

BACHELOROPPGÅVE

Korleis lagidrett kan bidra til god livskvalitet for ungdommar med psykisk utviklingshemming

Ein litteraturstudie

Av

502 – Andrea Flusund Hansen

**How team sports may contribute to a better quality of life for
adolescents with intellectual disabilities**

Vernepleie

BSV5-300

Desember 2016



Avtale om elektronisk publisering i Høgskulen i Sogn og Fjordane sitt institusjonelle arkiv (Brage)

Eg gir med dette Høgskulen i Sogn og Fjordane løyve til å publisere oppgåva (*Korleis lagidrett kan bidra til god livskvalitet for ungdommar med psykisk utviklingshemming*) i Brage dersom karakteren A eller B er oppnådd.

Eg garanterer at eg har opphav til oppgåva, saman med eventuelle medforfattarar. Opphavsrettsleg beskytta materiale er nytta med skriftleg løyve.

Eg garanterer at oppgåva ikkje inneheld materiale som kan stride mot gjeldande norsk rett.

Ved gruppeinnlevering må alle i gruppa samtykke i avtalen.

Fyll inn kandidatnummer og namn og set kryss:

502 – Andrea Flusund Hansen

JA

NEI

Forord

Denne oppgåva er skrive hausten 2016, med utgangspunkt i bachelorstudiet «Vernepleie» ved Høgskulen i Sogn og Fjordane.

Bachelorarbeidet har vore både spennande og utfordrande. Gjennom den lærerike prosessen har eg tileigna meg mykje ny kunnskap om tema som inkluderer fysisk aktivitet og psykisk utviklingshemming. Eg har også blitt tryggare på oppgåveskriving og søk etter artiklar i databasane.

Eg vil takke alle som har vore til hjelp i denne prosessen. Først og fremst vil eg rette ein stor takk til rettleiar, Randi Sørensen, som har kome med gode og konstruktive tilbakemeldingar. Personalet på biblioteket, og spesielt Gerd Vik, skal ha ein stor takk for sin innsats. Dei har vore tålmodige og motivert meg til å finne gode artiklar og pensum.

Familie og venar har gitt meg god støtte undervegs i prosessen. Eg vil takke familien for trøstande ord og god mat i frysaren. Eg vil også takke venar for korrekturlesing, innspel og motiverande ord. Avslutningsvis vil eg takke klassekameratar for tre fantastiske år.

Samandrag

Val av tema blei gjort på bakgrunn av egne erfaringar og opplevingar knytt til lagidrett og psykisk utviklingshemming. Formålet med denne oppgåva har vore å belyse fysisk aktivitet, med utgangspunkt i lagidrett, for ungdommar med psykisk utviklingshemming. Oppgåva dreier seg om ungdommar med lett og moderat psykisk utviklingshemming, og korleis livskvaliteten vil bli påverka av å vere ein del av fellesskapet i eit idrettslag.

Prosessen med å hente inn kunnskap har føregått gjennom eit litteraturstudie med utgangspunkt i tidligare masteroppgåver og artiklar om tema som er sentrale for problemstillinga i oppgåva. Eg søkte kunnskap som kunne bidra til å forstå kva betydning lagidrett kan ha for ungdommar med psykisk utviklingshemming. Viktige aspekt var inkludering og opplevinga av å vere ein del av eit lag.

Sentrale funn i oppgåva tilseier at livskvaliteten til ungdommar med psykisk utviklingshemming kan auke gjennom fellesskap og meistring, som er fundamentale kjenneteikn ved lagidrett. Lagidretten er med på å inkludere ungdom med ulike føresetnader i eit praksisfellesskap, der ein får utfordra seg sjølv og skapar eit sosialt nettverk. Studiar peikar på viktigheita av desse verdiane både frå ungdommane og foreldra sitt perspektiv.

Nøkkelord: Psykisk utviklingshemming, Fysisk aktivitet/lagidrett, Fellesskap, Livskvalitet, Sjølvbestemming og Meistring

Innhold

1.0 Innleiing	1
1.1 Bakgrunn for val av tema	1
1.2 Avgrensing.....	2
1.3 Oppbygging av oppgåva	3
2.0 Teori.....	4
2.1 Psykisk utviklingshemming.....	4
2.2 Fysisk aktivitet/lagidrett.....	4
2.3 Fellesskap	5
2.4 Livskvalitet.....	6
2.4.1 Livskvalitet generelt	6
2.4.2 Særleg om sjølvbestemming	6
2.5 Meistring og self efficacy.....	7
3.0 Metode.....	8
3.1 Litteraturstudie som metode	8
3.2 Utval	8
3.2.1 Inklusjons- og eksklusjonskriterium	9
3.2.2 Søkeprosess.....	9
3.2.3 Kjeldekritikk.....	10
3.3 Kvalitativ og kvantitativ forskingsmetode	11
3.3.1 Kvalitativ metode	11
3.3.2 Kvantitativ metode.....	11
4.0 Presentasjon av data	12
4.1 Masteroppgåve 1 – Timen som gjør en forskjell	12
4.1.1 Formål	12
4.1.2 Metode.....	12
4.1.3 Utval	12
4.1.4 Funn	12
4.2 Masteroppgåve 2 – På lag for en god fritid	13
4.2.1 Formål	13
4.2.2 Metode.....	13
4.2.3 Utval	14
4.2.4 Funn	14
4.2.5 Funn i masteroppgåve 1 og 2	14
4.3 Artikkel – Psychosocial impact of involvement in the Special Olympics	15
4.3.1 Formål	15
4.3.2 Metode.....	15
4.3.3 Utval	15
4.3.4 Funn	16

5.0 Drøfting	17
5.1 Det sosiale nettverket	17
5.2 Idrettslaget	18
5.3 Meistring og sjølvbestemming	19
5.4 Lagidrett og livskvalitet	20
6.0 Avslutning.....	22
Bibliografi	23
Vedlegg 1: Søkeprosess.....	28
Vedlegg 2: Sjølvvalt pensum	30

1.0 Innleiing

I følge ein rapport frå Special Olympics, verdas største idrettsrørsle for utviklingshemma, har fysisk aktivitet for utviklingshemma fått lite merksemd i forskingssamanheng, både nasjonalt og internasjonalt (Ingebrigtsen & Aspvik, 2009). Tal for fysisk aktive frå 1989 til 2001 viser ein drastisk nedgang, i ein av få gjennomførte nasjonale studiar (Tøssebro & Lundeby, 2002).

Ut i frå handlingsplanen for fysisk aktivitet vil ein sjå at det ikkje er utarbeida konkrete tiltak for menneske med utviklingshemming, men at det vert vist til meir generelle integrerande tiltak (Helse- og omsorgsdepartementet, 2005).

Oppgåva vil ta føre seg betydinga av det å vere fysisk aktiv for ungdommar med psykisk utviklingshemming og sjå dette i samanheng med det å vere ein del av eit lag. Eit sentralt fokus i oppgåva vil vere kva påverknad lagidretten kan ha på ungdommar med psykisk utviklingshemming. På bakgrunn av dette har eg kome fram til følgjande problemstilling:

«Korleis kan lagidrett bidra til god livskvalitet for ungdommar med psykisk utviklingshemming?»

1.1 Bakgrunn for val av tema

Gjennom tidligare erfaring har eg sett at lagidrett kan ha stor betyding for livskvaliteten til psykisk utviklingshemma ungdommar. Forsking kan bekrefte at fysisk aktivitet bidreg til auka meistring og livskvalitet i befolkninga generelt (Helse- og omsorgsdepartementet, 2005).

Lagidrett er avhengig av fleire spelarar, og dermed står den sosiale dimensjonen sentralt (Ronglan, 2008). Ved sjølv å ha vore ein del av eit idrettslag der eg har spelt både handball og fotball, har eg sett at samarbeid og inkludering er ein essensiell del av det å vere ein del av eit lag.

I oppgåva ville eg skrive om tema innanfor psykisk utviklingshemming og lagidrett, som er relevant for meg som vernepleiar og vernepleieprofesjonen generelt. Samtidig er temaet interessant i samband med erfaringa mi som trenar for eit fotballag for utviklingshemma (FFU), Sogndal United. I 2015 var vi på landsturnering i Lillehammer, der eg fekk oppleve utøvarane sin store livsglede og motivasjon, i tillegg til gleda dei synte ved å vere ein del av eit lag. Fotballpresidenten sine ord om arrangementet lydde slik: «Den entusiasmen, innsatsen og humøret spillerne viser under Landsturneringen er noe vi alle blir inspirert av. Dere er forbilder for sporten vår!». Handballpresidenten følgde opp: «Nye opplevelser og inderlig

idretts glede i en spennende ramme ingen andre klarer å oppvise maken til»
(Landsturneringen, 2016).

Som snart utdanna vernepleiar er valet av tema interessant og relevant. Rammeplanen for vernepleiarutdanninga tilseier at det er viktig å gje omsorg, rettleiing og teneste ut i frå brukaren sitt behov, med sikte på velferd og auka livskvalitet (Utdannings- og forskningsdepartementet, 2005). Handsaminga av den konkrete problemstillinga kan òg bidra til å belyse desse generelle aspekta ved det å vere vernepleiar.

1.2 Avgrensing

For å avgrense oppgåva, vil eg skilje mellom ulike typar utviklingshemming og avgrense mot nokre av dei. Utviklingshemming er eit vidt omgrep, og difor vil eg fokusere på psykisk utviklingshemming. Ein deler inn psykisk utviklingshemming etter diagnosemanualen ICD-10, som står for internasjonale statiske klassifikasjonar av sjukdom og relaterte helseproblem (Grøsvik, 2009). ICD-10 definerer utviklingshemming som ein tilstand med mangelfull utvikling av evner og funksjonsnivå, som viser seg i utviklingsperiodar. Psykisk utviklingshemming delar ein inn i fire ulike grader ut i frå kor alvorleg tilstanden er. Ein har lett, moderat, alvorleg og djup utviklingshemming (Grøsvik, 2009).

Temaet er stort og omfattande, og difor har eg valt å avgrense til ungdom med lett og moderat utviklingshemming. Dei har ein IQ på høvesvis 50-69 og 35-47, samt ein mental alder på 9-12 år og 6-9 år i same rekkjefølje (Grøsvik, 2009).

Årsaka til at eg har valt denne avgrensinga, er at funksjonsnivået til ungdommane med lett og moderat utviklingshemming er slik at dei gjerne kan delta i lagidrett. Ved lett psykisk utviklingshemming vil ein utvikle sosiale og kommunikative ferdigheiter. Ved moderat psykisk utviklingshemming kan ein snakke eller lære seg å kommunisere, men ein kan ha vanskar med sosial forståing. Lagidrett stiller krav til funksjonsnivå med tanke på at det vil krevje ein viss intelligens om ein skal forstå spelet og dei sosiale rammene. Ved alvorleg og djup grad av psykisk utviklingshemming er funksjonsnivået betydeleg svekka, noko som kan skape utfordringar i lagidrett. Barnet kan seie nokre få ord, ha avgrensa ferdigheiter i tale eller ikkje kunne snakke i det heile (Grøsvik, 2009).

1.3 Oppbygging av oppgåva

Strukturen i oppgåva byrjar med ein teoribakgrunn som er relevant for problemstillinga.

Teoriramma inneheld kunnskap om sentral teori, og tek føre seg psykisk utviklingshemma, fysisk aktivitet/lagidrett, fellesskap, livskvalitet og meistring. I kapittel 3 skildrar eg metoda eg har brukt for å kome fram til masteroppgåvene og forskingsartikkelen eg har valt. Eg har valt litteraturstudie som metode og vil presentere tema innanfor utval, kvalitativ og kvantitativ metode. I kapittel 4 presenterer eg funn frå dei to masteroppgåvene og forskingsartikkelen eg har valt. I kapittel 5 skal eg drøfte samanhengen mellom teoribakgrunnen, funna frå litteraturstudiet og egne erfaringar, knytt opp mot problemstillinga. Avslutningsvis, i kapittel 6, vil oppgåva i sin heilskap bli oppsummert.

2.0 Teori

Teoridelen skildrar emna psykisk utviklingshemning, fysisk aktivitet og lagidrett, fellesskap og samhald, livskvalitet, sjølvbestemming og meistring. Teorien vil vere sentral for drøftinga av problemstillinga.

2.1 Psykisk utviklingshemming

Utviklingshemming er ei samlenemning på ei rekkje forskjellige tilstandar som ofte viser seg «ved at intelligens, læreevne og evne til å klare seg i samfunnet er mer eller mindre svekket» (Stubrud, 2001, s. 23-24). Psykisk utviklingshemming er ei diagnose som viser seg ved at åtferds- og funksjonsskildringar er nedsette. Svekkede evnenivå kan medføre vanskar med å tilpasse seg krav for å fungere i det daglege og sosiale (Grøsvik, 2009). Årsaksforholda er komplekse, og ein kan vanskeleg trekke fram eit fast symptom som er avgjerande for tilstanden. Veremåten og funksjonsnivået er varierende hos kvart individ (Grøsvik, 2009). Sårbarheit kan førekome hyppig, og det kan kome av redusert evne til å kommunisere og vere overfor andre (Crawford, Burns & Fernie, 2015).

2.2 Fysisk aktivitet/lagidrett

Mange med psykisk utviklingshemming har eit negativt sjølvbilete, og dei vil ofte finne glede av å mestre fysisk aktivitet. Gjennom fysisk aktivitet kan ein få meir krefter til å klare daglegdagse gjeremål, og i tillegg ha ei aktiv fritid (Sosial- og helsedirektoratet, 2004). Fysisk aktivitet gir eit godt grunnlag for å fremje helsa, få overskot, førebyggje sjukdom og behandle diagnosar (Helsedirektoratet, 2014). «Fysisk aktivitet kan defineres som enhver kroppslig bevegelse initiert av skjelettmuskulatur som resulterer i en økning i energiforbruket utover hvilenivå» (Nerhus, Anderssen, Lerkelund & Kolle, 2011, s. 150). Tidligare studiar peikar på betydninga av god fysisk form for å kunne overvinne diskriminering og få sosial kompetanse (Sosial- og helsedirektoratet, 2004).

Fysisk aktivitet og lagidrett er også ei viktig kjelde til glede og meistring. Deltaking i idrett er ein viktig arena for sosialisering, enten ein er psykisk utviklingshemma eller ikkje (Fasting, Sand, Sisjord, Thoresen & Brich, 2008). Psykisk utviklingshemma ungdommar vil i større grad vere avhengig av å ha ein sosial møteplass for å utvide nettverket sitt. Lagidrett er eit godt utgangspunkt for å møte likesinna og utvikle vennskap (Fyrand, 2005). Ungdommane kan lære og sjølv ta initiativ, vere oppfinnsame og bli meir kjenslevare overfor andre sine behov (Ronglan, 2008). Dei er sosiale på idrettsarenaen, spelar på lag med andre og må

tilpasse seg andre og reglane i spelet. Å vere ein del av eit lag og vere fysisk aktiv, kan betre sjølvtiliten, trua på seg sjølv og eigne motoriske ferdigheiter (Elnan, 2010).

2.3 Fellesskap

Næss, Moum og Eriksen (2011) peikar på at psykisk utviklingshemming i stor grad inneber ei utstøyting frå arbeidslivet, samfunnet og andre sosiale nettverk, noko som gjer at ein føler seg einsam. Ungdommar både med og utan psykisk utviklingshemming har behov for vere ein del av eit sosialt nettverk og oppleve samhald (Fyrand, 2005). Sosialt nettverk er eit faguttrykk som handlar om at kontakt mellom menneske er ein naturleg del av livet vårt (Fyrand, 2005). Det er i relasjonar avgjerande premiss for vår helse, livskvalitet og framtidig liv vert bestemte. Fleire og fleire menneske lever i einsemd fordi dei har liten kontakt med andre menneske (Fyrand, 2005).

Bandura (1997) sin teori om «collective efficacy» viser at samhald, kommunikasjon og felles ritual er viktige for ein fellesskapskjensle. Mange ungdommar med psykisk utviklingshemming har få eller ingen venar (Buttimer & Tierney, 2005; D’Haem, 2008). Deltaking i fysisk aktivitet kan difor vere positivt, ettersom dei får vere saman med andre, ha det gøy og bli ein del av eit fellesskap (Heah, Case, McGuire & Law, 2006).

Psykisk utviklingshemma deltek ofte i mindre grad i faglege og sosiale aktivitetar samanlikna med ungdommar utan psykisk utviklingshemming. Lite deltaking på arrangement er ein av årsakene til at enkelte fell utanfor fellesskapet og får eit svakt sosialt nettverk, med familien som dei næraste (Eriksson, Welander & Granlund, 2007; Næss et al., 2011).

I tillegg er ungdommane si oppfatning av eiga rolle sentralt i ein fellesskapssituasjon, med tanke på kva reglar eller forventningar som vert knytt til den enkelte si rolle. Uklarheiter kan skape ein konflikt, og dersom ein fell utanfor fellesskapet, vil det vere avgjerande for den enkelte å ha moglegheit til å påverke omgjevnadar, samt formidle og ta i mot synspunkt frå andre (Gundersen, Moynahan & Olsen, 2006). Organisering, kultur og utvikling i samfunnet har difor betydning og konsekvensar for at den enkelte fell utanfor fellesskapet, samtidig som det vil affisere den enkelte si livskvalitet (Næss et al., 2011).

2.4 Livskvalitet

2.4.1 Livskvalitet generelt

Uavhengig av diagnose blir livskvalitet definert som psykisk velvære og ei oppleving av å ha det godt både fysisk og psykisk (Næss et al., 2011). Omgrepet livskvalitet er vidt, og omfattar også det å delta i arbeidslivet. Arbeid bidreg til retning og struktur i kvardagen. Ein kan føle seg nyttig og få moglegheita til å meistre enkle oppgåver. Deltakinga i arbeidslivet eller idrettslag byggjer venskap og relasjonar mellom kollegaene (Midtsundstad & Bliksvær, 2015), og det vil gje ein gunstig effekt på helse og livskvalitet. Samtidig er deltakinga med på å utarbeide økonomiske forhold, status i samfunnet, sosialt nettverk og sjølvtilit (Næss et al., 2011).

Deltaking i fritidsaktivitetar har stor betydning for livskvaliteten, og personar som ikkje deltek, har som gruppe dårlegare livskvalitet (Næss et al., 2011). Moglegheita til å påverke egne val og til å styre sin eigen kvardag, er sentralt for å oppnå god livskvalitet, til dømes gjennom deltaking i ein lagidrett (FO, 2008).

Personar med utviklingshemming kan lett falle utanfor, møte mindre tilpassa omgjevnadar og fleire barrierar enn dei utan utviklingshemming. Stiller samfunnet eller idrettslaget for store krav til den funksjonshemma, kan det oppstå eit gap mellom funksjonsevne og omgjevnadane sine krav til personen med funksjonshemming (Tøssebro, 2010). Ein må difor jobbe på begge sider av «gapet» for å inkludere personar med funksjonshemming, styrke idretten og dei sosiale rammene. Modellen kallast GAP-modellen og skal bidra til ei forståing av korleis vi ser på funksjonshemma. Den syner ei relasjonell forståing av funksjonshemming (Helsekompetanse, 2016).

2.4.2 Særleg om sjølvbestemming

Sjølvbestemming er vesentleg for å etablere eigen identitet og eit viktig grunnlag for personleg utvikling (Ellingsen, Bollingmo & Selboe, 2005). Det handlar om å ta egne val og vere sjølvstendig, noko som skapar ei oppleving av identitet og eigenverdi (Skau, 2012). Tidligare undersøkingar har vist at moglegheit for oppleving av sjølvbestemming og kontroll er essensielt for livskvalitet og helse hos den enkelte. Møter ein ungdommane der dei er, slik at dei opplever å bli sett og forstått, kan samhandlinga fremje utvikling og læring (Røkenes & Hanssen, 2012). Personar med utviklingshemming kan ofte føle at dei ikkje får vere med å bestemme sjølve, noko som kan ha ein innverknad på livskvaliteten (FO, 2008).

2.5 Meistring og self efficacy

Meistring er eit omgrep som inneberer å «overvinne» eller «beseire» utfordringar ein støytar på i kvardagen (Grue & Rua, 2013). Utfordringane i omgjevnadane bør vere tilpassa den enkelte sitt evnenivå for at ungdommane skal kunne oppleve flyt og meistring (Jakobsen, 2012). Ein ser ein vekselverknad mellom motivasjon og meistring, og ein vil vere indre motivert for ein oppgåve ein har valt sjølv og er innstilt på å løyse (Brattenborg & Engebretsen, 2013). Å inkludere ungdommane i slutningsprosessar kan vere sentralt for deira meistringsoppleving (Grue & Rua, 2013).

Psykologen Albert Bandura presenterer omgrepet «self efficacy», som tek sikte på å skildre det å ha trua på eiga meistringevne (Gjerde, 2003). Han forska på korleis tankane om eiga meistring kunne påverke handling og læring, og korleis møte med utfordringar kunne mogleggjere det ein ynskja å få til. Det vil difor vere positivt å finne ein aktivitet som ein kan få til og meistre (Gjerde, 2003).

3.0 Metode

Metode er ein framgangsmåte og eit middel for å løyse problem og finne fram til ny kunnskap (Dalland, 2012). Å bruke metode betyr å følgje ein bestemt veg mot eit mål, og metodelære omhandlar korleis ein skal gå fram for å samle inn, analysere og tolke data (Johannessen, Tufte & Christoffersen, 2016). I metodedelen har eg tatt for meg litteraturstudie som metode og utval med underpunkta inklusjons-og eksklusjonskriterium, søkeprosess og kjeldekritikk. Til slutt presenterer eg kvalitativ og kvantitativ forskingsmetode.

3.1 Litteraturstudie som metode

Ved litteraturstudie som metode blir det tatt utgangspunkt i eksisterande litteratur som er forska på (Støren, 2013). Ein skaper ikkje ny kunnskap, men samlar eksisterande kunnskap og vurderer og samanfattar den (Støren, 2013). Metode i litteraturstudiet handlar om å søke etter vitenskaplege originalartiklar i relevante databasar (Støren, 2013).

Ved å ha gjennomført eit litteratursøk om psykisk utviklingshemming og livskvalitet fann eg fram til kunnskap som var relevant. Eg kom fram til to masteroppgåver, ein fagfelleverdert artikkel og faglitteratur om temaet. Litteraturstudie som metode har den fordel at ein ikkje treng informantar for å innhente empiri. Ei svakheit ved val av litteraturstudie er at det kan vere vanskeleg å innhente relevant forskning (Dalland, 2012). I mitt søk byrja eg å søke på fotball som lagidrett, men der fann eg lite relevant teori for oppgåva. Deretter utvida eg søket til lagidrett, noko som gav fleire treff. Det er viktig å sørgje for at stoffet ein har funne er relevant for oppgåva, ettersom ein sjølv ikkje undersøker eller intervjuar og kan stille dei spørsmåla som trengs for å få gode svar på problemstillinga (Dalland, 2012).

3.2 Utval

Problemstillinga omhandlar som nemnt korleis lagidrett kan bidra til god livskvalitet for ungdommar med lett og moderat psykisk utviklingshemming. Eg valte ut to masteroppgåver der det var brukt intervju med ungdom og foreldre. I intervjuar fortalte dei om erfaringar og opplevingar frå sine eige liv. På denne måten får ein fram førstehandserfaringar og kunnskap som kan bidra til å belyse problemstillinga, og ved å ha intervju både med foreldre og ungdommen sjølve vil ein sjå problemstillinga frå ulike perspektiv.

I artikkelen eg valte ut vart det brukt spørjeskjema retta mot eit større utval av personar med utviklingshemming. Spørjeskjema vart brukt for å sjå på kva som gav best livskvalitet av å

vere deltakar i ein tilrettelagt sport og å ikkje delta i sport. For å finne ut av dette vart det sett på verdiar som livskvalitet, sjølvkjensle og sosialt nettverk.

3.2.1 Inklusjons- og eksklusjonskriterium

Arbeidet med å finne relevante artiklar er lettare om ein har inklusjons- og eksklusjonskriterium. Desse kriteria er med på å avgrense søket, slik at ein får fram dei artiklane ein ser etter (Støren, 2013). Inklusjonskriterium er kriterium for kva ein ynskjer å ha med i oppgåva, og handlar om kva søkeord ein nyttar og krav ein stiller til litteraturen for å få innhenta relevante artiklar. Eksklusjonskriterium er det ein ikkje ynskjer å ha med i oppgåva. For å finne best mogleg teori tilpassa problemstillinga, har eg søkt etter relevant litteratur og hatt avgrensingar på kva som skal inkluderast og ekskluderast (Polit & Beck, 2014). Vidare kjem ei liste over inklusjons- og eksklusjonskriterium eg nytta for å nærme meg oppgåva sitt tema (Tabell 1).

Tabell 1: Inklusjons- og eksklusjonskriterium

Inklusjonskriterium	Eksklusjonskriterium
Psykisk utviklingshemming i lett og moderat grad	Psykisk utviklingshemming i alvorleg og djup grad
Ungdommar	Eldre
Publisert etter år 2000	Publisert før år 2000
Språk: Norsk, svensk, dansk og engelsk	Språk: Alle andre språk
IMRAD-struktur og fagfelleverdert	Ikkje fagfelleverdert

I 2007 kom Norges Idrettsforbund og olympiske og paralympiske komite (NIF) med sin visjon av «Idrett for alle», der funksjonshemma skulle bli inkludert i idretten (NIF, 2007). Eg valte difor å gå ut i frå nyare forskning og avgrensa artikkelsøket til artiklar frå 2000-talet. Utviklingshemming er eit stort tema, og eg avgrensa difor temaet til psykisk utviklingshemming i lett og moderat grad. Eg valte ut artiklar på norsk, svensk, dansk og engelsk, ettersom dette er språk som eg meistrar. Artiklar frå andre land valde eg vekk, då desse er vanskelege å omsetje til norsk og det kan oppstå kulturelle skilnader.

3.2.2 Søkeprosess

For å finne relevant teori har eg brukt litteratursøk i ulike databasar. Eg byrja kjeldesøkinga ved å søke på relevante emne gjennom «Oria», «Google Scholar», «SportDiscus», «Norart»,

«Idunn», «Web of Science» og «Scopus».

Gjennom databasen «Oria» søkte eg på norsk og kom fram til masteroppgåva «Timen som gjør en forskjell», som er skriva av Johansen (2009). Masteroppgåva var relevant ettersom ho tok føre seg intervju med foreldre og deira forteljing om kva betydning det hadde for deira barn å vere ein del av ein fritidsaktivitet. Studien nytta problemstillinga: «Hvordan er det mulig at en time i uka kan ha så stor betydning og utgjøre en forskjell?».

Eg søkte vidare på norsk og fann fram til masteroppgåva «På lag for en god fritid» av Nordal (2016). Denne fann eg i databasen «Google Scholar». I dette studiet blei det nytta intervju med ungdommar med utviklingshemming på eit handballag for å få fram tankane deira om eiga fritidsdeltaking. Problemstillinga som blei stilt i dette studiet var: «Hvilken betydning har deltakelse i et tilrettelagt idrettslag for ungdommer med lett grad av utviklingshemning?»

For å vege opp for dei to masteroppgåvene ville eg òg ha med ein fagfelleverdert tekst, ettersom denne i større grad har vore gjenstand for forskning. Eg byrja difor å søke breiare og på engelsk. Gjennom databasen «Scopus» kom eg fram til artikkelen «Psychosocial impact of involvement in the Special Olympics», av Crawford, Burns og Fernie (2015). Artikkelen var relevant grunna forskning på livskvalitet, der det vart sett på variablar som sjølvkjensle, livskvalitet, stressnivå og sosialt nettverk. Dei samanlikna eit stort utval personar med utviklingshemming ved bruk av spørjeskjema.

Utover dette viser eg til vedlegg 1 for utdjuping av søkjeord eg har brukt.

3.2.3 Kjeldekritikk

Kjeldekritikk skal vise at ein kan stille seg kritisk til kjeldematerialet ein bruker, og at ein kan karakterisere og vurdere litteratur og kjelder som er nytta i oppgåva (Dalland, 2012).

Kritikken må heile tida sjåast opp mot kva kjeldene skal belyse (Dalland, 2012). Ved søk etter artiklar må ein vurdere reliabilitet og validitet. Ved kvalitativ forskning bruker ein reliabilitet og ulike validitetsformer som kriterium for kvaliteten (Johannessen et al., 2016).

Reliabilitet tyder pålitelegheit (Dalland, 2012), og handlar om nøyaktigheta av undersøkinga; kva data som vert nytta, måten dei blir samla inn på og korleis dei vert arbeidde med.

Pålitelegheita kan styrast ved at det vert lagt vekt på hensiktsmessige kriterium for evaluering. Ved omsetjing av artikkel frå engelsk til norsk kan setningar mistydast, noko som også kan påverke reliabiliteten (Dalland, 2012).

Validitet står for relevans og gyldighet, og handlar om at ein metode skal undersøke det ein har som formål å undersøke. Eit spørsmål som er vanleg å stille innan kvalitative undersøkingar er: «Måler vi det vi tror vi måler?». Kjernen i dette er at det skal vere ein samanheng mellom det ein undersøker og dei data ein samlar inn (Johannessen et al., 2016).

I dei to masteroppgåvene og forskingsartikkelen eg har valt er alle primærkjelder, som vil seie at forfattaren sjølv har forska på området gjennom ein kvalitativ forskingsstrategi.

3.3 Kvalitativ og kvantitativ forskingsmetode

I følge Dalland (2012) er kvalitativ og kvantitativ metode ein framgangsmåte og eit middel for å løyse problem og få fram ny kunnskap.

3.3.1 Kvalitativ metode

Kvalitativ metode er relevant å bruke dersom ein skal undersøkje ukjende fenomen som er lite forska på (Johannessen et al., 2016), eller om ein skal fange opplevingar og meiningar som ikkje kan målast (Dalland, 2012). Data vert samla inn gjennom observasjon og intervju med informantar. Kva menneske fortel oss er ei viktig kvalitativ datakjelde, og intervjuet skal først og fremst ta utgangspunkt i informantens sitt livsverd. Kvalitative forskingsintervju skjer ved ein samtale med eit formål og ein struktur; intervjuaren stiller spørsmål og informanten svarer. Her vil ein få fylldige og detaljerte skildringar. Intervju utan fast svaralternativ og ustrukturert observasjon er typisk for denne metoden (Dalland, 2012).

3.3.2 Kvantitativ metode

Kvantitativ metode vert av Dalland (2012) skildra som ein metode der målbare einingar vert kravd for å finne eit svar, og ein nyttar data i form av kategoriserte fenomen med vekt på oppteljing og utbreiing. Spørjeskjema er eit eksempel på dette, der ein tel opp fenomen og kartlegg utbreiinga (Johannessen et al., 2016). Ved bruk av spørjeskjema har ein ofte store utval som kan brukast slik at ein får moglegheit til å samanlikne og strukturere informasjonen. På denne måten er årsaksforklaringa det sentrale ved bruk av ein slik forskingsmetode (Ringdal, 2013).

4.0 Presentasjon av data

I denne delen vil eg presentere dei to masteroppgåvene «Timen som gjør en forskjell» av Johansen (2009) og «På lag for en god fritid» av Nordal (2016). I tillegg vil eg sjå på forskingsartikkelen «Psychosocial impact of involvement in the Special Olympics» av Crawford, Burns og Fernie (2015). Desse tre studia har eg valt for å belyse problemstillinga om korleis lagidrett kan bidra til god livskvalitet for ungdommar med lett eller moderat grad av psykisk utviklingshemming.

4.1 Masteroppgåve 1 – Timen som gjør en forskjell

4.1.1 Formål

Formålet med studien var å få fram kunnskap om kva betydning det hadde for barn og ungdom med nedsett funksjonsevne å delta i ein aktivitet, sett i frå foreldra sitt perspektiv (Johansen, 2009).

4.1.2 Metode

Gjennom kvalitative intervju ønskte Johansen (2009) å utforske korleis deltaking i fotballaget påverka barn og ungdom sin livssituasjon. Johansen (2009) valte denne metoden for å få fram intervjupersonen si oppleving og erfaring. Spørsmål Johansen (2009) stilte i intervjuet til foreldra var om dei kunne fortelje om «sin spiller» og seie noko om opplevingane ungdommen hadde av å vere spelar på eit lag. Johansen (2009) stilte òg nokre spørsmål for at dei skulle kunne utdjupe og oppklare ting undervegs. Det vart ikkje utarbeida ein detaljert intervjuguide, og slik fekk deltakarane moglegheit til å fortelje fritt om temaet.

4.1.3 Utval

Gjennom gruppeintervju og individuelle intervju vart fire menn og fem kvinner intervjuja. Desse var nøkkelpersonar med ei nær tilknytning til fotballaget. Dette var foreldre til barn og ungdom med nedsett funksjonsevne.

4.1.4 Funn

Funn tyder på at ein time i veka med tilrettelagt fotball gir ein konsekvens langt utover den eine timen. Det utgjer ein stor forskjell for dei involverte. Gjennom å etablere relasjonar til andre får dei tilbakemeldingar på kven dei er og korleis dette verkar på andre. Når ein får moglegheit til sosial kontakt, nærleik og fellesskap med andre menneske opplever ein livet som meningsfylt. Om ein ser rasjonelt på funksjonshemming som fenomen, så ser ein eit

misforhold mellom individet sine føresetnader og samfunnet/idrettslaget sine krav til det. Målet må då vere å redusere gapet, anten ved å styrke individets føresetnader eller ved å redusere eller endre krava som både fysiske og sosiale omgjevnader stiller til den enkelte (Johansen, 2009).

Foreldra framheva at ein time trening med fotballaget har ei betydning for å ha ein sosial møteplass og kunne danne sosiale nettverk. Der vil ein lære, sosialisere seg, oppleve meistring og ta del i fysisk aktivitet. Mange av ungdommane hadde behov for anten å utvide eller verte ein del av eit sosialt nettverk. Slik fortel ein far det: «Det kommer jo ingen og ringer på», som viser til at ungdommen sjølv må ta eit tak og danne seg eit sosialt nettverk.

Funna belyser det at alle er like mykje verdt og har dei same grunnleggande ønska som menneske. Ungdom med psykisk utviklingshemming spelar på same bane, har same innsatsvilje og er like opptatt av å vinne som alle andre. Spelarane tileigna seg ein sosial kompetanse gjennom samvere og samspel med andre. Utøvarane lærte seg kva som er sosialt akseptert, korleis dei skal oppføre seg og kva som er normene (Johansen, 2009).

4.2 Masteroppgåve 2 – På lag for en god fritid

4.2.1 Formål

Formålet med studien var å få fram kunnskap om kva betydning det hadde for ungdom med lett grad av utviklingshemming å vere deltakar på eit tilrettelagt handballag. Problemstillinga i studiet var som følgjer: «Hvilken betydning har deltakelse i et tilrettelagt idrettslag for ungdommer med lett grad av utviklingshemning?»

4.2.2 Metode

I studiet brukte ein kvalitativ metode og semistrukturert intervju, der ungdommane svarte på følgjande spørsmål:

«Hvordan er det å være en del av dette laget?»

«Finner dere noen gang på ting sammen utenom trening også?»

«Hvordan føler du deg inne i deg når du spiller håndball?»

«Kunne du tenkt deg å være med i et annet idrettslag? Hadde det vært bedre?»

Eg valde å belyse desse spørsmål fordi desse er relevante for problemstillinga, ettersom ein kan sjå på dei som viktige faktorar for auka livskvalitet.

4.2.3 Utval

Dei fem ungdommane som vart intervjuva var 2 jenter og 3 gutar som hadde lett grad av utviklingshemming og var mellom 16 og 19 år. Ungdommane hadde eit godt verbalt språk, snakka norsk og deltok jamleg på eit tilrettelagt fritidstilbod der dei var fysisk aktive.

4.2.4 Funn

Funna tyder på at deltaking i lagidretten har auka det sosial nettverket til ungdommen. Dei har fått venar på laget som dei er saman med utanom trening også. Deltaking på ein sosial arena kan bidra positivt til livskvaliteten til ungdommen (Nordal, 2016).

I det semistrukturerte intervjuet spurte Nordal (2016) korleis dei synest det er å vere ein del av laget. Det kom tydeleg fram at dei har det bra saman og gler seg til å sjå kvarandre. Laget er bra og dei samarbeider godt. På denne måten viser funna at deltaking i eit tilrettelagt idrettslag er positivt for ungdommane. Det blir skapt venskap og positive opplevingar saman med andre. Difor vil idrettsarenaen vere er ein god arena for å oppleve meistring, bidra til å styrke personlege eigenskapar hos den einskilde og betre tankane hans om seg sjølv.

Når det galdt å finne på ting saman utanom trening viser funna at dette blir ei følgje av fritidsaktiviteten. Dei går på bowling, kino og besøker kvarandre. Dei synest det er koseleg og vere saman, og at det er godt å ha venar. Når det gjeld handballen synest dei følelsen av å spele handball er ganske god; dei likar å spele og synest det er gøy. Dei lærer mykje og får ei god erfaring.

Som følgje av spørsmålet om dei kunne tenke seg å vere med i eit anna idrettslag, kom det fram at deltaking i eit tilrettelagt idrettslag er av positiv betydning for ungdommane. Det gav dei eit sosialt utbytte og skapa venskap, og dei fekk ei positiv oppleving av å vere saman med dei andre ungdommane. Når dei spelte på eit ordinært lag synest dei det var tøffare og at dei andre var betre enn dei, og dei mista dermed kjensla av å meistre.

4.2.5 Funn i masteroppgåve 1 og 2

I følgje både Johansen (2009) og Nordal (2016) har dei fokusert på korleis fleire individ opplever ei bestemt type livserfaring eller eit bestemt type fenomen. Ringdal (2013) trekk fram at hensikta med tilnærminga er å kome fram til det viktigaste som alle individa opplever. I begge masteroppgåvene er samtaleintervju brukt, og Rindal (2013) poengterer at søket etter meining og formålsforklaring er grunnen til at dette eignar seg ved kvalitative undersøkingar. Johansen (2009) og Nordal (2016) har i begge masteroppgåvene sett seg inn i individet sin

situasjon både gjennom gruppesamtalar og individuelle samtalar. Dette blir gjort for at ein skal kunne sette seg inn i intervjuobjekta sin situasjon eller deira handlingar (Ringdal, 2013).

4.3 Artikkel – Psychosocial impact of involvement in the Special Olympics

4.3.1 Formål

Formålet med studien var å samanlikne kva som gav best livskvalitet av å vere ein del av ein tilrettelagt sport gjennom Special Olympics, aktivitet gjennom Mencap eller å ikkje delta i sport i det heile. Special Olympics gir personar med utviklingshemming moglegheit til å utøve ferdigheiter gjennom 30 forskjellige OL-greiner (Crawford et al., 2015). Mencap har ikkje eit spesifikt fokus på sport, men prioriterer alle former for sosiale aktivitetar for menneske med utviklingshemming (Crawford et al., 2015). Crawford et al. (2015) valte å sjå på variablar som sjølvkjensle, livskvalitet, stressnivå og sosialt nettverk, knytt opp mot fysisk aktivitet og betydinga av å vere i ein lagidrett.

4.3.2 Metode

Data vart samla gjennom kvantitativ metode. Gjennom eit stort utval deltakarar samla dei inn data om alder, kjønn, bustad og tid per veke dei tok del i idretten. Det vart tatt i bruk spørjeskjema for å samanlikne gruppene. Spørjeskjema vert nytta ved kvantitativ metode og store utval. I undersøkinga av livskvalitet brukte dei standardmåla: fritid, relasjonar og moglegheiter. Det vart lest opp 30 spørsmål for deltakerane, der det blei spurt spørsmål rundt livskvalitet. Eitt av spørsmåla dreidde seg om dei hadde eit måltid med venar minst ein gong i månaden, noko dei skulle svare ja eller nei på.

Vidare undersøkte dei det sosialt nettverket, der informantane svarte på spørsmål om familiemedlemmar, venar, partner og tilsette, for at ein skulle få ei breiare forståing av personen sitt sosiale støttesystem. Her stilte dei blant anna spørsmål om kor mykje ein var saman med og snakka med personane rundt seg. Dei stilte også spørsmål rundt kor mykje den andre personen hjalp til med problem personen hadde.

4.3.3 Utval

Deltakarane skulle vere utviklingshemma og over 18 år. Dei skulle vere i stand til å gi informert samtykke og delta på organisert idrett minst ein time i veka. Det vart rekruttert 101 deltakarar, 44 kvinner og 57 menn.

Dei 101 deltakarar med utviklingshemming vart fordelt i tre grupper:

1. Dei som er involvert i sport via Special Olympics.
2. Dei som er involvert i sport, men ikkje via Special Olympics.
3. Dei som ikkje er involvert i sport.

4.3.4 Funn

Funna tyda på ein positiv samanheng mellom deltaking i idrett og auka psykisk velvere. Deltaking i sport lindrar ikkje berre psykiske problem, men har også ein positiv effekt på sjølvkjensla. Sjølvkjensle og sosial støtte har eit gjensidig forhold, ved at begge påverkar kvarandre. Det å vere ein del av ein lagidrett kan auke sjølvtiliten, og høgare sjølvtilit er ein viktig variabel når det gjeld trivsel og motivasjon til å vere aktiv og sosial. I studiet kom det tydeleg fram at deltaking i sport fører til eit breiare nettverk av lagkameratar, konkurrentar, trenarar, familiar og kollegaer, noko som gir sosiale fordelar og velvere.

Funna har vist at idretten gir tydeleg lågare nivå av depresjon, angst, stress, negativ effekt, mistru og sinne, noko som kan føre til auka livskvalitet. Personar med utviklingshemming kan vere sårbare og ha låg sjølvkjensle, noko som igjen kan bidra til redusert livskvalitet og vanskar med å danne seg eit nettverk (Crawford et al., 2015). Resultata og funna viser at idretten er eit positivt tiltak, og at dei som deltok i lagidrett gjennom Special Olympics hadde høgst livskvalitet. Denne gruppa deltok minst ein time i veka i den organiserte aktiviteten. Mencap prøvde også å delta i minst ein time organisert idrett i veka, så langt dette var mogleg. Det viste seg at begge desse to gruppene var mindre stressa og hadde auka sjølvkjensle, samanlikna med den gruppa som ikkje deltok i organiserte sportsaktivitetar.

5.0 Drøfting

I drøftingsdelen skal eg diskutere tema frå teorien og funna i artiklane i relasjon til problemstillinga: «Korleis kan lagidrett bidra til god livskvalitet for ungdommar med psykisk utviklingshemming?». Eg har søkt etter svar på problemstillinga gjennom ulike forskingsartiklar og relevant litteratur, i tillegg til at eg også har egne opplevingar knytt til temaet.

5.1 Det sosiale nettverket

I ein studie av Johansen (2009) meiner foreldre til ungdommen med utviklingshemming at ungdommen sjølv må gjere ein innsats for å skape eit sosialt nettverk. Samtidig meiner Grøsvik (2009) at med eit evnenivå som er tydeleg svekka kan ein oppleve vanskar med å bli kjent med og skaffe seg venar på eiga hand. Midtsundstad & Bliksvær (2015) underbyggjer dette ved å hevde at dette kan bidra til at ungdommar med psykisk utviklingshemming deltek i færre fritidsaktivitetar enn ungdommar utan utviklingshemming. Men kvifor er det eigentleg slik? Vil det ha ei betydning ved danning av nettverk at ungdommen med psykisk utviklingshemming kan ha eit evnenivå som er svekka?

Crawford et al. (2015) nemnde tidlegare at personar med utviklingshemming kan vere sårbare og ha ei låg sjølvkjensle. Dette kan redusere livskvalitet og skape vanskar med å danne seg eit nettverk. Sårbarheit og sosial isolasjon kan resultere i eit dårleg sosialt støttenettverk, noko som igjen kan by på utfordringar med å danne nye nettverk (Crawford et al., 2015). Samtidig seier Gundersen et al. (2006) at ungdommane kan ha ulik oppfatning av kva rolle dei har i situasjonen, eller kva reglar eller forventningar som vert knytt til den enkelte si rolle, som igjen kan føre til at det oppstår konflikt og den enkelte fell utanfor fellesskapet. Johansen (2009) meiner at spelarane tileignar seg ein sosial kompetanse gjennom samvere og samspel med andre utøvarar. Ein vil lære kva som er sosialt akseptert og korleis ein skal oppføre seg i følgje normene (Johansen, 2009). Vil lagidretten bidra til å gjere det enklare for ungdommen med psykisk utviklingshemming å danne eit nettverk?

Funn i studiet til Johansen (2009) viser til at laget gir eit sosialt fellesskap. Spelarane utvidar nettverket, får nye venner og møtes også utanfor trening. Studiet i Nordal (2016) tyder på at deltaking i lagidretten har auka det sosial nettverket til ungdommen. Dei har fått vener på laget som dei er saman med utanom trening også. Samtidig seier Crawford et al. (2015) at engasjement i idrett kan føre til breiare nettverk, danning av sosialt nettverk og velvere for spelarane (Crawford et al., 2015). Funna i dei tre studia til Johansen (2009), Nordal (2016) og

Crawford et al. (2015) viser at deltaking i en sosial arena kan bidra positivt for livskvaliteten til ungdommane. Gjennom eige møte med ungdommar med psykisk utviklingshemming innan lagidrett har eg opplevd og sett at dei stråler på bana. Dei yter 100%, ler og ser ut til å ha det gøy. Dei vil lære seg reglar og oppleve å få til noko, og ikkje minst etablere relasjonar til andre som ein del av eit lag (Johansen, 2009).

Samtidig viser det seg i studiet til Crawford et al. (2015) at personar med utviklingshemming kan ein ha eit åtferdsmønster som andre kan reagere negativt på. Dette kan bidra til at det kan vere utfordrande å danne nettverk via lagidretten. Gundersen et al. (2006) underbyggjer dette ved å peike på at dette kan påverke ungdommen si moglegheit til å påverke omgjevnadane sine, formidle og motta synspunkt frå andre. Gjennom eigne erfaringar frå liknande hendingar, har eg observert at etterkvart som ungdommane blir kjende med situasjonen, blir dei tryggare på kvarandre og får ei forståing rundt idretten og samspelet. Smilet og den gleda dei då ytrar er fantastisk og sjå. Dei er sosiale på idrettsarenaen, spelar på lag med andre og må tilpasse seg andre og reglane i spelet (Elnan, 2010).

5.2 Idrettslaget

Studiet til Crawford et al. (2015) viser at auka sjølvfølelse er positiv knytt til fysisk aktivitet. Folk med psykisk utviklingshemming er ofte mindre aktive og har mindre nettverk enn dei sjølv ynskjer, noko som kan bidra til redusert livskvalitet (Næss et al., 2011). I denne samanheng uttalar Midtsundstad og Bliksvær (2015) at ungdommane med psykisk utviklingshemming skal ha ei verdifull og meningsfylt fritid, slik som alle andre. Fasting et al. (2008) understrekar dette ved å vise til at lagidretten bidrar til ein viktig sosialiseringsarena og ein sosial møteplass. Vil ungdommen med psykisk utviklingshemming få god livskvalitet av å vere i eit tilrettelagt lag eller eit ordinært lag?

I studiet av Johansen (2009) kjem det fram frå foreldra si side at deltaking på eit ordinært lag blei tøffare med åra. «Min ungdom spilte på et vanlig fotballag fra han var fem år». Kort fortalt gjekk det bra å spele på nivået på eit ordinært lag heilt til barnet kom i ungdomsalderen. «Så ble det for tøft for ham med elver fotball i serie». Det tyder på at han har klart å henge med ganske mange år på laget, før utfordringane vart for store (Johansen, 2009). Nordal (2016) følgjer opp med å påpeike at ungdommar som deltek i tilrettelagt aktivitet har meir samhandling med jamnaldrande enn i ordinære tilbod der ein vil trenge hjelp og støtte frå foreldre eller støttkontakt. Midtsundstad og Bliksvær (2015) underbygger dette ved å vise til at mange har vore på eit ordinært lag der dei har blitt nedvurdert og fått eit

sosialt marginalisert sjølvbilete (Midtsundstad & Bliksvær, 2015). Når ungdom med utviklingshemming kjem opp i ungdomsalderen vil forskjellane vise seg og det er då lettare at ein fell ut av idretten (Johansen, 2009). Fell personen med utviklingshemming utanfor kan ein då bli den som blir trakka på, noko som kan påverke både sjølvtiliten og livskvaliteten deira (Johansen, 2009).

I studien til Johansen (2009) seier foreldra: «Det var en bitter ting for ham å erkjenne, at han sakkett bakut. Det fungerer bedre for han å være med på et tilpasset lag». Han hadde kome opp i ein alder og eit nivå der forskjellane og alvorret vart for store til at det framleis var mogleg å tilpasse fotballen slik at det var mogleg for han å vere med, noko som gjekk ekstra utover han som hadde vanskeleg for å erkjenne det sjølv. I Nordal (2016) omtalar ungdommen sjølv at det hadde vore spennande å prøve og spele på eit ordinært lag, men han trudde det ville bli for utfordrande for han. Funn viser til positive opplevingar og god livskvalitet som følgje av det å vere med i eit tilrettelagt lag. Men vil det då bli ei negativ oppleving rundt normaliseringstenkinga om at alle skal vere likestilte?

Funn i studiet til Nordal (2016) viser til at tilrettelagde tilbod vil vere viktig for menneske som ikkje klarer å nå opp til forventningane på eit ordinært lag. Det viktigaste er at personen med utviklingshemming skal ha god livskvalitet, vere i fysisk aktivitet og ha eit nettverk (Nordal, 2016). Lysten til å vere i fysisk aktivitet kan svekkast dersom ein føler at ein ikkje klarer å henge med. Ein skal bidra til å prestere i eit fellesskap og få ei auka meistringsskjensle. Det å delta i tilrettelagt lagidrett saman med jamnaldrande og likestilte vil difor ha betydning for tilhørsla på eit lag og for opplevinga av å vere ein del av ein felles ungdomskultur (Johansen, 2009). Crawford et al. (2015) underbyggjer dette ved å vise til at deltaking i lagidrett gir høgare livskvalitet, mindre stress og auka sjølvkjensle, samanlikna med dei som ikkje deltek (Crawford et al., 2015).

5.3 Meistring og sjølvbestemming

Det viser seg igjen i studien til Johansen (2009) at meistring kan sjåast på i høve til den enkelte, der ein kan sjå utviklinga gjennom fysiske og tekniske ferdigheiter. Nordal (2016) peikar på at treningane bør leggjast opp og gjennomførast slik at spelarane opplever sjølvstendighet, meistring og utvikling. Johansen (2009) viser til at gode meistringserfaringar vil auke forventningane om å klare ferdigheiter, mens erfaringar med å mislykkast svekkar forventningane om meistring. Når ein får til ting, aukar forventningane om meistring (Johansen, 2009). For å oppnå meistring og god livskvalitet er det viktig å ha styring over

eigen kvardag, bestemme viktige val og ha moglegheita til å påverke og meistre (FO, 2008). Røkenes og Hanssen (2012) underbyggjer dette ved å vise til fleire undersøkingar som tilseier at oppleving av sjølvbestemning er viktig for livskvalitet og helse (Røkenes & Hanssen, 2012). Ved oppleving av meistring vil sjølvtiliten bli styrka, og sjølvtilit er ein viktig variabel for trivsel (Crawford et al., 2015). Vil det vere så enkelt å oppleve meistring i lagidrett?

Personar med utviklingshemming kan ofte ha ei oppfatning av å bli bestemt over og at andre har makt over dei, og dermed få ei kjensle av å vere underlagt (Røkenes & Hanssen, 2012). Midtsundstad og Bliksvær (2011) underbyggjer dette ved å seie at for personar med psykisk utviklingshemming kan moglegheita til å bestemme sjølv vere avgrensa, både når det gjeld idretten og andre delar av livet (Midtsundstad & Bliksvær, 2011). Dette kan bidra til at kvar enkelt spelar kan ha vanskeleg for å forstå og måle sine ferdigheiter opp mot ulike øvingar og lagkameratar. Foreldra opplever at ungdommen sin avstand til jamnaldrande, normalfungerande ungdommar aukar oppover i ungdomsåra. Dette gjer at dei i stadig mindre grad opplever meistring (Johansen, 2009).

5.4 Lagidrett og livskvalitet

Funn i studien til Johansen (2009) viste at informantane meinte at ordinære lag vart for tøffe for dei, noko som gjorde at dei følte seg dårlegare. Difor kan det vere meir relevant for ungdommen med eit tilrettelagt lag. «Sønnen min har lyst til å spille fotball, men passer ikke inn på det andre laget. Vi fikk anbefalt dette laget gjennom helsevesenet. Gutten min trives på laget, her er de fleste på samme nivå», uttalte ein av foreldra. Samtidig påpeiker Tøssebro (2010) at samfunnet og idrettslaget set for store krav til at personar med psykisk utviklingshemming skal kunne oppleve trivsel og betre livskvalitet (Tøssebro, 2010). GAP-modellen viser at det oppstår eit gap mellom funksjonsevna og omgjevnadane sine krav (Tøssebro, 2010). Gundersen et al. (2006) viser til at det er fleire forhold som kan ha ein innverknad på livskvaliteten til ein person og samspelet i nettverket. Dersom ein ikkje meistrar aktiviteten, har mindreverdskjensle og samtidig blir mobba, vil dette gå utover livskvaliteten og kjensla av meistring (Gundersen et al., 2006). Sårbarheit og lav sjølvkjensle kan bidra til redusert livskvalitet (Crawford et al., 2015).

Ein forelder fortalte at dottera hadde lyst å vere med i ein fritidsaktivitet, men turte ikkje på grunn av dårlege opplevingar i oppveksten (Johansen, 2009). Enkelte aktiviteter er ikkje tilpassa den enkelte sine behov, og dette kan skade både trivsel og sosialt nettverk

(Midtsundstad & Bliksvær, 2015). Samla kan dette tyde på at å spele på lag med andre utviklingshemma kan vere meir verdifullt og gi meir livsglede enn å spele på eit ordinært lag. Det handlar om å fokusere på verdiar som er viktigare enn det å vere flinkast. Verdiar som å danne og oppretthalde eit sosialt nettverk, føle tilhøyrslø og oppleve meining er med på å auke livskvaliteten til ungdommar med psykisk utviklingshemming (Midtsundstad & Bliksvær, 2015). Dette er ei gruppe som ikkje er vant med så mange singlar i kvardagen, og difor er det viktig dei opplever meistring på denne arenaen (Johansen, 2009).

6.0 Avslutning

Problemstillinga omhandlar korleis lagidrett kan bidra til god livskvalitet for ungdommar med psykisk utviklingshemming. Gjennom funn i relevant faglitteratur og drøfting av fordelar og ulemper ser ein at lagidrett kan auka livskvaliteten hos ungdommar med ei psykisk utviklingshemming. Likevel ser ein utfordringa ved korleis psykisk utviklingshemma opplev si rolle i idretten og samfunnet. I studiane fortalte foreldra til ein gut med utviklingshemming at han måtte slutte på eit tidlegare fotballag fordi det ikkje var tilpassa han. Utfordringa vart for stor, og han falt utanfor miljøet. Danning av nettverk kan gje ei kjensle av tilhøyrse og ein identitet. Ungdommane får ei moglegheit til å delta i eit fellesskap gjennom lagidretten og dei utviklar speleferdigheiter gjennom praksiskompetanse.

Fellesskapet som dei dannar i idretten, får dei nytte av på fritida ved at dei dannar vennskap og utvidar nettverket. Ved å gi ungdommane tilbod om å delta i ein tilrettelagt lagidrett, kan dei få moglegheit til å oppleve sjølvstende, meistring, bli anerkjent og ha ei god oppleving. Det kan forsterke livskvalitet til ungdommane og styrke sjølvbiletet deira.

Funn i studiane peiker på at fysisk aktivitet gjennom lagidrett kan vere med på å betre livskvaliteten til ungdommar med psykisk utviklingshemming. Gjennom lagidretten får ungdommane vere i fysisk aktivitet og delta i laget som eit fellesskap. Dette vil gi ungdommane tryggleik både i og utanfor aktiviteten. Idretten viste også eit tydeleg lågare nivå av depresjon, angst, stress og sinne, noko som kan underbygge god livskvalitet.

Bibliografi

- Bandura, A. (1997). *“Self-efficacy: The exercise of control”*. New York. W.H. Freeman.
- Brattenborg, S., & Engebretsen, B. (2013). *Innføring i kroppsøvingsdidaktikk* (3. utg. ed.). Oslo: Cappelen Damm akademisk.
- Buttimer, J. & Tierney, E. (2005). *Patterns of leisure participation among adolescents with a mild intellectual disability*. Henta 13.10.16 frå: <http://jid.sagepub.com/content/9/1/25.full.pdf+html>
- Crawford, C., Burns, J. & Fernie, B. (2015). *Psychosocial impact of involvement in the Special Olympics. Research in Developmental Disabilities*, 45-46, 93. Henta 9.10.16 frå: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0891422215000840>
- Dalland, O. (2012). *Metode og oppgaveskriving for studenter* (5. utg. ed.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- D’Haem, J. (2008). *Special at school but lonely at home: An alternative friendship group for adolescents with Down syndrome*. Henta 15.10.16 frå: <https://www.down-syndrome.org/practice/2012/>
- Ellingsen, K., Bollingmo, L. & Selboe, A. (2005). *Selvbestemmelse for tjenestenytere*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Elnan, I. (2010). *Idrett for alle? Studie av funksjonshemmedes idrettsdeltagelse og fysiske aktivitet*. I NTNU rapport. Henta 16.11.16 frå: <https://www.idrettsforbundet.no/globalassets/funksjonshemmede/aktivitetsmaterieill/2010studie-idrett-for-alle.pdf>
- Eriksson, L., Welandar, J. & Granlund, M. (2007). *Participation in Everyday School Activities For Children With and Without Disabilities*. Henta 30.10.16 frå: <http://link.springer.com/article/10.1007/s10882-007-9065-5#Abs1>
- Fasting, K., Sand, T.S., Sisjord, M.K., Thoresen, T. & Broch, T.B. (2008). *Likestilling og mangfold i norsk idrett: bedre med flere på banen*. Oslo: Likestillings – og diskrimineringsombudet. Henta 3.11.16 frå: https://www.researchgate.net/publication/267447051_Likestilling_og_mangfold_i_norsk_idrett_-_bedre_med_flere_pa_banen

- Fellesorganisasjonen (FO). (2008). *Om vernepleieryrket*. Oslo: Fellesorganisasjonen for barnevernpedagoger, sosionomer og vernepleiere (FO), Seksjonsrådet for vernepleierne.
- Fyrand, L. (2005). *Sosialt nettverk: Teori og praksis* (2. utg. ed.). Oslo: Universitetsforlag.
- Gjerde, S. (2003). *Coaching: hva – hvorfor – hvordan*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Grue, L. & Rua, M. (2013). *To skritt foran: Om funksjonshemming, oppvekst og mestring*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Grøvik, K. (2009). ”Diagnostisering av utviklingshemming hos barn”. I J. Eknes, T. L. Bakken, J. A. Løkke, & I. R. Mæhle (Red.), *Utredning og diagnostisering: utviklingshemming, psykiske lidelser og adferdsvansker* (s. 17-34). Oslo: Universitetsforlaget.
- Gundersen, K., Moynahan, L. & Olsen, T. (2006). *Nettverk og sosial kompetanse*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Heah, T., Case, T., McGuire, B. & Law, M. (2006). *Successful participation: The lived experience among children with disabilities*. Canadian Journal of Occupational Therapy, 74(1), 38-47.
- Helsedirektoratet (2005). *Mestring, muligheter og mening*. Henta 5.11.16 frå: <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/735/Fysisk-aktivitet-for-mennesker-med-funksjonsnedsettelse-anbefalinger-IS-1160.pdf>
- Helsedirektoratet (2014). *Nasjonale anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesitting*. Henta 3.11.16 frå: <https://helsenorge.no/SiteCollectionDocuments/Nasjonale%20anbefalinger%2018-64.pdf>
- Helsekompetanse (2016). *Mangfold og muligheter: Individuelle forutsetninger og samfunnsmessige barrierer*. Stiftelsen SOR. Henta 20.11.16 frå: <http://kurs.helsekompetanse.no/inkludering/18776>

Helse- og omsorgsdepartementet (2005). *Handlingsplan for fysisk aktivitet: Sammen for fysisk aktivitet*. Henta 15.11.16 frå:

https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/HOD/Vedlegg/Planer/HOD_kortversjonFysisk.pdf

Ingebrigsten, J.E. & Aspvik, N.P. (2009). *Fysisk aktivitet og idrett: en pilotstudie av utviklingshemmedes fysiske aktivitet*. I NTNU rapport. Henta 8.11.16 frå:

<https://samforsk.no/SiteAssets/Sider/publikasjoner/Fysisk%20aktivitet%20og%20idrett%20en%20pilotstudie%20av%20utviklingshemmedes%20fysiske%20aktivitet%2009.pdf>

Jakobsen, A. M. (2012). *Motivasjonsteori som utgangspunkt for å skape et best mulig læringsmiljø i kroppsøving*. Bodø: Universitetet i Nordland. Henta 04.12.16 frå:

<http://idrottsforum.org/jakobsen121010/>

Johannessen, A., Tufte, P. A., & Christoffersen, L. (2016). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (5. utg. ed.). Oslo: Abstrakt.

Johansen, K. (2009). *Timen som gjør en forskjell: Fortellinger om et fotballag for barn og unge med nedsatt funksjonsevne*. (Mastergradsavhandling, Høgskolen i Gjøvik). Henta 9.10.11 frå:

<https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/143638/Johansen%2cK.S..pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Landsturneringen. (2016). *Landsturneringen: viktig for norsk håndball og fotball: Fair play og glede også*. Henta 6.0.16 frå:

<http://www.landsturneringen.no/blog/post/91700/landsturneringen---viktig-for-norsk-handball-og-fotball---fair-play-og-glede-ogsaa!?ispage=true>

McGee, R., Williams, S., Howden-Chapman, R., Martin, J. & Kawachi, I. (2006).

Participation in clubs and groups from childhood to adolescence and its effects on attachment and self-esteem. Journal of Adolescence, 29(1), 1-17.

Midtsundstad, A. & Bliksvær, T. (2015). *Deltakelse på fritiden: Perspektiver på*

fritidsdeltakelse for mennesker med utviklingshemming. Bergen: Fagbokforlaget.

- Norges Idrettsforbund og olympiske og paraolympiske komite. (2007). *En åpen inkluderende idrett. Idretts- politisk dokument. Tingperioden 2007-2011*. Oslo: Akilles. Henta 22.11.16 frå: <http://docplayer.me/6381397-En-apen-og-inkluderende-idrett-idrettspolitisk-dokument-tingperioden-2007-2011-norges-idrettsforbund-og-olympiske-komite.html>
- Nerhus, K. A., Anderssen, S. A., Lerkelund, H. E. & Kolle, E. (2011). *Sentrale begreper relatert til fysisk aktivitet: Forslag til bruk og forståelse*. Oslo: Nasjonalt folkehelseinstitutt.
- Nordal, E. (2016). *På lag for en god fritid*. (Mastergradsavhandling, Universitetet i Oslo). Henta 10.10.11 frå: <https://www.duo.uio.no/bitstream/handle/10852/52092/Masteroppgaven.pdf?sequence=1>
- Næss, S., Moum, T. & Eriksen, J. (2011). *Livskvalitet: Forskning om det gode liv*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Polit, D. F. & C. T. Beck. (2014) *Essentials of nursing research: appraising evidence for nursing practice*. Philadelphia: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins.
- Ringdal, K. (2013). *Enhet og mangfold: Samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Ronglan, L. T. (2008). *Lagspill, læring og ledelse*. Oslo: Akilles.
- Røkenes, O. H., & Hanssen, P-H. (2012). *Bære eller breste: Kommunikasjon og relasjon i arbeid med mennesker*. (3. utg. ed.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Skau, G. M. (2012). *Gode fagfolk vokser: Personlig kompetanse i arbeid med mennesker*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Sosial og helsedirektoratet (2004). *Fysisk aktivitet for mennesker med funksjonsnedsettelse – Anbefalinger*. Henta 1.12.16 frå: <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/735/Fysisk-aktivitet-for-mennesker-med-funksjonsnedsettelse-anbefalinger-IS-1160.pdf>
- Stubrud, L. H. (2001). *Utviklingshemning i et økologisk perspektiv*. Oslo: Universitetsforlaget AS.

Støren, I. (2013). *Bare søk: Praktisk veiledning i å skrive litteraturstudier*. Oslo: Cappelen Damm.

Tøssebro, J. & Lundeby, H. (2002). *Å vokse opp med funksjonshemming: de første årene*. Oslo: Gyldendal Akademisk Forlag.

Tøssebro, J. (2010). *Hva er funksjonshemming?* Oslo: Universitetsforlaget.

Utdannings- og forskningsdepartementet. (2005). *Rammeplan for vernepleierutdanning*. Oslo: Utdannings- og forskningsdepartementet.

Vedlegg 1: Søkeprosess

Problemstilling: Korleis kan lagidrett bidra til god livskvalitet for ungdommar med psykisk utviklingshemming?

OR
↓
mellom ord i samme kolonne

	Søkeord 1	Søkeord 2	Søkeord 3	Søkeord 4
Norsk	(Psykisk utviklingshemming) ELLER (Utviklingshemmede) ELLER (Lærevansker) ELLER utviklingshem*	(Livskvalitet) OG (mestring) OG (motivasjon)	(fotball) ELLER (lagidrett) ELLER (fysisk aktivitet)	(Psykologisk effekt) ELLER (Sosial påvirkning) OG (Special olympics)
Engelsk	(mental retardation) OR (intellectual disabilities) OR (developmental disabilities) OR (learning disabilities) OR utviklingshem*	(quality of life) AND (coping) AND (motivation)	(football) OR (team sport) OR (physical activity)	(Psychological impact) OR (Social impact) AND (special olympics)

Database / søkemotor / nettsted	Søk nr.	Søkeord/ søkekombinasjoner	Antall treff (pr.)	Kommentarer til søk / treffliste (fyll ut etter behov)
«Oria»				Huket av for utgivelsesår 2000:
		Søkeord (linje én): (mental retardation) OR (developmental disabilities) (Linje to): livskvalitet*	52 treff	Desse var ikkje relevante

		Tok eit enkelt søk med søkeorda: nedsatt; funksjonsevne; sosial arena	17 treff	For å grensa søket, grensa eg til utgivelsesår: 2008-2016. Under dei 17 treffa kom eg fram til masteroppgåva «Timen som gjør en forskjell» av Kristin Sofie Johansen
«Google scholar»				Huket av for utgivelsesår 2000.
		(Fritid* Utviklingshemmede* livskvalitet*)	500 treff	Grensa søket til 2016
			31 treff	Av dei 31 treffa kom eg fram til masteroppgåva «På lag for en god fritid» av Ellen Nordal
				Huket av for artiklar og utgivelsesår 2015
«Scopus»		Psychological OR Social impact	Treff 35,888	
		Psychological OR Social impact AND special olympics	5 treff	Blant dei 5 valte eg ut artikkelen «Psychosocial impact of involvement in the Special Olympics» av Crawford, C., Burns, J., & Fernie, B

Vedlegg 2: Sjølvvalt pensum



HØGSKULEN I SOGN OG FJORDANE
AVDELING FOR SAMFUNNSFAG

SKJEMA TIL BRUK VED INNLEVERING AV SJØLVVALT PENSUM

Retningslinjer for sjølvvalt pensum:

Sjølvvalt pensum skal vere 400 sider.

Alt sjølvvalt pensum skal godkjennast av høgskulen.

Forfattar	År	Tittel	Forlag	Side fra- til	Sider totalt
Bandura, Albert	1997	“Self-efficacy: The exercise of control”.	New York. W.H. Freeman	247-251	5
Buttimer, J & Tierney, E.	2005	Patterns of leisure participation among adolescents with a mild intellectual disability.	Henta frå: http://jid.sagepub.com/content/9/1/25.full.pdf+html	30-36	6
Brattenborg, S., & Engebretsen, B..	2013	Innføring i kroppsøvingdidaktikk (3.utg.ed.).	Oslo: Cappelen Damm akademisk	95-96	2
Crawford, C., Burns, J., & Fernie, B.	2015	Psychosocial impact of involvement in the Special Olympics.	Research in Developmental Disabilities, 45-46, 93. Henta frå: http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0891422215000840	93-102	10
Dalland, O.	2012	Metode og oppgaveskriving for studenter (5. utg. ed.).	Oslo: Gyldendal akademisk.	63,66, 73-75, 86,112-117	14

D'Haem, J.	2008	Special at school but lonely at home: An alternative friendship group for adolescents with Down syndrome	Henta frå: https://www.down-syndrome.org/practice/2012/	107-110	4
Ellingsen, K., Bollingmo, L., & Selboe, A.	2005	Selvbestemmelse for tjenestenytere.	Oslo: Gyldendal akademisk.	19-20	2
Eriksson, L., Welander, J., & Granlund, M.	2007	Participation in Everyday School Activities For Children With and Without Disabilities.	Henta frå: http://link.springer.com/article/10.1007/s10882-007-9065-5#Abs1	485-492	8
Elnan, I.	2010	Idrett for alle? Studie av funksjonshemmedes idrettsdeltagelse og fysiske aktivitet	NTNU rapport 2010. Henta frå: https://www.idrettsforbundet.no/globalassets/funksjonshemmede/aktivitetsmaterieell/2010studie-idrett-for-alle.pdf	17-25	9
Fasting, K., Sand, T.S., Sisjord, M.K., Thoresen, T. & Broch, T.B.	2008	Likestilling og mangfold i norsk idrett: bedre med flere på banen!	Oslo: Likestillings – og diskrimineringsombudet. Henta frå: https://www.researchgate.net/publication/267447051_Likestilling_og_mangfold_i_norsk_idrett_-_bedre_med_flere_pa_banen	6-7	2
Fellesorganisasjonen.	2008	Om vernepleieryrket	Oslo: Fellesorganisasjonen for	9-12	4

			barnevernpedagoger, sosionomer og vernepleiere (FO), Seksjonsrådet for vernepleierne.		
Gjerde, S.	2003	Coaching: hva – hvorfor – hvordan.	Bergen: Fagbokforlaget	147-148	2
Gundersen, K., Moynahan, L., & Olsen, T.	2006	Nettverk og sosial kompetanse	Oslo: Gyldendal akademisk.	30-40, 128-130	18
Helsekompetanse.	2016	Mangfold og muligheter: Individuelle forutsetninger og samfunnsmessige barrierer.	Henta frå: http://kurs.helsekompetanse.no/inkludering/18776	1	1
Helsedirektoratet	2005	Mestring, muligheter og mening	Henta frå: https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/735/Fysisk-aktivitet-for-mennesker-med-funksjonsnedsettelse-anbefalinger-IS-1160.pdf	18-22	5
Helsedirektoratet	2014	Nasjonale anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesitting.	Henta frå: https://helsenorge.no/SiteCollectionDocuments/Nasjonale%20anbefalinger%2018-64.pdf	1	1
Helse og	2005	Handlingsplan for	Henta frå:	5-8	4

omsorgsdepartementet.		fysisk aktivitet.	https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/HOD/Vedlegg/Planer/HOD_kortversjon_Fysisk.pdf		
Heah, T., Case, T., McGuire, B., & Law, M.	2006	Successful participation: The lived experience among children with disabilities	Canadian Journal of Occupational Therapy,	38-47	10
Ingebrigsten, J.E. og Aspvik N.P.	2009	Fysisk aktivitet og idrett: en pilotstudie av utviklingshemmedes fysiske aktivitet.	(NTNU rapport 2009). Henta frå: https://samforsk.no/SiteAssets/Sider/publikasjoner/Fysisk%20aktivitet%20og%20idrett%20en%20pilotstudie%20av%20utviklingshemmedes%20fysiske%20aktivitet%2009.pdf	2	1
Jakobsen, A. M.	2012	Motivasjonsteori som utgangspunkt for å skape et best mulig	Bodø: Universitetet i Nordland. Henta frå: http://idrottsforum.org/jakobsen121010/ læringsmiljø i kroppsøving.	1	1
Johansen, K.	2009	Timen Som Gjør En Forskjell : Fortellinger Om Et Fotballag for Barn Og Unge Med Nedsatt Funksjonsevne.	Mastergradsavhandling, Høgskolen i Gjøvik. Henta frå https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/143638/Johan	1-77	78

			sen%2cK.S..pdf?s%20equence=1&isAllowed=y		
Landsturneringer	2016 '06.09	Landsturneringen – viktig for norsk håndball og fotball – Fair play og glede også	Henta frå: http://www.landsturneringen.no/blog/post/91700/landsturneringen--viktig-for-norsk-handball-og-fotball---fair-play-og-glede-ogsaa!?ispage=true	1	1
McGee, R., Williams,S., Howden- Chapman,R., Martin,J., Kawachi,I.	2006	Participation in clubs and groups from childhood to adolescence and its effects on attachment and self-esteem.	Journal of Adolescence, 29(1),	1-17	17
Midtsundstad, A. & Bliksvær, T..	2015	<i>Deltakelse på fritiden: Perspektiver på fritidsdeltakelse for mennesker med utviklingshemming</i>	Bergen: Fagbokforlaget.	85-95 109-122	23
Nerhus, K. A., Anderssen, S. A., Lerkelund, H. E., Kolle, E.	2011	Sentrale begreper relatert til fysisk aktivitet: Forslag til bruk og forståelse.	Oslo: Nasjonalt folkehelseinstitutt.	2	1
Nordal, E.	2016	På lag for en god fritid.	Mastergradsavhandling, Universitetet i Oslo). Henta frå https://www.duo.uio.no/bitstream/handle/10	1-80	81

			852/52092/Masteropp gaven.pdf?sequence=1		
Norges Idrettsforbund og olympiske komite	2007 - 2011	En åpen inkluderende idrett. Idretts- politisk dokument	Tingperioden Oslo: Akilles. Henta frå: http://docplayer.me/6381397-En-apen-og-inkluderende-idrett-idrettspolitisk-dokument-tingperioden-	2	1
Næss, S., Moum, T., Eriksen, J.	2011	Livskvalitet – Forskning om det gode liv.	Bergen: Fagbokforlaget.	15-22 128-135 214-223	26
Polit, D. F. og C. T. Beck	2014	Essentials of nursing research: appraising evidence for nursing practice.	Philadelphia: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins.	177	1
Ronglan, Lars Tore	2008	Lagspill, læring og ledelse.	Oslo. Akilles	28-42, 60-69	25
Ringdal, K.	2013	Enhet og mangfold: Samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode.	Bergen: Fagbokforlaget	104,105, 109	3
Sosial og helsedirektorat	2004	Fysisk aktivitet for mennesker med funksjonsnedsettelse – Anbefalinger.	Henta frå: https://helsedirektorat.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/735/Fysisk-aktivitet-for-mennesker-med-	3-4,18-22	7

			funksjonsnedsettelse- anbefalinger-IS- 1160.pdf		
Stubrud, L. H.	2001	Utviklingshemning i et økologisk perspektiv.	Oslo: Universitetsforlaget AS	23-24	2
Tøssebro, J.,Lundeby, H.	2002	Å vokse opp med funksjonshemming – de første årene.	Oslo: Gyldendal Akademisk Forlag	12-16	5

		første årene.			
Utdannings- og forskningsdepartementet	2005	Rammeplan for vernepleierutdanning	Henta frå: http://www.uhr.no/documents/rammeplan_for_vernepleierutdanning_05.pdf	7-9	3

Totalt sider: 383

Studium: Vernepleie

Namn: Andrea Flusund Hansen

Godkjent: 12/12-16

Andrea Flusund Hansen
student

Randi Sørud
rettleiar