



Høgskulen  
på Vestlandet

# BACHELOROPPGAVE

## «Veien til idrett – Funksjonsnedsette barn og unge»

Emilie Sletli

Folkehelsearbeid med vekt på fysisk aktivitet og kosthold  
Høgskulen på Vestlandet, Bergen

Veileder: Anne Henriksen

29.05.2020

Jeg bekrefter at arbeidet er selvstendig utarbeidet, og at referanser/kildehenvisninger til alle kilder som er brukt i arbeidet er oppgitt, jf. Forskrift om studium og eksamen ved Høgskulen på Vestlandet, § 12-1.

## Abstract

**Background:** As research shows, children and young adults with disabilities have trouble entering sports. Mainly because of different barriers. The purpose of this study is to understand why children and young adults with disabilities have trouble entering sports. The study also raises the question of difficulties entering sports after participating in sport-introduction days.

**Problem:** How can we help children and young adults with disabilities entering sports after participating in sport-introduction day.

**Methods:** This is a qualitative study, based on 3 interviews with parents who have disabled children who have participated in these sport-introduction days. I asked about the day and their thoughts of the day. I also asked them what was good about the day and what was not. In addition to this, I had a structured observation of a sport-introduction day.

**Findings:** One can't draw a conclusion from this study. But if we look through the results of the interviews and compared them to the theory in chapter 2 we can draw some points out. One point is that little knowledge of disabilities prevents adaptation of the children in the specific sports. Another is information, that should be more available and be about the teams, group, practice and contact information. Also; communication between parents, the teams and the sport-introduction day can help disabled children and young adults entering sports more easily. Physical and social barriers can also prevent participation in sports.

## Forord

Denne oppgaven markerer slutten på min som student på bachelorstudiet «Folkehelsearbeid med vekt på fysisk aktivitet og kosthold» ved Høgskulen på Vestlandet. Denne bacheloroppgaven er en avslutning på tre flotte studieår, og arbeidet med denne oppgaven har både vært lærerikt og på mange måter utfordrende. Jeg visste fra start at gruppen barn og unge med funksjonsnedsettelse er en vanskelig gruppe å skrive om, da det finnes lite forskning og undersøkelser. Med mine tidligere erfaringer og interessen min innenfor dette feltet var det verdt å skrive denne oppgaven. Jeg har fått erfare at det betyr mye å skrive om denne gruppen, og denne oppgaven har gitt meg enda bedre innsikt omkring deres hindringer for deltakelse i idrett og hva vi kan gjøre for å forhindre dette. Dette er noe jeg i fremtiden gjerne vil jobbe videre med.

Jeg har erfart at en bacheloroppgave krever struktur, motivasjon og tålmodighet. Det er flere mennesker som fortjener en stor takk for å ha hjulpet meg under denne prosessen. Takk til Lars Peder Vatshelle Bovim fra Idrett Campus Bergen og Thea Christiansen fra Vestland Idrettskrets for samarbeidet med å komme frem til problemstilling og tema til oppgaven, samt hjelp til å skaffe informanter til oppgaven. En stor takk til veilederen min Anne Henriksen for god støtte, gode råd og for å ha tro på oppgaven min. Jeg ønsker å rette en stor takk til de tre informantene som stilte opp og var villige til å dele sine meninger og tanker. Videre vil jeg takke min kjæreste og pappa for gode å finpusse og korrekturlese oppgaven. Samt gitt gode råd, tilbakemeldinger og oppmuntring under prosessen.

## Innholdsfortegnelse

Abstract .....	1
Forord .....	2
1.0 Innledning.....	6
1.1 Bakgrunn for valg av oppgave .....	6
1.1.1 Egne erfaringer og forståelser.....	6
1.2 Begrensning av problemstilling .....	7
1.3 Formålet med undersøkelsen .....	7
1.4 Problemstilling .....	7
1.5 Begrepsavklaring .....	7
1.5.1 Funksjonsnedsettelse: .....	7
1.5.2 Paraidrett:.....	8
1.5.3 Paraidrettsdag: .....	8
2.0 Teori .....	8
2.1 Folkehelsearbeid og fysisk aktivitet for funksjonsnedsatte barn og unge .....	8
2.2 Sosiale Helsemodellen .....	10
<b>Figur 1</b> .....	10
2.3 Salutogenese .....	12
2.3.1 Empowerment.....	12
2.4 Idrett for barn og unge med funksjonsnedsettelse .....	13
2.5 Motivasjon .....	14
2.6 Hva fremmer og hemmer deltakelse i idrett for barn og unge med funksjonsnedsettelse .....	14
2.6.2 Vellykket deltakelse i idrett og aktivitet.....	15
2.7 Rekruttering .....	16
3.0 Metode.....	16

3.1 Valg av metode .....	16
3.2 Metode for innsamling av empiri.....	17
3.2.1 Utvalg av intervjuobjekter .....	17
3.2.2 Utforming av intervjuguide og observasjonsskjema .....	18
3.2.3 Etske og juridiske ansvar.....	18
3.3. Gjennomføring av intervju.....	19
3.4 Behandling av data – intervju av foreldre.....	19
3.5 Gjennomføring av observasjon .....	19
3.5.1 Mine tanker fra paraidrettsdagen:.....	20
4.0 Resultat.....	21
4.1 Resultat av intervju .....	21
4.2.1 Paraidrettsdagene, hvordan de fikk vite om dagen og hvilke idretter som ble presentert .....	21
4.2.2 Hva fremmer, og hva hemmer deltakelse i idrett for barn og unge med funksjonshemming.....	21
4.2.3 Opplevelse av paraidrettsdag - positive og negative tilbakemeldinger .....	23
4.2.4 Positive tilbakemeldinger fra paraidrettsdag .....	23
4.2.5 Negative tilbakemeldinger fra paraidrettsdag.....	23
4.2.6 Forbedringer .....	24
4.2.7 Tilbud og informasjon om idrett.....	25
5.0 Avslutning .....	26
6.0 Videre studier.....	27
7.0 Referanseliste .....	28
7.1 Referanseliste figur .....	30
Vedlegg 1: Intervjuguide – Bacheloroppgave kandidat 318.....	31
Vedlegg 2: Observasjonsguide.....	33
Vedlegg 3: Observasjon på Energisenteret .....	35

Vedlegg 4: Intervju 1.....	37
Vedlegg 5: Intervju 2.....	40
Vedlegg 6: Intervju 3.....	43

# 1.0 Innledning

## 1.1 Bakgrunn for valg av oppgave

Etter å ha gjennomført bachelorstudiet «Folkehelsearbeid med vekt på fysisk aktivitet og kosthold – Høgskulen på Vestlandet», har jeg funnet ut hva jeg vil gjøre videre. Mitt ønske er å studere innenfor fysisk aktivitet for mennesker med funksjonsnedsettelse. For meg er dette et givende felt hvor man stadig møter på utfordringer.

Som en start vil jeg gjerne begynne med å sitere David Lega, (tidligere idrettsutøver fra Sverige), som gjorde et intervju med TV2. David Lega sitter i rullestol og kan ikke bruke overkroppen, men likevel driver han med idrett som bordtennis og svømming:

*«For meg er det å trene noe bra, det er en selvstendighetssak. Jeg trener også fordi det er viktig for å klare meg selv. Jeg liker helsehjelpen, men også den friske velvære. Det er et veldig viktig stort skille mellom de syke og friske, for fysioterapi er for syke, mens friskt velvære er noe helt annet ... Idretten har betydning mye for meg, både fysisk og psykisk, det er hele livet mitt ... Jeg mener det er viktig for funksjonsnedsatte å drive med idrett, jeg mener det er viktig for alle, men ekstra viktig for den gruppen mennesker.»* kilde fra Youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZOEgx8kGgF4> (min oversettelse av intervjuet fra svensk til norsk)

### 1.1.1 Egne erfaringer og forståelser

Etter min forståelse er det vanskelig å integrere barn og unge med funksjonsnedsettelse inn i idrett/aktivitet. Det ligger flere årsaker og utfordringer knyttet til dette. Da med en spesiell tanke på å få ut nødvendig informasjon til denne gruppen, samt arbeidet med å skape god rekruttering. Gjennom disse tre årene som student har jeg hatt mulighet til å jobbe med barn og unge med funksjonsnedsettelse og fysisk aktivitet. Min erfaring er at dagshumor kan ha mye å si for disse barna og deres motivasjon for fysisk aktivitet.

## **1.2 Begrensning av problemstilling**

Hovedtemaet i oppgaven er forståelsen av hva som hemmer og fremmer sjansen for at barn og unge med funksjonsnedsettelse kommer inn i idrett. Oppgaven er begrenset til å omhandle hvordan vi kan tilrettelegge for at flere barn og unge med funksjonsnedsettelse kommer inn i idretten, og hvordan vi kan tilrettelegge for denne gruppen for å skape bedre rekruttering til idrett.

## **1.3 Formålet med undersøkelsen**

Formålet med denne oppgaven er å gi et innsyn både til meg, som kommende folkehelsearbeider, og idrettskretsen på hvordan vi kan hjelpe funksjonsnedsatte barn og unge inn i idrett og tilrettelegge for mer fysisk aktivitet. Jeg ønsker å få et større innblikk i form av bedre forståelse rundt manglende ressurser og ulike utfordringer gruppen møter. Dette med en spesiell tanke på planlegging, organisering og gjennomføring av tilrettelagt aktivitet og idrett. Ved å analysere intervjuene av foreldre med barn med funksjonsnedsettelse i idrett, ønsker jeg å finne hva som fremmer oppstart i idrett, og hva som hemmer oppstart i idrett.

## **1.4 Problemstilling**

*«Hvordan kan vi hjelpe barn og unge med funksjonsnedsettelse inn i idrett, etter å ha deltatt på paraidrettsdager?»*

## **1.5 Begrepsavklaring**

### *1.5.1 Funksjonsnedsettelse:*

Det er ingen fast definisjon av begrepet funksjonsnedsettelse. I et teoretisk perspektiv kan dette fremheves som en diagnose som både knyttes til individet og en tilstand som oppstår i møte med samfunn som ikke er tilrettelagt.



Funksjonsnedsettelse viser til skade eller tap av en kroppsdel eller i en av kroppens psykologiske, fysiologiske eller biologiske funksjoner. Eksempler på dette kan være nedsatt bevegelses-, syns- eller hørselsfunksjon eller nedsatt kognitiv funksjon. Dette begrepet er synonymt med nedsatt funksjonsevne, funksjonshemming eller redusert funksjonsevne. Funksjonsnedsettelse kan ha ulik betydning, alt i fra en alvorlig sykdom til andre plager en kan leve med (Remme, 2018).

I definisjonen hos NIF, Norges Idrettsforbund, blir funksjonsnedsettelse inndelt i tre kategorier: 1) bevegelsehemmede, 2) synshemmede og 3) hørselshemmede. (Elnan, 2010, s. 13). Å være funksjonsnedsatt vil si å ha en varig sykdom, skade eller sosiale avvik. (Engh, 1997, s. 67). Mennesker som er «funksjonsnedsatt» er i betydningen at noen funksjonsevner er hemmet. Dette kan både være psykiske, fysiske og sosiale funksjonsevner. (Lid, 2020)

### *1.5.2 Paraidrett:*

Paraidrett defineres som idrett for mennesker med funksjonsnedsettelse (Karajlic, M. 2017. side 8).

### *1.5.3 Paraidrettsdag:*

Paraidrettsdag er en idrettsdag for mennesker med funksjonsnedsettelse, der de får prøve seg i ulike idretter (Røsåsen, 2018).

## 2.0 Teori

### **2.1 Folkehelsearbeid og fysisk aktivitet for funksjonsnedsatte barn og unge**

Fysisk inaktivitet er i dag en økende utfordring i samfunnet. Inaktiviteten øker i alle aldersgrupper og samfunnet vårt har de siste tiårene tilrettelagt for et mer inaktivt liv. I dag må man være bevisst på å være fysisk aktiv, og derfor vil en økning av fysisk aktivitet i samfunnet være det tiltaket som vil ha størst positiv effekt på folkehelsen. Regelmessig fysisk aktivitet er godt dokumentert på å ha god effekt for forebygging av en rekke sykdommer og tilstander (Helsedirektoratet, 2015, s. 3).

Det er lite data om aktivitetsnivå i den norske befolkningen, og man vet relativt lite om deltakelse i fysisk aktivitet når det gjelder mennesker med funksjonsnedsettelse. De undersøkelsene som er gjort på denne gruppen viser at det er lite deltakelse i fysisk aktivitet. Dette fører til stadig mer stillestilling foran TV og datamaskin, mindre bruk av sykkel og bevegelse til fots, og mer stillestillende jobber (Sosial-og. Helsedirektoratet, 2004). Det vises i ulike studier at mennesker med funksjonsnedsettelse har i gjennomsnitt lavere fysisk kapasitet, høyere BMI og lavere utholdenhet. Dette sees på som et folkehelseproblem, da gruppen er vanskelig å nå ut til og tilrettelegge for (Sosial-og. Helsedirektoratet, 2004).

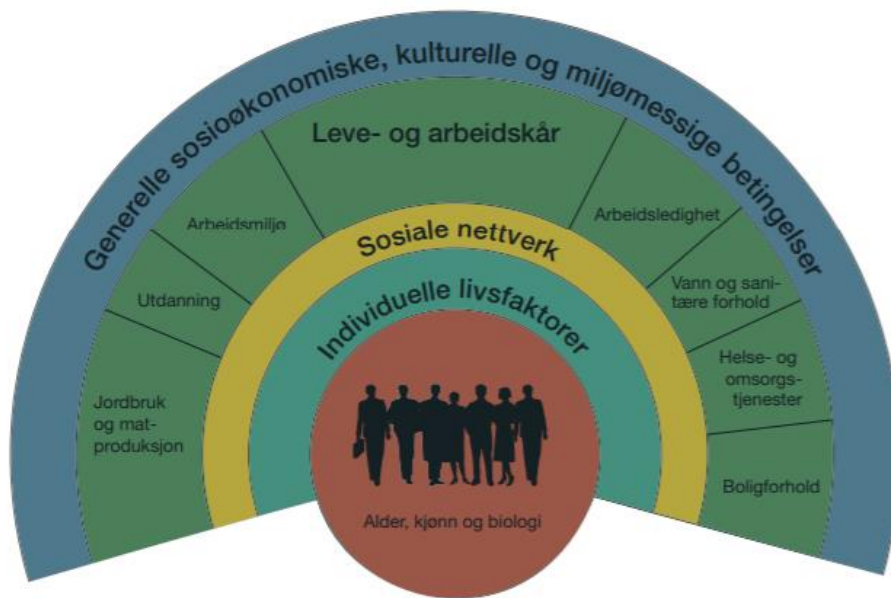
Sosial- og Helsedirektoratet (2004, s. 18-19) sine anbefalinger om fysisk aktivitet er på 60 minutter moderat til intensiv aktivitet hver dag. Dette viser at regelmessig fysisk aktivitet blant barn og unge er nødvendig for normal vekst, helse og utvikling. Derfor er det blant annet anbefalt at skoler og barnehager har minst 60 minutter med lek, både ute og inne, eller annen type aktivitet hver dag.

En undersøkelse tydet på at elever som ikke mottar spesialpedagogisk bistand i mindre grad deltar i aktivitet og kroppsøving på skolen (Elnan, 2010). Gjennom fysisk aktivitet og trening får funksjonsnedsatte mer krefter til å gjennomføre daglige oppgaver, en mer aktiv hverdag og minsker sjansen for livsstilssykdommer som hjerte- og karsykdommer, osteoporose, tidlig død og overvekt (Sosial-og Helsedirektoratet, 2004).

Til tross for kunnskap om de positive effektene fysisk aktivitet har for alle, så kan fysisk aktivitet for mennesker med funksjonsnedsettelse by på mange utfordringer. I kartleggingen av fysisk aktivitet for barn og unge med funksjonsnedsettelse finner man; barrierer for fysisk utilgjengelighet, mangel på økonomiske og menneskelige ressurser, tid, transport og mangelfull informasjon og kunnskap. (Elnan, 2010). Barn og unge med funksjonsnedsettelse har en rekke barrierer som hindrer fritidstilbud på lik linje som andre barn. De tilbudene som eksisterer ansees som mindre godt egnede for barn og unge med funksjonsnedsettelse (Karajilic, 2017, side 43). Hos flere er bevegelsen nedsatt, noe som også skaper utfordringer for denne gruppen (Sosial-og Helsedirektoratet, 2004). Tilrettelegging gjennom visuelle demonstrasjoner, tid, positive tilbakemeldinger, lek og gode opplevelser kan dette være med på å skape trygghet og motivasjon for aktivitet (Sosial-og Helsedirektoratet, 2004).

## 2.2 Sosiale Helsemodellen

Sosiale ulikheter i helse omhandler blant annet at selv om levealderen og helsestatusen har vist bedring, har sosioøkonomiske forskjeller i dødelighet og sykkelighet økt. Den sosiale helsemodellen av Whitehead og Dahlgren (1991) viser at sosiale ulikheter påvirkes av mange ulike faktorer. Faktorer som barndom, materielle faktorer, helseatferd og psykososiale forhold kan alle gi en meningsfull forståelse av sosiale ulikheter i helse. (Fosse, 2006).



**Figur 1.** Den sosiale helsemodellen. Av Elise Fosse for Helsedirektoratet. Fra Sosial ulikhet i helse som tema i helsekonsekvensutredninger verktøy og erfaringer i noen europeiske land 2006. (<https://www.helsedirektoratet.no/tema/sosial-ulikhet-i-helse/sosial-ulikhet-pavirker-helse-tiltak-og-rad/Sosial%20ulikhet%20i%20helse%20som%20tema%20i%20helsekonsekvensutredninger.pdf/> /attachment/inline/6cd2f46a-887c-4d68-a049-aa3ffd4d1113:6605013f595b71b72cef2b99f1f90338950e Sosial ulikhet i helse som tema i helsekonsekvensutredninger verktøy og erfaringer i noen europeiske land cf85/Sosial%20ulikhet%20i%20helse%20som%20tema%20i%20helsekonsekvensutredninger.pdf)

Figur 1. viser den sosiale helsemodellen til Dahlgren og Whitehead (1991). Den definerer biologiske og genetiske faktorer hvert menneske er født med og ulike lag med helsedeterminanter. Livsstil, samfunnsmessige forhold, arbeidsforhold og kulturelle faktorer er alle med på å avgjøre helsetilstand og livskvalitet hos oss mennesker. Et poeng gjort hos Whitehead og Dahlgren er at helse er en av flere faktorer som bidrar til livskvalitet hos mennesker (Fosse, 2006).

Den blå ringen på helsemodellen illustrerer hvordan befolkningens helse påvirkes. Påvirkningskildene kan være sosiale forhold, økonomi og miljø. Den grønne ringen viser faktorer som oppvekst- og arbeidsmiljø, bolig, kultur, fritid og helse- og omsorgstjenester. Den gule handler om sosial støtte, nettverk og medvirkning, som også er faktorer som kan påvirke folkehelsen. Den lyseblå ringen viser levevaner og mestring, før vi til sist kommer til den røde sirkelen som viser våre gener, kjønn og biologi (nationalforeningen for folkehelsen, 2019).

Modellen til Dahlgren og Whitehead (1991) viser at faktorene alene eller sammen kan ha påvirkning på helse, direkte eller indirekte. Faktorene kan også påvirkes av individuelle og politiske valg, blant annet av livsstil, kultur, utdanning, økonomi, levevaner, fysiske, sosiale og biologiske miljøforhold (Fosse, 2006). Hver enkelte tar valg i hverdagen som påvirker vår egen helse. Dette kan sees sammen med valget av riktig idrett/aktivitet for å oppnå mestring og motivasjon (Elnan, 2010).

Samfunnet må stadig tilrettelegge for at vi skal ta gode og sunne valg, og det må også legges til rette for en samfunnsutvikling som jevner sosiale helseforskjeller (Nannestad Kommune, 2016). En måte å jevne sosiale helseforskjeller er å bryte barrierene for barn og unge med funksjonsnedsettelse og deres deltakelse i idrett. Ifølge Unge Funksjonshemmende (2017) er det tre hovedbarrierer som er til hinder for deltakelse i idrett for mennesker med nedsatt funksjonsevne: sosiale barrierer, fysiske barrierer og mangel på kunnskap. Sosiale barrierer sees på som undervurdering av kompetanse, mestring og fordommer, og vil oppleves mer personlig (Elnan, 2010). Den fysiske barrieren viser til manglende tilrettelegging for funksjonsnedsatte, blant annet gjennom manglende tilgjengelighet på arenaer, idrettshaller og løyper. Dette er noe som vil oppleves forskjellig fra individ til individ (Elnan, 2010). Den siste barrieren tar for seg manglende kunnskap og forståelse av funksjonsnedsatte mennesker. Manglende kunnskap og forståelse kan komme fra idrettslag, samt fra trenere og foreldre. Dette påvirkes også av hvilke ressurser den enkelte har tilgjengelig og vet å bruke. For

enkeltindivider vil det være et samspill mellom atferd, miljø og arvelige disposisjoner (Sosial- og helsedirektoratet, 2005, side 48).

### **2.3 Salutogenese**

Salutogenese er læren om hva som gir oss god helse og sier noe om hva som holder oss friske. Grunnleggeren av denne teorien er den israelsk-amerikanske sosiologen Aaron Antonovsky (Lønne, 2019). Med denne læren kan vi ut fra ulike livsvilkår se hvilke holdninger vi får til nye situasjoner; om de syns påvirkelige, forutsigbare og overkommelige. Dette kan gi pågangsmot i møte med ulike sykdommer eller livssituasjoner. (Walseth & Malterud, 2004). Teorien om salutogenese fokuserer på hva som fremmer god helse hos individer, samt hva som gir økt mestring og velvære. (Lønne, 2019). Det er derfor viktig å ta utgangspunkt i den enkeltes preferanser og forutsetninger, som er viktige faktorer for å bryte barrierer for deltakelse i idretten (Løvgren, 2009).

Antonovsky mener at teorien kan vise vei til bedre helse, både på samfunns- og individnivå. Den legger vekt på fire områder for helsemessig bedring: 1) indre følelser, 2) sosiale relasjoner, 3) å være psykisk stabil og 4) å involvere seg i givende aktiviteter. Samspillet mellom personen og omgivelsene vil alltid være i forandring, derfor er det vanskelig å gi en fullstendig liste over alle mulige mestringsressursene en kan ha behov for (Lønne, 2019).

#### *2.3.1 Empowerment*

Salutogenese er også sterkt knyttet sammen med idéen om «Empowerment». Empowerment kan oversettes til «det å ta styring eller makt over», enten et fenomen eller objekt. Dette begrepet blir brukt innen helse om hvordan individer kan utvikle sin helse ved å tilegne seg kunnskap om faktorer som fremmer helsen. Dette forholdet mellom helse og deltakelse er belyst som et salutogenetisk virkemiddel til bedre helse. (Walseth & Malterud, 2004).

Empowerment er et begrep som peker på to sentrale dimensjoner som har relevans for lærings- og mestringsvirksomhet. I den første dimensjonen har Empowerment en individuell psykologisk dimensjon som viser til individuelle bevisstgjøringsprosesser. Her blir den enkelte mer bevisst på egne ressurser, opplever økt mestring og blir i bedre stand til å kontrollere sitt eget liv. Den andre dimensjonen er en relasjonell dimensjon som handler om samhandling og kommunikasjon mellom individet og helseordninger. Empowerment i begge disse dimensjonene betyr «å gi makt» eller «å gi autoritet til» og «gjøre i stand til». (Mestring.no, 2018)

## 2.4 Idrett for barn og unge med funksjonsnedsettelse

Norges Idrettsforbund sin visjon er «idrett for alle», og har alltid hatt en interesse for å skape et best mulig tilbud for mennesker med funksjonsnedsettelse. Når idrettstinget i 1996 vedtok «integrering av funksjonshemmede i norsk idrett», viste dette til en sammenkobling mellom norsk idrett og flere av de store interesseorganisasjoner for funksjonsnedsette. Norsk forbund for utviklingshemmende, stiftet på 60-tallet, har også hatt stor betydning for idrett for funksjonsnedsette i Norge (Handikapforbund, s. 7).

Funksjonsnedsettelse kan defineres på ulike måter. Dette kan være med på å gjøre det vanskelig å fastslå eksakt hvor mange funksjonsnedsette barn og unge som er medlem i idrett. I mars 2010 ble det gjennomført en idrettsregistrering som viste antall registrerte medlemmer med funksjonsnedsettelse i idrett. Det registrerte antall medlemmer var 10084. Fotball var mest populær og viste et antall på 1987 registrerte deltakere. Deretter boccia med 1455, svømming med 713 og håndball med 544 registrerte deltakere. Det må tas i betraktning at det utvilsomt er feilregistrering fra lagene, noe som viser at det ikke finnes noen eksakt oversikt over hvor mange funksjonsnedsette medlemmer det er i idrett per dags dato (Elnan, 2010).

En undersøkelse gjort av «Nasjonalt dokumentasjonssenter for personer med nedsatt funksjonsevne» (2008) viser at funksjonsnedsette deltar i noe mindre grad i idretten enn funksjonsfriske. Undersøkelsen viser at 65% av unge funksjonsnedsette har vært medlem i idrett, mot 71% funksjonsfriske. Det blir også nevnt at utvalget av idrett er begrenset, noe som gjør at man ikke kan trekke generelle konklusjoner på grunnlag av resultatene. En annen undersøkelse gjort av Rødland (2007) viser til at selv med lite og mangelfull forskning har vi grunn til å tro at idrett oppleves mindre tilgjengelig for funksjonsnedsette. Selv om forskning viser til at funksjonsnedsette barn og unge deltar mindre i idrett, betyr ikke det at de ikke er mindre fysisk aktive. Mange bruker fritid til trening som kan dempe fysiologiske følger av funksjonsnedsettelse, som igjen kan gi bedre funksjonsevne. (Elnan, 2010).

I nyere data vises det til at 1 av 10 med nedsatt funksjonsevne er medlem av et idrettslag. Det er halvparten så mange medlemmer som i befolkningen ellers. Det er imidlertid mange som driver med idrett uten å være organisert i et idrettslag. Digitaliseringsdirektoratet (2017) hadde en innbyggerundersøkelse i 2017, der det var spørsmål om hvordan man anser muligheten for å drive med idrett. Her kommer det frem at personer med nedsatt funksjonsevne har dårligere mulighet til å drive med idrett enn befolkningen ellers. De med normal funksjonsevne synes å ha bedre mulighet til å drive med idrett under gode og

tilrettelagte forhold enn personer med nedsatt funksjonsevne. Det vises i tillegg til et lavere tall på aktive medlemmer i idrettslag med personer med funksjonsnedsettelse, noe som indikerer at mange kanskje opplever idretten som utilgjengelig (Bufdir.no, 2020).

## **2.5 Motivasjon**

I doktorgraden til Nyquist (2012) intervjuer hun barn og unge med funksjonsnedsettelse om deres deltakelse i idrett og fysisk aktivitet. Her kommer det også frem ulike erfaringer og meninger fra foresatte om paraidrettsdager og habiliteringssentre. Nyquist (2012) viser fra disse intervjuene at alle barna og foresatte fortalte at de hadde hatt gode muligheter for å oppleve fysisk aktivitet. Det å oppleve og utvikle aktivitets- og deltakelsesglede er den mest gjennomgående faktoren som kom frem hos deltakerne i studien. Det ble uttrykt fra foresatte at mestring er et viktig poeng. Det å delta og ikke bare være alene om å ikke mestre, men å være en av mange, gir en følelse av tilhørighet og frihet. At barn får oppleve mestring i de situasjonene de deltar i og får gjennomføre de aktivitetene de ønsker, er kanskje det som betyr aller mest (Nyquist, 2012).

## **2.6 Hva fremmer og hemmer deltakelse i idrett for barn og unge med funksjonsnedsettelse**

Som tidligere nevnt er det ulike barrierer som hindrer for deltakelse i idrett. Uavhengig av hvem som skal ta ansvar for de nevnte barrierene, må også idrettene selv gjøre en innsats for å gjøre seg attraktiv for denne gruppen. Både de fysiske og sosiale barrierene er med på å utestenge denne gruppen og gjøre arenaene for idrett mindre tilgjengelig for funksjonsnedsatte (Elnan, 2010). Om idrettslag ønsker flere funksjonsnedsatte medlemmer i idrett, er de nødt til å tenke eksternt. Det er flere studier som viser at mangel på informasjon er en faktor som gjør funksjonsnedsatte lite aktive (Kunnskapsdepartementet, 2008). Både informasjon om fysisk aktivitet generelt, men også informasjon om paraidrett er med på hindre deltakelse (Elnan, 2010). Sosial- og Helsedirektoratet (2004) har i sin rapport vist at informasjon «skal» nå ut til alle, men at det er nødvendig å lovbestemme hvem som skal ha ansvar for å gi den. Rapporten gir et forslag til en løsning, der helsesøster blir pålagt å opplyse om muligheten for idrett eller fysisk aktivitet når de er i kontakt med foreldre.

I en rapport skrevet av Løvgren (2009) viser hun til intervju av mennesker med funksjonsnedsettelse og deres deltakelse i aktivitet og idrett. Hun trekker frem hva som er til hinder for deres deltakelse og hva som gir dem en vellykket deltakelse:

### *2.6.1 Hindring for deltakelse i idrett og aktivitet*

I de ulike intervjuene gjort i rapporten ser vi hvordan informantene i utvalget har erfart deltakelse i aktiviteter. Intervjuene gir et innblikk i hvordan kompetanse undervurderes, og hvordan manglende kunnskap hos trenere gir konsekvenser for funksjonsnedsatte. Som tidligere nevnt kan hindringer for deltakelse oppsummere gjennom følgende barrierer: 1) sosiale barrierer: som undervurdering av mestring, kompetanse og fordommer. 2) fysiske barrierer: lite tilretteleggelse for deltakelse og tilgjengelighet. 3) manglende kunnskap om funksjonsnedsettelsen. Disse tre punktene, både alene og sammen, er med på å hindre deltakelse. Økt kunnskap kan redusere både sosiale og fysiske barrierer.

Type funksjonsnedsettelse og type aktivitet har noe å si for hvorvidt deltakelsen vurderes som vellykket eller ikke. Derfor er det viktig å ta utgangspunkt i den enkeltes preferanser, forutsetninger og nivå for å tilpasse idretten/aktiviteten til den enkelte. Slik kan en finne ulike måter å overkomme det som oppleves som problematisk og til hinder for aktivitet. De tre punktene som er beskrevet ovenfor kan gi et utgangspunkt for å kartlegge barrierer og hindringer for deltakelse hos den enkelte (Løvgren, 2009).

### *2.6.2 Vellykket deltakelse i idrett og aktivitet*

I rapporten av Løvgren (2009) viser hun til hva som gir en vellykket deltakelse. Hun refererer til historier om tilhørighet og mestring. Gode erfaringer sammen med oppnåelse av egne målsetninger henger sammen med en vellykket deltakelse i aktivitet. Her blir det nevnt tre egenskaper som fremmer deltakelse; 1) oppnåelse av egne målsetninger ved deltakelse, 2) vurdering ut ifra individuelle forutsetninger for aktivitet og deltakelse med tanke på tilpassing, forventninger og presentasjon av deltakeren, 3) opplevelser av anerkjennelse og inkludering i aktivitet der arenaen for aktivitet skal gi positive relasjoner, hvor en opplever å bli sett, respekter og inkludert. Her er konkret kunnskap om funksjonsevne viktig (Løvgren, 2009).



## **2.7 Rekruttering**

Det blir påpekt at ikke alle idretter er like gode på integrering av barn og unge med funksjonsnedsettelse. Det blir nevnt av flere forbund at rekrutteringen er et stort problem, da det er vanskelig å få kontakt og nå ut til denne gruppen med informasjon (Elnan, 2010).

Kunnskapsdepartementet (2008) har gjort kartlegging av fritidstilbud til funksjonsnedsatte barn og unge. Rapporten viser at de fleste funksjonshemmede ikke har fått et tilbud om idrett eller aktivitet. Det er vanskelig å få avklart hvem idretten skal nå ut til, og hvordan.

Rekruttering for denne gruppen i idrett er vanskelig. Og det er vanskeligere å integrere personer jo større funksjonsnedsettelse personene har.

Det påpekes at det er mer utfordrende å rekruttere unge med funksjonsnedsettelse, sammenlignet med den øvrige befolkningen. Norsk idrett må øke bevisstheten om- og tilgjengeligheten til paraidrett, slik at budskapet blir formidlet til alle. For å rekruttere flere medlemmer fra denne gruppen arrangeres det idrettsdager sammen med ulike organisasjonsledd og samarbeidspartnere. Dette for å gjøre målgruppen bevisst hvilke tilbud som eksisterer og gi den enkelte muligheten til å teste ulike idretter (Karajilic, 2017, side 16).

## **3.0 Metode**

### **3.1 Valg av metode**

Metode er et redskap en bruker for å finne data eller informasjon, den hjelper oss å samle den informasjonen vi trenger til undersøkelsen. Både kvalitative og kvantitative metoder er med på å hjelpe oss å få bedre forståelse av det samfunnet vi lever i, og hvordan enkeltmennesker, samfunnet eller grupper samhandler. (Dalland, 2017, s. 54)

Valg av metode for denne studien er kvalitativ metode. Den tar sikte på å meninger og opplevelser, som ikke er knyttet til data som er målbare enheter. Bakgrunn for valget av metode er at den vil gi god informasjon og belyse problemstillingen på en faglig og interessant måte. Her vil det bli gjort intervju og strukturert observasjon, noe som kan bli påvirket av min personlighet. Derfor er det viktig å vise at jeg som forsker er konkret og ikke er favoriserende i mine valg. Intervjuobjektene er foreldre som har barn som har deltatt på paraidrettsdag i Bergen. Observasjonen ble gjennomført på en paraidrettsdag i regi av idrettskretsen i Bergen.

Resultatene jeg får må kyttes til problemstilling og teorien, og se om de er pålitelige i forhold til hva jeg vil komme frem til i studien. Har jeg stilt riktig spørsmål? Har jeg vinklet spørsmålene riktig vei? Ved å gjøre rede for hvordan jeg har samlet inn data, og mulige feilkilder som kan påvirke resultatet, kan leserne vurdere påliteligheten i arbeidet mitt. (Dalland, 2017, s. 55).

### **3.2 Metode for innsamling av empiri**

#### *3.2.1 Utvalg av intervjuobjekter*

Undersøkelsen søker å finne noen svar på hva som fremmer og eventuelt hva som hemmer barn og unge med funksjonsnedsettelse å starte i idrett etter å ha deltatt på paraidrettsdager.

Derfor er intervju av foreldre best med tanke på at informasjonen jeg leter etter kommer lettere frem hos dem, enn hos barn. Foreldre vil bli intervjuet for å få svar på hvordan de og barna deres opplevde paraidrettsdagen, og om deltakelse på et slikt arrangement har ført til en økt interesse for å begynne med idrett. Undersøkelsen søker også å finne svar på om det er utfordringer som hindrer eller påvirker negativt det å begynne med idrett. Foreldrenes stemme bli viktig da det er de som følger opp barnet, bestemmer hva som passer inn i hverdagen og hva som fungerer best for dem.

En kontakt fra Vestland idrettskrets har hjulpet med å finne intervjuobjekter. Hun hadde kontaktinformasjon til de som har deltatt på paraidrettsdager i 2019 i Bergen. Som kriterier for å kunne stille til intervju måtte intervjuobjektene ha et barn med funksjonsnedsettelse som har deltatt på en paraidrettsdag i Bergen. Det ble sendt ut epost til rundt 40 foreldre, der jeg fikk svar fra to, men bare én stilte til intervju. Deretter purret vi en gang til etter påske i håp om å få flere svar, og her var det to til som stilte på intervju. Til sammen stilte tre foreldre til intervju over telefon. For å få et bra utgangspunkt til oppgaven håpet jeg på flere enn tre intervjuobjekter, heller nærmere fem eller 6. Funnene kan derfor ikke generaliseres, da tre informanter er for lite til å gi et godt utgangspunkt.

### *3.2.2 Utforming av intervjuguide og observasjonsskjema*

Intervjuguiden skal lede meg igjennom intervjuet, den er der for å sørge for at alle temaer blir berørt i løpet av samtalen. Det er ikke nødvendig at temaene og spørsmålene går i en bestemt rekkefølge, da jeg er ute etter en god samtale som flyter godt. Denne malen skal sørge for at den mest verdifulle informasjonen kommer frem. Intervjuet var beregnet til maks 30 minutter.

Se vedlegg (1).

Intervjuguiden består av 11 åpne spørsmål som skal være lett å besvare. Temaene ble presentert for intervjuobjektene slik at de fikk en bedre innsikt i hva intervjuet skulle handle om. Intervjuguiden har spørsmål som oppfordrer til beskrivelser, og disse blir fulgt opp med oppfølgende spørsmål.

Observasjonsguiden ble utformet med bakgrunn i at jeg var opptatt av å se hvordan en paraidrettsdag blir gjennomført, samt se på idrettene og deltakerne. Se vedlegg (2).

### *3.2.3 Etiske og juridiske ansvar*

Det var frivillig å delta på intervjuene og materialet fra intervjuene blir behandlet konfidensielt. Alle som deltok på intervju skal ikke nevnes med navn, kjønn eller etnisk bakgrunn. Oppgaven skal skrives slik at informasjonen kun anvendes til det formålet det er tenkt, og skal ikke kunne spores tilbake til den enkelte. Alle typer informasjon som blir innhentet, og som kan lede tilbake til den enkelte, vil slettes etter at oppgaven er levert.

(NSD, Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste, informerte på min forespørsel at studien ikke hadde meldeplikt. Jeg fikk bekreftet at så lenge undersøkelsen ikke tok i bruk navn, sted, lydopptak eller sensitive data annet enn type funksjonsnedsettelse, trengtes det ikke å søke. Det ble gjort klart for intervjuobjektene fra første kontakt at dataene ville bli behandlet konfidensielt. Dette viser til noe som kan være med på å styrke intervjuprosessen i form av en mer trygg og ærlig informant.)

### **3.3. Gjennomføring av intervju**

Tanken for gjennomføringen var å gjøre fysisk møte med informantene, da intervjuet ville blitt bedre. Men på grunn av Covid-19 utbruddet ble dette ikke mulig (pandemi). Dette har gjort at myndighetene har kommet med retningslinjer, der alle må holde avstand fra hverandre, holde seg hjemme og unngå større sammenkomster for å forebygge smitte (folkehelseinstituttet, 2020). Dette har gjort det både vanskelig å få tak i intervjuobjekter, og holde intervju. Derfor ble intervjuene gjort over telefon, noe som gjør at kvaliteten på samtalen ikke blir like bra som fysisk oppmøte mellom intervjuer og intervjuobjekt. Det ble gjort klare tidsrammer for intervjuet, slik at det ikke skulle bli noen forstyrrelser eller støy i bakgrunnen.

### **3.4 Behandling av data – intervju av foreldre**

Da det ikke ble tatt opptak av intervjuene, ble intervjuene renskrevet og notert ferdig rett etter endt intervju mens det enda var «friskt i minnet». Intervjuobjektene ble nummerert fra 1 til 3, og henvises til med nummer i denne oppgaven. Intervjuene må analyseres og videre tolkes for å finne meningen i det man har fått vite (Dalland, 2017). For å få en bedre oversikt over dataene, tok jeg for meg alle intervjuene samlet og sammenlignet svarene, spørsmål for spørsmål. Dette for å se fellesnevnerne og klare variabler hos intervjuobjektene. Alle svar som omfatter de ulike temaene er tatt med, og videre er det trukket ut de mest essensielle besvarelsene som har betydning for problemstillingen.

### **3.5 Gjennomføring av observasjon**

Som en del av oppgaven har jeg gjort en observasjon av en paraidrettsdag som var arrangert av Vestland Idrettskrets. Denne paraidrettsdagen var ment for barn og unge med synsnedsetting og funksjonsnedsettelse.

Denne ble gjennomført med en strukturert observasjon med en observasjonsguide (se vedlegg 2). Denne observasjonen ble gjort for å få et innblikk i hvordan en paraidrettsdag gjennomføres. Paraidrettsdagen var inne på Energisenteret for barn og unge, som er en del av barneavdelingen til Haukeland Sykehus. Aktivitetene tok plass i den store gymsalen i hovedetasjen. Her er gymsalen utstyrt med en liten klatre og buldrevegg, samt store tribuner og ribbevegg. Jeg observerte fra midten av tribunen med utsikt ut mot aktivitetene. Her hadde jeg god oversikt over hva som foregikk i salen. Fra start skulle observasjonen være ikke-deltakende, men en av deltakerne ville ikke delta på en idrett med mindre jeg var med og deltok. Resten av dagen ble observert fra tribunen (se vedlegg 3).

### *3.5.1 Mine tanker fra paraidrettsdagen:*

Denne paraidrettsdagen ga meg et godt inntrykk på hvordan slike dager bli arrangert. Jeg synes opplegget ga barna god tid til å teste ut de ulike idrettene og det virket som om dette var godt planlagt i forkant. Det var et greit antall deltakere per gruppe, og det var en fordel at det ikke var flere enn 11 deltakere totalt.

Til denne paraidrettsdagen deltok ikke foreldre sammen med barna, men lærere, veiledere eller støttekontakter fra skolesystemet. Slik jeg observerte, påvirket ikke dette barnas oppførsel, heller hjalp det med å fokusere mer på øvelsene og idrettene. Min tanke er at om foreldre er med kan barna bli mer opphengt i dem, noe som kan tenkes å være forstyrrende for aktivitetene/idretten. En annen ulempen med å ikke ha med foreldre er at noe av informasjonen som blir gitt om videre idrett kanskje ikke når frem til dem. På paraidrettsdagen virket det ikke som de fikk mye informasjon om hvilke idrettslag som tilbyr de presenterte idrettene/aktivitetene. Dette kan være en hindring for videre kontakt og deltakelse i idrett/aktivitet for barna.

Det positive med denne dagen var blant annet arrangørene. De var engasjerte og var med å motivere deltakerne, noe som ga god stemning hos hele gruppen. De var med å tilrettelegge for deltakerne om de trengte hjelp til noe, og hadde planlagt dagen godt. Selv om hallen var liten hadde arrangørene klart å planlegge dagen godt, slik at ingen forstyrret hverandre. De fikk presentert 5-6 idretter godt på et så lite område.

## 4.0 Resultat

### 4.1 Resultat av intervju

Viser til vedlegg 4, 5 og 6:

Det er gjort intervju av tre foreldre som har hatt barn i paraidrettsdager. Alle har gitt sin mening om idrettsdagen de deltok på, samt snakket om idrett, tilbud og informasjon om idrettstilbud. Ut fra intervjuene og observasjonen har jeg valgt å dele informasjonen inn i 4 temaer: 1) paraidrettsdagene, 2) faktorer for og imot deltakelse i idrett, 3) opplevelsen av paraidrettsdag - positive og negative tilbakemeldinger og 4) tilbud og informasjon om paraidrett. Med dette som utgangspunkt vil det knyttes opp mot aktuell teori i kapittel 2.

#### *4.2.1 Paraidrettsdagene, hvordan de fikk vite om dagen og hvilke idretter som ble presentert*

I de tre intervjuene forteller alle foreldre om paraidrettsdagene som de og deres barn deltok på. Alle tre hadde deltatt på en paraidrettsdag hver i 2019. Informantene fikk vite om dette tilbudet på e-post, to av dem fra idrettskretsen og en fra autismeforeningen.

Fra observasjonen fikk deltakerne informasjon via skolen, og lærere, veiledere og støttekontakter var med derfra. De tre paraidrettsdagene var i regi av idrettskretsen og ble arrangert på Energisenteret for barn og unge på Haukeland Sykehus. Hver av paraidrettsdagene hadde noen like aktiviteter/idretter presentert, og noen forskjellige.

I intervju 1 kommer det frem at de ulike idrettene på paraidrettsdagen var klatring, stolinnebandy, bordtennis og svømming. I intervju 2 var det klatring, håndball, svømming og turn som ble presentert. I intervju 3 var det Karate, taekwondo klubb, svømming, klatring, fotball og e-sportsykkel. Fra observasjonen ble turn, kampsport, klatring, dans, svømming og EL-innebandy presentert.

#### *4.2.2 Hva fremmer, og hva hemmer deltakelse i idrett for barn og unge med funksjonshemming*

Alle informantene har fått barnet sitt inn i en uorganisert og/eller organisert aktivitet/idrett, men ingen har begynt på idrett med de idrettslagene som ble presentert fra paraidrettsdagen de deltok på. Fra intervju 1 har barnet blitt med i uorganisert svømming, i form av terapibad med CP-foreningen (cerebral parese). Her er det ikke noe organiserte svømmeaktiviteter, men mer lek og moro.

Barnet fra intervju 2 har begynt på et danselag, men her var det også interesse for å starte på turn. Dette var ikke mulig da turntreningen i deres område var på samme dag som danselaget, noe som gjorde at de måtte velge. Her ser vi hva Unge funksjonshemmede (2017) mener med at tid og tilgjengelighet er med på å utelukke muligheten til å drive med flere idretter samtidig, da idrettene faller på samme dag.

Barnet fra intervju 3 har begynt på klatring i regi av Idrett Bergen Sør som tilbyr Mega-klatring for barn med autisme etter å ha deltatt på paraidrettsdagen der han/hun ble presentert for klatring. Klatrelaget som var representert på paraidrettsdagen ble ikke benyttet her. Selv om barnet ikke begynte på klatrelaget fra paraidrettsdagen, har han fremdeles meldt seg på klatring etter å ha blitt presentert for klatring. Dette viser at paraidrettsdagene hjelper med å presentere idretter og gir et innblikk i hva idretten går ut på, slik målet til NIF ved å starte opp paraidrettsdager var (Karajilic, 2017).

Informantene har snakket om ulike faktorer som kan hindre deltakelse. Som intervjuobjekt 1 og 2 har nevnt, så har foreldre sin medvirkning mye å si på aktivitetene i ukedagene. De er med på å bestemme hvilke dager som passer i uken og når de har tid. Mange reiser i helgene, noe som gjør det vanskelig å ha aktiviteter på fredager og mandager. Det er også utfordringer rundt det å ha overskudd i hverdagen til å gjennomføre aktiviteter, ha tid for å kjøre barna til aktivitet og det å ha tid til være med. Både intervjuobjekt 2 og 3 snakket om å ha støttekontakt, og hvilken hjelp det hadde gitt i en travel hverdag. Barnet fra intervju 3 har en fast støttekontakt som er med på klatringen hver uke. Støttekontakten har klatrekort selv, som gjør at han/hun kan være med å sikre når en klatrer.

Ifølge intervjuobjekt 3 har det å ha en støttekontakt hjulpet med avlastning på hjemmefronten. Intervjuobjekt 2 nevner hvor viktig det er med avlastning for foreldre, samt at en støttekontakt er en fin måte å motivere barnet på. En støttekontakt kan sees på som en menneskelig ressurs. Har man ikke tilgang til dette det bli kan det bli en barriere som Elnan (2010) nevner. Dahlgren og Whitehead (1991) viser i sin helsemodell at sosiale helseforskjeller påvirker hvilke ressurser den enkelte har tilgjengelig på og vet å bruke. Et eksempel er økonomi og muligheten til å betale støttekontakt om ikke dette blir støttet fra kommunen. (Sosial- og helsedirektoratet, 2005, side 48).

#### *4.2.3 Opplevelse av paraidrettsdag - positive og negative tilbakemeldinger*

Opplevelsen av paraidrettsdagen kan ha mye å si for videre interesse for å begynne med idrett/aktivitet. To av de tre intervjuobjektene opplevde paraidrettsdagen som bra. Én opplevde dette mer som en aktivitetsdag og ikke en introduksjon til paraidrett. Fra observasjonen virket dagen som en introduksjon til idrett, da deltakerne fikk teste ut idretter. Siden ingen foreldre deltok er jeg usikker på om dette kan hjelpe deltakerne med å komme seg videre inn i idretten i etterkant, med mindre skolen er med å hjelpe til.

#### *4.2.4 Positive tilbakemeldinger fra paraidrettsdag*

Ut ifra intervjuene har to av tre kommet med positive tilbakemeldinger. Intervjuobjekt 1 nevnte at arrangørene spurte om hvilke idretter som burde blitt presentert, eller om de savnet noen idretter de hadde håpet på skulle utøves. Dette ble lagt frem som positivt, da arrangøren viste interesse for hvilke idretter barnet kunne ha likt. Det ble også snakket om en varm velkomst og positive arrangører og instruktører som var hjelpsomme.

Intervjuobjektene har ikke deltatt på de samme paraidrettsdagene i 2019, noe som viser at dagene har vært annerledes på flere måter. Intervjuobjekt 2 nevnte at paraidrettsdagen minnet mer om en aktivitetsdag og ikke en introduksjon til idrett/aktivitet, men at selve dagen var bra og barnet hadde det kjekt. Intervjuobjekt 3 dro frem det at det var få deltakere på paraidrettsdagen som positivt. Det resulterte i at det var færre barn på aktivitetene og god tilgang til el-sport syklene som barnet hennes var veldig interessert i. Det bidro til mer aktivitet og mindre venting som ble oppfattet som positivt. Sosial- og helsedirektoratet (2004) har nevnt at tilrettelegging, positive tilbakemeldinger, lek og gode opplevelser er med på å skape trygghet og motivasjon for aktivitet. Noe som kan kobles sammen med hva som blir beskrevet som positivt fra paraidrettsdagene.

#### *4.2.5 Negative tilbakemeldinger fra paraidrettsdag*

Alle intervjuobjektene mente at det var lite tilbud og et begrenset utvalg av idretter som ble presentert. Men er det mulig å presentere flere idretter i løpet av en slik dag? Ut ifra observasjonen min ble hele hallen brukt, og det var ikke mye plass til flere idretter uten at det ville forstyrret deltakerne. Burde man da ha organisert dette på en annen måte?



Det ble nevnt at det burde vært mer konkret informasjon på hvilke idrettslag som har disse idrettene. Hvor er lagene representert i byen? Hvilken klubber? Hvilket område av byen? En annen tilbakemelding er manglende oppfølging og veiledning etter paraidrettsdagen. Her nevnte en informant at de er usikre på om idretten kan fungere for barnet. Dette stemmer med hva Kunnskapsdepartementet (2008) har skrevet. At idrettslagene er nødt til å tenke eksternt om de ønsker flere medlemmer med funksjonsnedsettelse inn i idretten. Samt at mangelen på informasjon gjør at denne gruppen er mindre aktiv. Elnan (2010) nevner også at mangelfull informasjon om muligheten for deltakelse i idrett fører til hindring av deltakelse. Er kanskje et bedre samarbeid mellom idrettskretsen og foreldre en løsning?

En av respondentene nevnte at arrangørene bør være enda mer interessert i å spørre hva barnet trenger for å fungere. Spørre om hva som passer for barnet, og hvordan kan vi tilpasse idretten etter funksjonalitet og funksjonsnedsettelse. Dette stemmer overens med hva Løvgren (2009) nevner om vurdering av barnet, ut ifra dets individuelle forutsetninger for den gitte aktivitet, slik at barnet kan prestere etter sitt beste nivå.

Det som ble trukket frem som negativt med idrettslagene er mangelen på kunnskap om barn og unge med funksjonsnedsettelse. Idrettslagene vet lite hvordan det er og hvordan det fungerer med funksjonsnedsatte barn. Det stemmer med hva Løvgren (2009) skriver om at kunnskap om funksjonsevnene er viktig for å oppnå en vellykket deltakelse. Økt kunnskap kan redusere både sosiale og fysiske barrierer, som er nødvendig for vellykket deltakelse.

For foreldre og barn som søker etter idrettstilbud får de lite til ingen informasjon om nivå eller hvordan gruppen på laget er. Har de samme funksjonsnedsettelse eller er de annerledes? Det kan være en utfordring å ikke vite, da det kan virke skremmende for enkelte å ikke vite noe om de andre deltakerne som kommer. Informantene mente det kan være lurt å sette sammen barna med lik funksjonsnedsettelse, for så å kjenne seg igjen på nivå, gruppe, aktivitet og setting.

#### *4.2.6 Forbedringer*

Underveis i intervjuene har foreldrene snakket om hva som burde vært forbedret, selv om dette ikke har vært et direkte spørsmål. Alle har kommet med ulike tanker om hva som kunne vært gjort bedre.

Intervjuobjekt 2 snakket mest om dette og kom med mange forslag. Blant annet kom det forslag om bedre oppfølging av barnet etter deltakelse på paraidrettsdagen, og at det bør være enda bedre kobling mellom paraidrettsdag og idrett. Hun opplevde det vanskelig å nå ut og ta steget mellom paraidrettsdag til idrettsdeltakelse. En mer pågående og offensiv veiledning mellom paraidrettsdagene og idrettslagene kunne hjulpet med å nå ut til idrettslag. Dialogen mellom foreldre og arrangører burde fortsatt i etterkant av paraidrettsdagen, på initiativ fra idrettslaget/klubben. Dette er også det Elnan (2010) beskriver; om hvor attraktiv idretten selv viser seg å være for denne gruppen. Idrett er, som David lega uttrykker det, med på å skape selvstendighet hos den enkelte. Det fører til Empowerment og gir positive ringvirkninger i hverdagen, slik den sosiale helsemodellen til Dahlgren og Whitehead (1991) viser det. Også hvor bevisst foreldrene er på de ressursene som ble presentert på paraidrettsdagen og hvordan de kan ta dette i bruk (Walseth & Malterud, 2004).

Det kommer også frem fra informantene at den tilpassede aktiviteten til barn og unge med funksjonsnedsettelse ikke er så tilrettelagt og ulik fra vanlig aktivitet. Informantene fortalte at de selv må tilpasse barna sine til aktiviteten, og det oppleves lite hjelp fra trenere og idrettslag. Informantene ønsker bedre oppfølging og tilretteleggelse for barna. Dette vises igjen gjennom det Løvgren (2009) nevner om vurdering av den enkelte, ut ifra individuelle forutsetninger for den gitte aktivitet.

#### *4.2.7 Tilbud og informasjon om idrett*

Alle intervjuobjektene fikk opplysninger fra kretsen om ulike idrettslag som har tilbud innen paraidrett. Dette i form av et lite hefte, der kontaktopplysninger til idrettslagene ble opplyst. Ingen intervjuobjekter kom med negativ tilbakemelding på dette, og mente dette var en god måte å få informasjon på. Slik som de fortalte så har de ikke tatt videre kontakt med idrettslag fra heftet. Dette er noe jeg i ettertid har innsett at jeg burde ha spurt videre om. Hvorfor tok de ikke kontakt med idrettslagene som ble presentert i heftet? Kan det å ha informasjon på papir gjøre det vanskeligere å huske å ta kontakt? Det er kanskje lett å lese, men også lett å glemme eller miste?

Alle nevnte også at det er vanskelig å ta det steget å ta kontakt og møte opp første gang. En informant nevnte at det er et stort steg for foreldre å ta kontakt med idrettslag. Intervjuobjekt 3 nevnte at det er bra når informasjonen er lett å finne, lese og lett tilgjengelig på nett.

Det ble fortalt at det også er vanskelig å følge med på ulike tilbud og alle meldinger som kommer. Man kan få e-post om man er medlem, og er man observant får man det med seg. I en travel hverdag kan det likevel være vanskelig å holde seg oppdatert. Det er stor forskjell på foreldre som vet å søke etter informasjon og de som ikke vet. Dette kan kobles sammen med den sosiale helsemodellen til Whitehead og Dahlgren (1991). Har du god utdanning og god livsstil vil det å holde seg oppdatert, samt få med seg de ulike tilbudene ikke være en utfordring. Har du derimot en dårlig utdanning og livsstil, kan det oppleves som vanskeligere å holde seg oppdatert på tilbud på e-post og nett (Sosial- og helsedirektoratet, 2005, side 48).

Intervjuobjekt 3 kom med et forslag om å involvere skolen mer. Det er ikke alle foreldre som har medlemskap i idretter eller får e-post om ulike idrettstilbud. Derfor var tanken om å involvere skolen mer for å nå frem til flere foreldre. Dette viser vanskeligheten med å vite hvem som har ansvaret med å bringe frem informasjonen om idrett og ulike aktiviteter. Sosial- og Helsedirektoratet (2004) har i sin rapport vist at informasjon skal nå ut til alle. Her gir rapporten et forslag der helsesøster får muligheten til å opplyse om muligheten for idrett når de er i kontakt med foreldre. Kan dette være en god mulighet for å nå ut til flere?

## 5.0 Avslutning

Gjennom denne studien har jeg fått et innblikk i foreldres syn på paraidrettsdager og veien videre inn i idrett for barna deres. For denne oppgaven kan en ikke komme med en direkte konklusjon på hvordan vi kan hjelpe barn og unge med funksjonsnedsettelse inn i idretten, men vi kan trekke frem flere punkter fra diskusjonen for å finne svar. Sammen med teorien i kapittel 2 kan vi se flere punkter som viser hva som hindrer deltakelse i idrett for barn og unge med funksjonsnedsettelse. Denne studien viser at det er et stort behov for bedre tilretteleggelse på flere fronter. Funnene gjort fra intervjuene viser at det er vanskelig å integrere barn og unge med funksjonsnedsettelse inn i idrett. Som tidligere nevnt kan ikke funnene generaliseres, siden antallet informanter var for lite.

Liten kunnskap om funksjonsnedsatte barn og unge er et sentralt funn i denne studien. Med for liten kunnskap er det vanskeligere å tilrettelegge for den enkelte, da tilretteleggingen må sees ut ifra individuelle forutsetninger for den gitte aktivitet. Det kan derfor være lettere å sette sammen like barn, med like funksjonsnedsettelse eller prestasjonsnivå, slik at ingen er alene om å ikke mestre. Et annet funn er hvordan lettere tilgjengelig informasjon om hvor lagene holder til, kontakt informasjon og hvilke lag som tilbyr paraiddretten er noe som kan være med på å hjelpe flere. I studien kommer det også frem at ved bedre kommunikasjon mellom paraiddrettsdagen, foreldre og idrettslag kan man få flere fra denne glemte gruppen inn i idretten. En kan konkludere med at kunnskap om funksjonsnedsettelsene, tilrettelegging for den enkelte og assistanse ser ut til å være viktige faktorer for deltakelse i idrett. Samt at foreldre og idrettslag bør være mer offensiv. Foreldre må være flinkere å ta kontakt og idrettslag må gjøre seg mer attraktiv og gi mer informasjon om tilbud knyttet til paraiddrett.

Alt dette kan være med på å hjelpe barn og unge med funksjonsnedsettelse inn i idrett. Ved å bryte ned barrierer og hindringer for deltakelse, som beskrevet i oppgaven, er det større sjanse for å flere funksjonsnedsatte deltakere inn i idrett og aktivitet. Teorien presentert kan bekrefte at både sosiale og fysiske barrierer er med på å hemme sjansen for deltakelse i idrett.

## **6.0 Videre studier**

Dersom en skal forske videre innen dette feltet, altså hvordan vi kan hjelpe barn og unge med funksjonsnedsettelse inn i idrett, kunne man ha gått enda dypere inn på intervjuene for å få mer detaljerte svar fra foreldrene. Her hadde det også vært interessant å høre barna sitt synspunkt og få frem deres opplevelser og erfaringer for å kunne tilrettelegge og planlegge idrett og aktivitet i fremtiden. En annen metode kunne vært å følge barna fra paraiddrettsdag til idrett for å se de ulike stegene og hva som kan gjøre deltakelse vanskeligere.

## 7.0 Referanseliste

Bufdir.no. (2020). Idrett, fysisk aktivitet og kultur. Hentet fra:

[https://bufdir.no/Statistikk\\_og\\_analyse/Nedsatt\\_funksjonsevne/Deltakelse\\_og\\_fritid/Idrett\\_fysisk\\_aktivitet\\_og\\_kultur/](https://bufdir.no/Statistikk_og_analyse/Nedsatt_funksjonsevne/Deltakelse_og_fritid/Idrett_fysisk_aktivitet_og_kultur/)

Dalland, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving* (6. utg. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.

Elnan, I. (2010). *Idrett for alle? : studie av funksjonshemmedes idrettsdeltakelse og fysiske aktivitet*. Trondheim: NTNU samfunnsforskning, Senter for idrettsforskning.

Engh, A. (1997). *Fysisk aktivisering av barn og unge* (Nyn[orskutg.]. utg.). Oslo: Universitetsforl.

Fosse, E. (2006). Sosial ulikhet i helse som tema i helsekonsekvensutredninger verktøy og erfaringer i noen europeiske land. Hentet fra:  
[https://www.helsedirektoratet.no/tema/sosial-ulikhet-i-helse/sosial-ulikhet-pavirker-helse-tiltak-og-rad/Sosial%20ulikhet%20i%20helse%20som%20tema%20i%20helsekonsekvensutredninger.pdf/\\_attachment/inline/6cd2f46a-887c-4d68-a049-aa3ffd4d1113:6605013f595b71b72cef2b99f1f90338950ecf85/Sosial%20ulikhet%20i%20helse%20som%20tema%20i%20helsekonsekvensutredninger.pdf](https://www.helsedirektoratet.no/tema/sosial-ulikhet-i-helse/sosial-ulikhet-pavirker-helse-tiltak-og-rad/Sosial%20ulikhet%20i%20helse%20som%20tema%20i%20helsekonsekvensutredninger.pdf/_attachment/inline/6cd2f46a-887c-4d68-a049-aa3ffd4d1113:6605013f595b71b72cef2b99f1f90338950ecf85/Sosial%20ulikhet%20i%20helse%20som%20tema%20i%20helsekonsekvensutredninger.pdf)

Handikapforbund, N. (2006). *Drøm eller virkelighet? : rapport fra Norges handikapforbund øst for prosjektet Idrett for alle - integrering av funksjonshemmede i norsk idrett*. Ski: NHF øst.

Helsedirektoratet. (2015). *Aktivitetshåndboken : fysisk aktivitet i forebygging og behandling* (3. utg. [i.e. 3. oppl.]. utg.). Bergen: Fagbokforl.

Helsedirektoratet, S.-o. (2004). *Fysisk aktivitet for mennesker med funksjonsnedsettelse : anbefalinger*. Oslo: Sosial- og helsedirektoratet.

Lid, I. M. (2020). Funksjonshemming. Hentet fra: <https://snl.no/funksjonshemming#-Funksjonsnedsettelse>

Lønne, A. (2019). Salutogenese. Hentet fra: <https://sml.snl.no/salutogenese>

Løvgren, M. (2009). *Unge funksjonshemmede - Selvbilde, sosial tilhørighet og deltakelse i fritidsaktiviteter*. Hentet fra: [http://www.nova.no/asset/3771/1/3771\\_1.pdf](http://www.nova.no/asset/3771/1/3771_1.pdf)

Nyquist, A. (2012). *Jeg kan delta! : barn med funksjonsnedsettelse og deltakelse i fysisk aktivitet - en multimetodestudie i en habiliteringskontekst* A.J. Nyquist, Oslo.

Remme, A. (2018). 1. Hvordan er det å være ung med en funksjonsnedsettelse? Hentet fra: <https://ungefunksjonshemmede.no/ressurser/kurs/seksomfunker/e-laeringskurs-kapittel-1-11/2-hvordan-handtere-a-vaere-ung-med-en-funksjonsnedsettelse/>

Røsåsen, G. (2018). Ungdom med funksjonsnedsettelse får prøve seg i forskjellige idretter  
Hentet fra: <http://nettarkiv.eub.no/sport/paraidrettsdag-for-barn-og-unge->

Sosial- og Helsedirektoratet (2004). *Fysisk aktivitet for mennesker med funksjonsnedsettelse : anbefalinger*. Oslo: Sosial- og helsedirektoratet.

Hope, T. (03.10.2017). *Barrierer som ungdom med funksjonsnedsettelse møter i kultur og idrett*. Hentet fra ULR: <https://ungefunksjonshemmede.no/ungefunksjonsjemmede-no/wp-content/uploads/2017/10/Barrierer-i-kultur-og-idrett.pdf>

Tv 2. (2009, 08. Mars). Interview TV2 Norway - David Lega [Videoklipp]. Hentet fra <https://www.youtube.com/watch?v=ZOEgx8kGgF4>

## 7.1 Referanseliste figur

Figur 1. Den sosiale helsemodellen. Av Elise Fosse for Helsedirektoratet. Fra Sosial ulikhet i helse som tema i helsekonsekvensutredninger verktøy og erfaringer i noen europeiske land 2006. (<https://www.helsedirektoratet.no/tema/sosial-ulikhet-i-helse/sosial-ulikhet-pavirker-helse-tiltak-og-rad/Sosial%20ulikhet%20i%20helse%20som%20tema%20i%20helsekonsekvensutredninger.pdf/> /attachment/inline/6cd2f46a-887c-4d68-a049-aa3ffd4d1113:6605013f595b71b72cef2b99f1f90338950e Sosial ulikhet i helse som tema i helsekonsekvensutredninger verktøy og erfaringer i noen europeiske land cf85/Sosial%20ulikhet%20i%20helse%20som%20tema%20i%20helsekonsekvensutredninger.pdf)

## Vedlegg 1: Intervjuguide – Bacheloroppgave kandidat 318

### Formål, fremgangsmåte og anonymitet

Formålet med denne oppgaven og intervjuet er å finne ut hvordan vi kan hjelpe barn og unge med funksjonsnedsettelse inn i idretten, da med en spesiell tanke på barn og unge som har deltatt på paraidrettsdager. Jeg vil se hvorfor barn og unge med funksjonsnedsettelse kommer inn i idretten eller ikke. Hva hemmer, og hva fremmer sjansen for å starte i idrett etter å ha deltatt på paraidrettsdager.

Derfor er tanken om å intervju foreldre om hvordan de opplevde dagen, hvordan barnet/barna deres opplevde dette, om det er interesse for å begynne i idrett etterpå, og hva som er utfordringene for at de ikke kommer inn eller hva som er vanskelig for å delta i idrett. Dette kommer lettere frem hos foreldre, da de er som følger barnet opp, bestemmer hva som passer inn i uken og hva som fungerer best for dem.

Intervjuet vil være helt anonymt, noe som vil si at hverken foreldre eller barn blir nevnt med navn, alder, etnisk opphav, lydopptak, idrettslag eller kontaktinformasjon. Det er helt frivillig å delta på intervjuet og intervjuet og oppgaven skal ikke på noen måte lede tilbake til personene som blir intervjuet.

Dette intervjuet er utarbeidet som en mal for intervjuet, for å sørge for at alle temaer blir berørt i løpet av samtalen. Dette trengs ikke følges etter rekkefølge, da jeg er ute etter en og samtale som flyter godt. Derfor denne malen for å sørge for at den mest verdifulle informasjonen kommer frem. Intervjuet vil ta rundt 30 minutter.

1. Hvilken paraidrettsdag deltok dere på?
2. Hvordan fikk dere vite om denne dagen? Skole/sosiale medier/helsevesenet?
3. Har dere deltatt på flere paraidrettsdager? Var det stor forskjell mellom de ulike paraidrettsdagene?
4. Hvilke idretter ble presentert?
5. Deltok barnet ditt på alle aktivitetene? Var det en favoritt idrett? Kan du si noe om hvorfor denne idretten var en favoritt?
6. Har barnet begynt med organisert/uorganisert idrett? I så fall hvilken?



7. Hvilke faktorer gjorde at barnet har/har ikke kommet inn i idrett?
8. Hvordan opplevde dere paraidrettsdagen?
9. Hva var positivt/negativt med en slik dag?
10. Ville dere deltatt på flere paraidrettsdager? Hvorfor/hvorfor ikke?
11. Fikk dere vite om andre tilbud i Bergen?
12. Tillegg:

## Vedlegg 2: Observasjonsguide

Paraidrettsdag – i regi av Idrett Campus Bergen

Observasjon om hvordan barn og unge med funksjonsnedsettelse samhandler med det fysiske miljøet og idrettene de får prøve seg på denne dagen.

Hva de gjør, hva de liker, hva som er mest attraktivt for gruppen, mest populære idrett og hvordan deltakerne reagerer på denne dagen – glad? Misfornøyd?

Observasjonen er med for å gi inntrykk på hvordan dagen er, hvordan deltakerne reagerer og er dette en viktig del for å få barn og unge med funksjonsnedsettelse inn i idrett?

Observasjonen blir skrevet ned med notater, og ingen bilder vil bli tatt da dette skal være totalt anonymt.

Som observatør skal jeg påvirke situasjonen minst mulig. Det vil bli presentert for gruppen at jeg skal følge med, men skal ikke involvere meg i opplegget.

### Observasjonsnotat

Sted:

Hva skal observeres:

Tid:

Område for observasjon:

Egen posisjon:

Observasjonsbeskrivelse:

- Hva skjer?
- Hvor skjer det?
- Hvordan skjer det?

Jeg tar sikte til:

- Hvilke idretter blir representert på paraidrettsdagen?

- Hvilken idrett er mest populær?
- Hva trives deltakerne med?
- Deltar alle? Hvor mange eventuelt melder seg ut?
- Mange som deltar på paraidrettsdagen?
- Forstyrrelser eller feilkilder:

## Vedlegg 3: Observasjon på Energisenteret

Som en del av oppgaven har jeg gjort en observasjon av en paraidrettsdag som var arrangert av Vestland Idrettskrets. Denne paraidrettsdagen var ment for barn og unge med synsnedsetting og fysisk funksjonsnedsettelse. Her fikk de prøve ulike idretter og aktiviteter som var mulig å melde inn på i etterkant av dagen om det var ønske for det.

Paraidrettsdagen var inne på Energisenteret for barn og unge, som er en del av barneavdelingen til Haukeland Sykehus. Aktivitetene tok plass i den store gymsalen i hovedetasjen. Her er gymsalen utstyrt med en liten klatre og buldrevegg, samt store tribuner og ribbevegg. Jeg observerte fra midten av tribunene med utsikt ut mot aktivitetene. Her fikk hadde jeg god oversikt over hva som foregikk i salen. Jeg fikk også deltatt på noen av aktivitetene og fikk gå rundt å se underveis.

Arrangørene startet med å ha en felles oppvarming for alle deltakerne. De påmeldte barna var allerede delt inn i 4 grupper, som skulle rullere på de fire ulike idrettene/aktivitetene. Her brukte de 30 minutter per idrett, til sammen 2 timer på 4 idretter. Etter den første timen med to ulike idretter var det en lengere matpause med frukt og kaffe. Etter pausen gikk de videre til den tredje aktiviteten og så videre til den fjerde. Det var aldri mer enn en gruppe per idrett. Denne paraidrettsdagen introduserte seks ulike idretter og aktiviteter: turn, kampsport, klatring, dans, svømming og EL-innebandy.

Det var 11 deltakere med på denne dagen, i alderen 6-11. Av disse var det fem stykker med nedsatt syn, og resten med en fysisk eller psykisk funksjonsnedsettelse, og en rullestolbruker.

Observasjon fra gjennomføringen av paraidrettsdagen:

1. På kampsport ble de taekwondo introdusert av en instruktør fra en av idrettsklubbene i Bergen. Her fikk de prøve seg på ulike teknikker på å sparke og slå på puter og i luften. I denne aktiviteten virket det som at mange av barna var giret og likte aktiviteten godt. Et barn gikk rundt og sparket i luften resten av dagen og snakket masse om instruktøren.
2. På klatringen var det to instruktører som sikret, veiledet og oppmuntret deltakerne. Her fikk de testet seg på både klatring og buldring på veggen inne i gymsalen. Klatring var en aktivitet som var mulig for absolutt alle, uansett funksjonsnedsettelse.

En ulempe her var tiden til å finne riktig størrelse på utstyr, og her fikk ikke alle klatret like mye da noen bruker lengre tid enn andre. Det var en deltaker som ikke prøvde seg på klatring.

3. På turn fikk de prøve seg på ulike øvelser på en oppblåsbar matte. Det var en turn instruktør til stede for å presentere idretten for deltakerne. Her fikk de prøve seg på ulike øvelser på en oppblåsbar matte med litt sprett i. Her hoppet de og gjorde hinderløyper på matten, som var med på å gi et inntrykk på hva turn er og dreier seg om. Her var det bare en instruktør, noe som gjorde at det ble en del ventetid mellom deltakerne som trengte litt ekstra hjelp.
4. Siste aktiviteten var dansing, der det var en instruktør fra en danseklubb som hadde aktiviteten.. Her gjorde de ulike danseøvelser, som å stå helt stille når musikken stopper, kongen befaler danseversjon og fridans. Instruktøren hadde mange forskjellige aktiviteter, noe som gjorde det lett for alle å delta. Dansingen foregikk inne i utstysrommet til gymsalen, noe som gjorde at det var litt liten plass. Men samtidig var dette god en løsning slik at det ikke forstyrret andre deltakerne/gruppene med musikken og bevegelsene. Her var det en deltaker som ikke prøvde seg.
5. I tillegg til de oppsatte idrettene hadde også arrangørene tilgang til EL-innebandystoler, som er elektriskstyrte stoler som man kan spille innebandy med. Dette var ment som en tilleggsaktivitet deltakeren i rullestol kunne prøve.
6. Etter at paraidrettsdagen var ferdig i gymsalen, var det syv av deltakerne som hadde meldt seg på svømmingen i bassenget etterpå. Men her var det flere frafall da flere både hadde glemt svømmetøy eller ikke lengre ville delta. Derfor ble det bare tre stykker og en venninne til en av deltakeren som deltok på svømmingen. Opplegget i bassenget var en introduksjon til svømmeklubb i Bergen. Her gjorde de ulike øvelser som gikk ut på å bli trygg i vannet, både svømme under og over vann, flyte og lage bobler. Deltakerne så ut til å like aktivitetene godt og trivdes godt i vannet.

## Vedlegg 4: Intervju 1

1. Hvilken paraidrettsdag deltok dere på? Hvem var det i regi av? Hvor lenge siden?  
Paraidrettsdag på Energisenteret, idrettsforening, i september/august 2019
2. Hvordan fikk dere vite om dette tilbudet? Skole/sosiale medier/helsevesenet?  
Fikk mail, via seteforeningen som barnet er medlem i, i samarbeid med energisenteret og idrettskretsen.
3. Har dere deltatt på flere paraidrettsdager? Var det stor forskjell mellom de ulike paraidrettsdagene?  
Turbocamp: tilbud på slutten av sommeren, en uke på camp, ulike ute og inne aktiviteter. Masse forskjellige aktiviteter og idretter som ble presentert. Turbo fysioterapi senter som er arrangør. Stort mangfold, stor forskjell på barna, men tilrettelagt for alle. Forskjell på at det var en camp og var mye ute og gjorde ulike aktiviteter, var på fjellet og gikk, var også og badet. Fysak aktivitetssenter for barn og unge med funksjonsnedsettelse. Der var det tennis, trampoline, masse forskjellig aktivitet (uorganisert). Ingen presentasjon direkte til idrettslag eller idretter.
4. Hvilke idretter ble presentert? Hvor lang tid fikk barnet lov til å teste de ulike idrettene?  
Lokale idrettslag. Klatring, stolinnebandy, bordtennis, svømming. (deltok ikke på svømming for de ikke hadde tid) trappene var mest interessant, veldig få barn ga mer mulighet til å teste de ulike idrettene flere ganger. 3t åpent. Tilgjengelig så mye så de ville.
5. Deltok barnet ditt på alle aktivitetene? Var det en favoritt idrett? Kan du si noe om hvorfor denne idretten var en favoritt?  
Ikke bordtennis. I utgangspunktet var det ikke noen favoritt idrett, klatringen var gøy. Søster som klatrer, prøvd litt der. Har derfor bekjentskap til klatring. Trappene var mest interessant, og det var vanskelig å holde konsentrasjonen under de ulike idrettene med alt annet som skjedde rundt.

6. Har barnet begynt med organisert/uorganisert idrett? I så fall hvilken?  
Uorganisert svømming på energisenteret. Ikke svømmetrening, terapibad. Holdt på med i mange år. Via seteforeningen. Ikke noen idrett fra paraidrettsdagen.
7. Hvilke faktorer gjorde at barnet har/har ikke kommet inn i idrett?  
Tid/avstand/bekjentskap/venner/penger?  
Foreldrene har mye å si da vi bestemmer tid og anledning for aktivitet i en hektisk hverdag. Gruppen som er med på aktiviteten/idretten har også mye å si, om de er jernaldre, samme funksjonshemming eller aktivitetsnivå. Treningstid (fredag) dårlig tidspunkt for deres del (mye reising i helgene, noe som gjør det vanskelig å ha aktivitet fredager og mandager – ofte sliten). Det oppleves som utfordrende å samle barn like funksjonsnedsettelse (mange med autisme og litt større barn som ikke var i hans aldersgruppe) noe som gjorde det lite attraktivt å være med på ulike aktiviteter/idretter.
8. Hvordan opplevde dere paraidrettsdagen?  
Veldig velkommen, behjelpelig i aktivitetene og med informasjon, mange voksne og flinke instruktører. Hun var skeptisk til klatringen, noe som gikk fint pgr av instruktørene.
9. Hva var positivt/negativt med en slik dag? Hva kunne vært gjort annerledes?  
Lite tilbud og begrenset med idrett presentert. Ble spurt om hva slags idretter som burde blitt introdusert, her nevnte jeg blant annet fekting eller turn. Begrenset med aktivitet som var det mest negative. Har fått tilbud om å delta på andre paraidrettsdager i etterkant, men har ikke hatt tid eller mulighet til å stille på disse. Men de var veldig interessert i å høre om hva barnet kunne likt av idrett/aktivitet og ville utvide dette paraidrettstilbudet og slike paraidrettsdager. Noe som var positivt at de spurte.
10. Ville dere deltatt på flere paraidrettsdager? Hvorfor/hvorfor ikke?  
Ja absolutt, har ikke funnet noe aktivitet. Håper å finne en aktivitet etter hvert som passer inn i hverdagen og som passer.

## 11. Fikk dere vite om andre tilbud?

Mass opplysninger fra kretsen, blant annet flygebladet fra kretsen der det står om andre aktivitet/idrettstilbud. Har ikke testet ut noe, eller møtt opp fysisk til aktivistene. Bare lest om det. Er lettere med søsknene for der er det mer lokalt og lettere tilgjengelig. Han er enda litt liten og det å kjøre ut til andre siden av byen gjør det slitsomt, for langt unna. Stolinnebandy var i nærheten, men det syns han var litt skummelt og det var ikke noe for han. Stolene gikk litt fort.

## 12. Tillegg:

Skulle gjerne hatt støttekontakt når barnet blir eldre. Gjerne støttekontakt som selv er interessert i idrett og som kan være fast med på treninger.



## Vedlegg 5: Intervju 2

1. Hvilken paraidrettsdag deltok dere på?

Påmeldt flere ganger, oktober avlyst pgr av sykdom, var med i mai på energisenteret. Var på en tidligere med, men husker ikke spesifikk dato. Var på 2 i 2019, åpen hall for barn og unge med utviklingshemning.

2. hvordan fikk dere vite om denne dagen?

På mail fra kretsen.

3. Har dere deltatt på flere paraidrettsdager? Var det stor forskjell mellom de ulike paraidrettsdagene?

Ja har deltatt på flere. Litt usikker på hvor mange og når tid. Men en i april og en i mai. Ikke mye forskjell. Lite barn, samme type idretter. Den i mai var for flere og den i april var for utviklingshemmede (da var Downs-foreningen med som arrangør).

4. Hvilke idretter ble presentert?

Utviklingshemning 6. april ups and downs: klatring, ballspill håndball, svømming og turn

5. Deltok barnet ditt på alle aktivitetene? Var det en favoritt idrett? Kan du si noe om hvorfor denne idretten var en favoritt?

Falt veldig for klatring, dette var best. Var noe nytt og spennende, følte seg trygg i forhold til at det var nytt. Ny utfordring.

6. Har barnet begynt med organisert/uorganisert idrett? I så fall hvilken?

Ikke begynt på de fra idrettsdagen, går på et danselag, men ville begynne på turn, men det var på samme dag som danselaget, noe som gjorde at de måtte velge mellom de to, og da ble det dans.

7. Hvilke faktorer gjorde at barnet har/har ikke kommet inn i idrett?

Tid/avstand/bekjentskap/venner/penger?

Lavere terskel og kretsen bør være mer på. Vi foreldre trenger ekstra push for å komme på slike ting, og det er ofte tiltak å sette seg ned selv for å søke opp idrettslag.

Stor forskjell på de som aktiviserer, og man trenger at det er forutsigbart, både for oss foreldre, men også for å forberede barnet til aktiviteten.

Er det realistisk om at det kan funke? Har liten tro på at barnet kommer til å holde seg i en idrett.

Tid og avstand har mye å si på aktiviteten. Man må ha overskudd og tid til å gjøre aktivitet i uken. Noen ting fungerer bra mens andre ikke.

8. Hvordan opplevde dere paraidrettsdagen?

Bra! Utrulig gøy å være med på. Men minte mer om en aktivitetsdag enn en introduksjon til idrett.

9. Hva var positivt/negativt med en slik dag?

Var veldig kjekt, gøy, hun er veldig aktivt 8 år, fikk mye hjelp. Lite barn og mange voksne. Opplevde mer som en aktivitetsdag enn idrettspresentasjon, var kontakt info til idrettene (informasjonshefte). Men det bør vært mer konkret, hvilket idrettslag har disse idrettene? hvor er lagene? Hvilken klubber, pågående veiledning, litt mer offensiv, usikker på om det kan funke. Mer aktivt på å spørre på hva dette barnet trenger for å fungere, hva passer for barnet. Sensitiv på om hun egentlig er velkommen. Lavere terskel om hun skal inn i idrett, og må være realistisk på om det kan fungere med idrett. Enda bedre koblingen mellom paraidrettsdag og idrett, var litt for langt steg mellom og vanskelig å nå ut. Mer pågående veiledning mellom paraidrettsdagene og idrettslagene (mer offensiv).

Negative med idrettslagene er at mange mangler kunnskap. De vet ikke realiteten, det vet ikke hvordan det er og hvordan det fungerer med slike barn.

10. Ville dere deltatt på flere paraidrettsdager? Hvorfor/hvorfor ikke?

Ja det ville vi, men hovedformålet er for at barnet synes det er gøy. Det er kjekt, og mange flere til å hjelpe til. Dagen i seg selv er kjekt og se hun teste ut like ting. Men har liten tro på at det vil hjelpe oss inn i en idrett.

11. Fikk dere vite om andre tilbud i Bergen?

Ja, på informasjonsheftet som de delte ut. Var informasjon, men vanskelig å ta steget ut med å møte opp/ringe.

## 12. Tillegg:

Et stykke mellom positivt velkommen til det å faktisk begynne med idrett.

Bedre oppfølging, individuell dialog,

Opplever ikke forskjell på vanlig aktivitet og tilpasset aktivitet.

Alle er positive når de spør, men det er ikke noe mer. Noen må være mer på tilbudssiden.

Mer dialog, litt for lite, både på sport og på idrettsdag.

Hva betyr det at vi tilpasser. Foreldre må tilpasse barna sine til aktiviteten, lite hjelp fra trenere og idrettslag.

Reflekterer mer rundt mindre foreldresamarbeid, strukturen er annerledes enn hos «vanlige» lag.

Jobbe mer med det sosiale rundt laget.

Det er mange arrangører, det er viktig å ha samarbeid med kommunen, koble idrettslag og kommune, koble med støttekontakt – avlastning mot idretten for foreldre, viktig! Jo enklere det er jo bedre er det å gjennomføre. Spennende om det var fadderordninger

Idrettsdag – orientering om idrettskontakt, kommunen kan stille.

Begrenset kapasitet for foreldre som er alene, og må være med hele tiden, det er mye for en alene foreldre. Hadde virkelig hjulpet med støttekontakt. Men må ha en trygg støttekontakt som vet hva det går ut på og som selv har interesse i aktivitet/idrett – motivasjon for barnet.

Litt mer selvstendig forhold til laget sitt. At foreldre som ikke trenger å alltid være med.

At de ulike tilbudene i området vet om hverandre slik at de samarbeider og kan hindre at dager.

## Vedlegg 6: Intervju 3

1. Hvilken paraidrettsdag deltok dere på?  
Gjennom autisme foreningen, på energisenteret, 2019.
2. Hvordan fikk dere vite om denne dagen? Skole/sosiale medier/helsevesenet?  
Fra autisme foreningen, og kretsen.
3. Har dere deltatt på flere paraidrettsdager? Var det stor forskjell mellom de ulike paraidrettsdagene?  
Nei har ikke. Har bare deltatt på den ene.
4. Hvilke idretter ble presentert?  
Karate, taikwando klubb, litt med autismeforeningen: svømme og klatring, fotball, esportsykkel, bjørgvind/gneist var med som lag i fotball. Ikke håndball.
5. Deltok barnet ditt på alle aktivitetene? Var det en favoritt idrett? Kan du si noe om hvorfor denne idretten var en favoritt?  
Var ikke så mange, men var med på alle, esportsykkelen var mest interessent. Var pgr av spill, noe som gjort det gøy. Ble veldig svett og energisk etter å ha syklet på dem. Han var med på resten av aktivitetene og prøvde, men falt ikke i smak.
6. Har barnet begynt med organisert/uorganisert idrett? I så fall hvilken?  
Han har begynt på klatring, igjennom gneist, ikke igjennom paraidrettsdagen, hadde ville melde seg på før, men var venteliste. Begynte etter sommer. Ikke samarbeid mellom Energisenteret og IBS på klatringen.  
Søkte på nett og er med Idrett Bergen Sør – Mega for alle Klatring, går der med støttekontakt.
7. Hvilke faktorer gjorde at barnet har/har ikke kommet inn i idrett?  
Tid/avstand/bekjentskap/venner/penger.  
Har prøvd karate før, og det var ikke noe for han. Klatring er bare deg selv og bare å stole på seg selv. Støttekontakt hadde brattkort, støttekontakt var fast noe som har hjulpet masse i en hektisk hverdag. Blir en avlastning og gir oss foreldre mer tid og

rom til å gjøre andre ting, som man ellers kanskje ikke har tid til. Tid eller avstand er ikke noe problem. Men siden de har klatring på Energisenteret så er det bompenger og parkering, og derfor lettere å være ute på Sandslihallen.

Alder har mye å si, i forhold til resten av gruppen, men også hva han selv klarer å mestre. Har blir fort negativ om han ikke får til, og derfor er det fint å finne en aktivitet som han kan mestre.

8. Hvordan opplevde dere paraidrettsdagen?

Var egentlig ikke så bra... (fortsettelse under i spørsmål 9).

9. Hva var positivt/negativt med en slik dag? Hva kunne vært gjort annerledes?

For få idretter, for få folk, lite påmeldte barn. Slike dager bør være mer bredde og bedre organisering– oppsett, grupper og instruktører. Virket litt for slapt.

Fordelen med at det var få: var lite barn på syklene.

Om du søker så får du ikke vite nivå eller gruppe på aktivitetdagen, det er en ulempe, da det kan virke skremmende for han og ikke vite hvem andre som kommer. Derfor lurt å sette sammen med de som er lik (funksjonshemming). Harmoni mellom gruppa. Mer individualisering på nivå.

Viktig at både barna og foreldre kjenner seg igjen på nivå og gruppe, aktivitet og setting.

Vanskelig å følge med på ulike tilbud og alle meldinger som kommer. Får mail om du er medlem og om du er obs så får du med deg. Men i en travel hverdag er det vanskelig å holde seg oppdatert. Og det er stor forskjell på foreldre som vet å søke og de som ikke vet.

10. Ville dere deltatt på flere paraidrettsdager? Hvorfor/hvorfor ikke?

Ja, men ikke nå. Kanskje hvis de følte mangel og trengte et nytt tilbud. Men for tiden har de nok med klatringen.

11. Fikk dere vite om andre tilbud i Bergen?

Fikk et hefte på Energisenteret om idretter og lag, det er den grei måte å få informasjon på. Det er et arbeid for foreldre som må ta kontakt. Alltid fint med informasjon som er lett å finne. Lett tilgjengelig. Fint med nettsider som er enkle å

finne informasjon på. Burde ha alt samlet på nett som er lett å søke opp på.

12. Tillegg:

Involvere skolen mer! Det er ikke alle foreldre som ikke gidder med medlems-greier og skole er en fin måte å nå frem til foreldre. Mange har ikke den informasjonen så lett tilgjengelig.