en stor forandring i organiseringen av idrett for funksjonshemmede i perioden fra 1997 til 2007 som ble kalt for integreringsprosessen. Tidligere ble idrett for funksjonshemmede organisert i egne forbund spesielt for funksjonshemmede. På 90- tallet ønsket Norges Handikapforbund at norsk idrett også skulle ta ansvar for funksjonshemmede slik at de ble integrert som en del av Norges Idrettsforbund (NIF). Målet var at de enkelte særforbundene skulle ta ansvar for å gi tilbud til funksjonshemmede gjennom sine egne lag, med den hensikt at funksjonshemmede skulle få flere og bedre tilbud i nærmiljøet. Norges Funksjonshemmedes Idrettsforbund ble oppløst i 2007 slik at særforbundene kunne integrere funksjonshemmede i sine egne idrettslag. I dag blir norsk idrett organisert av 54 særforbund som har ansvar for organisere idrett for funksjonshemmede (NIF, 2009a). Norges Idrettsforbund regner med det er ca. 11.000 personer som holder på med idrett for funksjonshemmede i dag (NIF, 2009b).

### 2.1.4 Rullestolbasket

Rullestolbasket er en av de eldste idrettene som det konkurreres i under Paralympics og ble startet allerede i 1945-1946. Dette er en av de mest populære idrettene for funksjonshemmede og praktiseres i dag i omkring 90 land. Rullestolbasket spilles veldig likt som vanlig basketball, noe som gjør det til en godt likt idrett som er lett å forstå for mange. Denne idretten spilles av funksjonshemmede med mange ulike funksjonsnedsettelse som blant annet ryggmargsskade, beinamputerte og ulike former for muskelsykdommer. I tillegg kan rullestolbasket spilles av personer uten noen form for funksjonshemming (Molik et al., 2010). For at personer med ulik grad av funksjonsnedsettelse skal kunne konkurrere på like premisser så er det utviklet et klassifiseringssystem der personer med størst grad av funksjonsnedsettelse får 1 poeng og personer med minst grad av funksjonsnedsettelse får 4,5 poeng. Totalt har laget på fem spillere ikke lov til å ha mer en 14 poeng til sammen når de spiller (IWBF, 2010).

### 2.1.5 Rullestolrugby

Rullestolrugby er en idrett som ble utviklet på 70- tallet av personer med mer omfattende form for bevegelsehemning som ikke var i stand til å spille rullestolbasket (Lindemann & Cherney, 2008). Denne idretten innebefatter personer som har en funksjonsnedsettelse i minst

tre av fire lemmer. Spillet regles basert på en krysning av rullestolbasket, ishockey og ordinær rugby og er en idrett som er spesielt utviklet av og for funksjonshemmede (Goodwin et al., 2009). For å tilpasse spillet etter skadenivå blir spillerne klassifisert etter blant annet skadeomfang, styrke og bevegelse på lik linje med rullestolbasket. Spillerne blir rangert med en score fra 0,5 til 3,5 der en person som blir rangert 4 eller høyere vil ha for liten grad av funksjonsnedsettelse og vil derfor ikke kunne kvalifisere seg som spiller. Laget består av fire spillere der man totalt ikke kan ha mer enn en sum på høyere enn 8 på laget (IWRF, 2015b). Den aggressive spillestilen, hurtigheten, strategien og den harde krasjingen har gjort dette til en idrett som raskt har blitt populær (Goodwin et al., 2009). I dag spilles rullestolrugby i mer enn 25 land, og har vært en del av Paralympics siden 2000 (IWRF, 2015a)

## 2.2 Funksjonshemming

Funksjonshemming er et begrep som er komplekst og dynamisk, det er multidimensjonalt og et omstridt begrep (WHO, 2011). Hva det innebærer å være en funksjonshemmet person har blitt mye diskutert noe som har resultert i mange ulike forståelsesmodeller og tilnærminger. Videre i oppgaven ønsker jeg å forklare noen av disse modellene som har vært betydningsfulle for hvordan vi kan forstå begrepet funksjonshemming. Den anerkjente forskeren Shakespeare (2006) argumenterer for at modellene bør brukes sammen, i stedet for hver for seg slik at de sammen kan bidra til å forstå kompleksiteten rundt det å være funksjonshemmet.

### *Den medisinske modellen*

Funksjonshemmede personer har alltid vært en del av samfunnet, men hva det innebærer å være en funksjonshemmet person har stadig vært oppe til diskusjon. Synet på funksjonshemming har vært preget av et medisinsk syn der man ser på enkeltindividets egenskaper sett i sammenheng med sykdom eller skade (Barnes & Mercer, 2010; Tøssebro, 2010). Den norske forskeren på funksjonshemming Tøssebro (2010) er av den forståelsen at allmenheten forbinder funksjonshemming med en kropp med fysiske begrensninger som skyldes ulike helsemessige forhold som sykdom, skade eller en lidelse. Et slikt syn har også tradisjonelt preget det politiske og profesjonelle synet i lang tid (Tøssebro, 2004). På 60- tallet ble funksjonshemming sett på som en personlig tragedie av mange og medførte til sosial eksklusjon og store ulemper for denne personen (Barnes, Mercer & Shakespeare, 1999). En



slik forståelse blir ofte forklart som den medisinske modellen grunnet den sterke tilknytningen til en medisinsk forklaring. Den medisinske modellen forstår funksjonshemming som en direkte følge av en funksjonsnedsettelse som skyldes en sykdom, skade trauma eller genetiske årsaker (Thomas, 2004). På bakgrunn av den medisinske modellen målte man funksjonshemmede personer etter en serie av spørsmål rettet mot personens evne til å utføre personlige aktiviteter som spise, drikke, toalettbesøk og kneppe knapper for å kartlegge personens grad av funksjonshemming. Videre blir funksjonshemming sett ut ifra individuelle begrensninger ved å utføre ulike aktiviteter som blir tatt for gitt av andre mennesker (Barnes & Mercer, 2010). Denne tilnærmingen har derimot de siste 30 ó 40 årene vært utsatt for sterk kritikk. Hovedbudskapet til kritikerne er at funksjonshemming er mye mer en diagnoser og bevegelsesvansker (Tøssebro, 2010).

### *Sosiale modellen*

Motparten til den medisinske modellen er den sosiale modellen også kjent som *the british social model* (BSM) (Barnes et al., 1999; Tøssebro, 2010). Primært ble den britiske sosiale modellen utviklet av *Union of the Physically Impaired Against Segregation* (UPIAS) som kjempet for rettighetene til personer med fysiske funksjonshemninger (Anastasiou & Kauffman, 2011). Shakespeare og Watson (1997) er to sentrale personer i utviklingen av den sosiale modellen, de forklarer at den sosiale modellen i hovedtrekk fokuserer samfunnsordninger og strukturelle forhold. Fordi denne modellen fokuserer på at det er samfunnet som gjør en person funksjonshemmet velger de også å legge et klart skille mellom funksjonsnedsettelse og funksjonshemming. Den betydningen funksjonsnedsettelsen har for individet blir sett på som uvesentlig slik at man kan utvikle et sterkt argument for betydningen av sosiale strukturer og sosiale prosesser (Shakespeare & Watson, 1997). Den norske forskeren Grue (2014) argumenterer for at noe av det viktigste som blir fremmet gjennom den sosiale modellen er å motarbeide fokuset på diagnoser, de ønsker å vise hvordan den medisinske modellen kan bidra til undertrykkende forhold. Det blir lagt fokus på at det moderne samfunnet ikke imøtekommer individuelle forskjeller blant personer med funksjonsnedsettelse (Barnes & Mercer, 2010). De mest radikale tilhengerne av den sosiale modellen har fått mye kritikk for å fraskrive kroppens betydning for funksjonshemmingen helt (Grue, 2014; Tøssebro, 2010). Ved å se bort fra funksjonsnedsettelsen og legge skyldes på sosiale konstruksjoner kan man risikere å overse eller benekte funksjonsnedsettelsen og hvilke utfordringer den kan medføre for individet (Simonsen, 2005). Selv sentrale tilhengere

av den sosiale modellen som Watson og Shakespeare har sett behovet for å revidere den sosiale modellen (Shakespeare & Watson, 2001). Kritikken mot den sosiale modellen har ført til en fornying av den sosiale modellen der man har et mer nyansert forhold til omgivelsene og individet, i tillegg blir det rettet et søkelys mot mellommenneskelige og kroppsliggjorte forhold (Grue, 2014). I fornyingen av den sosiale modellen har Shakespeare og Watson (2001) og Thomas (1999) vært sentrale personer.

### *Amerikansk tilnærming*

Grue (2014) trekker frem en egen tilnærming blant forskere i USA, identitetspolitikk, her er tanken at erfaringer med det diskriminerende og undertrykkende storsamfunnet bidrar til å gjøre en funksjonshemmet. I tillegg skal det å dele erfaringene med andre i minoritetsgruppen være en sentral del. Den amerikanske tilnærmingen vektlegger juridisk-politiske faktorer i større grad en økonomisk-politiske årsaker som den britiske sosiale modellen gjør (Grue, 2014). I den amerikanske tilnærmingen har kampen om antidiskriminering stått sentralt. Her kan man også se sammenhenger til andre antidiskrimineringskampanjer som har vært viktig i USA som for eksempel kampen mot rasisme og homofiles rettigheter (Grue, 2014; Tøssebro, 2010).

### *Skandinavisk modell*

I Skandinavia har man til dels utviklet en egen tilnærming der man har et mer nyansert på funksjonshemming (Grue, 2014). Funksjonshemming blir forstått som et gap mellom samfunnets krav og individets forutsetninger. Her blir det også lagt et skille mellom funksjonshemming og funksjonsnedsettelse som blir sett på som individets psykologiske, fysiologiske eller biologiske forutsetninger. En funksjonshemmet person sikter til en persons opplevelse av praktiske begrensninger som skyldes gapet mellom en nedsatt funksjonsevne og samfunnets krav. For å minske gapet må det både jobbes med individets forutsetninger for å klare seg selv, blant annet gjennom habilitering, rehabilitering og hjelpemidler, og senke samfunnets krav gjennom for eksempel universell utforming og tilrettelegging (NOU, 2001). Denne skandinaviske modellen for funksjonshemming blir ofte kalt for gap-modellen. Det vil alltid være personer med ulike funksjonsnedsettelse, men det avgjørende er å tilstrebe best mulig integrering i samfunnet. Gap modellen er med å vise at det er mulig å endre både individets forutsetninger og samfunnets krav (Grue, 2014).

### *Kjønnsforskjeller*

Kampen for en sosial forståelse av funksjonshemming har vært mannsdominert noe som har medført at funksjonshemmede kvinner ofte har blitt oversett og vært underrepresentert. Forskning på funksjonshemmede kvinner har vist at de opplever diskriminering i større grad enn andre kvinner og mannlige funksjonshemmede. Funksjonshemmede kvinner opplever en dobbel ulempe slik at de i større grad blir vanskeligstilt økonomisk, sosialt og psykologisk (Barnes et al., 1999). I NOU (2001) sin rapport kommer det frem at funksjonshemmede kvinner gjennomgående kommer dårligere ut enn menn med tanke på trygd. I denne rapporten fremheves viktigheten av å vie ekstra oppmerksomhet mot kvinner fordi de vil kunne oppleve større grad av undertrykkelse enn menn. Lignende dobbel undertrykkelse kan man også se blant funksjonshemmede personer med annen etnisk bakgrunn, homofile og lesbiske (Barnes et al., 1999). Diskriminering mot kvinnelige funksjonshemmede merkes også i idrett. Wickman (2008) sin forskning tyder på at kvinner vil kunne oppleve større vansker med å delta i idrett fordi de kan oppleve en større grad av negative fordommer enn funksjonshemmede menn. I media blir mannlige utøvere som ikke er funksjonshemmet ansett som den fullverdige idrettsutøver. Funksjonshemmede kvinner som utøver idrett blir dermed sett på som mest avvikende og annerledes enn normen. Disse kvinnene vil kunne oppleve å ikke bli tatt på alvor og blir ikke verdsatt på lik linje med andre (Wickman, 2008).

### *Verdens Helseorganisasjon*

Verdens helseorganisasjon (WHO) har de siste 20 årene utviklet et klassifiseringsskjema som i dag kalles *International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF)* (Tøssebro, 2010). Denne modellen tar større hensyn til individets biologiske forskjeller, samtidig som individets samspill med omgivelsene er svært sentrale. Tanken bak ICF-modellen er at den skal ta høyde for hele det politiske, sosiale og kulturelle systemet (Grue, 2014). Selv om det har vært en stor forbedring i tilnærmingen og forståelsen av funksjonshemmede vil man trolig ikke finne noen perfekt modell (Grue, 2014; Tøssebro, 2010). WHO har i sin siste rapport *World report on disability* definert en forholdsvis bred forståelse av begrepet funksjonshemming: *Disability is complex, dynamic, multidimensional, and contested.* (WHO, 2011, s. 3). Denne vide definisjonen er med på å understreke at funksjonshemming er mye mer enn bare kroppslige utfordringer. Videre skrives det at omgivelser har stor påvirkning på opplevelsen av funksjonshemming og kan i mange tilfeller oppleves som en barriere. Dette gjelder ikke bare fysiske omgivelser, men politikk og

servicetjenester kan også bidra til å skape begrensninger for personer med funksjonsnedsettelse. WHO påpeker at negative holdninger til funksjonshemming vil kunne føre til dårlig behandling av mennesker med funksjonsnedsettelse. Dette kan føre til dårlig selvfølelse og redusert deltagelse. Opplevelsen av å være funksjonshemmet blir påvirket av flere faktorer som personens helsemessige forhold, personlige faktorer og omgivelsene. Det er viktig å bemerke at denne gruppen er svært heterogen, selv om synet på funksjonshemming ofte er preget av et stereotypiske forestillinger om at funksjonshemmede sitter i rullestoler eller er blinde eller døve (WHO, 2011).

### *Funksjonshemmede i verden*

Å måle antall funksjonshemmede i verden er noe som vanskelig lar seg gjøre fordi tilnærmingen varierer mellom ulike land og vil dermed påvirke resultatene. Forståelsen av funksjonshemming er ulik i Skandinavia, Afrika og Asia. WHO har gjennomført en omfattende undersøkelse og anslår at det er omtrent en milliard mennesker (15%) lever med en funksjonshemming, noe som gjør funksjonshemmede til den største minoritetsgruppen i verden. Det er viktig å bemerke seg at det kan være metodiske svakheter ved denne forskningen som vil resultere i at resultatet ikke blir helt korrekt. Likevel tyder resultatet på at det er en stor andel av verdens befolkning som er funksjonshemmet noe som betyr at det er viktig å jobbe for å inkludering av funksjonshemmede i samfunnet (WHO, 2011). I følge Norges Handikapforbund (NHF) sin hjemmeside har de ca 15 000 medlemmer som i hovedsak har en bevegelseshemming (NHF, 2009).

### *På tvers av modellene*

Tøssebro (2010) argumenterer for at det er viktigere å se funksjonshemming fra flere synspunkt enn å diskutere hvilken tilnærming som er riktig. Shakespeare og Watson (1997) argumenterer for et mer nyansert perspektiv på funksjonshemming. De argumenterer for at tilhengere av den sosiale modellen bør jobbe for at denne forståelsen bør implementeres i større grad i samfunnet (Shakespeare & Watson, 1997). Det er viktig å få frem at funksjonshemming er komplekst og blir påvirket av mange ulike faktorer, man kan dermed ikke redusere det til en enkelt faktor, funksjonshemming er mangfoldig (Shakespeare & Watson, 2001). I dag blir ikke de ulike modellene brukt på samme måte, men de er viktige utgangspunkt for å kunne belyse hvor komplekst funksjonshemming er (Thomas, 1999).

## 2.2.2 Rullestol og dens påvirkning på funksjonshemming

Informantene jeg har intervjuet i denne oppgaven bruker rullestol for å forflytte seg i hverdagen, noe som har en stor påvirkning på livet deres. Jeg ønsker derfor å fortelle litt om hvordan rullestolen har utviklet seg og hvordan den kan påvirke livet til en funksjonshemmet person. Rullestolen har hatt en stor betydning for bevegelseshemmede og den har blitt selve symbolet på handicap, sykdom og funksjonstap. I dagligtale sier mange at man er «lenket til rullestolen» og at den hindrer funksjonshemmede i å leve et ordinært liv. Rullestolen er på mange måter et enkelt medisinsk hjelpemiddel, men rullestolen blir knyttet til så mye mer, skade, sykdom, passivitet og avhengighet. Rullestolbrukeren blir på mange måter sykkeliggjort fordi han eller hun sitter i rullestol. Brukeren selv derimot ser på rullestolen som en mulighet til å klare seg selv og være selvstendig i stedet for en begrensning (Watson & Woods, 2005a).

På tidlig 1900 ótallet var rullestolene store og tunge noe som medførte at brukeren var avhengig av å bli trillet rundt, i tillegg var stolene ofte dyre noe som gjorde at bevegelseshemmede var et svært sjeldent syn i gatene (Watson & Woods, 2005a). Funksjonshemmede ble ofte nødt til å ligge i sengen hele dagen fordi tilgangen på rullestoler var for dårlig (Watson & Woods, 2005b). Fra midten av 1900 tallet ble rullestolene derimot utviklet og forbedret slik at man faktisk kunne forflytte seg på egenhånd, dette bidro til et økt behov for universell utforming slik at rullestolbrukere faktisk kunne komme seg rundt i det offentlige rom (Watson & Woods, 2005a). Spesialtilpassede stoler er kanskje en av de mest avgjørende oppfinnelsene for bruk av rullestoler. Det medførte at en langt større gruppe funksjonshemmede kunne ta i bruk rullestoler for å forflytte seg, noe som har gitt mulighet for større deltagelse både når det gjelder jobb og fritid. Spesielt har spesialtilpassede stoler hatt en stor betydning for personer med cerebral parese, ryggmargskader og slagrammede. Videre er også den elektriske rullestolen viktig for at personer med mer omfattende funksjonsnedsettelse skal kunne leve et selvstendig liv (Watson & Woods, 2005b). I dag er det anslått at det er omtrent 3,3 millioner rullestolbrukere, der majoriteten benytter manuelle rullestoler i hverdagen (van der Woude, de Groot & Janssen, 2006).

### *Idrett og rullestolutvikling*

Utviklingen av rullestoler kan også ses i sammenheng med idrett og Paralympics, jaget etter bedre tider og prestasjoner i idrettsarenaen har bidratt til en utvikling av lettere og mer

manøvrerbare stoler som etter hvert har blitt tilgjengelige for andre funksjonshemmede (Brittain, 2012). Konkurranserullestoler ha vært tidlig ute i å ta bruk i ny teknologi, og har hatt en viktig betydning for dagens design (van der Woude et al., 2006). Utviklingen av konkurranserullestoler og proteser vil også etter hvert komme ut på det kommersielle markedet og føre til at hverdagen til andre funksjonshemmede kan bli lettere gjennom mer manøvrerbare stoler og lettere materiale (Brittain, 2012). Blant annet kommer materialet som vi finner i dagens superlette rullestoler fra utviklingen av konkurranserullestoler som har blitt anvendt i Paralympics i mange år (Cooper & De Luigi, 2014). Skråstilte hjul og lavere tyngdepunkt for å bedre balansen på dagens rullestoler er også ideer som kommer fra idretten (van der Woude et al., 2006).

## 2.3 Identitet

Identitet har blitt diskutert av mange forskere og i ulike forskningstradisjoner. Hall (1992) er en ledende forsker innen sosiologien og viser til at det i hovedsak er tre ulike tilnærminger til identitetsbegrepet som har blitt anvendt i forskningen. Den første tilnærmingen forstår individets identitet som noe uforanderlig, noe som er medfødt og vil vedvare forholdsvis likt gjennom hele livet. Den andre tilnærmingen er av den oppfatning at identiteten blir formet av omgivelsene som personen er innlemmet i. Mennesket blir dannet gjennom interaksjonen med andre mennesker. I den tredje tilnærmingen blir identitet forklart som noe som hele tiden er i forandring. Vår identitet blir dannet gjennom hele livet og vil kunne være forskjellig ut ifra ulike settinger. I de senere årene har samfunnet blitt preget av globalisering som igjen vil ha en påvirkning på vår identitet. Hall (1992) trekker frem sosiologen Anthony Giddens som en av de ledende forskerne på identitet i den moderne tid, han anses av mange som Storbritannias og kanskje verdens mest berømte sosialvitenskapelige forsker. Giddens (1996) argumenterer for at vår identitet ikke er en passiv konstruksjon som blir påvirket av faktorer utenifra, men den er en del av et dynamisk samspill. Et samspill der individene skaper sin identitet gjennom sosialt interaksjon der man både påvirker samfunnet og seg selv. Vårt livsstilvalg blir av Giddens (1996) ansett som en viktig faktor som påvirker konstruksjonen av vår identitet og daglige aktiviteter. Han er av den oppfatning at vi mennesker i stor grad er påvirket av våre tidligere erfaringer, og er utgangspunkt for de valgene vi tar videre i livet.

### 2.3.1 Funksjonshemming som identitet

Giddens (1996) ser en sterk sammenheng mellom kropp og identitet, og han mener at begge parter påvirker hverandre i et symbiotisk forhold. Det argumenteres videre for at individet både blir påvirket og påvirker omgivelsene rundt seg. Denne forståelsen kan ses i tråd med hvordan den norske spesialpedagogen Morken (2012) forstår identitetsbegrepet: for en funksjonshemmet person vil funksjonsnedsettelsen være en stor del av livet og vil dermed prege identiteten. Identiteten til en funksjonshemmet person vil ikke bare omfatte individets egen oppfatning av det å være funksjonshemmet, men vil også være preget av samfunnet. Kielhofner (2010) som er en anerkjent forsker og teoretiker innen ergoterapi forstår identitet som en kontinuerlig prosess der samfunnet og omgivelsene har en stor påvirkning på selvet og er noe som alltid vil være med i bagasjen til en persons identitet. Dette samsvarer med Løvgren (2009) og Paulgaard (2006) sin forståelse av hvordan identitet blir utviklet. Den norske forskeren Grue (2014) argumenterer for at vi som individer har mye til felles, men vi vil alle ha hver vår unike forståelseshorisont som preger vår identitet. En eldre artikkel av forskerne Blinde og McClung (1997) som jeg har funnet hyppig sitert av andre forskere argumenterer for at selv om selvbylde blir påvirket av forventninger fra samfunnet, så vil funksjonshemmede også aktivt kunne bidra i dannelsen av sin sosiale identitet, gjennom sosial interaksjon i omgivelsene og med andre. Allikevel opplever funksjonshemmede ofte å bli sosialt isolert som en følge av fordommer som følger med funksjonshemmingen.

#### *Sosiale barrierer*

At funksjonshemmede kan oppleve funksjonshemmingen sin som en negativ del av sin identitet kan skyldes møte med sosiale barrierer, i en sosial kontekst der andre personer er dømmende mot det å ha en funksjonsnedsettelse (Shakespeare, 1996). Funksjonsfriske har en tendens til å se funksjonshemmede som hjelpetrengende og at det er en personlig tragedie. Slik fordommer kan bidra til negativ påvirkning på funksjonshemmedes identitet (Morken, 2012). Negative fordommer mot funksjonshemmede må på mange måter ses i sammenheng med kultur og samfunn, noe som kan kalles for en kulturell identitet. Shakespeare (1996) hevder at selv om en funksjonshemmet person velger å ignorere funksjonsnedsettelsen som en del av sin identitet så vil det alltid være en del av personen. Han hevder at man kan oppnå en midlertidig identitet, men det vil trolig ha en negativ effekt på selvforståelsen på sikt. Shakespeare (1996) argumenterer for en annen tilnærming der man i stedet for å ignorere funksjonsnedsettelsen så kan man fokusere på samfunnsmessige barrierer og legge skylden på

omgivelsene i stedet for individet. En slik tilnærming for å håndtere funksjonshemmingen kan ses i tråd med den sosiale modellens tolkning av hva som gjør en person funksjonshemmet. Shakespeare (1996) er av den oppfatning at samfunnet generelt blir lært opp til å ha en medisinsk tankegang om funksjonshemming. Det kan igjen bidra til at mange funksjonshemmede blir lært opp til å tro at de er mindreverdige i samfunnet. Dette styrkes blant annet gjennom institusjonalisering, negative bilder, fravær av rollemodeller, og dårlig sosial behandling. Løvgren (2009) hevder at man på en samfunnsmessig plan ofte ser funksjonshemming som en kollektiv identitet, noe som plasserer alle funksjonshemmede i samme bås. Morken (2012) argumenterer for at dette er en lite egnet måte å se på personers identitet og er av den forståelsen at man bør se på identitet som et mangfoldig fenomen der blant annet alder, funksjonsevne, språk, hudfarge, klasse og kjønn påvirker hvem vi er. Videre kan man inkludere roller og forbindelser, verdier, selvforståelse og personlige ønsker og mål (Morken, 2012). Ofte er det en utfordring at funksjonshemmede står alene, og mangler kollektiv støtte fra hverandre slik at de kan hjelpe hverandre (Shakespeare, 1996)

### *Idrett og identitet*

Den kvinnelige feministen og aktivisten for funksjonshemmede Morris (2014) peker på en utfordring med funksjonshemmedes tanker om dem selv og det å være funksjonshemmet på mange måter formes av dem som ikke er funksjonshemmet selv. Funksjonshemmede vil ofte ha en utfordring med å akseptere seg selv som funksjonshemmet og å godta funksjonshemmingen som en del av sin identitet. Personer med en ervervet funksjonsnedsettelse som har vært svært aktive før skaden vil kunne føle at de mister en del av sin identitet som idrettsutøver, det vil for mange oppleves vanskelig (Levins et al., 2004). En mulig tilnærming for å bidra til positiv endring av selvforståelsen blant funksjonshemmede er gjennom deltagelse i idrett og fysisk aktivitet (Blinde & McClung, 1997). Kielhofner (2010) er av den forståelsen at deltagelse i ulike aktiviteter bidrar sentralt i å forme hvem vi er. Dermed kan fysisk aktivitet være en viktig faktor i dannelsen av en endret identitet etter at man har ervervet en funksjonsnedsettelse (Levins et al., 2004; Lindemann & Cherney, 2008). Tilsvarende sier Robertson (2003) at fysisk aktivitet kan bidra til en bedret selvforståelse blant funksjonshemmede menn, noe som også Huang og Brittain (2006) og Giacobbi, Stancil, Hardin, og Bryant (2008) argumenterer for i sin forskning. Denne teorien støttes også av Levins et al. (2004) som ser på involvering i idrett som en positiv bidragsyter med tanke på identitetsendring etter en ervervet ryggmargsskade. De er av den oppfattelsen at



idrettsdeltagelse kan bidra til at personen blir bevist på sine muligheter. Groff et al. (2009) gjør interessante funn i sin forskning der de diskuterer sammenhengen mellom en identitet som idrettsutøver og livskvalitet. Goodwin et al. (2009) på sin side ser en sammenheng mellom idrettsdeltagelse og økt selvtillit, både i idrettssammenheng og i andre sosiale situasjoner. Dette er også funnet tidligere av Blinde og McClung (1997) og Giacobbi, Stancil, Hardin, og Bryant (2008). Gjennom sin forskning argumenterer Groff et al. (2009) for at funksjonshemmede kan tilegne seg en identitet som idrettsutøver raskere enn andre. Dette begrunner de i at funksjonshemmede personer kan ha mindre valgmuligheter og færre muligheter til å utrykke seg fysisk. Det kan tenkes at funksjonshemmede raskere vil identifisere seg med idrett på grunn av alle de positive aspektene som blir knyttet til å delta i idrett (Groff et al., 2009).

### *Gruppeidentitet*

En gruppeidentitet kan bidra til en positiv styrkning av en persons identitet, der gruppemedlemmene har en felles forståelse av hvem de er like og hvem de er ulike (Løvgren, 2009). Deltagelse i lagidrett kan føre til en sterk tilknytning til personene i laget og gruppetilhørighet. Man opplever et samhold der alle er med å bidrar i et fellesskap (Goodwin et al., 2009). Molik et al. (2010) peker på at det å være med venner som en del av idretten er viktig for mange funksjonshemmede som utøver idrett. Dette samsvarer med andre forskere sine funn (Giacobbi, Stancil, Hardin & Bryant, 2008; Wu & Williams, 2001). Tauer og Harackiewicz (2004) argumenterer for gjennom sin forskning at deltagelse i lagidrett fremmer den største graden av motivasjon fordi her fremmes både laginnsats, samarbeid og konkurranseinstinktet.

## 2.4 Normalitet, avvik og stigma

I diskusjonen om at samfunnet bidrar til en negativ påvirkning på selvoppfattelsen blant funksjonshemmede vil det være sentralt å diskutere stigma og avvik. Bruce G Link og Phelan (2001) er to sentrale teoretikere i nyere tid innen stigmatologi, men stigmatologiens far blir ofte ansett for å være Erving Goffman som allerede på 60- tallet diskuterte dette temaet (Bruce G Link & Phelan, 2001; Bruce G. Link, Phelan & Hatzenbuehler, 2014). Goffman (1963) anser stigma som en attributt som er negativ og diskreditert. Stigmatologi har blant annet blitt anvendt for å forsøke å forstå hvordan rullestolbrukere opplever møte med sosiale barrierer.

Stigma skyldes blant annet stereotypier, statusap og diskriminering, og vil være sosial konstruert (Bruce G Link & Phelan, 2001). Sett i lys av Goffman (1963) så finnes det i hovedsak tre ulike typer stigma. Først har vi ulike typer for fysiske deformiteter, eller det han kaller for opplevelse av styggedom. Derneft har vi det Goffman anser som personlige svakheter, slik som psykiske sykdommer, straffedømte, avhengighet, arbeidsløse og radikale politiske syn. Til slutt har vi stigma mot rase, nasjonalitet og religion. Personene som i utgangspunktet ikke opplever noen negativ form for stigmatisering kaller Goffman (1963) for «de normale». De som stigmatiserer vil alltid ha en form for sosialt overtak over den stigmatiserte, og vil dermed sette seg over den stigmatiserte personen (Bruce G Link & Phelan, 2001). Goffman (1963) antyder at vi anser den stigmatiserte personen som ikke helt menneskelig. Med dette understreker han at det å ha et stigma ikke er noe positivt å bli utsatt for (Goffman, 1963). Det vil alltid være den svakeste som stigmatiseres, men som Goffman (1963) hevder, vil man kunne ha erfaringer både som diskrediterende og diskrediterte i forhold til ulike sosiale grupper. Med dette mener han at man kan ha erfaringer med å stigmatisere andre og selv oppleve å bli stigmatisert.

Personer med en fysisk funksjonsnedsettelse vil avvike fra det normale og vil dermed kunne oppleve stigmatisering. Løvgren (2009) hevder at personer som opplever stigmatisering kan oppleve seg marginalisert sosialt og kan føle at de blir sett på som unormale og tilskrevet negative egenskaper, noe som er i tråd med hva Goffman (1963) argumenterer for. Han hevder at nesten alle mennesker vil kunne oppleve å være diskreditert en gang i løpet av livet, men noen mennesker vil oppleve å bli stigmatisert i langt større grad enn andre. I tillegg vil mange oppleve stigmatisering på flere nivåer, Bruce G Link og Phelan (2001) argumenterer for at det bør legges mer vekt på at mange opplever stigmatisering i ulike omstendigheter. Som tidligere nevnt fokuserer Wickman (2008) spesielt på at funksjonshemmede kvinner vil kunne oppleve en dobbel stigmatisering. Brittain (2004) som har forsket mye på funksjonshemmede og hvordan idrettsutøvere opplever stigma hevder at personer med en ervervet funksjonshemming kan oppleve en endring i hvordan man blir behandlet av andre. Selv om personen føler seg som den samme som før funksjonsnedsettelsen, så kan man oppleve å bli behandlet helt annerledes av venner og familie. En person med en ervervet funksjonsnedsettelse vil kunne ha utfordringer med selvforståelsen og kan oppleve vansker ved identitetsendringen som funksjonshemmet (Goffman, 1963).

Morken (2012) argumenterer for at vi ofte reagerer med fremmedfrykt for avvikende grupper vi ikke kjenner, noe som kan ses i sammenheng med hvorfor vi stigmatiserer ulike grupper i samfunnet. Vi ønsker å ha de fremmede på en viss avstand fordi det avvikende kan oppleves som skremmende eller avskyelig (Morken, 2012). Ofte gjøres det ved å separere oss i «vi» og «de», her vil «vi» være den ikke-stigmatiserte gruppen, mens «de» er de stigmatiserte. Ofte vil den stigmatiserte gruppen kunne behandles dårligere enn alle andre fordi man anser dem som mindre verdt. Slik som vi for eksempel har sett under slavetiden eller blant psykisk syke pasienter (Bruce G. Link et al., 2014). Blant funksjonshemmede vil personer med en utviklingshemming være de personene som opplever størst grad av stigma (Bruce G Link & Phelan, 2001). I denne sammenhengen hevder Brittain (2004) at personer med mindre grad av funksjonshemming og stigma ofte er fordomsfulle mot andre funksjonshemmede med større grad av funksjonshemming og stigma. Dette er også noe som Berger (2008) trekker frem i sin forskning der han hevder at noen funksjonshemmede toppidrettsutøvere kan være negative til andre inaktive funksjonshemmede og ønsker ikke å assosieres med dem. Mange inaktive funksjonshemmede er på sin side ofte negative til mange idrettsutøvere fordi de opplever å bli sett ned på. De føler også at de ikke har mulighet til å leve opp til forventningene til funksjonshemmede toppidrettsutøvere. Det gjør at mange føler at funksjonshemmede toppidrettsutøvere ser på seg selv som overlegne i forhold til andre funksjonshemmede, noe som vil kunne sette de inaktive i et dårlig lys (Berger, 2008).

### *Idrett mot stigmatisering*

En person med en ervervet funksjonshemming vil kunne oppleve endrede holdninger av personene rundt seg, noe som vil føre til en overgang fra normal til stigmatisert. Dette er noe som vil kunne påvirke hvordan personen tenker om sitt stigma som jeg har vært inne på tidligere. I tillegg til å kunne erverve et stigma er Goffman (1963) også åpen for at man kan bryte med stigmatiseringen som man opplever. Taub, Blinde og Greer (1999) argumenterer for at idrettsdeltagelse kan bidra til å bygge ned stigma man opplever som funksjonshemmet. Folk generelt er kanskje av den oppfattelsen at funksjonshemmede er svake og ikke har mulighet til å utøve idrett. Gjennom idrettsdeltagelse kan funksjonshemmede bryte med stereotypier om at funksjonshemmede er passive og syklige (Levins et al., 2004). Deltagelse i idrett kan bidra som en mulighet til å demonstrere fysiske ferdigheter og en sunn trent kropp noe som bryter med tradisjonelle fordommer mot funksjonshemmede (Taub, Blinde & Greer, 1999). Maskulinitet blir av mange ansett som en faktor som fremmer en sunn kropp og bryter

med stigma mot funksjonshemmede. Spesielt blir rullestolrugby trukket frem av forskere som en idrett der maskulinitet fremmes gjennom en brutal idrett (Lindemann & Cherney, 2008). Rullestolrugby anses som en idrett som bidrar til å bygge ned stigma mot tetraplegikere gjennom den brutale utøvelsen av idretten, noe som bryter med fordommene om at tetraplegikere kun sitter i elektriske rullestoler (Goodwin et al., 2009; Lindemann & Cherney, 2008). Det å vise seg som en aktiv person blir av mange ansett som viktig for å håndtere stigma som funksjonshemmede opplever (Arbour, Latimer, Ginis & Jung, 2007). Idrett bidrar til en alternativ arena der utøverne kan demonstrere en annen side av seg selv enn funksjonshemmingen. Idrettsdeltagelse kan ses på som en mulighet til å vise resten av befolkningen at funksjonshemmede er som alle andre og kan utøve idrett på lik linje som alle andre. Det er en måte å vise at man er som alle andre. Selv om man ikke er elite utøver kan idrett bidra til å fremme mindre stigmatisering og en bedre selvoppfattelse blant utøverne (Taub et al., 1999). Det er i tråd med Goffman (1963) som er av den oppfattelsen at man kan bryte med et stigma blant annet gjennom ulike bragder slik som høy utdannelse og god jobb, idrettsprestasjoner eller høy politisk status. Dette er noe som også vil kunne ha en positiv effekt blant andre personer som deler hans stigma. Det kan føre til at den stigmatiserte gruppen blir normalisert, det åpner øyne til de andre som ser at den stigmatiserte gruppen faktisk er som alle andre de også (Goffman, 1963). Arbour et al. (2007) bidrar til å støtte oppunder denne teorien da de finner i sin forskning at personer som ikke er funksjonshemmet vil ha en mer positiv oppfattelse av funksjonshemmede som utøver idrett og er fysisk aktive enn funksjonshemmede som er inaktive (Arbour et al., 2007). Grue (2015) problematiserer til dels en slik tilnærming, han mener at det demonstrerer at hvis funksjonshemmede bare skjemper seg litt og biter tennene sammen så kan de også få til helt ordinære ting. Han eksemplifiserer dette blant annet gjennom det norske TV programmet *Ingen grenser*, dette programmet mener han at er med på å vise at funksjonshemmede kan utføre vanlige aktiviteter bare de tar seg sammen.

Paralympics har vært en viktig bidragsyter til å vise at funksjonshemmede kan utøve idrett på et svært høyt nivå og blir av mange sett på som toppidrettsutøvere på lik linje med utøvere i OL (Legg & Steadward, 2011). Det er mye som tyder på at Paralympics har bidratt til å bryte med sosiale barrierer og fordommer mot funksjonshemmede, Paralympics har bidratt til en normalisering av funksjonshemmede Brittain (2012). Grue (2014) er av den oppfatningen at det i dag har blitt en større aksept for å være funksjonshemmet, noe som må ses i

sammenheng med dyptgripende holdningsendringer. I tillegg til å bryte med fordommer fra personer som ikke er funksjonshemmet, kan Paralympics bidra som inspirasjon for andre funksjonshemmede til å starte med idrett (Brittain, 2012). Grue (2015) på sin side diskuterer hvordan Paralympics lager et bilde av funksjonshemmede. På den ene siden blir prestasjonene sett på som underholdene av tilskuerne, men prestasjonene bør ikke bli for gode. Da kan man bli anklaget for juks. Et eksempel på dette som har vært i media for noen år siden er sprinteren Oscar Pistorius som har amputert begge benene nedenfor kneet. Det var store diskusjoner om han fikk lov til å delta i OL fordi løpsprotese kunne være en fordel han.

### *Gruppetilhørighet*

Videre anses gruppetilhørighet som en viktig faktor som kan bidra til å styrke personene innad i en stigmatisert gruppe. Personer som føler tilhørighet til en stigmatisert gruppe kan støtte hverandre. Spesielt kan personer som har en nylig ervervet funksjonshemming søke hjelp og støtte blant andre funksjonshemmede som har mer erfaring, og bidra til å hjelpe personen til lære seg hvordan man fysisk og psykisk skal håndtere den nye situasjonen. Ofte vil man som nylig funksjonshemmet ha utfordringer med å erkjenne at man er en del av et slikt miljø, men man vil etter hvert erfare at personene i den stigmatiserte gruppen også er som alle andre (Goodwin et al., 2009). Man innser at det er greit å være funksjonshemmet, og at det er flere sider ved et menneske enn bare funksjonsnedsettelsen (Goffman, 1963). WHO (2011) er også av den oppfattelsen at sosialisering og aktivisering av funksjonshemmede kan være en viktig bidragsyter til å bryte med stigmatiseringen. Goodwin et al. (2009) argumenterer for at rullestolrugbyspillere opplever gruppetilhørigheten og muligheten til å lære fra hverandre som en viktig del av det å holde på med denne idretten.

## 2.5 Motivasjon

Motivasjon vil være et sentralt aspekt å snakke om når vi diskuterer betydningen av idrett. Det er selve kjernen i det som gir oss drivkraft til å holde på med en aktivitet. Motivasjon driver oss til aktivitet, handling og tenkning, som videre fører til tilegnelse av kunnskaper og ferdigheter. Videre ses motivasjon i sammenheng med våre følelser, tanker og vurderinger, og kan bli påvirket i en sosial sammenheng gjennom samspill, relasjoner og kontekst. Vår motivasjon for ulike aktiviteter påvirker også hvordan vår identitet utvikles (Lillemyr, 2007). Innen motivasjonsforskning finnes det flere tilnærminger og teorier som har som mål å

forklare hva som gjør at vi ønsker å holde på med ulike aktiviteter (Hein, 2009; Lillemyr, 2007). Ulike påstander om gode og dårlige teorier kan gjøre det vanskelig å velge en anvendelig teori som kan brukes til å forklare funnene (Roberts, Treasure & Conroy, 2007). I denne oppgaven vil jeg i hovedsak anvende en anerkjent motivasjonsteori utviklet av Ryan og Deci (2000) som blir kalt Self-Determination Theory (SDT) som kan oversettes til selvbestemmelses teori på norsk, jeg velger i denne oppgaven å anvende forkortelsen av originalnavnet. SDT er en tilnærming om menneskelig motivasjon som forsøker å forklare hvordan indre ressurser påvirker vår atferd og personlige utvikling (Ryan & Deci, 2000). Denne teorien har også vist seg å være anvendelig for å forstå motivasjon innenfor idrett og fysisk aktivitet (Amiot, Gaudreau & Blanchard, 2004; Saebu, Sørensen & Halvari, 2013; Vallerand, 2007). Det finnes derimot begrenset med forskning på motivasjon og funksjonshemmede med utgangspunktet i SDT. Saebu et al. (2013) argumenterer på sin side ut ifra sin forskning at SDT er en anvendelig tilnærming for å forstå idrettsmotivasjon blant funksjonshemmede. Dette er i tråd med tidligere forskning blant personer som ikke er funksjonshemmet. Perreault og Vallerand (2007) har også gjennomført en interessant studie der de har tatt utgangspunkt i SDT og sammenlignet motivasjon blant funksjonshemmede personer og ikke-funksjonshemmede som spiller rullestolbasket. De konkluderer med at SDT er et anvendelig verktøy for å forstå motivasjon hos funksjonshemmede. Et annet interessant funn i denne artikkelen er at de ikke finner noen signifikant forskjell i motivasjon for å spille rullestolbasket mellom funksjonshemmede personer og andre.

### 2.5.1 Indre motivasjon

Tradisjonelt er det vanlig å dele motivasjon i indre og ytre motivasjon (Hein, 2009), noe som står sentralt i SDT (Ryan & Deci, 2000). Indre motivasjon skapes av mennesket selv og kan knyttes til for eksempel prestasjon eller utvikling (Hein, 2009). Den indre motivasjonen skyldes at utøvelsen av en aktivitet er tilfredsstillende i seg selv, som for eksempel en følelse av lykke, kunnskap, eller maksimal ytelse (Steen-Johnsen & Neumann, 2009). Ved å oppnå indre glede og motivasjon ved en aktivitet vil man bli motivert til å delta i den gitte aktiviteten av egen fri vilje uten å forvente noen form for belønning (Vallerand, 2007). Innen SDT blir opplevelse av kompetanse, autonomi og relasjoner ansett som viktige faktorer for å oppnå indre motivasjon. Indre motivasjon er en forutsetning for å oppnå kognitiv og sosial utvikling og blir sett i sammenheng med glede og vitalitet. Indre motivasjon er den sterkeste drivkraften til at vi ønsker å utøve en aktivitet. For å oppnå dette avhenger det av at aktiviteten appellerer

til oss gjennom at den oppleves som meningsfull, utfordrende eller at den har en estetisk verdi. Opplevelse av kompetanse, autonomi og relasjoner er avgjørende for at vi mennesker skal kunne oppleve en følelse av integritet og velvære. Opplevelse av mestring er en elementær forutsetning for å føle seg betydningsfull. Det er psykologiske behov hos mennesket som er avgjørende for vår eksistens, på lik linje med mat og drikke (Ryan & Deci, 2000)

### *Kompetanse*

I SDT står opplevelsen av kompetanse sentralt, det å ha en følelse av kompetanse i en gitt aktivitet ser ut til å fremme opplevelsen av indre motivasjon. Optimale utfordringer blir ansett som en viktig del av det å fremme indre motivasjon (Ryan & Deci, 2000). Prestasjoner er sentralt i forhold til motivasjon, det å føle at man mestrer aktiviteten er viktig i forhold til motivasjon. Det å kunne utføre en aktivitet bra, utmerke seg, å arbeide hurtig og korrekt, og mestre en oppgave selvstendig, vil føre til en god følelse av mestring og gi positive følelser. Om en person opplever positiv eller negative følelser, om man mestrer en aktivitet eller ikke, vil avgjøre om personen ønsker å oppsøke aktiviteten igjen. Derfor vil opplevelse av mestring være sentralt når man introduserer en person for en ny aktivitet (Lillemyr, 2007). Vallerand (2007) argumenterer for at laget og treneres fokus vil være avgjørende for opplevelsen av motivasjon. Primært så skilles det mellom to ulike former for motivasjon, der den ene fokuserer på prestasjon og den andre på mestring. Her blir et mestringsorientert miljø sett i sammenheng med indre motivasjon, mens i et prestasjons rettet miljø vil det være størst opplevelse av ytre motivasjon. Sett i lys av SDT så vil indre motivasjon være å foretrekke fremfor ytre motivasjon (Ryan & Deci, 2000).

### *Autonomi*

Opplevelse av autonomi blir ansett som en viktig faktor som fremmer indre motivasjon. En følelse av å kunne ta egne valg, der en selv velger å ta del i en aktivitet blir knyttet til en økt følelse av indre motivasjon fordi det gir oss en større følelse av selvbestemmelse. Å kunne utøve en aktivitet av fri vilje, og ikke fordi man må, blir ansett som viktig for motivasjonen (Ryan & Deci, 2000). Som trener er det viktig å legge opp til at utøverne føler at de selv tar del i aktiviteten fordi de selv ønsker det, da dette vil kunne føre til økt følelse av autonomi (Vallerand, 2007).

## *Relasjoner*

En tredje avgjørende faktor for opplevelsen av indre motivasjon er positive relasjoner. Gode relasjoner til personene rundt i en trygg relasjonell base vil kunne fremme indre motivasjon. Opplevelse av tilhørighet vil kunne ha en positiv effekt på motivasjonen, blant annet med tanke på gruppetilhørighet som jeg også har diskutert tidligere (Ryan & Deci, 2000). Gode relasjoner til laget vil kunne ha en positiv påvirkning på den indre motivasjonen (Vallerand, 2007). Pensgaard og Roberts (2002) finner i sin forskning at treneren har en avgjørende rolle for knytte gode relasjoner, og vil kunne være avgjørende for om utøverne opplever indre motivasjon ved idretten.

### 2.5.2 Ytre motivasjon

Ytre motivasjon ses i sammenheng med et ønske om å prestere i en aktivitet med den hensikt å oppnå separate goder, i motsetning til indre motivasjon der man ønsker å utøve aktiviteten for å føle glede ved selve aktiviteten (Ryan & Deci, 2000). Den ytre motivasjonen kan være både positiv og negativ, som for eksempel penger ved god prestasjon eller negativt med tanke på redsel og frykt for en straff. Denne formen for motivasjon kan ikke styres direkte av individet, men vi vil kunne reagere positivt eller negativt ettersom vår atferd vil kunne føre til en positiv eller negativ belønning (Hein, 2009). Andre faktorer som kan bidra som fremmede for den ytre motivasjonen kan blant annet være identifisering, opplevelse av aksept og tilhørighet (Ryan & Deci, 2000). Som kan ses i sammenheng med gruppetilhørighet som jeg har nevnt tidligere, noe som blir ansett å kunne ha stor betydning for deltagerens vilje og motivasjon til å utøve ulike idretter (Steen-Johnsen & Neumann, 2009). Videre kan det tenkes at motivasjon for sosial aksept og det å bli ansett som vanlig vil kunne ha en ytre motivasjon (Huang & Brittain, 2006).

Vallerand (2007) har forsket spesielt på indre og ytre motivasjon innen idrett. Han diskuterer blant annet hvordan utmerkelser og belønning påvirker motivasjonen. Personer som deltar i en aktivitet for å få belønning vil kunne oppleve en reduksjon i opplevelse av indre motivasjon. Deci, Koestner, og Ryan (1999) har gjennomført en metaanalyse av 128 studier der de kommer frem til at belønning ved god prestasjon, fullføring av en aktivitet eller å nå et gitt nivå vil kunne ha negativ påvirkning på den indre motivasjonen. På den annen side blir det ikke sett noen påvirkning på indre motivasjon for belønning som ikke er forventet og som



ikke blir gitt i forbindelse med utførelsen av aktiviteten. På den annen side hevder Vallerand (2007) at vinnere eller personer som føler at de har prestert bra vil kunne oppleve større grad av indre motivasjon enn de som taper eller opplever at de har prestert dårlig. Han ser en sammenheng med konkurranseinstinkt og økt indre motivasjon.

### *Kick og flow*

Hein (2009) trekker frem kick som en faktor som kan føre til motivasjon. Kick er en følelse vi ønsker å oppnå fordi kick forbindes med den største følelsen av lykke. Et kick er noe man sjeldent oppnår, men er det er en sterk følelse som får oss til å ville utføre aktiviteten igjen (Hein, 2009). Deltagelse i idrett er en måte å oppnå kick, spesielt gjennom ekstremsport. Lindemann og Cherney (2008) argumenterer for at spesielt rullestolrugby er en idrett der man på mange måter kan oppleve kick fordi det er en så brutalt idrett. En annen teoretisk tilnærming innen motivasjonsteori som er anvendelig i idrettssammenheng er Flow- teorien utviklet av Csikszentmihalyi. Denne følelsen kjennetegnes ved en subjektiv opplevelse der man er fullstendig involvert i aktiviteten i den grad at man glemmer tid og sted, trøtthet og alt annet utenom aktiviteten i seg selv (Csikszentmihalyi, 2014). Det er en følelse av å være i nuet, og oppnås hvis det er en balansegang mellom utfordringer og ferdigheter. Personen som opplever flow får en følelse av indre motivasjon gjennom aktiviteten og blir en belønning og et mål i seg selv (Csikszentmihalyi, 2014; Hein, 2009). SDT som en motivasjonsteori som er anvendelig i mange ulike former for aktiviteter og tar for seg indre og ytre motivasjon i et bredt spekter. Flow- teorien derimot går enda dypere i å forstå hvordan indre motivasjon driver oss til å utøve en aktivitet for aktiviteten i seg selv. Csikszentmihalyi (2014) er av den forståelsen at det er mulig å kombinere ulike motivasjonsteorier, fordi de ulike teoriene ofte bygger på hverandre. Ved å supplere med flere teorier kan jeg gå dypere inn i forståelsen av hva som driver mennesket til å utøve ulike aktiviteter. I denne oppgaven bruker jeg primært SDT av Ryan og Deci (2000), men jeg ønsker å anvende flow- teorien som supplerende teori for å kunne få en mer nyansert forståelse for hvordan folk motiveres for å utøve idrett. Sett i lys av Vallerand (2007) sine argumenter mener jeg det kan gi en dypere forståelse i hvorfor vi mennesker velger å holde på med de aktivitetene vi gjør.

### *Idrett som en mestringsfremmende arena for funksjonshemmede*

Blinde og McClung (1997) finner i sin forskning at deltagelse i fysisk aktivitet kan bidra til å fremme opplevelse av mestring ved at deltagerne får erfare at de er i stand til å utføre aktiviteter de ikke trodde de var i stand til. Idrettsarenaen gir muligheter for å teste sine fysiske begrensninger i en trygg kontekst der utøverne føler de kunne prøve og feile. Denne muligheten fører igjen til at personene ønsker å prøve seg i nye idretter og delta i mer risikofylte aktiviteter (Blinde & McClung, 1997). Day (2013) hevder at idrettsarenaen gir mulighet til å utforske og fremme mestring, ofte sett i lys av tidligere erfaringer. Ofte er det frykt for ikke å mestre aktiviteten og frykt for å feile som gjør at funksjonshemmede ikke ønsker å starte med idrett. Mangel på selvtillit og lite mestring fra tidligere erfaringer bidrar til en negativ effekt og et ønske om å ikke delta i idrett (Brittain, 2004). Tilsvarende funn argumenterer Day (2013) for i sin forskning, men hennes informanter forteller også at ved å prøve seg på en idrett og faktisk oppleve at man mestrer aktiviteten kan det bidra positivt på selvfølelsen og bidra til videre aktivitet. Effekten av mestring blir også sett i sammenheng med motivasjon og måloppnåelse. Måloppnåelse ses som en positiv påvirkning til opplevelsen av mestring som vil kunne være bidra positivt på selvpoppfattelsen (Amiot et al., 2004).

Kerstin, Gabriele, og Richard (2006) finner i sin forskning at mulighet til å lære av andre funksjonshemmede er en viktig faktor som bidrar til at de ønsker å holde på med idrett. Man ser at det er mulighet til å utføre aktiviteter som man tidligere ikke trodde var mulig. Dette bidrar til en holdning der man tenker at «hvis han kan, så kan jeg også få det til» (Kerstin, Gabriele & Richard, 2006). Dette er også funn som Goodwin et al. (2009) trekker frem som interessante og hevder at muligheten til å dele sine livserfaringer er en viktig del av det å utøve idrett. Personer som har en nylig ervervet funksjonsnedsettelse får muligheten til å lære av andre mer erfarne funksjonshemmede personer. Dette er også funn som Saebu, Sørensen, og Halvari (2013) trekker frem som en viktig del av det å holde på med en idrett, de anser idrettsarenaen som en unik mulighet til å lære av hverandre både i idrettssammenheng og hverdagslige gjøremål. Å kunne lære og lære bort kan ses i sammenheng med hva Ryan og Deci (2000) legger i begrepet kompetanse. At man har mulighet til å lære av andre vil gjøre at man blir mer kompetent, men det å lære bort vil også gi en følelse av å være kompetent.

### 3. METODE

I denne delen ønsker jeg å gjøre rede for det metodiske grunnsynet som preger hvordan undersøkelsen er gjennomført. Her ønsker jeg å diskutere ulike metodiske valg jeg har tatt med tanke på analyse og fortolkning i løpet av prosessen. Videre vil jeg diskutere pålitelighet og gyldighet med tanke på overførbarheten til funnene i oppgaven, til slutt vil jeg ta for meg etiske vurderinger jeg har gjort underveis i prosessen.

#### 3.1 Litteratur søk

I startfasen av et prosjekt vil det kunne være viktig med et litteratursøk der man tilegner seg god teoretisk kunnskap til feltet man ønsker å forske på. God kjennskap til teori og tidligere forskning er nødvendig for å kunne utforme og gi god begrunnelse for problemstillingen i oppgaven (Ringdal, 2013). Et grundig litteratursøk vil være viktig for å finne ut hvor godt det aktuelle temaet har blitt besvart eller ikke og hva det er aktuelt å forske videre på (Malterud, 2011). Hovedsakelig har jeg benyttet meg av google.scholar som søkemotor fordi jeg har hatt best erfaring med denne søkemotoren tidligere. For å finne forskning har jeg primært basert meg på engelsk litteratur der jeg har valgt meg ut noen nøkkelbegreper for å søke: Disability, physical activity, sport, wheelchair sport, physical disability, Paralympics, stigma, motivation.

Ved å søke på disability + physical activity fant jeg hele 1 470 000 referanser. Dette tyder på at dette er et felt som det finnes mye forskning, men dette er forskning som primært har som hensikt å utrede for den helsefremmende effekten ved idrett og fysisk aktivitet. Ved å søke på; physical disability, wheelchair sport, motivation, physical activity fikk jeg opp 18 100 treff, noe som fortsatt er mange treff. For å velge ut interessante artikler har et kriterium vært at artiklene har tatt for seg idrett, og ikke trening med tanke på rehabilitering. Et annet kriterium har vært at forskeren har hatt et fokus på utøvernes motivasjon og ikke en objektiv måling av treningseffekten ved å utøve idrett. Nettsteder som har vist seg interessante er blant annet ScienceDirect, Sagepub og Taylor&Francis der jeg har funnet en del interessante artikler. Jeg har også gått tilbake i litteraturlisten i interessante artikler for å finne flere artikler. En annen metode jeg har anvendt er å søke opp artikler som har sitert de artiklene og forfatterne som jeg har ansett som sentrale innen temaet. Videre har jeg også fått råd om artikler og teori fra blant annet medstudenter, veileder og andre personer med kunnskap innen idrett og

funksjonshemming. Som forsker er det vanskelig å ikke miste noen studier som ville vært interessante i ekskluderingsprosessen (Malterud, 2011). For å sikre at jeg har fått med flest mulig interessante artikler har jeg gjennomført flere søk i ettertid med den hensikt å få med mest mulig relevant litteratur.

### 3.1 Valg av metode

Valg av forskningsmetode avhenger av den problemstillingen man ønsker å belyse, og vil avgjøre hvilken tilnæringsmetode som er mest hensiktsmessig. Det viktige er å finne en metodologisk tilnærming som er egnet for å svare på problemstillingen (O'Leary, 2004). Derfor er det viktig at problemstillingen gir en klar avgrensning på hva man ønsker å finne ut, uten et klart forskningsspørsmål er det vanskelig å vite hvor man skal gå for å finne svar (O'Leary, 2004). Ingen metoder er egnet for å besvare alle typer forskningsspørsmål, derfor er det viktig å tenke seg over hvilken tilnærming som er ønskelig for å besvare det bestemte forskningsspørsmålet (Johannessen, Tuft & Kristoffersen, 2006). Problemstillingen bør fungere som en rettesnor for hvilken tilnæringsmetode som er ønskelig for å få svar på det man lurer på (Creswell, 2007; O'Leary, 2004).

#### *Kvalitativ tilnærming*

På bakgrunn av problemstillingen har jeg valgt en kvalitativ tilnæringsmetode for å innhente data til oppgaven. Dette fordi problemstillingen tar sikte på å forstå hvorfor en gruppe med unge funksjonshemmede velger å holde på med idrett. Forskningsspørsmålet har som hensikt å finne ut mer om betydningen av en aktivitet for en spesifikk gruppe. Johannessen et al. (2006) argumenterer for at hvis man ønsker å belyse meningsaspekter ved en aktivitet vil en kvalitativ tilnærming være mest egnet, noe som problemstillingen i oppgaven tar sikte på å vite mer om. Malterud (2012) argumenterer for at en kvalitativ metode er best egnet for å besvare spørsmål angående menneskers opplevelse av mening, betydning og hendelser. Videre peker hun på at en kvantitativ tilnærming med standardiserte betingelser kan komme til kort når det gjelder å forske på menneskers egne erfaringer, opplevelser, motiver og tanker. Hensikten med det kvalitative forskningsintervjuet er å forsøke å forstå verden ut ifra intervjupersonenes perspektiv (Kvale, Brinkmann, Anderssen & Rygge, 2009). Kvalitative metoder anvendes for å forstå et komplekst menneskelig fenomen og ifølge Creswell (2007) er en måte å forstå dette på gjennom å snakke direkte med mennesker. På bakgrunn av dette

anser jeg at en kvalitativ tilnærming er den meste egnede metoden for å kunne lære mer om betydningen av idrett for funksjonshemmede. Blant annet fordi problemstillingen i oppgaven har som hensikt å forstå et fenomen ut ifra idrettsutøveres personlige oppfatning. For å analysere funnene som blir gjort bygger oppgaven på en fenomenologisk tilnærming som har som hensikt å forstå sosiale fenomener sett ut ifra informantens eget perspektiv, hensikten er å beskrive verden slik den oppfattes av informanten. Denne tilnærmingen er av den oppfattelsen at den virkelige virkeligheten er den mennesker oppfatter (Kvale et al., 2009).

For å innhente data til oppgaven har jeg anvendt et semistrukturert intervju, dette kjennetegnes ved at det verken er en åpen samtale eller et lukket spørreskjemasamtale. I følge Kvale et al. (2009) brukes semistrukturert livsverdintervju når man har som hensikt å forstå informantens egne perspektiver. En styrke ved en slik tilnærming er at man kan stille åpne spørsmål uten å ha forhåndsdefinerte svarkategorier (Malterud, 2011).

### 3.2 Intervjuguide

Intervjuene ble gjennomført med utgangspunkt i en intervjuguide (se vedlegg 1), men med frihet til å utdype hvis informanten kommer inn på noe som jeg ville vite mer om (Malterud, 2011). Intervjuguiden ble utarbeidet med utgangspunkt i Malterud (2012) og Kvale et al. (2009) sine anbefalinger og i samråd med veileder. Guiden bestod av en enkel oversikt over hovedtemaer jeg ville innom i løpet av intervjuet, tillegg til forslag til spørsmål som ble stilt under intervjuet. Temaene som ble snakket om her var idrett generelt og deres idrett spesielt. I tillegg ønsket jeg å få en forståelse av hvordan de synes andre mennesker ser på funksjonshemmede som utøver idrett hvor vi da snakket om Paralympics. Kvale et al. (2009) argumenterer for at spørsmålene i intervjuguiden bør være korte og enkle, fritt for akademisk språk, slik at informanten lett skal kunne forstå hva som blir spurt om. Videre vektlegges det at åpne spørsmål er viktig for å få gode svar. En fordel med en semistrukturert er at man står forholdsvis fritt til hvor nært man vil holde seg til intervjuguiden og i hvilken grad man ønsker å følge opp informantens svar og de retningene det kan åpne for (Kvale et al., 2009).

## 3.3 Utvalg

### 3.3.1 Strategisk utvalg

Malterud (2011) understreker at det er viktig å gjennomføre et strategisk utvalg av informanter slik at man best mulig kan kunne besvare problemstillingen til oppgaven. Jeg ønsker derfor å redegjøre for hvilke kriterier jeg stilte for utvalget jeg skulle intervju. For å kunne delta i studien måtte informantene være mellom 18-30 år og ha en fysisk funksjonsnedsettelse. Grad av funksjonsnedsettelse var ikke viktig, men det måtte ha såpass stor påvirkning at de deltok i en idrett tilpasset for personer med bevegelseshemming. Det var viktig at informantene deltok aktivt i idrett. Aldersgruppen 18-30 år er et forholdsvis bredt spekter, men jeg ønsket voksne informanter i håp om å få mest mulig reflekterte svar rundt temaet. Et forholdsvis stort aldersspenn var også nødvendig for å få nok informanter. Det var også ønske om representanter fra begge kjønn. Videre håpet jeg på informanter både med ervervet og medfødt funksjonsnedsettelse for å få et bredere utvalg.

### 3.3.2 Rekrutteringsprosessen

Prosessen for å rekruttere informanter ble startet tidlig for å være sikker på at det var mulig å få nok informanter og bli ferdig med oppgaven til normert tid. For å finne informanter til prosjektet kontaktet jeg Norges Idrettsforbund (NIF) både via Mail og per telefon for å forhøre meg om de var villige til å hjelpe meg med å finne informanter til prosjektet mitt. Gjennom Idrett for funksjonshemmede i Norge under NIF ble jeg anbefalt å kontakte en lokal fagkonsulent i NIF. Der ble jeg igjen anbefalt å kontakte et lokalt idrettslag hvor det skulle være flere utøvere. Etter å ha kontaktet det lokale idrettslaget ble jeg invitert til å komme på en trening for å snakke med utøverne hvor jeg hadde som hensikt å informere om prosjektet mitt. Her var det tre informanter som ønsket å delta i studiet, videre anbefalte lederen av idrettslaget å kontakte et annet idrettslag. Jeg gjennomførte samme prosedyre der hvor jeg kontaktet lederen for idrettslaget og ble invitert på en trening for å snakke om prosjektet mitt. Også her fikk jeg tre informanter. Denne måten for å rekruttere informanter blir kalt for snøballmetoden, som betyr at man starter med et lite utvalg, men utvides gradvis ettersom man får kontakt med noen nøkkelpersoner innen miljøet (Patton, 2002). Totalt ble det seks informanter i 20 årene, fem gutter og ei jente. Videre beskrivelse av utvalget vil komme i slutten av dette kapitlet.

### 3.4 Gjennomføring av intervjuene

Gjennomføringen av intervjuene ble gjort i løpet av oktober og november 2014. Tid og sted for intervjuet ble i utgangspunktet valgt av informantene, med unntak av to som ønsket å møtes i byen hvor vi satt på en rolig kafe. To av intervjuene ble gjennomført hjemme hos informantene, mens de to siste ble gjort på studiested til informantene. Creswell (2007) trekker frem at det er fordelaktig å finne et mest mulig rolig sted for å gjennomføre intervju både med tanke på bakgrunnsstøy og trygge omgivelser for informanten. Man bør ta hensyn til at omgivelsene kan ha påvirkning på både informanten og meg som intervjuer. Å gjennomføre intervju på kafe er kanskje ikke det mest gunstige, men det var det mest egnede alternative. Intervjuene varte fra 17 til 45 minutter, med de fleste på rundt 40 minutter. Før intervjuet ble alle informantene informert om og avga samtykke erklæring, at samtalen var konfidensiell og at all informasjon ville anonymiseres.

Som en introduksjon til intervjuene forklarte jeg at jeg på forhånd hadde laget en mal til intervjuene, men at jeg ønsket at intervjuene skulle bli ført mest mulig som en naturlig samtale. Under intervjuene noterte jeg ned eventuelle reaksjoner til informantene og egne tanker under intervjuet. Jeg opplevde at alle informantene var åpne og imøtekommende og at alle svarte godt og reflektert på alle spørsmålene jeg stilte. Et intervju ble avbrutt ca. halvveis på grunn av brannalarm på skolen. Det førte til at det ble et avbrekk i intervjuet, men det gikk greit å komme tilbake og fortsette intervjuet. Malterud (2011) hevder at dersom man opplever at informantene er skeptisk kan det tenkes at de holder tilbake informasjon som kunne vært interessante og viktige funn. For at informantene skulle føle seg trygge i intervjusettingen følte jeg at det var viktig å legge opp til en mest mulig naturlig samtale slik at de følte seg trygge i intervjusituasjonen.

Jeg hadde ikke anledning til å teste ut intervjuguiden på forhånd, men intervjuene ble gjennomført som planlagt i henhold til intervjuguiden som fungerte som planlagt. I etterkant av intervjuene ser jeg at jeg med fordel kunne vært enda flinkere til å spørre mer utdypende spørsmål på det som ble sagt av informantene. Dette er jeg syntes ble bedre etter hvert som jeg fikk intervjuet flere informanter og ble tryggere i intervjurollen. Kvale et al. (2009) hevder at det trengs mye trening og erfaring for å bli en god intervjuer. Erfaringene fra disse intervjuene er noe jeg vil ta med meg videre til eventuelle nye intervjuer og videre forskning.

### 3.5 Transkribering

Etter at intervjuene ble tatt opp på bånd ble de overført til data for så å bli slettet fra båndopptakeren. Jeg forsøkte å transkribere intervjuene inn på datamaskin fortløpende etter hvert som intervjuene ble gjennomført, slik at jeg fortsatt hadde intervjuene friskt i minne. Kvale et al. (2009) og Malterud (2011) argumenterer for at det kan være en fordel å selv ta del i transkriberingen og at det er en gylden mulighet til å begynne meningsanalysen i forhold til analyseringen av datamaterialet. I tillegg er dette en god måte å lære seg hvordan man selv intervjuer slik at man kan ta læring av det til senere intervjuer. For å transkribere intervjuene brukte jeg *VLC media player* og *Microsoft Word 2013*. Under transkriberingen ble intervjuene anonymisert, det innebærer at alle personlige opplysninger og stedsnavn ble fjernet. Man må alltid være bevisst på overføringen fra muntlig til skriftlig. En utfordring med å transkribere fra dialekt til bokmål er at deler av informantens stemme og betydningen av utsagnet kan gå bort (Kvale et al., 2009). Dette var noe jeg allikevel følte var nødvendig for å gjøre dataene mer lesbare og anvendelige videre i prosessen. Under transkriberingen opplevde jeg at jeg begynte å forstå informantens svar bedre samtidig som jeg begynte å se noen sammenhenger i de ulike intervjuene.

### 3.6 Analyse

I denne oppgaven har jeg tatt utgangspunkt i systematisk tekstkondensering som er utarbeidet av Malterud (2011), for å analysere intervjuene. Denne metoden har likhetstrekk med både Giorgis fenomenologiske analyse og Grounded Theory, og skal være en egnet tilnærming for å gi en deskriptiv tverrgående analyse av ulike fenomener for å kunne utvikle nye beskrivelser og begreper. Creswell (2007) beskriver fenomenologisk forskning som en tilnærming som sikter på å forstå menneskers opplevde erfaring ved et fenomen. Hensikten er å beskrive deltagerens felles forståelse for en gitt aktivitet eller situasjon. For å finne essensen ved det vi forsker på er det viktig å gjennomføre en god analyse av intervjuene. For å gjøre dette bør vi sette vår egen forforståelse bort i den grad vi klarer det slik at vi har et mest mulig reflektert forhold til hvordan vi selv påvirker materialet. Hensikten er å kunne gjenfortelle historiene til informantene uten at våre egne tolkninger kommer frem i den grad det er mulig. Malterud (2011) peker på all kvalitativ forskning hører hjemme i en hermeneutisk erkjennelsestradisjon. Hermeneutikk er læren om hvordan mennesket fortolker både tekster og i møte med andre mennesker. Et viktig element i hermeneutikken er å være bevisst på egne



fordommer og egen forforståelse, det er viktig å være bevist på ens tidligere erfaringer og utdanning som kan påvirke ens fordommer og forforståelse (Gadamer, 2010). Et sentralt aspekt er den hermeneutiske sirkelen som forklarer hvordan vi mennesker gjør oss opp en mening (Kvale et al., 2009). Teorien går ut på at vi hele tiden er i en dialog der deler og helheten hele tiden påvirker hverandre. En situasjon forstås ut ifra vår forforståelse, og fortolkningen av situasjonen vil påvirke vår forforståelse. Dette kan ses som en sirkel der deler og helhet stadig gir oss en ny oppfatning (Gadamer, 2010). Den hermeneutiske sirkelen er noe jeg ikke kommer til å fordype nærmere, men som Malterud (2011) påpeker er det viktig å være bevist på sin forforståelse gjennom hele analyseprosessen. Som forsker er det viktig å tenke over at sin egen forståelse kan påvirke hvordan man fortolker dataene i analyseringen.

Malterud (2011) legger frem fire trinn i analyseprosessen. Første steg er å få et helhetsinntrykk. Nummer to er å identifisere meningsbærende enheter. Tredje steg er å abstrahere innholdet de enkelte meningsdannende enhetene. Trinn nummer fire handler om å sammenfatte betydningen av dette. Det er viktig å merke seg at dette er en dynamisk prosess der man hele tiden går frem og tilbake for å få med seg all informasjon (Malterud, 2011). Gjennom analyseringsprosessen har jeg ikke benyttet Malterud (2011) sin metode slavisk, men mer som en rettesnor for hvordan jeg har arbeidet for best mulig å kunne utarbeide og systematisere funnene fra intervjuene.

I første steg av analysen var målet å få et helhetsinntrykk av materialet, jeg leste gjennom alle de ca 100 sidene med transkribert tekst med mål om å få en bedre oversikt over materialet. Malterud (2011) understreker viktigheten av å forsøke å holde vår egen forforståelse og teoretiske bakgrunn utenfor i denne delen av analyseringen. Etter å ha lest gjennom alt av materiale var målet å tenke gjennom og skrive ned noen foreløpige hovedtemaer slik at jeg kunne starte en grov sortering av materialet. Videre leste jeg gjennom materialet en gang til, hvor jeg da noterte ned mulige kategorier og markerte utsagn som omhandlet idrett med markeringstusj. Etter at jeg hadde gjort dette skrev jeg inn kategoriene inn på datamaskinen for så å klippe og lime inn alt som kunne være av interesse for videre analysering inn i et nytt dokument. Alt som kunne ses i sammenheng med idrett ble klippet ut, og utsagnene ble nummerert slik at jeg viste hvilken informant som hadde sagt hva. Utsagnene ble grovt sortert i ulike kategorier som jeg anså som sentrale, gjennom denne prosessen begynte jeg å få mer

oversikt over materialet. Etter å ha fått luket bort det mest irrelevante, gikk jeg mer systematisk til verks for å finne de meningsbærende enhetene. Mens jeg merket de meningsbærende enhetene begynte jeg å systematisere materialet i bestemte koder. Hensikten her er å samle tekst som har noe til felles slik at vi får en bedre oversikt og kan begynne å trekke noen sammenhenger mellom materialet (Malterud, 2011). Gjennom kodingsarbeidet kom jeg frem til noen hovedkoder som var gjennomgående for alle informantene. Det sosiale aspektet og idrettsglede var gjentakende for alle informantene. Flere av kodene fikk også flere underkategorier. Når man lager nye koder og underkategorier underveis i prosessen skriver Malterud (2011) at det er viktig å gå tilbake i materialet slik at man får med alle de meningsbærende enhetene som omhandler den nye koden. Det er denne fleksibiliteten som er avgjørende for at vi skal kunne finne ny informasjon og innhente data systematisk. Videre vil det være aktuelt å gå noen skritt tilbake slik at man kan tenke gjennom og eventuelt slå sammen eller reformulere kodene om nødvendig (Malterud, 2011).

Etter å ha gått gjennom teksten en gang til for å forsikre meg om at jeg hadde fått med alt som kunne være aktuelt å bruke videre i analysen la jeg det resterende materialet til side foreløpig, slik at jeg bedre kunne konsentrere meg om de meningsbærende enhetene. Materialet bestod nå av syv kodegrupper der målet var å arbeide videre med hver enkelt kodegruppe med det målet å finne betydning til hver kode. Jeg systematiserte kodene med egne underkategorier som jeg mente var relevante for så å trekke ut en til to gullsitater som jeg mente representerte de spesifikke kodene på en god måte. Etter dette skrev jeg et kort sammendrag, et *kondensat*, med den hensikten å kunne beskrive hver enkelt kodegruppe, med utgangspunkt i informantenes egne stemmer. Det er fortsatt viktig å være fleksibel i prosessen og være åpen for muligheten til å justere kodegruppene og oppdage nye sammenhenger. Jeg har også valgt å slå sammen koder senere i analyseprosessen som gjør at jeg primært har kommet frem til fem koder. Dette resultat ønsker jeg så å benytte i analysens avsluttende del der målet er å presentere funnene jeg har gjort gjennom oppgavens resultatdel. Selv når jeg utarbeider resultatdelen ser jeg at det er mulig å se ny sammenhenger og at jeg kommer med nye tanker, som er med å understreke at analysering foregår hele tiden og er noe man egentlig aldri blir helt ferdig med.

### 3.7 Pålitelighet og gyldighet

Det er viktig å se på forskningens validitet og reliabilitet, det vil si pålitelighet og gyldighet. Validitet innebærer om forskningsmetoden er egnet for å undersøke det den skal undersøke. Reliabilitet sikter på muligheten for andre forskere å reprodusere resultatene som har blitt gjort (Kvale et al., 2009). Spørsmål om validitet og reliabilitet i forhold til generalisering er i utgangspunktet noe som er forbehold kvantitativ forskning, men det er allikevel viktig å reflektere over dette (Creswell, 2007). Man bør ta seg tid til å stoppe opp og stille seg selv noen spørsmål underveis i forskningsprosessen. I hvilken grad har jeg fått svar på det jeg ønsket å undersøke (Kvale et al., 2009), og i hvilken grad er dette den mest egnede tilnærmingen (Malterud, 2011)? Har intervjuguiden gitt informantene mulighet til å svare på betydningen av idrett i deres liv eller har jeg fått svar på noe annet? Har jeg fått besvart problemstillingen tilstrekkelig, og innsamlet nok data? Det er viktig å ta i betraktning at det bare ikke er metoden som avgjør om forskningen er valid eller ikke. Forskeren som person har også en stor påvirkning, spesielt gjennom intervju der forskeren kan påvirke informanten direkte. Dette er noe forskeren må være bevisst på under intervjuet slik at informantens svar blir påvirket i minst mulig grad (Creswell, 2007; Kvale et al., 2009). Det vil hele tiden være viktig å spørre seg selv om man har forstått informanten rett og om man kan tolke svarene feil (Creswell, 2007). Kvale et al. (2009) understreker viktigheten av at forskeren har et kritisk syn på sine egne fortolkninger og at forskeren er bevisst på sin tilnærming til datamaterialet som analyseres. Man bør som forsker tenke over at informantene kan moderere seg under intervjuet og ikke ønsker å si direkte hva han eller hun mener. Jeg opplevde selv at noen informanter sa at de følte at de måtte passe på så det de sa ikke ble misforstått fordi intervjuet ble tatt opp på bånd. Da er det viktig å bemerke at alt som blir sagt blir anonymisert og at det kun er jeg som vil ha tilgang til selve båndopptaket. Tross disse bemerkningene fra noen informanter opplevde jeg at jeg klarte å trygge informantene og at de svarte ærlig på det jeg spurte om og gav utfyllende svar.

Kvale et al. (2009) og Malterud (2011) understreker viktigheten av å stille seg selv spørsmål om relevans gjennom hele forskningsprosessen slik at vi tar gode overveielser med tanke på gyldigheten til forskningen. Reliabilitet kan sikres på flere måter, tradisjonelt sett blir forskningens troverdighet sett i sammenheng med hvorvidt en annen forsker kan reprodusere forskningen til en annen tid og få lignende resultater, noe som er vanskelig i kvalitative studier (Kvale et al., 2009). For å oppnå god troverdighet vektlegger Malterud (2011) at det er

viktig å dokumentere og forklare hele forskningsprosessen. Samtidig som man er bevist på å tenke gjennom studiets relevans gjennom hele prosessen (Kvale et al., 2009; Malterud, 2011). For å sikre seg god reliabilitet vektlegger Creswell (2007) at forskeren fører feltnotater og gode opptaksforhold slik at man ikke mister noen informasjon under transkriberingen. Det er også viktig å skrive ned alt som blir sagt når man transkriberer, slik at informantens stemme blir bevart (Creswell, 2007; Kvale et al., 2009).

### *Analysering og fortolkning*

Creswell (2007) argumenterer for at kodingen blir ansett som den mest sentrale delen med tanke på reliabilitet. Viktigheten av å kontrollere at man har fått med seg alle de meningsbærende enhetene og tolket intervjuene på rett måte fremheves av Kvale et al. (2009) som en viktig del av analyseringen for å sikre seg at man får med all relevant data. Det vil derfor være viktig å gå frem og tilbake i teksten sin slik at man sikrer seg at man får med seg all relevant informasjon. Malterud (2011) sin analyseringsmetode, systematiske tekstkondensering, er en dynamisk prosess som har til hensikt å hjelpe forskeren til å arbeide med dataene sine slik. En annen metode for å kontrollere at man har tolket dataene sine rett er å diskutere funnene sine med en ekstern person (Creswell, 2007). Jeg har ikke hatt anledning til å la noen andre lese gjennom alle intervjuene mine, men jeg har diskutert kodene og deler av intervjuene med min veileder. Videre har jeg diskutert funnene i oppgaven delvis gjennom en organisert lesegruppe der vi har diskutert ulike temaer gjennom hele oppgaveprosessen. I tillegg har jeg diskutert funnene med andre medstudenter. Malterud (2011) argumenterer for at man alltid vil tolke teksten ut ifra sin faglige bakgrunn, det som er viktig er at man er bevist på dette gjennom hele prosessen. Jeg er utdannet ergoterapeut og vil ha min faglige bakgrunn med meg i forskningsprosessen. En sykepleier vil på sin side ha en annen forforståelse og kan dermed tolke funnene på en annen måte. For å få en bedre teoretisk forankring innen temaet generelt har jeg tatt et fag på 15 studiepoeng i funksjonshemming og samfunn. For å analysere intervjuene med et mest mulig åpent syn ønsket jeg ikke å lese for mye teori før analyseringen som var spesifikt knyttet til temaet. Dette kan bidra til at jeg tolker funnene i stor grad i retning av det tidligere forskere har funnet. Et aspekt som jeg har reflektert en del over gjennom analyseringen i oppgaven er om jeg tolker det informantene sier rett. Samsvarer mine funn med hva informantene egentlig mente. Gjennom å gå systematisk til verks og gå mange runder med materialet håper jeg å sikre at min tolkning av funnene samsvarer i størst mulig grad med informantens stemme. Videre har jeg lest meg opp på mye teori i ettertid og

støtter jeg meg på teori og forskning for å styrke mine funn. Det vil forhåpentligvis bidra til større troverdighet av funnene.

### *Generalisering*

Hensikten med dette prosjektet er ikke å kunne generalisere funnene til hele befolkningen, ei heller til alle funksjonshemmede. Det er heller ikke målet når man anvender kvalitative metoder (Kvale et al., 2009; Malterud, 2011). Derimot argumenterer Malterud (2011) for at man bør se på overførbarhet der man ser på hvordan funnene kan gjøres gjeldene i andre sammenhenger enn i den settingen mitt studie er gjennomført. Hvis man tar utgangspunkt i idrett og utvalget på seks unge funksjonshemmede så er det klart at deres oppfattelse ikke er generaliserbar for alle som utøver idrett, hverken for allmenheten eller for funksjonshemmede generelt. Men det kan tenkes at det kommer frem noen tendenser som man vil kunne se igjen blant andre unge personer med lignende funksjonsnedsettelse. Hvis jeg hadde hatt flere informanter kan det tenkes at det vil kommet frem noen andre synspunkter, men det var ønskelig med en forholdsvis lik gruppe. Selv med et utvalg på seks personer så opplever jeg at datamaterialet begynte å bli mett, det er mye av de samme svarene som går igjen. Allikevel vil man alltid kunne få nye refleksjoner ved å snakke med nye mennesker. På den annen side så er dette er en forholdsvis liten brukergruppe, som vil kunne gjøre det vanskelig å finne flere informanter som hadde vært innenfor utvalgsriteriene. Hvordan funnene i dette studiet vil kunne være overførbare til andre settinger vil jeg gå nærmere i den avsluttende delen av diskusjonen. Der ønsker jeg å diskutere hvordan resultatene kan være utgangspunkt for nye forskningsspørsmål og hvordan funnene kan anvendes videre.

## 3.8 Etikk

Som forsker er det viktig å reflektere over sine etiske oppfatninger og holdninger slik at man blir bevist på hvordan man handler (Forskningsetiske-Komiteer, 2006). Gjennom hele forskningsprosessen er det viktig å være kritisk til seg selv og overveie de etiske valgene man gjør (Solberg, 2001). Når man anvender kvalitative metoder er nærhet til feltet man forsker på en forutsetning for å innsamle data, derfor er det også viktig å være bevist på forskerrollen og redegjøre for etiske og vitenskapelig utfordringer man kan møte (Forskningsetiske-Komiteer, 2010). Malterud (2011) poengterer viktigheten å være bevist på at gjennom en kvalitativ studie kan deltagerne utsettes for en vis form for risiko med tanke på at de kan oppleve

psykisk uro, misbruk, fordreining eller gjenkjennelse. Det er spesielt viktig å være bevist på dette og utvise aktsomhet i studier der man tar opp sensitive temaer eller jobber med en utsatt gruppe. Uansett om det er snakk om en sårbar gruppe eller ikke er det veldig viktig å vise respekt for deltakerne (Solberg, 2001). I denne oppgaven har jeg gjennomført intervjuer med funksjonshemmede personer som i forskningssammenheng kan bli sett på som en sårbar gruppe, hvor jeg i tillegg har anvendt båndopptaker og lagret intervjuene på data. Det er derfor viktig å følge de etiske retningslinjene som er satt. Alle prosjekter som behandler personopplysninger har meldeplikt (NSD), derfor ble prosjektet sendt inn til Norsk Samfunnsvitenskapelig Database (NSD) (se vedlegg 2 for meldeskjema). Når forskningen ferdigstilles argumenterer Solberg (2001) for at det er forskerens ansvar for hvordan forskningsresultatene blir brukt. Det som betyr at det er mitt ansvar å fortelle om funnene til andre personer eller grupper som kan ta nytte av dette. Det er også mitt ansvar som forsker å sørge for at forskningen blir utført på en god måte med tanke på kvalitet. Dårlig forskning blir også sett på som uetisk, fordi det betyr at man bryter med en av de viktigste forpliktelsene innen vitenskap, nemlig forpliktelsen til å søke sannheten (Solberg, 2001).

Jeg anser det som viktig å være bevist på at prosjektdeltagerne kan oppleve det som ubehagelig hvis jeg spør spørsmål om funksjonshemmingen deres i forbindelse med idrettsdeltagelse. Dette er spørsmål jeg har unngått å spørre for mye om, og kun snakket om hvis informantene har opplevd det som greit å snakke om. Dette har heller ikke vært fokuset i oppgaven og problemstillingen, dermed anser jeg det ikke som nødvendig å utbrodere mye om. Derimot vil jeg se det som interessant om noen informanter ikke velger å snakke om funksjonshemmingen sin. Under utarbeidelsen av intervjuguiden var jeg bevist på at intervjusituasjonen er en intervensjon der informantene kan bli utsatt for og utvikle psykisk uro. Man kan blant annet oppleve at informantene begynner å reflektere over sin egen livssituasjon under intervjuet (Malterud, 2011). Informantene kan oppleve å få økt innsikt i sin egen situasjon som en følge av forskningen, noe som vil være viktig å overveie når man velger å intervju en utsatt brukergruppe (Solberg, 2001). Selv har jeg fått inntrykk av at informantene synes det var en positiv opplevelse å bli intervjuet. Kanskje har det bidratt til at informantene har reflektert mer over hvorfor de utøver idrett og hva som gir dem motivasjon og glede i å holde på med sin idrett. Et annet aspekt som bør overveies er om forskning kan føre til at det blir større forskjeller mellom gruppen det forskes på og andre. Vil funnene jeg

gjør bidra til at denne gruppen blir mer stigmatisert? Vil resultatet føre til at fordommene mot funksjonshemmede blir sterkere? Forhåpentligvis vil funnene kunne ha en motsatt effekt.

### *Informert samtykke*

For å sikre meg at informantene var bevist på hva jeg ville spørre om og at de ønsket å delta i prosjektet sendte jeg ut et informasjonsskriv om prosjektet før intervjuene ble gjennomført. Alle informantene ble informert om samtykke i forbindelse med intervjuene, de ble informert om hensikten med prosjektet og hvordan hovedtrekkene i oppgaven var tenkt utført (Kvale et al., 2009) (for samtykke erklæring se vedlegg 3). Det ble informert om at intervjuene ble tatt opp på bånd for så å transkribere og analysere intervjuene. Denne informasjonen ble gitt for at informantene kunne ta stilling til om de ønsker å delta i prosjektet eller ikke (Malterud, 2011). Videre ble det også informert om at informantene har mulighet til å trekke seg fra prosjektet hvis de ønsker det. For å opprettholde fortrolighet med informantene er det viktig at de blir opplyst om hvordan svarene de gir vil bli brukt i oppgaven (Malterud, 2011).

Informantene jeg har intervjuet har alle en ulik grad av funksjonshemming som gjøre at de kan blir sett på som en utsatt og sårbar gruppe. På den annen side tenker jeg at denne gruppen er voksne personer som lever et selvstendig liv der de kan ta selvstendige valg. Informantene har en bevegelseshemming, noe som betyr at det ikke har noen påvirkning om de kan håndtere skriftlig og muntlig informasjon. Sett slik er det ingen grunn til å tro at prosjektdeltagerne ikke kan ta selvstendige valg med tanke på informert samtykke. Informantene velger selv om de vil delta i studien og jeg er av den oppfattelsen at informantene er i stand til å bestemme selv om de vil ha glede av å delta i denne studien eller ikke. Alle mine informanter er over 18 år og myndige, ingen har heller noen problem med skriftlig informasjon, det gjør at jeg ikke ser noen problemer med samtykke erklæringen. Det kan tenkes at personer som har en nylig ervervet funksjonshemming kan være i en mer sårbar situasjon, dette er ikke tilfelle blant mine informanter.

### *Anonymisering*

Et etisk prinsipp som er viktig å være bevist på er anonymiseringen av informantene. All informasjon skal behandles konfidensielt og anonymiseres før man publiserer. Et viktig prinsipp er at informantene skal være minst mulig gjenkjennbare (Forskningsetiske-Komiteer,

2010; Kvale et al., 2009). For å anonymisere informantene bruker jeg fiktive navn i denne oppgaven. Under transkribering blir også spesielle dialektuttrykk tatt bort da dialekt kan bidra til å gjenkjenne informantene. Videre har jeg også valgt å holde informantenes alder skjult da dette kan være med på å identifisere dem. Allikevel vil det kunne oppstå utfordringer med å holde informantene mine anonyme. Dette gjelder spesielt hvis man baserer seg på et lite og særpreget utvalg, noe som er tilfelle her (Forskningsetiske-Komiteer, 2010). Denne brukergruppen er liten og det kan tenkes at det vil kunne være mulig å finne ut hvem informantene er hvis man har kjennskap til miljøet. Jeg har derfor blant annet tenkt gjennom viktigheten av å beskrive hvilken idrett informantene utøver. Med tanke på de funnene jeg har gjort anser jeg det som relevant å fortelle hvilken idrett det snakkes om, da dette er står sentralt i diskusjonsdelen i oppgaven. Det er viktig å tenke over om informantene kan ta noen form for skade av forskningen som en følge av mangelfull anonymisering og den informasjonen som blir gitt av informantene (Malterud, 2011).

#### *Videre etiske spørsmål*

En etisk problemstilling som er viktig å tenke over er hvor viktig det er å forske på den aktuelle gruppen. Vil belastningen forskningen kan medføre veie opp for nytteverdien av forskningen? Vil funnene i forskningen gi noe positivt tilbake til informantene som stiller seg disponible (Malterud, 2011). Dette er noe som er viktig å overveie i starten av prosjektet. Forhåpentligvis vil forskningen kunne komme som et positivt tilskudd og kanskje bidra til en liten forbedring med tanke på satsingen på idrett for funksjonshemmede. Det viktigste er at informantene ikke opplever noen negativ effekt av forskningen. Videre kan også informantene ha store forventninger til meg som forsker, derfor er det viktig å forklare nøyte hva man forsker på og ønsker å finne ut (Malterud, 2011).

### 3.9 Beskrivelse av utvalget

Det endelig utvalget bestod av seks informanter der tre personer i hovedsak spiller rullestolbasket og tre primært driver med rullestolrugby. Utvalget består av fem gutter og ei jente der aldersspennet går fra 21 til 29 år. De tre rugbyspillerne har alle en ervervet nakkeskade, mens blant basketballspillerne er det ei med lammelser i beina, en med ryggmargsbrokk og en med Cerebral Parese. For alle informantene hadde funksjonsnedsettelsen vært en del av livet deres i mange år uten om ei som ervervet en



funksjonsnedsettelse for omtrent et år siden. Alle informantene bruker rullestol for å forflytte seg i hverdagen.

Tabell 1: Informanter

Navn	Funksjonsnedsettelse	Idrett	Dagtid
Andrea	Ervervet	Rullestolbasket, pigging, ridning	Ufør, ønsker å ta opp studiene snart
Bendik	Medfødt	Rullestolbasket, styrketrening, sykling,	Student
Erik	Medfødt	Rullestolbasket, svømming, sykling, pigging	Jobb
Petter	Ervervet	Rullestolrugby, styrketrening hjemme	Student
Stian	Ervervet	Rullestolrugby, styrketrening hjemme	Student
Thomas	Ervervet	Rullestolrugby, styrketrening	Student

Informantene som spiller rullestolrugby har alle en ryggmargsskade som en følge av en ulykke, alle disse informantene har hatt funksjonsnedsettelsen i flere år som gjør at de har blitt vant til å leve med den. De har alle tidligere vært aktive i ulike typer for aktiviteter som har vært litt tøffe. Andrea har fått en sykdom for et år siden som gjør at hun har blitt lam i beina, selv om dette er forholdsvis kort tid siden er det ingen informanter som har en nylig ervervet funksjonshemming. Alle informantene med ervervet funksjonshemming er ferdig med primærrehabiliteringen, er godt etablert og har tilpasset seg sin nye hverdag som funksjonshemmet. At en informant har en mer nylig ervervet funksjonshemming kan gjøre at

hun har reflektert mer nylig over hvordan dette påvirker idrettsdeltagelsen hennes. De to informantene med en medfødt funksjonshemming har vært aktive i idrett hele livet.

## 4. RESULTATER

I denne delen ønsker jeg å presentere funnene som jeg har kommet frem til gjennom analyseringen av intervjuene. Jeg har valgt å slå sammen presentasjon av funnene og diskusjonsdelen fordi jeg opplever at det faller seg mest naturlig og gir mest flyt i oppgaven. Gjennom analyseprosessen har jeg kommet frem til følgende hovedkoder som jeg har kalt, *Mestring, Idrettsglede, Normalitet, Sosial og Helsefremmende*. I analyseringen finner jeg et skille mellom vanlige årsaker til å utøve idrett og mer spesifikke grunner som kan knyttes spesielt mot det å være funksjonshemmet. Funnene peker på et skille mellom et rehabiliteringsperspektiv og et vanlig perspektiv i å delta i idrett, funnene som blir gjort tyder på at ordinære årsaker til å holde på med idrett er det klart viktigste. Videre i oppgaven ønsker jeg å diskutere funnene opp mot teori og annen forskning som jeg har presentert tidligere i oppgaven. I tråd med Malterud (2011) sine anbefalinger ønsker jeg å starte med de funnene som jeg selv synes er mest spennende og som vektlegges mest av informantene. Jeg ønsker derfor å starte med å presentere å diskutere de ordinære årsakene til å utøve idrett. Deretter vil jeg gå over i å diskutere motiverende årsaker til å utøve idrett som er spesielt knyttet til det å være funksjonshemmet.

### 4.1 Vanlige årsaker til å utøve idrett

Funnene i oppgaven peker på at funksjonshemmede som utøver idrett motiveres på lik linje som alle andre. Det som kanskje blir ansett som viktigst for informantene er rett å slett det å ha det gøy. Idrett er gøy og det gir en indre glede i å holde på med. Funnene jeg gjør diskuteres videre opp mot indre motivasjon som står sterkt i SDT og oppfattes som et sentralt aspekt blant alle menneskers aktivitetsdeltagelse.

#### 4.1.1 Idrettsglede

Informantene forteller gjennom intervjuene at de utøver idrett fordi det er morsomt, idrettsglede er en viktig grunn til å holde på med idrett. Utøverne synes det er gøy å bevege seg og å være i aktivitet. Utøverne synes idretten de holder på med er artig og det er derfor de holder på med den som Andrea forteller treffende:

*«Når du sitter i en sånn basketstol ... så fort du ... Den er veldig følsom, den går veldig mye fortere. Det er jo drit kult. Å på en måte kjøre å takle folk!».*

Videre forteller også Stian tilsvarende:

*«Det er noe som jeg prioriterer og setter høyt. Det er kjekt å komme seg på trening å få spilt».*

Disse utsagnene understreker at idrett er noe man gjør fordi det er gøy. Det tyder på at Andrea og Stian ønsker å spille rullestolbasket og rugby fordi de synes det er gøy, dette som Vallerand (2007) ser i sterk sammenheng med en betydelig opplevelse av indre motivasjon. Disse funnene samsvarer med hva andre forskere har funnet, Wu og Williams (2001) og Omar-Fauze et al. (2010) trekker frem moro som den viktigste årsaken til at man utøver idrett. Tilsvarende funn gjør Kerstin et al. (2006) der de argumenterer for at glede i forbindelse med deltagelse i idrett er en viktig årsak til at man ønsker å fortsette med idrett. Glede bidrar til indre motivasjon som er positiv for idrettsdeltagelsen (Omar-Fauzee et al., 2010). Opplevelse av glede og indre motivasjon blir også av Perreault og Vallerand (2007) ansett som en viktig årsak til at deres informanter deltar i idrett. Allender et al. (2006) peker på at idrettsglede er viktig for alle uansett funksjonshemming eller ikke, blant ungdom kan det sosiale være viktigst, men blant voksne tyder det på at det å ha det morsomt er vel så viktig. Sett i lys av Perreault og Vallerand (2007) sine funn så motiveres de aller fleste mennesker likt både funksjonshemmede og andre, indre motivasjon og glede er viktig uansett.

Opplevelse av idrettsglede og indre motivasjon kan ses i lys av flow teorien utviklet av Csikszentmihalyi (2014), det kan tenkes at informantene opplever flow når de utøver idrett som vil kunne gi en sterk følelse av indre motivasjon som er positivt for selvfølelsen. Informantene forteller at de til tider opplever utfordringer i hverdagen, som kan gi en dårlig følelse. Dermed vil idrettsarenaen være en unik arena der utøverne vil kunne oppleve flow og en sterk grad av mestring og indre motivasjon. Andrea forteller blant annet at hun glemte både tid og sted når hun var ute å pigget i rullestolen for første gang som vil tyde på en sterk opplevelse av flow. På bakgrunn av hva Csikszentmihalyi (2014) forteller om flow anser jeg det som viktig å legge opp til at utøverne opplever flow når de utøver fysisk aktivitet.

Thomas sier at han foretrekker idretter som krever at man er fysisk aktiv i forhold til idretter der man er mer stillesittende slik som skyting som han har prøvd tidligere. Videre sier informantene at de synes det er morsomt å holde på med en aktivitet som gir dem mulighet til å herje og krasje litt. Det at stolene går fort og de kan være litt tøffe med hverandre gir et

ekstra kick som blir ansett som både morsomt og viktig. Bendik forklarer dette på en treffende måte:

*«Grunnen til at for eksempel jeg hadde lyst til å starte med kjelkehockey når jeg begynte med det. Så var jo det fordi at, for det første så er det ganske tøft og brutalt og du får testa kroppen din ganske hardt da».*

Informantene som holder på med rugby er også av en lignende oppfattelse der de anser rugby som den idretten som passer best for dem fordi det gir mulighet til å herje å ha det gøy i en uformell setting. Informantene med ervervet funksjonsnedsettelse forteller at de har likt å være aktive før ulykken og har holdt på med flere aktiviteter som kan påvirke valg av type idrett (Wu & Williams, 2001). Med utgangspunkt i hva Hein (2009) forteller om opplevelsen av kick og hvilken påvirkning det har på motivasjonen vil jeg si at dette er en viktig grunn til at man ønsker å utøve idrett. Hein (2009) argumenterer for at opplevelsen av kick kan forbindes med den største følelsen av lykke og vil gi et sterkt ønske om å ville gjøre aktiviteten igjen. Opplevelsen av kick er også noe Andrea trekker frem når hun forteller om både rullestolbasket og når hun er ute å pigger. Det at aktiviteten går raskt og hun oppnår stor fart gjør at hun får et kick som hun synes er morsomt. Dette forteller også Bendik om på en interessant måte:

*«I samtidig som det bare er å kjøre på, det er bare å gi faen, bare å gi faen lissom. Ikke sitte hjemme å holde seg fast i stuebordet».*

Dette utsagnet kan tolkes slik at Bendik synes det er viktig å oppleve et kick ved idretten. Muligheten til å oppleve kick og ha det morsomt kan ses i sammenheng med en sterk opplevelse av indre motivasjon (Vallerand, 2007).

#### 4.1.2 Opplevelse av kompetanse

Følelsen av at man mestrer noe blir av informantene mine ansett som viktig. De opplever at å kunne mestre aktivitet gir dem glede og motivasjon til å fortsette med aktiviteten. Spesielt trekker Stian frem dette og sier blant annet at mestringsfølelse er sentralt for at han ønsker å fortsette med rullestolrugby og er noe han setter veldig høyt. Det å føle at han mestrer aktiviteten og er i stand til å utføre aktiviteten på lik linje med de andre på banen er veldig viktig. Videre sier Andrea at å klare noe som funksjonsfriske ikke klarer er veldig morsomt.

*«Du ... får en inspirasjon til å på en måte í klare noe som í som den friske ikke heller klarer på en måte».*

Det å mestre en aktivitet sier informantene gir en veldig god følelse. Opplevelsen av kompetanse står sentralt i SDT og er en faktor som kan bidra til indre motivasjon (Ryan & Deci, 2000). Vallerand (2007) argumenterer for at opplevelse av mestring og kompetanse er sentralt i idrett og blir ansett som essensielt for å føle seg vel. Å kunne føle at man mestrer en aktivitet er en forutsetning for å kunne oppleve velvære og føle seg betydningsfull (Ryan & Deci, 2000). Sett i lys av Lillemyr (2007) så kan man si at opplevelse av mestring og kompetanse er avgjørende for om en person ønsker å fortsette med en gitt aktivitet. Det hevdes at opplevelse av suksess gir en indre tilfredsstillelse og en følelse av å lykkes, som igjen kan føre til at man ønsker å gjenta aktiviteten. Dette blir også ansett som av andre forskere (Blinde & McClung, 1997; Brittain, 2004; Day, 2013), og det hevdes at vellykket deltagelse i fysiske aktiviteter kan ha en positiv effekt på ens identitet. Dette ser jeg igjen i hva Erik forteller:

*«Det som jeg driver på med synes jeg er veldig viktig synes jeg. Hadde ikke klart meg uten for å si det sånn nå da».*

Dette understreker viktigheten av å ha en meningsfylt aktivitet å holde på med i hverdagen, som står sterkt i SDT og blir sett som en forutsetning for å føle seg betydningsfull (Ryan & Deci, 2000)

Bendik forklarer at han anser det som et sentralt aspekt med idretten at det gir en opplevelse av mestring og at man kan lykkes med den aktiviteten man holder på med. Dette må igjen ses i sammenheng med hva Ryan og Deci (2000), Vallerand (2007) og Lillemyr (2007) skriver om mestring, de argumenterer for at man oppnår en indre tilfredsstillelse gjennom å klare de utfordringene man møter i den gitte aktiviteten. Ved å lykkes i en gitt aktivitet kan det ha en positiv effekt på en opplevelse av sin egen kompetanse. Et viktig aspekt her er at en opplevelse av suksess og kompetansefølelse vil kunne påvirke positivt på den indre motivasjonen og et ønske om å gjenta aktiviteten. Videre sies det at en opplevelse av kompetanse vil kunne bidra i utviklingen av ens selvoppfattelse og identitet (Lillemyr, 2007; Ryan & Deci, 2000). For at man skal kunne oppleve god mestring og kompetanse så argumenterer Vallerand (2007) for at treneren har en utrolig viktig rolle for å tilrettelegge for at utøverne skal bli motivert for å fortsette med idrett. Han anser treneren som en av de mest

sentrale personene som kan påvirke en utøvers motivasjon. Treneren har muligheten til å tilrettelegge for hvert enkelt individ slik at alle skal kunne oppleve kompetanse og selvbestemmelse i en gitt aktivitet.

### *KonkurransEinstinkt*

Informantene forteller videre at de ønsker å bli bedre i idretten sin og at det gir dem en motivasjon til å trene. Andrea forteller dette når vi snakker om motivasjon:

*«Man har jo lyst til å imponere de andre man spiller med også i for å si det sånn. Prøve å trene litt hjemme».*

Dette kan man se i sammenheng med konkurransEinstinkt, som Stian nevner som en viktig del av det å holde på med idrett. Stian forteller at han synes det er viktig å kjenne litt på konkurransEinstinkt når de er på trening. KonkurransEinstinkt kan bidra til en styrket indre motivasjon til å delta i idrett. Personer som vinner eller føler at de gjør det bra i en konkurranse vil kunne oppleve større grad av indre motivasjon enn de som taper og føler at de har gjort det dårlig (Vallerand, 2007). Molik et al. (2010) finner også i sin forskning at det å konkurrere er en viktig del av det å utøve idrett, spesielt gjelder dette rullestolbasketspillere, og en del blant rullestolrugbyspillere. I mindre grad gjelder dette blant informantene deres som spiller boccia, der fokuseres det i større grad på at boccia fungerer som terapi og betydningen av den helsefremmende effekten ved holde på med denne aktiviteten. Kerstin et al. (2006) anser også behov for å konkurrere som en viktig del av det å utøve idrett, men dette behovet er mindre for personer som ikke har vært aktive før de ervervet en funksjonsnedsettelse. Dette også kan ses i sammenheng med hva Petter forteller som heller ikke har vært spesielt aktiv i ordinære idretter før han fikk en funksjonsnedsettelse. Han forteller at konkurransEinstinkt ved idretten er lite viktig for at han deltar i idrett.

### *Slite seg ut positivt*

Som en del av det å mestre aktiviteten er det flere informanter som trekker frem at det å kunne slite seg ut på en positiv måte som en motiverende faktor og en god følelse ved det å drive på med idrett. Bendik er av den oppfatningen at mange funksjonshemmede opplever at hverdagen er slitsom og at det er mye strev i hverdagen blant annet med tanke på forflytning. Gjennom idrett kan funksjonshemmede oppleve at de kan slite ut kroppen på en morsom

måte, som han sier så kan man slite ut kroppen på en treningsmessig måte på lik linje med personer som ikke har funksjonshemming. Man sliter seg ut gjennom en aktivitet man synes er morsom og liker å holde på med i motsetning til det hverdagslige slitet med forflytning, påkledning og lignende som ikke gir noen glede. Muligheten til å selv velge hva man skal slite seg ut på kan ses i lys av hva Ryan og Deci (2000) legger i begrepet autonomi. De argumenterer for at vi mennesker må oppleve selvbestemmelse for å kunne oppnå indre motivasjon. De aktivitetene vi tar del i må være valgt av egen fri vilje for at man skal kunne oppleve noen grad for indre motivasjon. Stian kommer med følgende utsagn:

*«Det er jo kjekt å få trenet skikkelig, kjenne at en blir í sliten í Ha litt vondt når en går å legger seg, litt vondt når en står opp dagen etterpå. (í ) Ja, det blir litt sånn í godt å kjenne at en er i livet».*

Det å klare å slite seg ut blir ansett på som veldig viktig. Dette ser jeg i sammenheng med både kompetanse og autonomi som Ryan og Deci (2000) vektlegger så sterkt. Stian opplever at han er kompetent, han mestrer å slite seg ut, men det er også i en aktivitet han selv velger å delta i av egen fri vilje. Han opplever selvbestemmelse og velger den aktiviteten han selv ønsker å slite seg ut på. I motsetning til hverdagen som kan oppleves som slitsom og utfordrende, så er rullestolrugby en aktivitet han selv velger å ta del i og blir sliten fordi han trives med det og ikke fordi han må. På den annen side kan det å slite seg ut på en positiv måte også peke mot en følelse av å være som alle andre, spesielt blant de personene som har en ervervet funksjonsnedsettelse, men dette vil jeg komme nærmere inn på senere i oppgaven.

#### *Følelse av å feile*

På den andre siden så vil en følelse av å ikke mestre aktiviteten bidra til en negativ erfaring og man kan føle seg mislykket. Flere av informantene mine har sagt de har sluttet med forskjellige idretter fordi de har følt at de ikke mestret aktiviteten. Erik sier blant annet at han sluttet med kjelkehockey fordi han ikke mestret det. Videre sier både Thomas og Petter at de ikke synes sit-ski og kart-ski er artig fordi det er så vanskelig og krevende aktiviteter. Blant annet sier Petter dette:

*«Det er så jævlig mye stress (í ) Helt sykt. Faen, ikke verdt det i det hele tatt».*

Thomas forteller videre at funksjonsnedsettelsen hans gjør det vanskelig å holde på med denne aktiviteten fordi den krever mye styrke og balanse. Begge to forteller også at sykling er



en aktivitet de har prøvd, men har opplevd at det blir for krevende fordi det krever såpass mye styrke. Det informantene forteller her kan ses i sammenheng med Ryan og Deci (2000) og deres teori om opplevelse av kompetanse. Dårlig utførelse av en aktivitet vil kunne føre til en negativ opplevelse. Personer som føler seg inkompetent og kjenner at en aktivitet er ukontrollerbar vil kunne oppleve mangel på motivasjon (Vallerand, 2007). Videre argumenterer Lillemyr (2007) og Hein (2009), hvis opplevelse av mestring fordrer et ønske om å gjenta aktiviteten på nytt, vil en opplevelse av å feile føre til at man ønsker å unngå aktiviteten. Dette kan være en årsak til at funksjonshemmede ikke ønsker å delta i idrett. Frykten for å feile tar overhånd og de ønsker dermed ikke å delta i idrett fordi en opplevelse av å feile ofte kan føre til dårlig selvoppfattelse og en følelse av å være mislykket (Brittain, 2004). Følelsen av å mislykkes og feile kan bidra til å styrke følelsen av å være funksjonshemmet og gi personen en mindreverdige følelse (Blinde & McClung, 1997).

Selv om de opplever at aktivitetene kan bli for krevende og lite morsomme sier Petter at det er viktig å lære å utfordre seg selv og at det er utelukkende positivt å prøve nye ting uansett. Han mener at det verste som kan skje er at man ikke liker det, man er uansett en erfaring rikere. Flere av informantene er av en oppfatning av at mange funksjonshemmede er redde for å prøve noe nytt, og for å gjøre dette må man ut av komfortsonen. Thomas er av den oppfatning at funksjonshemmede ofte foretrekker å sitte hjemme fordi de kanskje er redd for å ikke mestre aktiviteten. Tilsvarende sier Petter:

*«Sikkert ganske tungt for å. Ja i bli med. Eller liksom i kunne, Eh i gå med på sånt da, prøve nye ting. Så. Sitter litt langt inne (i ) Det er ikke sånn at de sier ja til å prøve nye ting liksom. Nei, faen det er enklere å være i bobla liksom».*

Andrea er av den oppfatningen at når hun først har blitt forholdsvis god så er det skummelt å prøve en ny aktivitet som hun ikke vet om hun mestrer som hun forklarer slik:

*«Når jeg begynte på basketen så følte jeg meg. Jeg var jo drit dårlig i stol, jeg kunne jo ingen ting, så jeg skulle gjøre hva som helst for å lære meg ting ikke sant. Men nå som du begynner å føle deg litt god så vil du ikke drite deg ut!».*

Det kan godt tenkes at dette gjelder flere funksjonshemmede, frykten for å ikke mestre aktiviteten og feile tar overhånd. Tilsvarende funn gjør Brittain (2004) i sin forskning, han begrunner dette i at forståelsen av idrett er preget av den medisinske modellen, mange er av

en oppfattelse at idrett kun kan utøves av funksjonsfriske og at idrett kun er utformet etter funksjonsfriskes forutsetninger. Det betyr at funksjonshemmede ikke tilfredsstillende de idrettslige idealene, og mange er dermed av den oppfattelsen at man ikke kan utøve idrett på sine egne premisser (Brittain, 2004). Flere av mine informanter forstår det sånn at mange funksjonshemmede er av denne oppfattelsen der de tror at de ikke kan utøve idrett fordi det er for vanskelig og er redd de ikke vil få det til. Utøverne som spiller rugby trekker spesielt frem dette, og argumenterer videre for at denne idretten spesielt legger til rette for at alle funksjonshemmede kan utøve idretten. Thomas forteller at han synes det er veldig bra at idretten hans tilrettelegger for at flest mulig skal kunne delta. Selv om man har en omfattende funksjonsnedsettelse kan man delta i rullestolrugby fordi alle utøverne kategoriseres etter funksjonsnivå. Day (2013) finner også tilsvarende funn i sin forskning der hun hevder at mange funksjonshemmede er redde for å mislykkes. Hennes informanter forteller også at ved å prøve seg på en idrett og faktisk oppleve at man mestrer aktiviteten kan det bidra positivt på selvfølelsen og bidra til videre aktivitet. Dette understreker viktigheten av å legge til rette for individuell mestring slik at alle kan oppleve indre motivasjon (Vallerand, 2007).

#### 4.1.3 Sosialt

Alle informantene trekker frem det sosiale som en viktig del av det å holde på med idrett. Fellesskapet de har på laget blir ansett som veldig viktig del av idretten, det er noe Andrea vektlegger sterkt da hun sier det er det viktigste for henne. Muligheten til å kunne møte andre blir nevnt som en veldig viktig del av det å utøve idrett. Både at man møter andre funksjonshemmede der alle stiller på lik linje, men og at det er mye andre folk innom på treninger. Gjennom idrett sier informantene at de får muligheten til å sosialisere seg og snakke med andre mennesker. Erik sier blant annet dette:

*«Nei det er jo fryktelig artig, for å være litt sosial da. Det er jo veldig viktig for meg da. Å i forholde seg til. Er det. (í ) treffer jo mye folk da».*

Sett i lys av SDT så vil gode relasjoner til personene rundt deg være viktig for å oppleve indre motivasjon ved aktiviteten (Ryan & Deci, 2000; Vallerand, 2007). Tilsvarende funn blir også gjort av andre forskere som peker på at sosiale relasjoner er viktig den indre motivasjonen. Wu og Williams (2001) trekker blant annet frem i sin forskning at det sosiale aspektet blir ansett som en viktig del av idretten for sine informanter også. Lignende funn blir gjort av Blinde og McClung (1997) som hevder at idrettsdeltagelse bidrar til at man kan møte nye folk

og danne nye vennskap. Det gir en mulighet til å møte andre funksjonshemmede, noe som man ikke nødvendig gjør ellers. Dette blir også ansett som en viktig del av idretten av Goodwin et al. (2009). De ser at utøverne danner et unikt bånd seg imellom fordi de er en del av laget, dette skaper en sterkt gruppeidentitet blant rugbyspillerne de har intervjuet i sin forskning. Tilsvarende funn gjør også Lindemann og Cherney (2008) og Giacobbi et al. (2008) blant deres informanter som trekker frem viktigheten av samholdet i rugbylaget. Løvgren (2009) på sin side anser gruppetilhørighet som en viktig bidragsyter for å styrke ens individuelle identitet. Sett i lys av Ryan og Deci (2000) så vil opplevelse av tilhørighet kunne bidra til bedre selvfølelse og velvære, samtidig som gode relasjoner vil kunne fremme opplevelse av indre motivasjon ved en aktivitet. Tilsvarende argumenterer også Vallerand (2007) der han forstår det sosiale miljøet i gruppen som avgjørende for motivasjonen til å delta i en aktivitet sammen med en gruppe eller ikke. Gode relasjoner innad i en gruppe vil kunne ha en avgjørende betydning for å fremme indre motivasjon. Informantene jeg snakket med antydde at miljøet i laget var svært godt og dette var en av de viktigste årsakene til at de likte å holde på med idrett. Spesielt var det en viktig årsak til at de fortsatte med denne aktiviteten i startfasen. Som Andrea forteller så var det avgjørende for henne at det var et så godt miljø i laget når hun starten med å spille basket.

Idrettsdeltagelse kan også bidra til at man blir mer sosial utenfor idrettsarenaen, det kan bidra til et økt sosialt nettverk og bedret selvtillit i sosiale kontekster utenfor idrettsarenaen (Blinde & McClung, 1997; Goodwin et al., 2009). Det sosiale aspektet ved idrett er ikke unikt for funksjonshemmede, det blir også ansett som viktig blant både unge og gamle som ikke er funksjonshemmet. Mulighet til å komme ut og ha noe å gjøre blir ansett viktig for både funksjonshemmede og for personer som ikke er funksjonshemmet (Allender et al., 2006; Robertson, 2003). Alle mennesker har et behov for å være sosiale, det er ikke et spesielt behov for funksjonshemmede. Slik som Allender et al. (2006) også diskuterer er det sosiale aspektet ved idrett viktig for alle uansett funksjonshemming eller ikke. Elnan (2010) argumenterer dette videre og ser en vis ulikhet i sosialiseringen for hvordan personer med medfødt og ervervet funksjonshemming sosialiseres i en aktivitet. For personer med en medfødt funksjonshemming så kan det tenkes at man sosialiseres på samme måte som funksjonsfriske. Personer som får en funksjonshemming senere i livet vil kanskje måtte starte med fysisk aktivitet på en helt annen måte enn tidligere. De må kanskje starte med en helt ny idrett og kanskje en annen måte å utføre idrett på. Det kan dermed tenkes at personer med en

ervertet funksjonsnedsettelse vil ha større behov for å komme seg ut å møte andre funksjonshemmede i en ordinær setting. Som Blinde og McClung (1997) diskuterer så er dette noe andre vanligvis tar for gitt, men en viktig del av det å komme tilbake til hverdagen etter en ervertet funksjonsnedsettelse.

### *Lagidrett*

Lagidrett ansett som en veldig viktig del ved det å delta i idrett, informantene mener at det bidrar til et bedre samhold i gruppen. Bendik er veldig positiv til lagidrett og sier:

*«Ja lagidrett når du er sosial og utadventt så var lagidrett. Det fantes ikke noe bedre lissom».*

Han forteller også videre om hva han selv anser som viktig med lagidrett:

*«El-innebandy er jo ikke akkurat så helsebringende, du kjører bare med joystick. Men det har jo med det fellesskapet og samholdet i laget da. Når du tenker taktikk og får det til å gå sånn som du vil så».*

Bendik har også holdt på med sit-ski på høyt nivå som er en individuell idrett, men dette var noe han syntes ble litt ensomt fordi det ble mye trening aleine. Wu og Williams (2001) argumenterer på sin side at det sosiale aspektet er viktig både for personer som utøver individuelle idretter og lagidretter. Flere av informantene mener at lagidrett gir en ekstra dimensjon fordi det også er en øvelse i samarbeid, noe som gjør det ekstra spennende mener de. Det sosiale fellesskapet innenfor et lag kan ha stor betydning for utøvernes vilje og motivasjon for å holde på med idretten (Steen-Johnsen & Neumann, 2009). Dette kan ses i lys av behov for gode relasjoner som blir sterkt vektlagt i SDT av Ryan og Deci (2000). De er av den forståelse at relasjoner kan bidra som en positiv faktor som kan fremme indre motivasjon. Spesielt vil gode relasjoner til personene bidra til en sterk opplevelse av gruppetilhørighet som vil kunne bidra til økt opplevelse av indre motivasjon At informantene opplever tilhørighet og positive relasjoner til hverandre vil kunne styrke utøvernes indre motivasjon til å fortsette med idretten. Goodwin et al. (2009) argumenterer videre at samhold og identitet til gruppen der man er en del av et fellesskap er en viktig del av det å holde på med idrett. Dog er ikke relasjoner nødvendig for å oppleve indre motivasjon da man også kan oppleve indre motivasjon alene, men positive relasjoner vil kunne ha en vesentlig betydning for indre motivasjon. Negative relasjoner vil på den annen side kunne føre til en reduksjon av opplevelsen av indre motivasjon (Lillemyr, 2007; Ryan & Deci, 2000).

Videre bidrar også konkurranser til at man får en ekstra lagfølelse og samhold i laget. De som spiller rugby har ikke hatt anledning til å spille ordentlige kamper fordi de er for få spillere til å stille et fullt lag. Allikevel blir konkurrering nevnt som en viktig del av det å holde på med idrett, det at man kan kjempe med og mot noen gir et ekstra samhold i gruppa. En slik gruppeidentitet blir også trukket frem av flere forskere som en viktig del av det å utøve idrett. Det kan bidra til å styrke sosialiseringen og en sterk gruppeidentitet blant utøverne (Robertson, 2003). Vallerand (2007) argumenterer for at lagidrett ofte blir sett i sammenheng med de aktivitetene som gir størst glede. Dette forklares med at gjennom lagidrett opplever man både spenningen ved å konkurrere og den mellommenneskelige entusiasmen fra sine lagkamerater. Disse argumentene baserer seg blant annet på Tauer og Harackiewicz (2004) sin forskning der de finner at deltagelse i lagkonkurranser fører til økte prestasjoner og økt glede sammenlignet med deltagelse i aktiviteter som kun fremmer enten samarbeid eller konkurranse. Lagidrett fremmer både muligheten til å samarbeide med en gruppe og konkurranse, som de argumenterer for kan gi det beste fra begge sider og føre til økt glede og indre motivasjon ved aktiviteten. Samholdet og gruppeidentiteten kan bli forsterket gjennom følelsen av å tilhøre en gruppe der alle er har lignende livserfaringer som funksjonshemmede. Ofte har funksjonshemmede lite kontakt med hverandre i hverdagen, dermed bidrar idrettsarenaen til en unik mulighet til å bli kjent med andre funksjonshemmede (Goodwin et al., 2009). Dette er også noe personene jeg har intervjuet forteller om. De har lite kontakt med andre funksjonshemmede utenom idretten, og dermed bidrar idrettsdeltagelsen til en spesiell arena der funksjonshemmede kan møtes på tross av andre interesser. Molik et al. (2010) finner i sin forskning at blant rullestolbasketspillere så er lagspill en av de viktigste faktorene for å holde på med denne idretten i tillegg til muligheten til å være fysisk aktiv.

### *Komme seg ut*

Informantene sier at som funksjonshemmet er det fort å bli sittende mye stille hjemme og at det er lett for å kanskje bli litt ensom. Idrett blir ansett av informantene som en viktig aktivitet som kan bidra til å at man kommer seg ut av huset og møter andre mennesker. Det å ha en fast aktivitet en gang i uken bidrar til at informantene kommer seg ut minst en gang der de kan være aktive og møte andre mennesker. Petter sier blant annet dette om viktigheten av å ha noe å gjøre:

*«Det er jævlig viktig å ha í noe å finne på, en ting som. Mye bedre enn å sitte inne å råtne lissom. Det er ganske kjedelig».*

Videre forteller Erik tilsvarende om at det er viktig å ha noe gjøre på fritiden:

*«Det er jo det at trening. Jeg liker å trene. Det også. Så er det jo det sosiale da. Du treffer jo. Kan jo bli for mye hjemme sitting egentlig. Men når man er ute å trener så treffer man jo folk å sånn da. Så det er jo veldig viktig med det sosiale og syntes jeg».*

Informantene vektlegger det å kunne samles en gang i uken og ha det artig sammen som viktig. Dette blir trukket frem av andre forskere som et viktig aspekt med det å delta i idrett (Blinde & McClung, 1997; Molik et al., 2010; Omar-Fauzee et al., 2010; Robertson, 2003). Betydning av å bli inkludert i et nytt sosialt nettverk blir ansett som en betydelig del av det å delta i idrett (Kerstin et al., 2006). Betydning av det sosiale interaksjoner kan diskuteres videre og kan ses i sammenheng med psykososial helse, Vallerand (2007) er av den forståelsen at personer som ikke opplever gode relasjoner vil kunne oppleve dårligere psykologisk helse. Mangel på relasjoner blir av Ryan og Deci (2000) sett i sammenheng med lav motivasjon. Dernest vil en høy grad av positive relasjoner og tilhørighet bidra til en økt grad av indre motivasjon. Ofte vil man oppleve en sterk tilknytning til laget, kanskje spesielt blant funksjonshemmede da utøverne på mange måter deler samme livserfaringer om det å være funksjonshemmet, som kan bidra til å knytte sterke bånd mellom utøverne (Robertson, 2003). Allender et al. (2006) på sin side argumenterer for at det å komme seg ut er viktig for alle mennesker uansett funksjonshemming eller ikke. På den annen side opplever funksjonshemmede oftere å være isolert, dermed kan idrettsdeltagelse bidra til at funksjonshemmede kommer seg ut og får et sosialt nettverk (Goodwin et al., 2009). Det kan dermed diskuteres at sett ut ifra et sosialt perspektiv så kan idrettsdeltagelse være viktigere for funksjonshemmede enn for personer som ikke er funksjonshemmet fordi funksjonshemmede ofte har færre alternativer å velge. I intervjuene kommer det frem at informantene ønsker flere utøvere slik at det kan bli et større sosialt miljø. I tillegg kunne flere av informantene gjerne tenkt seg å hatt treninger to ganger i uken, men de ser utfordringer fordi de er såpass få utøvere. Allikevel forteller Petter det at selv om de alle sammen er rullestolbrukere så er det ikke nødvendigvis at de er gode venner av den grunn. Selv om det er hyggelige folk på laget føler han ikke at han må være med dem utenom trening bare fordi alle er rullestolbrukere. Funksjonshemmede personer er selvfølgelig like forskjellig som alle andre, noen vil trives sammen, mens andre ikke vil kunne gå like godt overens (Goffman, 1963).

## 4.2 Spesielle årsaker til å utøve idrett

I tillegg til å utøve idrett av generelle årsaker som glede og sosiale relasjoner tyder funnene på noen særtrekk som motiverer informantene til å utøve idrett med tanke på funksjonshemmingen deres. Funnene tyder på at idrettsdeltagelse kan ses i sammenheng med en normaliseringsprosess der idrett er viktig for å etablere en identitet som funksjonshemmet. Informantene diskuterer at de også utøver idrett fordi de ønsker å føle seg som alle andre, i tillegg opplever de at idrett kan bidra til å bryte med et stempel som funksjonshemmet.

### 4.2.2 Føle seg vanlig

Det å føle seg som alle andre er det flere informanter som har sagt at er et viktig aspekt ved å drive med idrett. Når informantene driver med idrett får de mulighet til å utføre en aktivitet der de stiller på sine egne premisser og der alle er likestilt med hverandre. Det at utøverne er på samme høyde og at funksjonsnedsettelsen ikke er til noen hindring gjør at informantene i mindre grad opplever funksjonsnedsettelsen som hemmende. Når Andrea driver med idrett sier hun selv at hun føler seg som alle andre, det vil si at hun ikke opplever seg selv som funksjonshemmet, nærmere tvert imot. Hun forklarer dette blant annet slik:

*«Ja í når jeg er med på idrett så føler jeg meg jo som í da tenker du ikke over at du er funksjonshemmet (í ) jeg føler meg skikkelig normal».*

Videre forteller Petter dette når han spiller rugby:

*«Jeg vet ikke jeg. Når jeg er på rugby så er det jo, da har jeg ikke så stor funksjonsnedsettelse da».*

Dette indikerer at deltagelse i idrett gir informantene en mulighet til å være som alle andre og ikke la funksjonsnedsettelsen hemme dem i å delta i aktivitet. Det at funksjonshemmingen ikke er til bry, men at man i stedet kan utøve idrett på sine egne premisser uten å måtte tilpasse seg andre er noe som blir ansett som viktig for informantene. Tilsvarende funn gjør Løvgren (2009) som argumenterer for at en følelse av å være normal og ikke skille seg ut fra omgivelsene er en viktig del av det å delta i aktiviteter for hennes informanter. På den annen side stiller jeg meg kritisk til tanken om normalitet. Funnene mine peker mer mot at idrett bidrar i en normaliseringsprosess, enn at det faktisk er følelsen av å være normal som er det viktige. Funnene tyder på et dualistisk skille mellom det å føle seg vanlig og utøve idrett som alle andre og et press om å tilstrebe etter det normale. Det å måtte tilstrebe etter normalitet

kan ses som et krav fra samfunnet og et ytre press som jeg ønsker å diskutere videre i oppgaven

### *Positiv endring av selvbylde*

Informantene med en ervervet funksjonsnedsettelse er av den oppfattelsen at idrettsdeltagelse kan bidra til å vise dem at de fortsatt har mange muligheter til å delta i ulike aktiviteter. Dette gjelder kanskje ikke i like stor grad blant informantene med en medfødt funksjonsnedsettelse. Andrea forteller spesielt om dette og sier at idrett har gitt henne muligheten til å se at hun fortsatt kan leve et meningsfylt liv som hun forteller slik:

*«Når jeg var på basketen fikk de meg til å virkelig skjønne at det går greit å sitte i rullestol å! Før det var jeg ganske sur og fikk ikke til noe!»*

Andrea legger mye vekt på at basketballaget har vært viktige for henne i å se at funksjonshemmede er som alle andre. Hun fokuserer på at aktivitet har vært viktig for henne i tiden etter hun ble funksjonshemmet der idrett har bidratt til at hun fortsatt føler seg som alle andre. Gjennom mestring av nye aktiviteter vil funksjonshemmede kunne få et endret syn på sine muligheter (Blinde & McClung, 1997; Groff et al., 2009). Dette kan blant annet skje gjennom at personene opplever kroppen sin på en ny måte og at de kan erverve en ny oppfattelse av sine fysiske egenskaper (Blinde & McClung, 1997). Løvgren (2009) er av den oppfattelsen at vellykket deltagelse i fritidsaktiviteter kan bidra til å fremme den enkeltes selvbylde, noe som også Goodwin et al. (2009) og Groff et al. (2009) argumenterer for. Ved å oppleve at man fortsatt er i stand til å utøve fysisk aktivitet etter en ervervet funksjonsnedsettelse, kan det ha en positiv innvirkning på selvet og ens identitet som funksjonshemmet. Man ser at det er greit å være funksjonshemmet, og man får en bedre tro på seg selv (Wu & Williams, 2001). Dette kan ses i tråd med Giddens (1996) forståelse av sammenhengen mellom kropp og identitet. Hvis man opplever at man faktisk er i stand til å utøve en aktivitet til tross for en funksjonsnedsettelse så kan det tenkes å ha en påvirkning på identitetsforståelsen. Slik sett kan idrett bidra til at funksjonshemmede får en opplevelse av å være som alle andre, at det ikke er noe spesielt ved det å ha en funksjonsnedsettelse. Det tyder på at idrett kan ses i tråd med en normaliseringsprosess, her bidrar idrett til informantene ser at det er greit å være funksjonshemmet og at man fortsatt kan leve et helt vanlig liv.



Blinde og McClung (1997) argumenterer også for at vellykket deltagelse i idrett og fysisk aktivitet vil kunne føre til at man får bedre selvtillit til å prøve nye aktiviteter. De legger vekt på at muligheten til å eksperimentere og teste ut sine fysiske grenser i trygge omgivelser vil være viktig for opplevelsen av mestring. Gjennom vellykket deltagelse i fysisk aktivitet og idrett ser de at utøverne vil kunne oppleve en positiv påvirkning på selvforståelsen.

Tilsvarende argumenterer Huang og Brittain (2006) for da de finner at deltagelse i idrett vil kunne bidra til en positiv påvirkning på selvbildet. Ved å identifisere seg med de positive aspektene som assosieres med å være idrettsutøver vil man kunne oppleve en positiv endring av selvoppfattelsen. Huang og Brittain (2006) trekker videre frem viktigheten av å akseptere funksjonsnedsettelsen sin som en del av sitt liv, men også å bevisstgjøre at ikke er funksjonsnedsettelsen som skal avgjøre hvem man er som personer. Det er vel så viktig å få frem at man kan være idrettsutøver, forelder, student, venn og så videre. Det er viktig at funksjonsnedsettelsen ikke blir et altoverskyggende element i ens identitet. Tilsvarende argumenterer Wickman (2007) for at informantene hennes vektlegger at de ønsker å bli sett på som idrettsutøvere og ikke som funksjonshemmede. De trekker frem viktigheten av å se lenger enn diagnoser og funksjonsnedsettelsen og heller se helheten ved en person. Sett i lys av Giddens (1996) understreker dette viktigheten av å forstå at vår identitetsforståelse er kompleks og dynamisk. Dette vektlegger også Huang og Brittain (2006) i sin forskning.

Stian forteller at som rullestolbruker er det lett å se alle begrensningene i stedet for å tenke over alle mulighetene man har. Han mener at idretten er en viktig aktør for å åpne opp for å se muligheter i stedet for begrensninger, selv om han også vektlegger at det er viktig å erkjenne at man kanskje ikke har de samme mulighetene som tidligere, noe som ikke alltid er like lett. Stian forteller om dette slik;

*«Jeg syntes jo det er bra, det er jo fort gjort å tenke at hvis en havner i rullestol så er det ikke noen i begrenset og en glemmer at en egentlig har muligheter».*

Med dette mener Stian at idrett vil kunne bidra til at funksjonshemmede kan se at de fortsatt har mulighet til å leve et helt vanlig liv som alle andre. Thomas er av den oppfattelsen at idretten er veldig flinke til å tilrettelegge for at utøverne kan stille på sine egne premisser slik at alle kan delta. Dette diskuterer også Levins et al. (2004) som argumenterer for at mange personer sliter med å erkjenne funksjonshemmingen som en del av sin identitet. Ofte vil tap av tidligere meningsfulle aktiviteter kunne påvirke personen negativt og bidra til utfordringer

med å akseptere seg selv som en funksjonshemmet person. For mange vil deltagelse i fysisk aktivitet spille en viktig rolle i etableringen av en identitet som funksjonshemmet (Giacobbi et al., 2008; Levins et al., 2004). Andrea forteller spesielt om dette da hun forteller at møte med rullestolbasketen gjorde at hun så at hun fortsatt har mulighet til å utøve idrett og leve et vanlig liv som tidligere. Disse funnene kan knyttes opp mot Giddens (1996) sine teorier om identitetsdannelse der han hevder at vår identitet stadig endres i et dynamisk samspill med omgivelsene, der vår identiteten dannes gjennom sosial interaksjon hvor man påvirker både samfunnet og seg selv. Han argumenterer videre for at livsstilvalg er en viktig del av identitetsdannelsen. Han ser også en sterk sammenheng mellom kropp og identitet. Goodwin et al. (2009) forteller på sin side at idrettsdeltagelse kan bidra til at personer med en ervervet funksjonsnedsettelse kan akseptere funksjonshemmingen som en del av sin identitet og komme seg videre i livet. Tilsvarende forteller også Andrea om når hun forteller at møte med basketballaget stod sentralt for henne med tanke på å akseptere og forstå at det var greit å være funksjonshemmet. Det sosiale aspektet ved idretten kan slik forstås som spesielt viktig blant mange funksjonshemmede, da det ofte er et av de første stegene tilbake til et sosialt liv. Deltagelse i idrett kan bidra til at man får kontroll over livet sitt igjen etter en ervervet funksjonsnedsettelse, og man kan fortsatt se seg selv som en aktiv og sosial person (Blinde & McClung, 1997; Levins et al., 2004; Robertson, 2003). Tilsvarende argumenter fører Goodwin et al. (2009) i sin forskning. På den annen side hevdes det at personer som ikke har klart å akseptere funksjonshemmingen som en del av sin identitet, heller ikke identifiserer seg med idrett for funksjonshemmede, noe som blir ansett som essensielt for å starte med slike idretter (Goodwin et al., 2009).

Det å mestre en aktivitet som personer som ikke er funksjonshemmet ikke klarer vil kunne gi en følelse av kompetanse. Sett i sammenheng med SDT vil følelsen av kompetanse kunne bidra til en betydelig opplevelse av mestring og indre motivasjon (Ryan & Deci, 2000). På en annen side kan opplevelsen av mestring ses i sammenheng med en følelse av å være vanlig og bidra til en identitetsendring. Hvorfor idrettsprestasjoner og identitetsdannelse henger sammen kan ses i sammenheng med at Giddens (1996) anser kroppen som en sentral del av identiteten vår, og han argumenterer for at livsstilvalg vil kunne være en sentralt del i identitetsdannelsen. Personer som tidligere har vært aktive før en ervervet funksjonsnedsettelse vil kunne dra nytte av tidligere erfaringer for å starte opp igjen med

fysisk aktivitet etter en skade. Ofte vil disse starte tidligere med idrett enn personer som ikke har vært aktive tidligere (Kerstin et al., 2006).

Gjennom intervjuene kommer det som nevnt frem at når informantene spiller rullestolbasket og rugby så sliter de seg ut på en morsom måte på lik linje som personer som ikke er funksjonshemmet. For de informantene som har en ervervet funksjonsnedsettelse kan det gi dem en følelse av hvordan de hadde det før funksjonsnedsettelsen. Når informantene utøver idrett føler de ikke at funksjonsnedsettelsen hemmer dem i å utøve den aktiviteten de holder på med, dette kan ses i sammenheng med en opplevelse av å være vanlig slik som Andrea forteller om. Andrea og Petter forteller som tidligere nevnt at de ikke opplever seg funksjonshemmet når de utøver idrett. Dette kan ses i tråd med Huang og Brittain (2006) som argumenterer for at vår identitet er mangfoldig og er med i et dynamisk samspill der vi hele tiden veksler mellom ulike identiteter. Det kan dermed tenkes at man opplever sin identitet som idrettsutøver sterkere enn ens identitet som funksjonshemmet, spesielt når man utøver fysisk aktivitet. Dermed kan det tenkes at idrettsdeltagelse kan ses i sammenheng med en normalisering av funksjonshemmingen, det å være funksjonshemmet er ikke noe annerledes enn andre. Bendik og Erik sier på den annen side at de føler seg like gode på begge arenaer og at dette er noe de ikke tenker over. De har begge to en medfødt funksjonshemming, som kan medføre at de har en annen bakgrunn til å mestre begge arenaer. Det kan skyldes at de har hatt tid til å lære seg å håndtere hverdagen i større grad. Eller at ved å ha en medfødt funksjonshemming har de bedre utgangspunkt for å lære seg å takle utfordringene med å ha en funksjonshemming. Dette er det fortsatt uenigheter i blant forskere, og mange mener at personlige egenskaper har mest å si (Brittain, 2004). Man bør ta i betraktning at vår identitet formes av mange faktorer, det er ikke bare funksjonsnedsettelsen som er avgjørende for hvordan vi håndterer ulike situasjoner (Kielhofner, 2010; Morken, 2012). Selv om det er uenigheter om det ene eller andre kan ses som best viser det seg at personer som erverver en funksjonsnedsettelse senere i livet ofte er mer aktive i idrett enn personer med medfødt funksjonshemming (Saebu & Sørensen, 2011). Det diskuteres at dette blant annet kan skyldes at foreldre til funksjonshemmede barn med medfødt funksjonsnedsettelse kan være overbeskyttende ovenfor barna sine (Murphy & Carbone, 2008).

### *Koble ut hverdagen*

Andrea forteller at hun glemmer funksjonshemmingen når hun spiller rullestolbasket, dette kan tyde på at hun opplever flow. Et kjennetegn ved flow er at aktiviteten blir altoppslukende og man kan oppleve at man mister selvbevisstheten fordi man opplever at man er i et med aktiviteten. Det kan tenkes at opplevelsen av flow gjør at Andrea og Petter glemmer funksjonshemmingen sin fordi de blir oppslukt i selve aktiviteten. Andrea forteller om denne følelsen av å koble ut slik:

*«Det er jo på en måte den í den friii í man får fri hodet da í fra å på en måte å være irritert over at ting ikke går som en vil»*

Dette tyder på at Andrea opplever idretten som en arena der hun kan koble ut og være seg selv. I idrettsarenaen kan hun være seg selv og utfolde seg på sine egne premisser. I hverdagen kan omgivelsene oppleves som hemmende for informantene og flere sier at de opplever at det er de som må tilpasse seg etter omgivelsene. Andrea forteller dette slik:

*«Det er jo sånn når du kjører så kjører du ganske sakte i oppoverbakker (í ) Du føler deg jo som et sånn skikkelig gnagsår hvis du skal være med andre».*

Når informantene holder på med idrett derimot har de en mulighet til å koble ut og ikke tenke over funksjonsnedsettelsen. Sett i lys av flow-teorien så er denne opplevelsen av å kunne koble ut en viktig årsak til at vi ønsker holde på med for eksempel idrett (Csikszentmihalyi, 2014). Dette vil kunne oppleves som en følelse av å være som alle andre der alle stiller på lik linje. Andrea og Thomas forteller at idretten fremmer en arena der alle er likestilt og gjør det samme. Andrea forteller dette slik:

*«Bare det å være på samme høyde med alle í hvis du drar ut på torget og sånn ikke sant, folk går å ser over deg í Men på basket så skjer alt på en måte på samme høydenivået»*

Betydningen av å kunne koble ut og utfolde seg i en arena der alle stiller likt merker jeg spesielt blant personene som har en ervervet funksjonsnedsettelse, men ikke i like stor grad blant de to informantene som har en medfødt funksjonsnedsettelse. Det kan tenkes at det har med at informantene med en medfødt funksjonsnedsettelse i mindre grad tenker over at de har en funksjonsnedsettelse. Bendik sier dette om hvordan han opplever funksjonsnedsettelsen sin i hverdagen kontra i idrettssammenheng:

*«Nei altså ... jeg føler meg ganske, føler meg ganske god på begge arenaene jeg da».*

Videre sier Erik at han ikke tenker spesielt mye over dette fordi han er så vant til det. Dette kan skyldes at de opplever større grad av kompetanse på begge arenaer noe som gjør at de føler seg mer tilfreds. Det kan tenkes at de dermed har et mindre behov for å komme seg bort fra en krevende og slitsom hverdag enn informantene som har en ervervet funksjonsnedsettelse.

### *Demonstrere ferdigheter*

Informantene forteller om idrett som gir dem en mulighet til å være som alle andre der alle er likestilt. På en annen siden fortelles det om opplevelse av fordommer og stigmatisering til det å ha en funksjonsnedsettelse. Goffman (1963) argumenterer for at hvis man først har fått et stigma så vil man alltid måtte leve med det. Han anser stigmaet som noe som alltid vil kunne være en belastning for personen, men han er også åpen for at vi streber etter å motarbeide og normalisere stigmaet. Gjennom å demonstrere gode ferdigheter i idrettsarenaen for eksempel kan man bidra til en normalisering av funksjonshemmede (Goffman, 1963). Informantene er av den forståelsen at idrett kan bidra til å bryte med stigmatisering og vil kunne bidra til positive holdningsendringer blant folk. Rullestolrugby er en idrett som spesielt bryter med fordommene om at funksjonshemmede, spesielt nakkeskade, ikke kan utøve noen form for idrett da dette er en fysisk krevende og til dels brutal idrett. Thomas trekker frem dette som et bra aspekt med å spille rullestolrugby. Petter forteller om dette når han har med seg venner på trening:

*«Det er jo artig å ha med seg kompiser for de blir jo alltid helt satt ut, liksom. Det er jo kult!».*

Det at idretten er såpass fysisk krevende og innebærer mye knall og fall bidrar til å bryte med mange av fordommene om at tetraplegikere kun er passive og sitter i elektriske rullestoler slik som Thomas forklarer:

*«Ja, men kanskje også det som driver folk til å bli med det da. At du faktisk kan være aktiv og at du faktisk kan trykke litt til, selv om du sitter i rullestol. Kanskje det er et syn folk har når de har nakkeskade, elektrisk med nakke krage å (i ) Ja, det bryter veldig med den da».*

Det bidrar til å vise at selv om man er funksjonshemmet så kan man holde på med idrett på et høyt og krevende nivå. Omar-Fauzee et al. (2010) trekker frem muligheten til å demonstrere idrettsferdigheter for funksjonsfriske som en viktig motivasjonsfaktor for at deres informanter

ønsker å delta i Paralympics. De er av den oppfattelsen at dette kan bidra til en positiv innvirkning på hvordan andre ser på dem og funksjonshemmingen deres. Gjennom å utøve idrett kan man bryte med det klassiske funksjonshemmingsstempelet. Det bryter med stemplet om at man som rullestolbruker, spesielt med nakkeskade, ikke er i stand til drive med noen form for fysisk aktivitet. Taub et al. (1999) er også av den oppfatningen at idrettsdeltagelse bidrar til å bryte med fordommer om at funksjonshemmede ikke er i stand til å klare seg selv. På lik linje med Thomas så hevder Taub et al. (1999) at mange er av den oppfattelsen at funksjonshemmede er svake og uselvstendige. Her bidrar idrett til å vise at personer med en fysisk funksjonshemming allikevel kan utøve fysisk krevende aktiviteter. Wickman (2008) peker på at deltagelse i idrett bidrar til at utøverne føler at de kan demonstrere at de kan være selvstendige. Arbour et al. (2007) argumenterer videre for at idrettsdeltagelse kan være en effektiv strategi for å bryte med stigma mot funksjonshemmede. De finner i sin forskning at personer som ikke er funksjonshemmet er mindre fordomsfulle mot funksjonshemmede som utøver fysisk aktivitet jevnlig, enn funksjonshemmede som er inaktive. Spesielt vil det kunne ha en positiv effekt for å håndtere negative stereotypier mot kvinnelige funksjonshemmede som på mange måter opplever et dobbelt stigma som både kvinne og funksjonshemmet (Arbour et al., 2007; Wickman, 2008).

Taub et al. (1999) finner i sin forskning at fysisk aktive funksjonshemmede er av den forståelsen at gjennom idrett og fysisk aktivitet vil de fremstå som sunne og godt trente personer noe som de mener vil kunne ha en positiv påvirkning på hvordan andre tenker om dem. På idrettsarenaen kan funksjonshemmede vise seg som aktive individer som bryter med de klassiske stereotypiene mot funksjonshemmede som inaktive. Lindemann og Cherney (2008) bygger videre på dette og argumenterer for at rullestolrugby er en idrett som er en sterk motsetning til den generelle oppfattelsen av funksjonshemmede. Rullestolrugby bidrar i stor grad til å endre stigma mot funksjonshemmede fordi det krever mye styrke og er en maskulin idrett, noe som står i motsetning til det tradisjonelle synet på funksjonshemmede (Lindemann & Cherney, 2008). Dette kan ses i sammenheng med at Petter forteller at hans venner blir overrasket over hvor tøff og brutal idretten er. Eller som Andrea forteller når de spiller mot gående personer som setter seg ned i basketballstoler så blir de satt ut over hvor gode de funksjonshemmede spillerne er til å håndtere rullestolene. Slike situasjoner kan bidra til å bryte med stigmaet mot funksjonshemmede. Det å oppleve at man er kompetent og mestrer en aktivitet som andre ikke klarer vil kunne både gi en positiv indre motivasjon som

blir sett i sammenheng med velvære og et positivt selvilde. Videre vil også anerkjennelse fra medmennesker og positive tilbakemeldinger kunne bidra til økt opplevelse av motivasjon (Ryan & Deci, 2000). Man kan også tenke seg at en opplevelse av kompetanse og å mestre aktiviteter som andre ikke gjør vil kunne bidra i en normalisering av funksjonshemmingen for personen og en bedre selvfølelse.

En ting er at det kan være viktig å bryte med den generelle oppfattelsen om at funksjonshemmede er inaktive og svake. Hvis idrettsdeltagelse kan bidra til et positivt selvilde så vil dette kunne være enda viktigere. Sett ut ifra SDT så vil mestring og en opplevelse av å være kompetent bidra til en positiv følelse og kan ses i sammenheng med en normalisering av funksjonshemmingen. Normaliseringen gjennom å føle seg kompetent vil kunne ha en positiv effekt på selvforståelsen og bidra til at man føler seg som alle andre. (Giacobbi et al., 2008; Huang & Brittain, 2006; Robertson, 2003). Kanskje ikke det er så viktig å bryte med stigmaet, men heller akseptere seg selv som den man er, kanskje ikke det er så viktig å bli sett på som helt normal av alle andre. Som Goffman (1963) diskuterer så vil de aller fleste oppleve seg stigmatisert i løpet av livet noe som gjør opplevelse av stigmatisering forholdsvis vanlig. På den annen side så argumenterer han for at stigmatisering er en negativ opplevelse og er noe alle forsøker å unngå. Giddens (1996) er og av den forståelsen at samfunnet vil kunne ha stor påvirkning på vår identitet og selvforståelse. Det betyr at man helst vil bli akseptert i samfunnet og bli sett på som alle andre, hvis man føler seg akseptert vil det kunne bidra positivt på selvfølelsen. Giddens (1996) argumenterer videre for at vår identitet og selvforståelse dannes i et sosialt samspill gjennom sosial interaksjon der vi både påvirker vår egen identitet og samfunnets oppfattelse. Sett i lys av disse argumentene kan idrett være en viktig arena både for å akseptere seg selv og å bli akseptert av samfunnet, der man selv kan bidra for å kunne føle seg akseptert av samfunnet. Her tyder diskusjonen på en spenning mellom det å oppleve seg som vanlig der fokus er på å utøve idrett av helt vanlige årsaker som glede, mestring og sosiale relasjoner, og det å tilstrebe etter det normale. Dette innebærer et ønske om å motarbeide fordommer og stigmatisering slik at man kan fremstå som alle andre. Å tilstrebe det normale kan bli sett på ugunstig noe som jeg ønsker å diskutere videre.

### *Ekstrem maskulinitet*

Shakespeare (1996) argumenterer på sin side for at ekstrem maskulinitet som man kan oppleve i idrett og spesielt i rullestolrugby har en tendens til å ignorere funksjonsnedsettelsen med den hensikt å oppnå en normal identitet. Han mener det vil være en usunn tilnærming til stigmatiseringen på sikt. Sett i lys av hva Lindemann og Cherney (2008) skriver så er ekstrem maskulinitet et virkemiddel for å ignorere det tradisjonelle stigmaet mot funksjonshemmede. Det kan tenkes at disse personene føler at for å bli sett på som vanlige må de utøve såpass ekstreme aktiviteter som personer uten funksjonsnedsettelse vanligvis ikke vil delta i. Lindemann og Cherney (2008) er av den forståelsen av at på sikt kan dette være en mer usunn måte å normalisere funksjonshemmingen, fordi i stedet for å motarbeide forståelsen for hva det er å være funksjonshemmet så bygger denne tilnærmingen oppunder det tradisjonelle synet. Denne ekstreme maskuliniteten bidrar til aksept i tradisjonelle prestasjonsfremmende miljøer, men utfordrer ikke disse verdiene (Lindemann & Cherney, 2008). Brittain (2004) argumenterer for at en slik måte å motarbeide stigma på er i tråd med den medisinske modellen. Personene streber etter en individuell utvikling i stedet for å kreve en endring i de sosiale og fysiske miljøene. Sett i lys av den sosiale modellen og Shakespeare (1996) sin forståelse av funksjonshemming så er dette en ugunstig tilnærming for å inkludere funksjonshemmede i samfunnet og motarbeide samfunnsmessige barrierer. En slik måte å motarbeide stigmaet mot funksjonshemmede ser jeg også litt igjen hos mine informanter. De ønsker å holde på med idretter som er fysisk krevende og der de kan bli utfordret. Bendik forteller blant annet at han ønsket å prøve seg på kjelkehockey fordi det ser tøft og brutalt ut. Andre informanter forteller og at de ønsker å holde på med idretten sin fordi det er tøft og de har muligheten til å være litt brutale med hverandre. Det kan ses i sammenheng med at de ønsker å vise at de kan utøve en fysisk krevende idrett, som kan være et ledd i en normaliseringsprosess der man kan være en del samfunnet som alle andre. Disse funnene tyder på at informantene opplever å ikke bli sett på som helt normale, de føler at andre ser på dem som litt annerledes. De opplever å måtte demonstrere at de er som alle andre for å bli akseptert i samfunnet. I motsetning til de tidligere funnene som peker på at informantene utøver idrett av vanlige årsaker og der idrett kan bidra til en positiv identitetsendring som aktiv person, tyder disse funnene på et spenningsforhold for å delta i idrett. Det ligger en spenning mellom å bli akseptert for å delta i idrett av vanlige årsaker og å delta i idrett for å bevise seg verdig for samfunnet. Her tyder funnene på et behov for å bevise for personer uten funksjonshemming at man ikke er en mindreverdig avviker. Det tyder på at informantene føler at de må bevise at de fortsatt kan delta i idrett for å bli akseptert i samfunnet av personer



uten funksjonshemmede. Dette er også funn som blir diskutert av andre forskere (Berger, 2008; Taub et al., 1999; Wickman, 2007). Dette indikerer at det fortsatt er et behov for samfunnsopplysning hvor det er viktig å få frem at funksjonshemmede er som alle andre. Shakespeare (1996) argumenterer for at det er viktig at funksjonshemmede står frem og forteller at de er som alle andre og selv er aktive i å bidra til en normalisering av hva det innebærer å være funksjonshemmet. Sett i lys av hans argumenterer kan deltagelse i idrett bidra positivt i holdningsendringer i samfunnet, men det forutsetter at man har som hensikt å rette en kritikk mot hva det er å være normal. Her vil det være viktig å bygge ned barrierer og fremme større aksept i samfunnet.

På den annen side kan valg i å delta i disse idrettene diskuteres med det utgangspunkt i at informantene liker å holde på med tøffe idretter slik som andre ekstremisportsutøvere. Det trenger ikke å være et ønske å bevise at funksjonsnedsettelsen deres hemmer dem i å utøve de aktivitetene de har lyst til, men heller et ønske om å oppleve et kick som Hein (2009) diskuterer som en motiverende faktor for å utøve ekstreme aktiviteter. Informantene har vært aktive i tilsvarende idretter som kan gi en opplevelse av kick før de ervervet funksjonsnedsettelsen. Det er ingen grunn til å tro at de ikke ønsker å oppleve denne følelsen igjen fordi som Hein (2009) hevder er dette en følelse vi ønsker å oppleve igjen fordi det kan gi en følelse av lykke.

#### *Fordommer mot andre funksjonshemmede*

Gjennom intervjuene merker jeg meg at flere av utøverne ikke ønsker å assosieres med specialympics og personer med en større grad av funksjonshemming. Andrea sier blant annet dette da hun møtte en annen funksjonshemmet person på et utested i byen:

*«Han var sikkert søt, jeg hadde sikkert å synes han var søtt hvis jeg hadde gått. Men han trodde vi var på samme nivå í og jeg bare nei í jeg vil da ikke være der så í ».*

Dette sitatet tyder på at Andrea ikke vil bli sett på som mer funksjonshemmet enn det hun faktisk er. Tilsvarende trekker også Brittain (2004) frem i sin forskning, der han argumenterer for at personer med mindre stigma ofte kan være fordomsfulle mot andre personer som er mer stigmatisert. Tilsvarende argumenterer også Goffman (1963) for i sin stigma teori. Bruce G. Link et al. (2014) trekker frem dette som en forsvarsmekanisme for å motarbeide

stigmatiseringen. Man skiller mellom oss og dem slik at man kan heve seg over den mer stigmatiserte gruppen for å selv kunne fremstå som mer vanlig. De vil i større grad sammenligne seg med funksjonsfriske enn med personer med en mer omfattende grad av funksjonsnedsettelse enn dem selv. Dette er noe jeg også til dels opplever blant informantene som har en ervervet funksjonsnedsettelse. Blant annet er Stian av den oppfattelsen at han ønsker å holde på med en idrett som er fysisk krevende, og ønsker ikke å bli sett på som mer funksjonshemmet enn det han er. Dette kan ses i tråd med eksemplet fra Andrea sitt møte med en annen funksjonshemmet. Lignende funn gjør også Berger (2008) som hevder at noen funksjonshemmede som utøver idrett på elitenivå kan være negative til andre funksjonshemmede som er inaktive. Tilsvarende er mange av de inaktive funksjonshemmede kritisk til idrettsutøvernes holdninger mot andre funksjonshemmede da de føler at de blir sett ned på (Berger, 2008). Denne formen for stigmatisering kan ses i lys av Bruce G Link og Phelan (2001) som argumenterer for at stigmatiserte grupper ofte tar del i stigmatisering av andre grupper igjen. Tilsvarende argumenterer Goffman (1963) for at en stigmatisert person vil kunne stigmatisere en annen person som ser tydelig mer stigmatisert ut.

#### 4.2.2 Sosial støtte

Som jeg har diskutert tidligere i oppgaven er det sosiale aspektet viktig med tanke på å møte venner, opplevelse av lagfølelse og å komme seg ut. Informantene forteller også om en annen side ved det sosiale aspektet som jeg ønsker å diskutere.

##### *Lære av andre*

En viktig del av det sosiale aspektet ved idretten som blir nevnt, er muligheten til å møte andre funksjonshemmede og muligheten til å lære av hverandre. Flere av informantene syntes det er viktig å møte personer som er i samme situasjon som dem selv. Det gir en unik mulighet til å utveksle erfaringer og lære seg hvordan man kan håndtere ulike situasjoner. Andrea fokuserer veldig på at basketballaget har hjulpet og støttet henne til å lære seg å leve med funksjonsnedsettelsen sin. Basketballaget var sentralt i å lære henne at man kan ha et godt og meningsfylt liv selv om man har en funksjonshemming. Det å ha noen som er i samme situasjonen blir ansett som veldig viktig, som Andrea forteller om slik:

*«For meg var faktisk det viktigste at jeg kunne se at andre rullestolbrukere kunne ha et bra liv og var som alle andre».*

Det kan tenkes at det gjelder spesielt for personer som har en forholdsvis nylig ervervet funksjonsnedsettelse som Andrea. Hun forteller at det er viktig å ha noen på samme nivå som kan si til deg at nå må hun skjerpe seg. Andrea mener at det føles bedre å høre dette fra en annen funksjonshemmet person enn fra en person som ikke er funksjonshemmet som ikke har samme forståelse av hvordan det er å være funksjonshemmet. Thomas på sin side fokuserer på at idrett har gitt han en mulighet til å få både sportslige og hverdagslige tips av andre mer erfarne utøvere som han forteller slik:

*«Det er det med å møte folk i samme situasjon og utveksle erfaringer og forskjellige ting (i ) man får ikke bare erfaringer fra sporten, men også alt i bare hverdags ting».*

Denne muligheten til å utveksle erfaringer er og en grunn til at han ønsker flere personer innen idretten slik at flere personer kan dra fordel av å dele idrettslige og hverdagslige erfaringer. Muligheten til å lære av hverandre blir ansett som en viktig del av det å delta i idrett av mange forskere (Giacobbi et al., 2008; Goodwin et al., 2009; Lindemann & Cherney, 2008; Saebu et al., 2013). Møte med andre funksjonshemmede gir en unik mulighet for personer med en nylig ervervet funksjonsnedsettelse til å lære hvordan andre mer erfarne funksjonshemmede håndterer ulike utfordringer i hverdagen (Goodwin et al., 2009; Saebu, 2011). Det er en mulighet for funksjonshemmede å utveksle erfaringer og ideer i en uhytidelig setting (Wu & Williams, 2001). Allerede under rehabiliteringsoppholdet vil muligheten til å lære av andre mer erfarne funksjonshemmede være en viktig del av opptreningen (Saebu et al., 2013). Det å kunne se at personer med lignende funksjonshemming gjør aktiviteter man selv trodde var umulig kan bidra til en mer positiv innstilling til seg selv. Ofte fører dette til en holdning der man sier at «hvis han kan, kan jeg også» (Kerstin et al., 2006). Det å kunne møte andre funksjonshemmede gir deltagerne en mulighet til å se at det fortsatt er muligheter og se at man kan ha et meningsfylt liv selv om man har fått en funksjonsnedsettelse (Lindemann & Cherney, 2008). Kerstin et al. (2006) trekker frem at rollemodeller vil være en viktig faktor som kan hjelpe personer med en nylig ervervet funksjonsnedsettelse å starte med idrett. Spesielt er dette viktig for personer som ikke har vært aktive før funksjonsnedsettelsen (Wu & Williams, 2001). Det kan tenkes at dette ikke er like relevant for personer som har en medfødt funksjonshemming da de ikke opplever en like stor grad av funksjons- og identitetsendring som en person som erverver en funksjonsnedsettelse i senere alder.

### 4.3 Helsefremmende effekt

Funnene i oppgaven indikerer at funksjonshemmede primært motiveres til å utøve idrett av helt vanlige grunner som alle andre, men det tyder også på at det er noen spesifikke årsaker til å drive på med idrett som er spesielt knyttet til funksjonshemmede. Videre ser jeg også en tredje motiverende årsak som jeg ønsker å diskutere. Funnene indikerer at det helsefremmende perspektivet også bidrar til at informantene ønsker å delta i idrett og fysisk aktivitet. Informantene forteller at de ser det som viktig å holde seg friske og de føler idrett har en positiv effekt på egen helse. Trening blir ansett som en positiv faktor både fysisk og psykisk som Stian forteller på en god måte:

*«Jeg er opptatt av at kroppen skal fungere og merker jo en har godt av det både fysisk og psykisk å trene».*

Bendik på sin side forteller at han opplever å få bedre utholdenhet ved å sykle noe som han synes er morsomt og gir han motivasjon til å fortsette med sykling. Han forteller også at det er moro å holde på med styrketrening fordi man blir sterkere og får større muskler. Dette tyder på at informantene er bevist på den helsefremmende effekten ved å utøve idrett og fysisk aktivitet. Lignende funn gjør også Groff et al. (2009) som forteller at 84% av informantene deres er av den forståelsen at idrett har en positiv påvirkning for helsen og 80% mener det har en positiv påvirkning for livskvaliteten. Funnene deres tyder på en sammenheng mellom livskvalitet og en identitet knyttet til det å være idrettsutøver. Levins et al. (2004) trekker også frem dette som en viktig del av det å utøve idrett. Sett i lys av identitetsteori og selvfølelse vil idrettsdeltagelse kunne bidra til et bedret selvbilde og økt subjektiv velvære som jeg har vært inne på i delen om spesielle årsaker til å utøve idrett (Giacobbi et al., 2008; Kerstin et al., 2006; Omar-Fauzee et al., 2010). Som tidligere nevnt Groff et al. (2009) argumenterer for at en identitet som idrettsutøver vil kunne bidra til bedre selvbilde som igjen blir sett i sammenheng med økt subjektiv helse. Det betyr at man vil kunne oppleve seg selv som friskere ved å identifisere seg som idrettsutøver.

Informantene er opptatt av at deltagelse i idrett og fysisk aktivitet bidrar til en bedre helse. De opplever at deltagelse i idrett bidrar positivt på helsen og gjør hverdagen lettere for dem. Stian forteller dette slik:

*«Tja, det er nå sunnhetsaspektet da í viktig å få trent litt, holde kroppen vedlike. Så det er nå motivasjon i det også».*

Ginis et al. (2003) argumenterer for at fysisk aktivitet vil kunne ha en positiv effekt på smerte, stress, og depresjon fordi trening kan bidra til økt subjektiv velvære blant ryggmargsskadde. Giacobbi et al. (2008) argumenterer videre at funksjonshemmede som er aktive i idrett og fysisk aktivitet vil kunne oppleve bedre livskvalitet og helse enn personer som er inaktive. Allender et al. (2006) er også av lignende oppfattelse, men argumenterer for at fysisk aktivitet også er veldig viktig for personer som ikke er funksjonshemmet. Det helsefremmende aspektet ved idrett blir ansett som viktig for alle også av Helsedirektoratet (2000). Dette peker på en medisinsk forståelse for å forstå hvorfor det er viktig at funksjonshemmede utøver idrett. De sikter på å forstå det helsefremmende aspektet som en viktig årsak til å utøve idrett og fysisk aktivitet. Funnene i denne oppgaven derimot hentyder til at funksjonshemmede motiveres av helt vanlige årsaker til å holde på med idrett. Selv om deltagelse i idrett og fysisk aktivitet vil kunne bidra til mindre smerte, stress og depresjon (Ginis et al., 2003), så er det ikke det som bidrar til å oppleve glede og vennskap ved idretten som informantene vektlegger så sterkt.

Saebu og Sørensen (2011) på sin side argumenterer for at det helsefremmende aspektet ikke bidrar som en sterk motiverende faktor. Det helsefremmende aspektet blir ansett som en ytre motiverende faktor, noe som de diskuterer ut ifra SDT vil kunne ha en mindre effekt enn den indre motivasjonen som blir ansett som viktigst for å utøve idrett. En frykt for å bli syk eller et ønske om å fremstå som frisk kan være en ytre motiverende årsak til å utøve idrett (Groff et al., 2009; Kerstin et al., 2006), men dette vil ikke være den virkelige sterke drivkraften for å utøve idrett (Saebu & Sørensen, 2011; Saebu et al., 2013). At deltagelse i fysisk aktivitet og idrett fører til god helse blir satt langt ned på listen av årsaker til å utøve idrett. De fleste er innforstått med helsefordelen, men det er ikke dette som driver folk til å holde på med idrett (Allender et al., 2006). Tilsvarende finner Wu og Williams (2001) at rehabilitering er den minst viktige årsaken til å utøve idrett både blant personer som har vært aktive og inaktive før en ryggmargsskade. Allikevel blir god helse ansett som en viktig del av det å utøve idrett. Molik et al. (2010) argumenterer for at det sosiale aspektet ved idrett og glede vil kunne være viktigere enn den helsefremmende fordelene ved å utøve idrett. Spesielt gjelder dette for personer som har en mindre grad av funksjonsnedsettelse. Som jeg også nevnte i avsnittet om

den sosiale betydningen anser informantene det som viktig å komme seg ut, idrett gir dem en anledning til å røre på seg i en ellers stillesittende hverdag. Thomas forteller dette slik:

*«Det er jo godt å kunne være aktiv, altså. Du blir jo sittende veldig mye stille da i rullestol».*

Videre forteller Petter:

*«Det er essensielt å ha noe å gjøre».*

Dette er med på å understreke at informantene synes det er viktig å komme seg ut å bevege seg. Selv om det kanskje ikke er den viktigste årsaken til å utøve idrett sett i lys av Vallerand (2007) og Ryan og Deci (2000) sine argumenter om indre og ytre motivasjon, så er det fortsatt viktig for informantene å komme seg ut av huset. Kanskje er det ikke motivasjonen for å opprettholde god helse, men å kunne møte venner og å ha det gøy som gjør at de sier det er viktig å ha noe å gjøre. Dette kan bidra til å styrke indikasjonen på at funksjonshemmede primært deltar i idrett av vanlige årsaker. Rehabiliteringsperspektivet som fortsatt henger igjen som en viktig grunn til å delta i idrett for funksjonshemmede bør dermed kanskje tilskrives mindre betydning. Derimot bør det kanskje vektlegges mer at funksjonshemmede har samme interesse for å delta i idrett som alle andre. Selv om det helsefremmende perspektivet ved idrett er viktig for alle og enhver så tyder funnene på at det ikke er noen grunn til å vektlegge dette sterkere for funksjonshemmede enn for andre. Helsefremmende gevinster med å delta er et viktig argument for å fremme mer deltagelse i idrett og fysisk aktivitet, men det er ikke det som er den viktigste motivasjonsårsaken til at funksjonshemmede og andre velger å delta i idrett.

Selv om det helsefremmende aspektet ved å delta i idrett ikke blir ansett som den viktigste motiverende årsaken til å delta i idrett og fysisk aktivitet sett i lys av SDT, så er det et økt fokus på å ha en sunn kropp i dagens samfunn. Unge mennesker opplever i dag et press på å fremstå som sunne og spreke. McCabe og McGreevy (2011) argumenterer for at media vil kunne ha en sterk påvirkning på unge menns oppfattelse av kroppen. Selv om et motiv om å fremstå som sterk og atletisk blir ansett som en ytre motivasjon av Sæbu (2011) så er Ryan og Deci (2000) åpne for at sosiale forhold vil kunne ha en sterk påvirkningskraft for hva vi motiveres for. Når media fokuserer så sterkt på kroppsidealer er det vanskelig å ikke bli påvirket, selv om det vil være en dårligere form for motivasjon sett i lys av Ryan og Deci (2000) og Vallerand (2007). Et interessant funn som blir gjort i analysen tyder på det er

viktigere for personene med størst grad av funksjonsnedsettelse å trene for å ta vare på kroppen sin. Informantene jeg har intervjuet som spiller basketball ser effekten av å bli sterkere som en positiv bieffekt som følge av å trene. Derimot så forteller Petter og Stian som er de informantene med størst grad av funksjonsnedsettelse at de har fått innvilget egne treningsapparater fra NAV for å trene hjemme. De forteller begge at de synes det er viktig å trene for å vedlike holde kroppen. Dette kan tyde på at det helsefremmende aspektet er viktigere for Petter og Stian enn for de andre informantene. Dette kan skyldes individuelle årsaker, at de har lyst til å trene for å gjøre hverdagen lettere og holde seg friske, eller at de bare synes det er gøy å trene styrke. Dette samsvarer med Molik et al. (2010) sine funn som argumenterer for at personer med større grad av funksjonsnedsettelse ser et større behov for å vedlikeholde god helse, mens de personene med lavere grad av funksjonsnedsettelse utøver idrett fordi det er gøy. De finner at det helserelaterte aspektet ved idrett er viktigere blant utøvere som har størst funksjonelle begrensninger på grunn av en funksjonsnedsettelse. Spesielt finner de at det er viktig blant boccia utøvere og til dels blant rullestolrugby spillere, blant rullestolbasketutøvere er helseaspektet nesten fraværende (Molik et al., 2010). Det er vanskelig å si hvorfor personer med større grad av funksjonsnedsettelse synes det helsefremmende aspektet er viktigere enn andre. En mulighet er at det oppleves som et større krav fra samfunnet at de må trene for å kunne bevise at de tar vare på seg selv. Dette kan ses i sammenheng med diskusjonen tidligere, Petter og Stian kan oppleve at de i større grad må bevise at det ikke er noen nevneverdig forskjell mellom dem og andre mennesker uten funksjonshemming. Dette diskuterer ikke Molik et al. (2010), men det kan ses på som en mulig forklaring på hvorfor Petter og Stian kanskje i større grad opplever å måtte bevise at de kan ta vare på egen helse. Det kan være de i større grad føler de må vise at de er selvstendige og kan ta vare på seg selv, enn de andre informantene som har en mindre grad av funksjonsnedsettelse.

### *Lettere hverdag*

Informantene forteller at de føler at kroppen blir sterkere og mer utholdende gjennom trening. Det er en gjennomgående opplevelse av at treningen gjør hverdagen lettere. Bendik forteller blant annet dette slik:

*«Det merket jeg veldig når jeg begynte på styrketrening at i at det ble faktisk lettere i hverdagen da (i ) og jeg kjenner selv at jeg bruker mindre energi på samme greia».*

Flere av informantene forteller at de føler at kroppen føles lettere som en følge av at de trener. Dette er noe man kan se i sammenheng med mestringsfølelse, ikke nødvendigvis sunnhetsaspektet (Saebu & Sørensen, 2011). Videre opplever informantene at de blir bedre til å håndtere rullestolen gjennom å holde på med rullestolrugby og basketball. Informantene føler at treningen er veldig funksjonell og overførbar til hverdagen. Erik forteller dette slik:

*«Det å kjøre stol, lærer mye av det på basketen føler jeg (i ) Det hjelper mye på å ferdes på gaten»*

Tilsvarende funn gjør også Blinde og McClung (1997) som hevder at idrettsdeltagelse kan bidra til økt følelse av kontroll over livet. Å se at hverdagslige gjøremål blir lettere blir av mange av informantene sett på som en positiv del av det å utøve idrett. Det kan tenkes at det ikke nødvendigvis er bedre helse i seg selv som motiverer mest, men det å ha bedre kontroll over sitt eget liv, en følelse av å mestre hverdagslige gjøremål og selvstendighet. Dette kan ses i sammenheng med Blinde og McClung (1997) og Taub et al. (1999) sine funn som går ut på å vise at man kan være selvstendig gjennom idrettsdeltagelse, noe som blir ansett som positivt for selvoppfattelsen. Videre kan dette ses i sammenheng med viktigheten av selvbestemmelse og opplevelse av kompetanse som vektlegges sterkt i SDT (Ryan & Deci, 2000). Day (2013) på sin side argumenterer for at informantene er innforstått med helsefordelene med å utøve fysisk aktivitet, men at det er en følelse av mestring og opplevelse av suksess som er den virkelige drivkraften. Dette er det viktig å få frem når man skal motivere funksjonshemmede til å holde på med idrett. Funksjonshemmede motiveres til å holde på med idrett av stort sett helt vanlige årsaker som alle andre.

#### 4.4 Samfunnets syn på idrettsutøvere

I denne delen ønsker jeg å trekke frem de mest interessante funnene og diskutere disse i en videre setting. Funnene jeg har gjort indikerer at informantene jeg har intervjuet først og fremst driver med idrett av samme årsaker som folk flest. Idrett bidrar til opplevelse av glede og blir sett på som en lystbetont aktivitet som utøves på grunn av den gleden man finner i aktiviteten i seg selv. Informantene opplever rullestolbasket og rugby som morsomme aktiviteter der man kan møte venner i en uhøytidelig setting. Informantene vektlegger muligheten til å oppleve mestring og glede i aktiviteten som jeg ser i sammenheng med SDT og en sterk opplevelse av indre motivasjon. Funnene tyder på at informantene opplever flow når de spiller rullestolrugby og basket noe som igjen kan ses i sammenheng med en sterk



opplevelse av indre motivasjon. Videre er opplevelse av kick noe som jeg ser som en viktig del av det å holde på med disse spesifikke idrettene. Opplevelse av kick skal også kunne bidra til en sterk indre motivasjon i å utøve aktiviteten i seg selv. Disse funnene indikerer på at funksjonshemmede utøver idrett av akkurat samme årsaker som alle andre. Dette samsvarer med funnene til Perreault og Vallerand (2007) som finner i sin forskning at motivasjonen for å spille rullestolbasket er lik for funksjonshemmede personer og for de som ikke er funksjonshemmet.

Er det egentlig noen grunn til å tro at funksjonshemmede motiveres annerledes for idrett enn andre? Sett i lys av Goffmans (1963) stigmatologi så forventes det at funksjonshemmede vil være litt annerledes enn alle andre. Det er forventet at funksjonshemmede vil gjøre andre ting enn personer som ikke er funksjonshemmet. Dermed blir man også overrasket når man finner ut at det faktisk er liten forskjell mellom den stigmatiserte og andre. Goffman (1963) argumenterer for at likhetene er klart større enn forskjellene. Tilsvarende diskuterer Watson (2002) for at stort sett så ser funksjonshemmede personer ikke noen forskjell på seg selv og andre. Eventuelle forskjeller skyldes i utgangspunktet diskriminering og fordommer mot funksjonshemmede. Dette kan bidra som en forklaring til hvorfor det forventes at funksjonshemmede motiveres av andre årsaker enn det andre gjør, noe som ikke er realiteten. På den annen side så trekker informantene frem noen motiverende årsaker som man ikke vil finne hos personer som ikke er funksjonshemmet. Det å kunne føle seg som alle andre og kunne demonstrere ferdigheter blir trukket frem både av informantene mine og av andre forskere (Berger, 2008; Goodwin et al., 2009; Huang & Brittain, 2006; Lindemann & Cherney, 2008) som en motiverende årsak til å holde på med idrett. Mange funksjonshemmede opplever negative fordommer og stigmatisering om at de er passive og inaktive, noe som de ønsker å bryte med gjennom å delta i idrett. Er det et sosialt krav fra samfunnet at funksjonshemmede må bevise seg moralsk akseptable gjennom for eksempel å delta i fysisk aktivitet? Gjennom litteratursøket finner jeg at vesentlig mest forskning er gjennomført med den hensikten å utforske den helsefremmende gevinsten ved å delta i idrett. Det kan tyde på at samfunnet vektlegger det helsefremmende perspektivet ved å delta i idrett i størst grad for funksjonshemmede. Selv om funnene mine indikerer at funksjonshemmede primært utøver idrett av helt vanlige årsaker som gjør at de opplever indre motivasjon. Sett i lys av Goffman (1963) og Bruce G Link og Phelan (2001) så er det faktisk et krav fra samfunnet at stigmatiserte personer må bevise seg verdig gjennom ulike former for

prestasjoner. For eksempel er det forventet at en person med ryggmargsskade tar del i et rehabiliteringsopphold etter en nylig ervervet funksjonsnedsettelse. Hvis personen ikke ønsker å ta del i en rehabiliteringsprosess så vil denne personen oppleve lite moralsk kredibilitet fra samfunnet. Et rehabiliteringsopphold er forventet for at personen skal kunne få moralsk aksept fra samfunnet. Videre kan det tenkes at funksjonshemmede kan oppleve økt kredibilitet gjennom å bevise gode idrettsprestasjoner som har blitt diskutert tidligere i oppgaven. Det vil være viktig å være kritisk til selve tanken at funksjonshemmede og andre stigmatiserte grupper må vise seg moralsk akseptable for å kunne være et fullverdig medlem av samfunnet som Goffman (1963) sier det.

#### 4.4.1 Idrett for funksjonshemmede, ikke fullverdig idrett?

Det er mye som tyder på at idrett for funksjonshemmede ofte ikke blir ansett som fullverdig idrett sammenlignet med ordinær idrett. Bendik forteller at han ofte opplever at funksjonshemmede som utøver idrett ikke blir sett for idrettsprestasjonene sine, men heller opplever sympati med tanke på funksjonsnedsettelsen. Han forteller at han synes mange har en mer nedlatende undertone når man snakker om idrett for funksjonshemmede:

*«Det har en tendens til å bli veldig sånn i så flink du er (i ) på en måte så skjønner jeg hvorfor det blir litt sånn å. At de på en måte mener det det du gjør er bra, selvfølgelig, men samfunnet det er så i en slags nedlatende undertone der som du liksom får et klapp på hodet som når du gikk i barnehagen liksom. Så flink du er liksom i Jeg ser at det er der i men det blir feil bilde av det liksom».*

Dette tyder på at Bendik til tider opplever en negativ holdning fra samfunnets side. Han føler at de ikke helt strekker til og får den oppmerksomheten de fortjener. Stian forteller videre at han synes at idrett for funksjonshemmede ofte ikke blir sett på som fullverdig og like bra sammenlignet med annen idrett. Hvis man for eksempel sammenligner Paralympics og OL så blir ofte Paralympics ansett som et annenrangs idrettsarrangement. Det er fortsatt OL som blir ansett som de ordentlige Olympiske Lekene (Gold & Gold, 2007). Til tross for et høyt idrettsnivå og gode prestasjoner blant utøverne i Paralympics så blir ikke funksjonshemmede idrettsutøvere verdsatt på like linje som andre toppidrettsutøvere (Brittain, Ramshaw & Gammon, 2012). Toppidrettsutøvere i ulike Paralympiske idretter sliter ofte med å bli akseptert som fullverdige atleter, dette skyldes ofte fordommer om at bare «normale» mennesker utøver «normale» idretter, funksjonshemmede blir sett på som «unormale» og

utøver dermed «unormale» idretter. Berger (2008) argumenterer for at det er behov for en holdningsendring blant folk generelt. Han er av den oppfattelsen hvis rullestolen i rullestolbasket blir sett på som sportsutstyr på lik linje med hockeykøller og tennisracketer så vil nok mange se på Paralympiske idrettsgrener på en helt annet måte. Hvis rullestolen blir sett på som et redskap for å utøve idretten vil idrett for funksjonshemmede kanskje bli akseptert i en helt annen grad. Det er viktig å få frem at dette er idrett som krever like mye trening som andre idretter, og at det er aktiviteter som handler om å konkurrere og ha det gøy på lik linje som alle andre idretter (Berger, 2008).

Når Stian diskuterer at idrett for funksjonshemmede ofte ikke blir sett på som fullverdig i forhold til andre idretter ser han også likheter til kvinneidretten. Han er av den oppfattelsen at idrett for funksjonshemmede og kvinneidrett ofte blir sett på som kjedelig og ikke like ordentlig i forhold til mannlige idretter og disipliner. Tilsvarende sammenligner Berger (2008) rullestolbasket med kvinnebasket der han ser lignende negative holdninger. Kvinnelige basketballspillere sliter også med å bli akseptert som toppidrettsutøvere, kvinnebasket blir fortsatt spilt på amatørnivå der det ikke er lov til å få betaling som spiller.

Forskjellsbehandling i kvinneidrett finner vi også dessverre i Norge, blant annet i skihopp og fotball. Hverken kvinneidrett og idrett for funksjonshemmede ser ut til å kunne leve opp til den mannsjåvinistiske og maskuline kulturen som til tider preger idretten. Selv om det krever like mye disiplin og innsats av utøverne innen kvinneidrett og idrett for funksjonshemmede så er det holdninger i samfunnet som tyder på at mannlige disipliner blir verdsatt i større grad. Wickman (2007) argumenterer for at funksjonshemmede toppidrettsutøvere ofte havner i en motstridene situasjon. På den ene siden blir de definert som funksjonshemmet, men som toppidrettsutøver utøver de en aktivitet på et så høyt nivå som de færreste er i stand til å utøve. Dermed kan funksjonshemmede toppidrettsutøvere oppleve en identitetssplittelse der de på den ene siden blir ansett som atleter som blir assosiert med det å være sterk og sunn, mens man på den andre siden blir sett på som funksjonshemmet.

Informantene er av den oppfattelsen at folk har for liten forståelse for hvordan det er å være funksjonshemmet. Det er få som har et forhold til idrett for funksjonshemmede, noe som gjør det vanskelig å ha noen formening om prestasjonene til utøverne. For å kunne endre holdningene mot idrett for funksjonshemmede argumenterer Berger (2008) for at man kan

inkludere funksjonsfriske i større grad i idrett for funksjonshemmede. I utgangspunktet er det ingen grunn til at funksjonsfriske ikke kan delta i for eksempel rullestolbasket. Så lenge alle personene sitter i rullestol så stiller alle på like forutsetninger, så fremt man opprettholder klassifiseringssystemene som er i de ulike idrettene. Når basketballaget spiller kamper mot andre lag så spiller de ofte mot andre funksjonsfriske mennesker som setter seg ned i rullestoler og spiller mot dem. Dette kan være en bra måte å inkludere flere mennesker inn i idretten og bidra til normalisering av funksjonshemmede. Informantene mener at en bedre forståelse for idrettene de utøver vil kunne bidra til mer interesse og oppmerksomhet for folk flest. Andrea forteller blant annet dette slik:

*«Jeg tror kanskje det er sånn at folk ser på det man er seg selv nærmest kanskje».*

Wickman (2007) finner også lignende funn gjennom sine intervjuer, der informantene argumenterer for at det kan være en interessant ide å inkludere funksjonsfriske i ulike idrettsdisipliner for funksjonshemmede slik at de får se hvor fysisk krevende det kan være. Det kan tenkes at en funksjonshemmet person vil kunne stille sterkere i rullestolbasket enn personer som ikke er funksjonshemmet fordi de sitter i rullestol hver dag og har mer trening i å håndtere rullestolen. Dermed vil personen som ikke er funksjonshemmet stille svakest. Ved å tenke omvendt inkludering på denne måten vil man kanskje bidra til holdningsendring og større forståelse for funksjonshemmede og idrettsprestasjonene deres. Dette kan bidra til å forstå at funksjonshemmede primært utøver idrett av akkurat samme årsaker som alle andre (Berger, 2008). Rugbyspillerne har ikke hatt en lignende tilnærming enda, men de har ofte med seg venner på trening som er med å spille. Thomas på sin side diskuterte også muligheten til å inkludere flere grupper med funksjonshemmede og personer med mindre grad av funksjonsnedsettelse på treninger.

### *Medieoppmerksomhet*

Bendik forteller at medieoppmerksomhet spiller en viktig rolle med å bevisstgjøre resten av befolkningen om funksjonshemmedes muligheter. Han synes at media har blitt mer bevisst på å sammenligne prestasjoner i stedet for å trekke frem alt bakenforliggende med tanke på personens funksjonsnedsettelse og det som følger. Tidligere opplevde han at media hadde en mer barnslig tone, der man fokuserte på hvor «flinke» de funksjonshemmede var som klarte å holde på med en idrett. Bendik og Stian er av den forståelsen at tidligere så viste media mer sympati og syntes synd på utøverne. I dag derimot mener Bendik det har blitt en positiv

endring der man fokuserer mer på idrettsprestasjonene og idrett for funksjonshemmede blir verdsatt i større grad der man ser at det er seriøse idrettsutøvere som driver på et høyt nivå. Brittain (2004) er også av den oppfattelsen at idrett for funksjonshemmede i større grad blir vist i media i dag enn tidligere, men at det fortsatt har et stort forbedringspotensialet. Han mener at det i dag er et større fokus på prestasjoner enn det var tidligere. Det tyder på at idrett for funksjonshemmede i større grad blir sett på som idrett og ikke en form for rehabilitering som det var tidligere. Allikevel er det begrenset med mediedekning når det er store arrangementer som for eksempel Paralympics (Brittain, 2004). Stian og Erik forteller at de fortsatt ønsker mer media oppmerksomhet, spesielt trekker de frem mer mediedekning på andre idrettsarrangementer utenom Paralympics. De mener at media er viktig for å vise andre funksjonshemmede at de fortsatt har mulighet til å utøve idrett. Bendik forteller dette slik:

*«All, all, mer omtale og søkelys på funksjonshemmede er bra. Utelukkende positivt, ingen tvil heller. Skulle vært enda mer, gjennom året».*

Informantene er også av den forståelsen at Paralympics og media vil kunne bidra til positive holdningsendringer i samfunnet. Det bidrar til at mer folk får et bedre innsyn blant funksjonshemmede og idrettene de utøver. Dette støttes av Hodges et al. (2014) som er av den oppfattelsen at Paralympics kan bidra til å endre hvordan andre ser på funksjonshemmede. De fleste informantene forteller at de tror publisitet gjennom blant annet Paralympics vil kunne bidra til at andre funksjonshemmede og folk generelt ser at det man fortsatt har mange muligheter i livet selv om man har en funksjonsnedsettelse.

## 4.5 Videre forskning

Som jeg allerede pekte på i metodekapittelet så vil det ikke være relevant å generalisere funnene jeg har gjort i denne oppgaven, men det vil kunne være interessant å se på overførbarheten av resultatene i andre settinger. I hvilken settinger vil denne problemstillingen kunne vise seg relevant, og hva kan forskningen gjøre videre (Malterud, 2011). Denne studien kan bidra til en ytterligere forståelse for hva idrett betyr for unge funksjonshemmede, hovedfokuset ligger på mestring, glede og sosialt samvær, men det blir også trukket frem spesifikke faktorer som blir knyttet til det å være funksjonshemmet. Funnene som blir gjort i denne studien tyder på at det er viktig å legge opp til mestring i utøvelsen av idrett. Dette stiller krav til trenerens kunnskap om tilrettelegging av aktiviteten til hver enkelt utøver slik at alle kan oppleve glede og mestring ved aktiviteten. Tilsvarende

peker Pensgaard og Roberts (2002) for der de hevder at treneren har en sentral rolle i å tilrettelegge for at hver utøver blir sett og får tilretteleggende oppgaver i forhold til sitt ferdighetsnivå. Videre bør gode sosiale relasjoner stå sentralt i idretten da dette blir ansett som viktig av mine informanter og i annen forskning (Blinde & McClung, 1997; Giacobbi et al., 2008; Goodwin et al., 2009; Wu & Williams, 2001). Her vil også treneren kunne ha en viktig rolle der det bør legges opp til et mestringsorientert miljø slik at alle kan bli inkludert og oppleve positive relasjoner både med treneren og de andre utøverne.

Denne oppgaven viser bare hva seks personer oppfatter som betydningsfullt, dermed vil det kunne være interessant med et langt større antall informanter slik at man kan få en mer generell forståelse for hva idrett betyr for denne gruppen. På den annen side vil det kunne være utfordringer med å gjøre kvantitative studier der man ønsker å fordype seg i menneskers opplevelse av meningsfullhet, som vil kunne være individuelt. Dette er også en forholdsvis liten brukergruppe som vil kunne gjøre det vanskelig å få tak i nok informanter.

Videre vil det kunne være interessant å gjennomføre studier med andre grupper for å se om det kan være andre faktorer som vil være viktige for disse gruppene. Ryggmargskade er en gruppe det er forsket noe på fra før, derimot er det et større behov for å vite mer om brukergrupper med andre former for funksjonsnedsettelse. Spesielt er personer med utviklingshemming en gruppe der det er stort behov for mer kunnskap. Dette er en gruppe som ofte blir glemt og som kan oppleve mye fordommer.

Det vil være viktig å få mer kunnskap om hvordan man kan motivere flere funksjonshemmede til å starte med idrett. Et viktig satsingsfelt er å finne individuelle ønsker og behov. Ved å få mer kunnskap om hvordan man kan tilrettelegge aktivitetene til hvert enkelt individ vil deltagerne kunne oppleve større grad av mestringsfølelse, slik at deltagerne kan oppleve størst mulig grad av indre glede i aktiviteten. Det vil igjen kunne føre til at man ønsker å delta i aktiviteten igjen (Ryan & Deci, 2000). Det kan tenkes at en holdningsendring fra et rehabiliteringsperspektiv der det helsefremmende aspektet står i sentrum, til et mestringsorientert miljø der idrettsglede, mestring og det sosiale står i sentrum vil kunne være positivt. Hvis alle er av den oppfattelsen at idrett er en aktivitet man holder på med fordi det

er gøy så vil det kanskje bli større åpenhet for å delta i idrett. Som nevnt tidligere så må man oppleve at man mestrer aktiviteten for at det skal være gøy. Derfor bør det arbeides videre for å vite mer om hvordan man kan tilrettelegge for mer deltagelse blant funksjonshemmede. Spesielt kan funksjonshemmede personer med en medfødt funksjonsnedsettelse være en utsatt gruppe for inaktivitet, for å forhindre det kan tidlig inkludering i idrett og fysisk aktivitet være en aktuell måte å få flere personer med fra denne gruppen (Law et al., 2006). Elnan (2010) etterspør mer forskning på funksjonshemmede personer med medfødt funksjonsnedsettelse fordi hun opplever at det er store mangler på forskningen her. Gjennom litteratursøket jeg har gjort finner jeg selv også vesentlig mest forskning på grupper med ervervet funksjonsnedsettelse. For å inkludere flere barn med medfødt funksjonsnedsettelse så bør det samarbeides med foreldrene til barn med medfødt funksjonsnedsettelse, fordi som Murphy og Carbone (2008) påpeker så vil disse foreldrene ofte kunne være overbeskyttende for barna sine. Hvis kunnskapen om idrett blir større vil man kanskje oppleve at flere barn starter tidligere med idrett. For å heve kunnskapsnivået her vil det kunne være behov for mer forskning på funksjonshemmede barn og hvordan de spesielt motiveres for å utøve idrett og fysisk aktivitet. Videre ser jeg også et behov for å rette et større søkelys på funksjonshemmede kvinner som utøver idrett, Wickman (2008) belyser også dette i sin forskning. Det vil være interessant å se på hvilken holdningsendringer man kan få ved å rette mer fokus på funksjonshemmede kvinner som utøver idrett.





## 6. AVSLUTNING

I denne oppgaven har jeg rettet et fokus mot betydningen av idrett for funksjonshemmede. Funnene jeg har gjort indikerer at deltagelse i idrett er av stor verdi for unge personer med bevegelseshemming. Gjennom diskusjonen har jeg kommet frem til at funksjonshemmede stort sett holder på med idrett av samme årsaker som de aller fleste. Primært så er idrett viktig for funksjonshemmede fordi det er en arena der de kan oppleve mestring og idrettsglede. Deltagelse i idrett bidrar til at de kan være sosiale og møte gamle og nye venner, som blir ansett som viktig av informantene. I tillegg kommer det frem at idrettsdeltagelse vil kunne bidra som en positiv støttespiller for å komme seg tilbake etter en ervervet funksjonsnedsettelse. Videre oppleves idrettsdeltagelse som en positiv motvekt til stigmatiseringen man kan oppleve som funksjonshemmet.

Gjennom den metodologiske tilnærmingen som jeg har valgt har jeg belyst problemstillingen om hvilken betydning idrett har for unge funksjonshemmede på en egnet måte. Det kvalitative intervjuet har muliggjort for en fordypning i denne gruppen sine egne oppfatninger for hva som er viktig for dem. I arbeidet med oppgaven har jeg også bemerket meg noen utfordringer som vil være viktig å reflektere over. Jeg har ikke hatt noen spesifikk teoretisk forankring i utgangspunkt, dette har gitt meg muligheten til å velge teorier som besvarer og styrker funnene jeg har gjort på best mulig måte. Muligheten til å kombinere flere teorier for å besvare problemstillingen bidrar til en mer nyansert og videre forståelse for hva som er viktig for å delta i idrett.

Forhåpentligvis vil funnene som jeg har gjort i denne studien bidra til et mer nyansert syn på funksjonshemmede. Deltagelse i idrett blir ansett som viktig blant informantene, jeg håper derfor at det blir rettet et ytterligere søkelys på funksjonshemmede som deltar i idrett. Gjennom å fokusere på enkeltindividets interesser og legge opp til at alle opplever en mestringsfølelse kan vi forhåpentligvis bidra til at flere funksjonshemmede trives med idrett og vil fortsette å delta i ulike aktiviteter. Dette vil være viktig å ha med seg hvis en jobber som trener, i rehabiliteringstjenesten eller som foreldre. Denne kunnskapen vil kunne være viktig for inkluderingen av flere funksjonshemmede i idrett og fysisk aktivitet.

Sett i lys av Aristotelesøstat som jeg starter oppgaven med, så hevder han at opplevelse av lykke skyldes fri utfoldelse av evner, samt vennskap med gode mennesker. Funnene som har blitt gjort i denne oppgaven peker på at deltagelse i idrett kan bidra til å fremme dette. Hvis vi legger vekt på fri utfoldelse av evner, så betyr ikke det at man må være best, men å utfolde seg på det funksjonsnivået man selv er på. Dermed vil tilpassede forhold som man møter i idrett for funksjonshemmede være et ideelt sted man kan oppleve glede. Som Erik forteller så understreker han betydning av å holde på med en meningsfylt aktivitet «*Det som jeg driver på med synes jeg er veldig viktig synes jeg. Hadde ikke klart meg uten for å si det sånn*».

## REFERANSELISTE

- Allender, S., Cowburn, G. & Foster, C. (2006). Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health education research*, 21(6), 826-835.
- Amiot, C. E., Gaudreau, P. & Blanchard, C. M. (2004). Self-determination, coping, and goal attainment in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26(3), 396.
- Anastasiou, D. & Kauffman, J. M. (2011). A social constructionist approach to disability: Implications for special education. *Exceptional Children*, 77(3), 367-384.
- Arbour, K. P., Latimer, A. E., Ginis, K. M. & Jung, M. E. (2007). Moving beyond the stigma: The impression formation benefits of exercise for individuals with a physical disability. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 24(2), 144.
- Barnes, C. & Mercer, G. (2010). *Exploring disability: a sociological introduction*. Cambridge: Polity Press.
- Barnes, C., Mercer, G. & Shakespeare, T. (1999). *Exploring disability: a sociological introduction*. Cambridge, Mass.: Polity Press.
- Berger, R. J. (2008). Disability and the dedicated wheelchair athlete beyond the ösupercripö critique. *Journal of Contemporary Ethnography*, 37(6), 647-678.
- Blinde, E. M. & McClung, L. R. (1997). Enhancing the physical and social self through recreational activity: Accounts of individuals with physical disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 14, 327-344.
- Brittain, I. (2004). Perceptions of disability and their impact upon involvement in sport for people with disabilities at all levels. *Journal of Sport & Social Issues*, 28(4), 429-452.
- Brittain, I. (2012). The Paralympic Games as a force for peaceful coexistence. *Sport in Society*, 15(6), 855-868.
- Brittain, I., Ramshaw, G. & Gammon, S. (2012). The marginalisation of Paralympic heritage. *International Journal of Heritage Studies*, 19(2), 171-185.  
doi:10.1080/13527258.2012.681679
- Cooper, R. A. & De Luigi, A. J. (2014). Adaptive Sports Technology and Biomechanics: Wheelchairs. *PM&R*, 6(8, Supplement), S31-S39.  
doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.pmrj.2014.05.020>
- Creswell, J. W. (2007). *Qualitative inquiry & research design: choosing among five approaches*. Thousand Oaks, Calif.: Sage.
- Csikszentmihalyi, M. (2014). *Flow*: Springer.
- Day, M. C. (2013). The role of initial physical activity experiences in promoting posttraumatic growth in Paralympic athletes with an acquired disability. *Disability & Rehabilitation*, 35(24), 2064-2072.
- DePauw, K. P. (2012). A historical perspective of the Paralympic Games. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 83(3), 21-31.
- Elnan, I. (2010). *Idrett for alle? Studie av funksjonshemmedes idrettsdeltagelse og fysiske aktivitet*. Trondheim: NTNU Samfunnsforskning AS Senter for idrettsforskning.
- FN. (2006). Convention on the Rights of Persons with Disabilities. *GA Res*, 61, 106.
- Forskningsetiske-Komiteer. (2006). Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi., 44.
- Forskningsetiske-Komiteer. (2010). Veiledning for forskningsetisk og vitenskaplig vurdering av kvalitative forskningsprosjekt innen medisin og helsefag. *De nasjonale forskningsetiske komiteer*.
- Gadamer, H.-G. (2010). *Sannhet og metode: grunntrekk i en filosofisk hermeneutikk*. Oslo: Pax.

- Giacobbi, P. R., Stancil, M., Hardin, B. & Bryant, L. (2008). Physical activity and quality of life experienced by highly active individuals with physical disabilities. *Adapted physical activity quarterly*, 25(3), 189-207.
- Giddens, A. (1996). *Modernitet og selvidentitet: selvet og samfundet under sen-moderniteten*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Ginis, K. A. M., Latimer, A. E., McKechnie, K., Ditor, D. S., McCartney, N., Hicks, A. L., . . . Craven, B. C. (2003). Using exercise to enhance subjective well-being among people with spinal cord injury: The mediating influences of stress and pain. *Rehabilitation Psychology*, 48(3), 157.
- Goffman, E. (1963). *Stigma: notes on the management of spoiled identity*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- Gold, J. R. & Gold, M. M. (2007). Access for all: the rise of the Paralympic Games. *The Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 127(3), 133-141.
- Goodwin, D., Johnston, K., Gustafson, P., Elliott, M., Thurmeier, R. & Kuttai, H. (2009). It's okay to be a quad: Wheelchair rugby players' sense of community. *Adapted physical activity quarterly*, 26(2), 102-117.
- Groff, D. G., Lundberg, N. R. & Zabriskie, R. B. (2009). Influence of adapted sport on quality of life: Perceptions of athletes with cerebral palsy. *Disability & Rehabilitation*, 31(4), 318-326.
- Grue, J. (2014). *Kroppsspråk: fremstillinger av funksjonshemming i kultur og samfunn*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Grue, J. (2015). The Problem of the Supercrip. *Disability Research Today: International Perspectives*, 204.
- Hall, S. (1992). The Question of Cultural Identity ID. H. Stuart Hall, Anthony McGrew (Red.), *Modernity and its futures*. Cambridge: The Open University.
- Hein, H. H. (2009). *Motivation: motivationsteori og praktisk anvendelse*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Helsedirektoratet, S.-o. (2000). Fysisk aktivitet og helse. *Anbefalinger [Physical Activity and Health. Recommendations]. Rapport, 2*.
- Hodges, C. E., Jackson, D., Scullion, R., Thompson, S. & Molesworth, M. (2014). Tracking changes in everyday experiences of disability and disability sport within the context of the 2012 London Paralympics.
- Huang, C. & Brittain, I. (2006). Negotiating identities through disability sport. *Sociology of sport journal*, 23(4), 352.
- IWBF. (2010). OFFICIAL PLAYER CLASSIFICATION MANUAL: INTERNATIONAL WHEELCHAIR BASKETBALL FEDERATION.
- IWRF. (2015a). *International Rules for the Sport of Wheelchair Rugby*. Hentet 22.04 fra [http://www.iwrf.com/resources/iwrf\\_docs/Wheelchair\\_Rugby\\_International\\_Rules\\_2015\\_English.pdf](http://www.iwrf.com/resources/iwrf_docs/Wheelchair_Rugby_International_Rules_2015_English.pdf)
- IWRF. (2015b). *IWRF CLASSIFICATION MANUAL*. Hentet 22.04 fra [http://www.iwrf.com/resources/iwrf\\_docs/IWRF\\_Classification\\_Manual\\_3rd\\_Edition\\_rev-2015\\_\(English\).pdf](http://www.iwrf.com/resources/iwrf_docs/IWRF_Classification_Manual_3rd_Edition_rev-2015_(English).pdf)
- Johannessen, A., Tufte, P. A. & Kristoffersen, L. (2006). Kvalitativ og kvantitativ metode - forskjeller og likheter. I P. A. Tufte, & L. Kristoffersen (Red.), *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (3. utg.). Oslo: Abstrakt Forlag.
- Kerstin, W., Gabriele, B. & Richard, L. (2006). What promotes physical activity after spinal cord injury? An interview study from a patient perspective. *Disability & Rehabilitation*, 28(8), 481-488.
- Kielhofner, G. (2010). *MOHO: modellen for menneskelig aktivitet: ergoterapi til utdanning og praksis*. København: Munksgaards.

- Kvale, S., Brinkmann, S., Anderssen, T. M. & Rygge, J. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Law, M., King, G., King, S., Kertoy, M., Hurley, P., Rosenbaum, P., . . . Hanna, S. (2006). Patterns of participation in recreational and leisure activities among children with complex physical disabilities. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 48(05), 337-342.
- Legg, D. & Steadward, R. (2011). The Paralympic Games and 60 years of change (1948-2008): unification and restructuring from a disability and medical model to sport-based competition. *Sport in Society*, 14(9), 1099-1115. doi:10.1080/17430437.2011.614767
- Levins, S. M., Redenbach, D. M. & Dyck, I. (2004). Individual and societal influences on participation in physical activity following spinal cord injury: a qualitative study. *Physical Therapy*, 84(6), 496-509.
- Lillemyr, O. F. (2007). *Motivasjon og selvforståelse: hva ligger bak det vi gjør?* Oslo: Universitetsforl.
- Lindemann, K. & Cherney, J. L. (2008). Communicating in and through øMurderballö: Masculinity and disability in wheelchair rugby. *Western journal of communication*, 72(2), 107-125.
- Link, B. G. & Phelan, J. C. (2001). Conceptualizing stigma. *Annual review of Sociology*, 363-385.
- Link, B. G., Phelan, J. C. & Hatzenbuehler, M. L. (2014). Stigma and Social Inequality. I J. D. McLeod, E. J. Lawler, & M. Schwalbe (Red.), *Handbook of the Social Psychology of Inequality* (s. 49-64): Springer Netherlands.
- Løvgren, M. (2009). Unge funksjonshemmede. *Selvbilde, sosial tilhørighet og deltakelse i fritidsaktiviteter*. Oslo: NOVA Rapport, 9, 2009.
- Malterud, K. (2011). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning: en innføring*. Oslo: Universitetsforl.
- Malterud, K. (2012). Systematic text condensation: a strategy for qualitative analysis. *Scandinavian Journal of Public Health*, 40(8), 795-805.
- Molik, B., Zubala, T., Søk, K., Bigas, G., Gryglewicz, A. & Kucharczyk, B. (2010). Motivation of the disabled to participate in chosen Paralympics events (wheelchair basketball, wheelchair rugby, and boccia). *Physiotherapy*, 18(1), 42-51.
- Morken, I. (2012). *Normalitet og avvik: spesialpedagogiske utfordringer : en innføring*. [Oslo]: Cappelen Damm akademisk.
- Morris, J. (2014). Pride against prejudice: Transforming attitudes to disability.
- Murphy, N. A. & Carbone, P. S. (2008). Promoting the participation of children with disabilities in sports, recreation, and physical activities. *Pediatrics*, 121(5), 1057-1061.
- NAV. (2014). *Aktivitetshjelpemidler til personer over 26 år*. Hentet 11.02 fra <https://www.nav.no/no/Person/Hjelpemidler/Hvor+trenger+du+hjelp/Dagligliv+og+fritid/Aktivitetshjelpemidler+til+personer+over+26+%C3%A5r.386326.cms>
- NHF. (2009). *Om NHF*. Hentet 18.09.2014 fra <http://www.nhf.no/index.asp?mal=3&id=62447>
- NIF. (2009a). *Historikk*. Hentet 18.03 fra <http://www.idrett.no/tema/funksjonshemmede/Sider/historie.aspx>
- NIF. (2009b). *Idrett for funksjonshemmede i Norge*. Hentet 11.02 fra <http://www.idrett.no/tema/funksjonshemmede/Sider/Funksjonshemmede.aspx>
- NOU. (2001). *Fra bruker til borger: en strategi for nedbygging av funksjonshemmende barrierer: utredning fra et utvalg oppnevnt ved kongelig resolusjon 21. april 1999 : avgitt til Sosial- og helsedepartementet 29. juni 2001 (8258305964 (h.))*. Oslo: Statens forvaltningstjeneste, Informasjonsforvaltning.

- NSD. *Må prosjektet meldes?* Hentet 27.04 fra <http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/>
- O'Leary, Z. (2004). The essential guide to doing research. I Z. O'Leary (Red.), *The essential guide to doing research*. London: SAGE.
- Omar-Fauzee, M., Mohd-Ali, M., Geok, S. K. & Ibrahim, N. (2010). The participation motive in the Paralympics. *J Alt Soc Sci*, 2(1), 250-272.
- Patton, M. Q. (2002). Purposeful sampling I *Qualitative evaluation and research methods* (Bind 3, s. 230-246). London: Sage.
- Paulgaard, G. (2006). Identitetskonstruksjoneróhvor langt rekker de?. *Tidsskrift for ungdomsforskning*, 6(1), 67-88.
- Peers, D. (2012). Patients, Athletes, Freaks Paralympism and the Reproduction of Disability. *Journal of Sport & Social Issues*, 36(3), 295-316.
- Regjeringen.no. (2014). *Idrettspolitikken*. Hentet 19.04 fra <https://www.regjeringen.no/nb/tema/kultur-idrett-og-frivillighet/innsiktsartikler/idrett/id2001187/>
- Regjeringen.no. (2015). *Utval: Strategiutval for idrett*. Hentet 19.04 fra <https://www.regjeringen.no/nb/dep/kud/org/styrer-rad-og-utvalg/gjeldende-styrer-rad-og-utvalg/strategiutval-for-idrett/id2394727/>
- Ringdal, K. (2013). *Enhet og mangfold: samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode*. Bergen: Fagbokforl.
- Roberts, G. C., Treasure, D. C. & Conroy, D. E. (2007). Understanding the dynamics of motivation in sport and physical activity: An achievement goal interpretation. *Handbook of Sport Psychology, Third Edition*, 1-30.
- Robertson, S. (2003). ÆIf I let a goal in, Iðl get beat upæ contradictions in masculinity, sport and health. *Health education research*, 18(6), 706-716.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.
- Sæbu, M. & Sørensen, M. (2011). Factors associated with physical activity among young adults with a disability. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 21(5), 730-738.
- Sæbu, M., Sørensen, M. & Halvari, H. (2013). Motivation for physical activity in young adults with physical disabilities during a rehabilitation stay: a longitudinal test of self-determination theory. *Journal of Applied Social Psychology*, 43(3), 612-625.
- Shakespeare, T. (1996). Disability, identity and difference. *Exploring the divide*, 94-113.
- Shakespeare, T. (2006). *Disability rights and wrongs*: Routledge.
- Shakespeare, T. & Watson, N. (1997). Defending the social model. *Disability & Society*, 12(2), 293-300.
- Shakespeare, T. & Watson, N. (2001). The social model of disability: an outdated ideology? *Research in social science and disability*, 2, 9-28.
- Simonsen, E. (2005). Disability history in Scandinavia: part of an international research field. *Scandinavian Journal of Disability Research*, 7(3-4), 137-154.
- Solberg, B. (2001). Vitenskap og etikk. I Seglen (Red.), *Vitenskap, teknologi og samfunn*. Oslo: Cappelen Akademisk Forlag.
- Steen-Johnsen, K. & Neumann, I. B. (2009). *Meningen med idretten*. [Oslo]: Unipub.
- Sæbu, M. (2011). Physical activity and motivation in young adults with a physical disability: a multidimensional study based on a cross-sectional survey and an intervention-study.
- Taub, D. E., Blinde, E. M. & Greer, K. R. (1999). Stigma management through participation in sport and physical activity: Experiences of male college students with physical disabilities. *Human relations*, 52(11), 1469-1484.
- Thomas, C. (1999). *Female forms: experiencing and understanding disability*. Buckingham: Open University Press.

- Thomas, C. (2004). How is disability understood? An examination of sociological approaches. *Disability & society*, 19(6), 569-583.
- Tøssebro, J. (2004). Introduction to the special issue: Understanding disability.
- Tøssebro, J. (2010). *Hva er funksjonshemming*. Oslo: Universitetsforl.
- Vallerand, R. J. (2007). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity. *Handbook of sport psychology*, 3, 59-83.
- van der Woude, L. H. V., de Groot, S. & Janssen, T. W. J. (2006). Manual wheelchairs: Research and innovation in rehabilitation, sports, daily life and health. *Medical Engineering & Physics*, 28(9), 905-915.  
doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.medengphy.2005.12.001>
- Watson, N. (2002). Well, I know this is going to sound very strange to you, but I don't see myself as a disabled person: Identity and disability. *Disability & Society*, 17(5), 509-527.
- Watson, N. & Woods, B. (2005a). No wheelchairs beyond this point: a historical examination of wheelchair access in the twentieth century in Britain and America. *Social Policy and Society*, 4(01), 97-105.
- Watson, N. & Woods, B. (2005b). The origins and early developments of special/adaptive wheelchair seating. *Social history of medicine*, 18(3), 459-474.
- WHO. (2011). *World report on disability*.
- Wickman, K. (2007). I do not compete in disability": How wheelchair athletes challenge the discourse of able-ism through action and resistance. *European journal for sport and society*, 4(2), 151-167.
- Wickman, K. (2008). Bending mainstream definitions of sport, gender and ability: Representations of wheelchair racers.
- Wu, S. K. & Williams, T. (2001). Factors influencing sport participation among athletes with spinal cord injury. *Medicine and science in sports and exercise*, 33(2), 177-182.





# VEDLEGG

## Vedlegg 1: Intervjuguide

### Introduksjon

Jeg er student ved NTNU Institutt for samfunn og helsevitenskap og ønsker å finne ut litt om ditt forhold til idrett. Intervjuet vil bli tatt opp på bånd og skrevet inn på pc, båndet vil bli slettet og alt kommer til å være anonymisert.

### A: Åpningsspørsmål:

Kan du fortelle litt om deg selv?

- Bakgrunn
- Interesser
- Skole /jobb?

### B: Idrett og funksjonshemming

Kan du fortelle om idretten du utøver?

- Hvorfor startet du med idrett?
- Hvor ofte trener du? Hvor lenge har du holdt på med denne idretten?

Er du opptatt av idrett generelt?

Hva betyr din idrett for deg?

- Hva er det viktigste for deg ved idretten?
  - o (Fellesskap, samhold, helsefremming, trening, bevise noe, spenning, glede?)
  - o Føler du at idrettsutøver er en del av identiteten din?
- Føler du at idretten er med på å påvirke deg i hverdagen?
- Hva gjør at du ønsker å fortsette med idrett?
- (eventuelt) er det noen grunn til at du sluttet med de tidligere idrettene?

## **C: Funksjonshemming og status**

Det har vært mye fokus på idrett for funksjonshemmede, blant annet gjennom Paralympics i London i 2012. Har du noen formening om dette?

- Hvordan opplever du at folk ser på Paralympics og idrett for funksjonshemmede?
- Opplever du funksjonshemmingen din forskjellig fra når du utøver idrett og i hverdagen?

## **Avslutningsspørsmål**

Hvis du skulle peke på noe som ville vært positivt for idretten din og deg som utøver - hva skulle det vært?

## **Avrundning**

Oppsummere for å forsikre at jeg har forstått informanten riktig og takke informanten for hjelpen.

## Vedlegg 2: Meldeskjema



### 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

Patrick Stefan Kermit

Institutt for sosialt arbeid og helsevitenskap NTNU

7491 TRONDHEIM

Vår dato: 11.09.2014

Vår ref: 39565 / 3 / HIT

Deres dato:

Deres ref:

### TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 26.08.2014. Meldingen gjelder prosjektet:

<i>39565</i>	<i>Idrettensbetydning for unge med funksjonsnedsettelse</i>
<i>Behandlingsansvarlig</i>	<i>NTNU, ved institusjonens øverste leder</i>
<i>Daglig ansvarlig</i>	<i>Patrick Stefan Kermit</i>
<i>Student</i>	<i>Anders Augestad Larsen</i>

Etter gjennomgang av opplysninger gitt i meldeskjemaet og øvrig dokumentasjon, finner vi at prosjektet ikke medfører meldeplikt eller konsesjonsplikt etter personopplysningslovens §§ 31 og 33.

Dersom prosjektopplegget endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for vår vurdering, skal prosjektet meldes på nytt. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, <http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/skjema.html>.

Vedlagt følger vår begrunnelse for hvorfor prosjektet ikke er meldepliktig.

Vennlig hilsen

Katrine Utaaker Segadal

Hildur Thorarensen

Kontaktperson: Hildur Thorarensen tlf: 55 58 26 54

Vedlegg: Prosjektvurdering

Kopi: Anders Augestad Larsen [anders.augestad.larsen@gmail.com](mailto:anders.augestad.larsen@gmail.com)

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

*Avdelingskontorer / District Offices:*

*OSLO:* NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47-22 85 52 11. [nsd@uio.no](mailto:nsd@uio.no)

*TRONDHEIM:* NSD, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47-73 59 19 07. [kyrre.svarva@svt.ntnu.no](mailto:kyrre.svarva@svt.ntnu.no)

*TROMSØ:* NSD, SVF, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47-77 64 43 36. [nsdmaa@sv.uit.no](mailto:nsdmaa@sv.uit.no)



Vi kan ikke se at det behandles personopplysninger med elektroniske hjelpemidler, eller at det opprettes manuelt personregister som inneholder sensitive personopplysninger. Prosjektet vil dermed ikke omfattes av meldeplikten etter personopplysningsloven.

Det ligger til grunn for vår vurdering at alle opplysninger som behandles elektronisk i forbindelse med prosjektet er anonyme.

Med anonyme opplysninger forstås opplysninger som ikke på noe vis kan identifisere enkeltpersoner i et datamateriale, verken:

- direkte via personentydige kjennetegn (som navn, personnummer, epostadresse el.)
- indirekte via kombinasjon av bakgrunnsvariabler (som bosted/institusjon, kjønn, alder osv.)
- via kode og koblingsnøkkel som viser til personopplysninger (f.eks. en navneliste)
- eller via gjenkjennelige ansikter e.l. på bilde eller videoopptak.

Personvernombudet legger videre til grunn at navn/samtykkeerklæringer ikke knyttes til sensitive opplysninger.

## Vedlegg 3: Informert samtykke

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet

### *öBetydningen av idrett blant unge med funksjonsnedsettelseö*

#### **Bakgrunn og formål**

Prosjektet har som hensikt å undersøke hvilke betydning idrett har for personer med funksjonsnedsettelse. Videre vil spørsmål om hvorfor utøverne ønsker å utøve idrett og hva idrett har betyd for livet deres. Problemstillingen er «*Hvorfor ønsker unge personer med funksjonsnedsettelse å utøve idrett?*». Dette prosjektet er en mastergradstudie som gjennomføres ved NTNU institutt for sosialt arbeid og helsevitenskap.

#### **Hva innebærer deltakelse i studien?**

Planen er å innsamle data gjennom intervju med den enkelte deltager med en varighet på ca 30 minutter. Spørsmålene vil blant annet omhandle utøverens erfaring med idrett, hvilke betydning idrett har for deltageren og eventuelle utfordringer forbundet med funksjonsnedsettelsen. Intervjuet vil bli registrert ved hjelp av lydopptaker og notater.

#### **Hva skjer med informasjonen om deg?**

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt. Personopplysninger vil kun være tilgjengelig for student og veileder og vil for øvrig kun bli lagret på studentens private data. Videre vil all data anonymiseres før publisering som betyr at deltagerne ikke kan gjenkjennes. Prosjektet skal etter planen avsluttes innen 20 april. Alt datamateriell vil bli slettet i forbindelse med ferdigstillingen av prosjektet.

#### **Frivillig deltakelse**

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg bli anonymisert.

Dersom du ønsker å delta eller har spørsmål til studien, ta kontakt med:

Student:

Anders Augestad Larsen, 90926223.  
anders.augestad.larsen@gmail.com

Veileder:

Patrick Kermit, 90926223/73591926

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

## **Samtykke til deltakelse i studien**

Jeg har mottatt informasjon om studien, og er villig til å delta

-----  
(Signert av prosjektdeltaker, dato)