

BACHELOROPPGAVE

Friluftsliv med funksjonsnedsettelse.

Kan unge friluftslivsutøvere med funksjonsnedsettelse kjenne seg igjen i forskningens syn på friluftsliv som sosialiserende, mestringsfremmende og nedstressende?

Påvirker funksjonsnedsettelsen individets oppfattelse av ferdighet?

Hva syns utøverne om aldersgrensen på 26 år for å få støtte til fritidshjelpemidler?

av

Kandidat nr. 16

Kandidat nr. 28

Kandidat nr. 29

Bachelor Friluftsliv - B3

Emnekode: ID3-302

FORORD

I denne oppgaven har vi tatt for oss samfunnstemaet friluftsliv for individer med funksjonsnedsettelse og de forskjellige aspektene rundt. Dette har vært en lærerik prosess og vi vil spesielt takke våre informanter for deres deltakelse. Informantene har stilt med åpne sinn og delt deres erfaringer på godt og vondt.

Vår veileder Lena Dahl har også vært til stor hjelp i oppgaveskrivingen. Hun har gitt oss gode tilbakemeldinger når vi har vært usikre på hvordan vi skulle få til et best mulig ferdig produkt.

Sogndal 14.desember 2010.

Audun Frederiksen

Asbjørn Daniel Davis

Håvard Egil Haugum

Innholdsliste

FORORD	Side 2
1 INNLEDNING	Side 4
1.1 Problemstilling	Side 5
2 TEORI	Side 5
2.1 Innledning	Side 5-6
2.2 Begrepsavklaringer	Side 6-7
2.3 Friluftsliv som fenomen	Side 8-9
2.4 Naturen som nedstressende	Side 9-10
2.5 Sosialisering, begrensinger og mestring	Side 10-11
2.6 Motivasjon	Side 12
2.7 Individets oppfattelse av ferdighet	Side 12-14
2.8 Fritidshjelpemidler og 26-års regelen	Side 14-15
3 METODE	Side 15
3.1 Metodevalg	Side 15
3.2 Utvalget	Side 16
3.3 Intervjuprosess	Side 16-17
3.4 Hermenautikk	Side 17-18
3.5 Pålitelighet og gyldighet	Side 18-19
3.6 Ethiske betraktninger	Side 19
4 RESULTAT	Side 20
4.1 Friluftsliv og naturens kvaliteter	Side 20-21
4.2 Naturen som nedstressende	Side 21-23
4.3 Sosialisering, mestring og motivasjon	Side 23-24
4.4 Begrensinger for individer med funksjonsnedsettelse	Side 24-26
4.5 Individets oppfattelse av ferdighet	Side 26-27
4.6 Fritidshjelpemidler og 26-års regelen	Side 27-29
5 KONKLUSJON	Side 29-30
6 LITTERATURLISTE	Side 31-33
7 VEDLEGG	Side 34-35

1. INNLEDNING

Det er nå nesten ti år siden Stortingsmeldingen om friluftsliv opplyste at over 600 000 nordmenn med funksjonsnedsettelse ville drevet med friluftsliv dersom det var tilrettelagt for det (St.meld. nr. 39, 2000-01). I utredningen “Friluftsliv for funksjonshemmede” (DirNat, 2003) kom det klare og tydelige signaler om behov for økte bevilgninger, samt en rekke anbefalte tiltak. Lite tyder på at de økte bevilgningene vil komme i nær fremtid. Det ble i 2006 bevilget omlag 1 million kroner og i 2008 bare en halv million (Amundsen, 2010), noe som tyder på en reduksjon i bevilgningene i fremtiden. Heller ikke aldersgrensen på 26 år for å få støtte til fritidshjelpemidler er fjernet, selv om to av de tre regjeringspartiene har programfestet at de vil fjerne nettopp denne bestemmelsen (Momentum.nu).

Folkehelseinstituttet viser til forskning som antyder en sammenheng mellom friluftsliv og god helse. Forskere har blant annet funnet tydelig indikasjon til at friluftsliv har nedstressende, sosiale og mestringsfremmende kvaliteter. På grunn av sine kvaliteter er friluftsliv blitt en del av behandlingstilbudene ved Helsesportsenterene og mange andre institusjoner som jobber med personer som har funksjonsnedsettelse. Det er tydelig at det ønskes å fremme friluftsliv for alle, men uten bevilgninger går det veldig sakte. Mens det ventes på midler fra staten er det opp til interesseorganisasjoner, institusjoner og engasjerte initiativtakere å sørge for at personer med funksjonsnedsettelse har så gode tilbud som mulig.

Med bakgrunn i dette problemfelt vil dette studiet derfor tilnærme seg unge personer med funksjonsnedsettelse og deres relasjon til fenomenet friluftsliv. Forskning som er gjort på møtet med naturen viser at naturen har kvaliteter som sosialiserende, mestringsfremmende (Gundersen, 2003) og nedstressende (Kaplan og Kaplan, 1995).

Relasjonen til friluftsliv påvirkes naturligvis av funksjonsnedsettelsen i ulik grad. Dette studiet vil i tillegg se på om utøvernes oppfattelse av ferdighet påvirkes av funksjonsnedsettelse.

Som innledningen antyder er gjeldende regelverk om fritidshjelpemidler et hett tema hvor de politiske partier ikke kommer til enighet. I studiet spør vi utøverne om sine relasjoner til regelverket.

Problemstilling

Ut ifra ovennevnte problemtilnærming har vi kommet fram til følgende hovedproblemstilling;

“Kan unge friluftslivsutøvere med funksjonsnedsettelse kjenne seg igjen i forskningens syn på friluftsliv som sosialisierende, mestringsfremmende og nedstressende?”

Underproblemstillinger

For å finne ut om hvilken innvirkning regler for fritidshjelpemidler og funksjonsnedsettelse har på individets utøvelse av friluftsliv, har vi valgt følgende to underproblemstillinger;

“Påvirker funksjonsnedsettelsen individets oppfattelse av ferdighet?”

I utøvelse av friluftslivsaktivitet, knyttes flere teorier opp til forholdet mellom utfordring og ferdighet. I studiet vil vi se om funksjonsnedsettelsen påvirker utøvernes egen oppfattelse av ferdighet, og hvilke utslag det da kan gi på utøvelse av friluftslivsaktivitet.

“Hva syns utøverne om aldersgrensen på 26 år for å få støtte til fritidshjelpemidler?”

I utøvelse av friluftsliv eller annen fysisk aktivitet i naturen, kan det virke som at tilgangen på fritidshjelpemidler er en avgjørende faktor. I studiet ser vi på tre utøveres forhold til regelverket, med bakgrunn i at de er alle utøvere av aktiviteten Sit-ski.

2 TEORI

2.1 Innledning

I oppgaven tar vi hovedsakelig for oss fire teorier rundt temaet friluftsliv og funksjonsnedsettelse. Den første teorien er at naturen kan virke nedstressende på oss mennesker (Kaplan og Kaplan, 1995). Det å komme seg litt vekk fra hverdagen og ut i naturen kan virke avslappende og restituerende for et mentalt slitent hode og en fysisk sliten kropp. Den andre teorien vi tar for oss er at friluftsliv kan virke positivt i forhold til sosialisering og mestringsfølelse (Gundersen, 2003). Personer med funksjonsnedsettelse har ofte mindre tilgang til arenaer der de kan gjøre sosiale erfaringer og føle mestring enn

funksjonsfriske mennesker. I situasjoner der det er tilfelle, kan friluftsliv i natur være en arena for å møte og samarbeide med andre mennesker, og mestre aktiviteter og oppnå egne mål. Den tredje teorien bygger rundt Gundersens (2003) påstand om at friluftsliv kan ha negative konsekvenser ved å tydeliggjøre funksjonsnedsettelsen og vise individets begrensninger klarere (Ibid). Vi tar og for oss begrensinger fra gjeldende regelverk for fritidshjelpemidler, som virker å være en begrensende faktor etter fylte 26 år. Vår fjerde og siste teori er Martin og Priests adventure experience paradigme (Priest/Gass, 2005). Den viser relasjonen mellom individets oppfattede ferdighet og utfordringer. Den kan og relateres til mestring og motivasjon. Relasjonen mellom individets oppfattet ferdighet og utfordringer utdypes, og kan relateres til mestring og motivasjon.

2.2 Begrepsavklaringer

For at leseren best mulig skal forstå innholdet i oppgaven, har vi i dette kapitlet valgt å forklare og definere sentrale begreper. Denne oppgaven omhandler friluftsliv for personer med funksjonsnedsettelse. St.meld. nr. 40 (2002-03) skiller mellom funksjonsnedsettelse og funksjonshemming, og vi vil avklare forskjellen nedenfor. Friluftsliv er vanskelig å definere, men er beskrevet for å få et inntrykk av hva slags aktiviteter det dreier seg om. I tillegg har vi definert begrepene mestring og motivasjon, samt forklart forskjellen på stress og å være mentalt utslitt, da dette er begreper som er relevante for vår problemstilling.

Friluftsliv

Begrepet friluftsliv har en vid betydning, men kondensert omhandler det menneskets møte med naturens utfordringer, praktiske ferdigheter og kompetanse (Priest og Gass, 2005). Spekteret av aktiviteter som kan dekkes under begrepet friluftsliv er stort. Det er et vanskelig begrep å definere, spesielt fordi det er kontinuerlig i endring og oppfatningen av friluftsliv er veldig individuell fra person til person. Dette spekteret er best definert i en oversiktsskisse av Andre Horgen ved Høgskulen i Telemark, Et forslag til en modell for forståelse av fenomenet friluftsliv» (se vedlegg 1).

Den offentlige definisjonen er; *“Friluftsliv er opphald og fysisk aktivitet i fritiden med sikte på miljøforandring og naturopplevelse”* (St.meld. nr.39, 2000-01). Den offentlige definisjonen kan virke veldig snever når den begrenser friluftsliv til fritiden siden det er mangel på å ta med gevinst etter en helsemessig og pedagogiske vinkling (Marcussen m.fl., 2007). Spekteret av meninger vi har om friluftsliv åpner opp for en vid forståelse av begrepet.

Vi velger å ikke trekke ut en egen forståelse av begrepet friluftsliv. Studiet vil prøve å svare på hvilken betydning friluftsliv har for unge friluftslivsutøvere med funksjonsnedsettelse.

Funksjonsnedsettelse

Begrepet funksjonsnedsettelse defineres i Stortingsmelding nr. 40 (2002-03) som tap av, skade på eller avvik i en kroppsdel eller en av kroppens funksjoner. Det kan være psykologiske, biologiske eller fysiologiske funksjoner. Eksempler på funksjonsnedsettelser kan være forstyrrelser i bevegelsesapparatet, nedsatt syn eller funksjonsnedsettelse på grunn av hjertesykdom. En person med nedsatt funksjonsevne trenger ikke nødvendigvis å være funksjonshemmet.

Funksjonshemning

En funksjonshemning oppstår først når det blir et gap mellom personens forutsetninger og miljøets og samfunnets krav til funksjon. En stor del av den norske befolkningen lever med en funksjonsnedsettelse som ikke påvirker deres samfunnsmessige deltakelse og regnes derfor ikke som funksjonshemmet (St.meld. nr. 40, 2002-03).

Mestring

Å oppnå mestring vil si at individet får en opplevelse av å kunne drive med en aktivitet og beherske den ut fra hans eller hennes forutsetninger (Gundersen, 2003). Å ha følelsen av å lykkes i det man driver med er en forutsetning for å oppnå mestring.

Motivasjon

Motivasjon er et begrep som beskriver en tilstand i mennesket, og kan ses på som kilden som driver en handling fram (Dalane og Abusdal, 2009) Motivasjon er det som gir drivkraft til å endre eller fortsette med nåværende atferd (Priest og Gass, 2005).

Stress eller mentalt utslitt?

Stress kan føre et individ til en tilstand som oppfattes som mentalt utslitt. Begrepet stress involverer forberedelsene til en hendelse en har forventinger til, som har vært oppfattet som truende eller skadelig (Kaplan og Kaplan, 1995). Å føle seg mentalt utslitt er et litt annerledes konsept, men kan være et resultat av stress over tid. Det å bli mentalt utslitt kan komme av å jobbe med noe en liker, og som ikke oppfattetes truende eller skadelig for individet (Ibid).

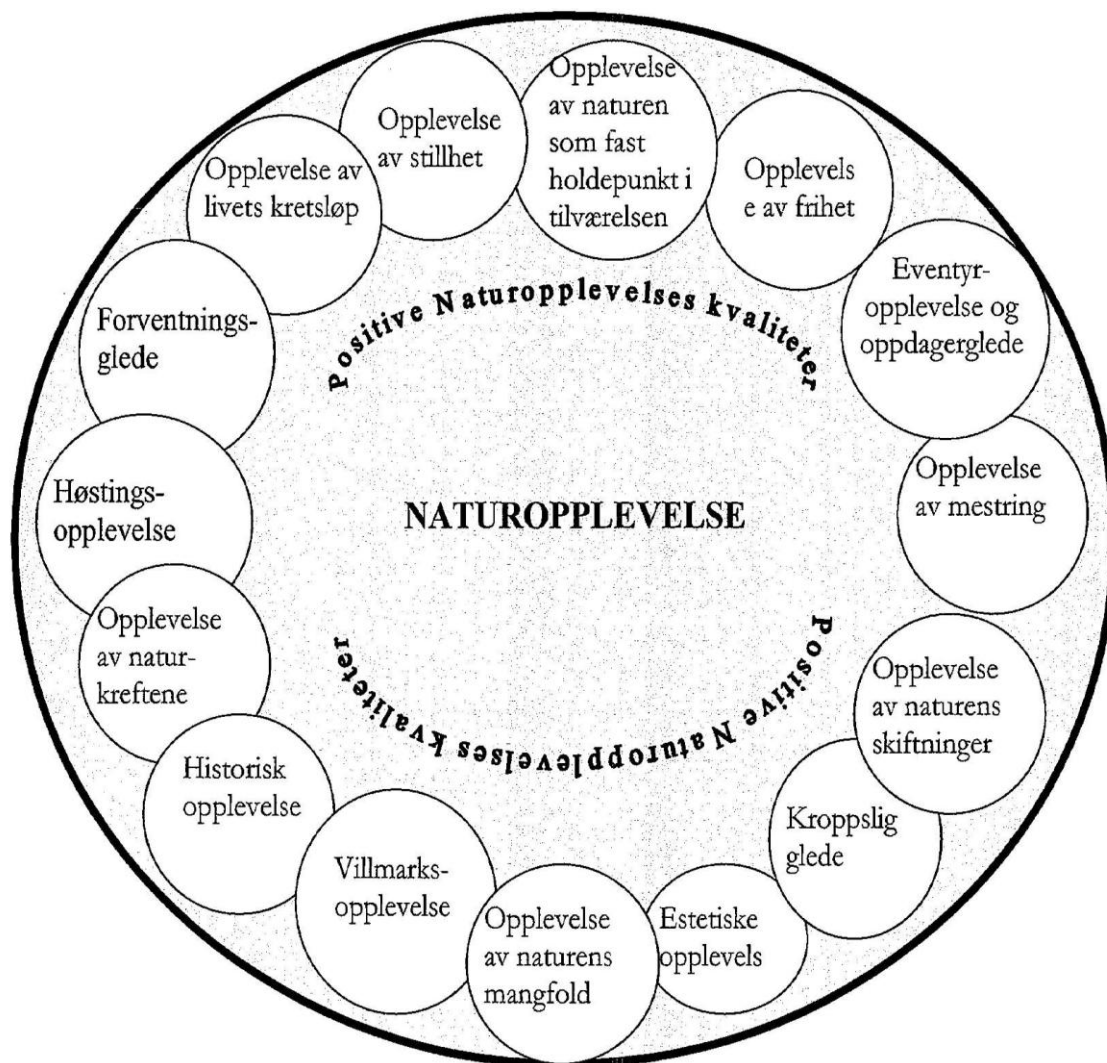
2.3 Friluftsliv som fenomen

Ved at folk fra ulike deler av landet bosatte seg i forskjellige byer og tettsteder utover på 1900-tallet ble friluftslivskulturen preget av tradisjoner fra både by og bygd (Breivik, 1978). Horgens modell (2001) viser at dagens mangfold i friluftsliv blant annet er et resultat av sammensmeltingen av to kulturer, byens tradisjoner og bygdas tradisjoner (se vedlegg 1). I bygdas tradisjon er det nyttige dagliglivet i naturen sentralt. Der står høsting og matauke i fokus, også kalt friluftsliv i et overlevelsesperspektiv. Byens tradisjon ser friluftsliv i et overskuddsperspektiv og har sin bakgrunn fra fritiden der rekreasjon og turen i seg selv er målet (Breivik, 1978). Dette har resultert i en mangfoldig friluftslivstradisjon i det moderne Norge.

En kan stille spørsmål rundt friluftslivet og naturen, hva er det som gjør den til et restituerende miljø. Reflekteringer Kaplan og Kaplan (1995) har gjort har ledet inn til identifisering av 4 sentrale aspekter for et restituerende miljø. Med “being away”-begrepet peker de på at individet kommer seg bort fra distraksjoner, fra det stressende innholdet i hverdagen. Det kan også være i et indre aspekt, for eksempel å rømme fra et stressende mål en selv har satt. Det neste aspektet er “other worlds and the concept of extent”, som oppgaven her oversetter til “omfanget av å være i en helt annen verden”. Å flykte til et hotellrom eller et pauserom, kan gi en følelse av miljøendring, men vil ikke nødvendigvis være restituerende. Kaplan og Kaplan (1995) legger til grunn at en slik kort flukt er veldig begrensende i omfang. Et restituerende miljø er i følge Kaplan og Kaplan (1995) beskrevet som å være i en helt annen verden. I en friluftslivssituasjon får mennesket en oppfattelse utover det fysiske man ser. Verden kan også ses i et større bilde. Deres tredje sentrale aspekt er begrepet “fascination”, som de forstår som viktig for den restituerende opplevelsen eller erfaringen. Fascinasjonen trekker folk ut i naturen og gir også mennesket en indre motivasjon til å fortsette. Fascinasjonen må settes i en kontekst, i et større bilde, og gjøres relevant for personen og situasjonen. Hvis ikke blir det bare et øyeblikks fascinasjon eller opplevelse. Nyttan kommer av å ha en relasjon til omfanget. Det siste aspektet er “action and compatibility”. Her peker de på at selv om et miljø er både fascinerende og har et omfang av å være i en helt annen verden, er det ikke nødvendigvis et bra restituerende miljø. Miljøet må samtidig være kompatibelt med individets trang for stimuli. For at miljøet skal kunne være restituerende har Kaplan og Kaplan (1995) lagt vekt på verdien av å komme seg bort, til en

helt annen verden, som både fascinerer og samtidig er kompatibel med individets trang for stimuli.

For å bringe på det rene hvilke kvaliteter naturen har henviser vi her til en modell av Hågvar og Støen fra 1996. De har laget en oversikt over noen av naturens positive kvaliteter som vi ser passer godt med Kaplan og Kaplans (1995) identifisering av sine fire sentrale aspekter for et restituerende miljø.



Figur 1: Modell av naturens positive kvaliteter (Hågvar og Støen, 1996).

2.4 Naturen som nedstressende

Naturen gir mange av oss sjelero, indre glede, den stimulerer oss med opplevelser og utforskelsestrang. Arne Næss sa det på en fin måte i et intervju i Utemagasinet august 2008;

“Hvorfor virker naturen så sterkt på oss? Fordi den er så mangfoldig. Den er uendelig rik, og så mye mer enn det vi ser. Det gjør opplevelsen større” (Mejlænder, 2009).

Kaplan og Kaplan (1995) peker på at når presset har bygd seg opp til det kritiske punktet der vi sier; nå har jeg behov for å komme bort, uttrykker vi et behov for et skifte av omgivelser. For mange kan det å komme bort fra hverdagens stress være en nøkkelfaktor for å oppleve avslapping, et avbrekk eller en pause. Det er mange måter å reise bort på; ferie, spa, en tur i parken, gå gatelangs, eller å ta turen inn i naturen. Det er viktig å presisere at det å komme bort er viktig for mange, men det gir ikke nødvendigvis en løsning på selve årsaken til at en trengte å komme bort i utgangspunktet. For å svare på hva som gjør et miljø restituerende, må vi først finne ut hva som er årsaken til at individet trenger miljøet (Kaplan og Kaplan, 1995).

Karin Laumann (2004) har testet ut hypotesen om at naturen er nedstressende. Her har hun benyttet både kognitive, emosjonelle og fysiologiske mål på effekten av natur. Hun har dels brukt videoopptak av natur og bymiljø, og undersøkt påvirkningen hos forsøkspersonene. Hun undersøkte også effekten av en gåtur i bymiljø sammenliknet med en tur i naturmiljø. Kort oppsummert dokumenterer avhandlingen til Laumann (2004) at eksponering for naturmiljø resulterer i noe grad bedret oppmerksomhet, høyere prestasjoner på mentalt krevende oppgaver, mer positive følelser og lavere fysiologisk aktivering. Dette tyder på at eksponering for naturmiljø har en rekke stressreducerende effekter. Denne teorien bekreftes delvis i kunnskapsbasen til Folkehelseinstituttet (Folkehelseinstituttet, 2009).

Hovedinntrykket av den forskningen som er gjort på temaet er at friluftsliv har en positiv effekt på menneskers helse, trivsel og livskvalitet (Folkehelseinstituttet, 2009).

Når det gjelder alt det andre naturen har å by på, for eksempel stillheten, roen og solnedgangen, finnes det lite forskning som viser noen sammenheng med helsen. Men enkelte studier viser blant annet at *“kontakt med natur og utsikt til natur i seg selv reduserer stress, påvirker immunforsvaret og påskynder tilfriskningsprosesser for syke mennesker”* (Ibid).

2.5 Sosialisering, begrensinger og mestring.

Sosiale ferdigheter er en forutsetning for en aktiv deltakelse i sosiale situasjoner, og kan trenes opp gjennom ulike sosialiseringarenaer (Gundersen, 2003). Friluftsliv er et godt eksempel på en arena for sosialisering. Hun sier at mennesker med fysisk funksjonshemming

ofte har ”mindre tilgang til arenaer hvor de kan gjøre sosiale erfaringer”. Videre sier hun at ”friluftsliv har kvaliteter som gir mennesker mulighet til å utvikle sosial kompetanse” (Ibid:4). Gjennom sin undersøkelse av Beitostølen Helseportsenter (BHSS) viser Gundersen at friluftsliv aktivt brukes som instrument for sosial integrasjon (Ibid). Avhengig av de fysiske, sosiale og kulturelle sammenhenger individet er en del av, kan en funksjonsnedsettelse i varierende grad føre med seg funksjonelle begrensninger (Grue, 1999). Gundersen (2003) påpeker at ”friluftsliv for mennesker med fysisk funksjonshemning krever ulik grad av tilrettelegging og tilpasning” (Gundersen, 2003:5). I tillegg peker hun på at ”i friluftsliv kan det innebære fysisk tilrettelegging av natur” (Ibid:5). Hun spør deretter om konsekvensen av slik tilrettelegging innen friluftsliv er at funksjonsnedsettelsen kommer tydeligere fram, og individet av den grunn ikke får glede av aktiviteten. Hvilket fokus man har er med på å avgjøre om begrensningene kommer tydeligere fram eller ikke. Hvis fokuset er ”å gjøre”, altså det å mestre aktiviteten, vil begrensningene lettere komme til syne. Forskningen hennes tyder på at friluftslivsutøvelse med funksjonsfriske kan virke negativt ved å trekke frem begrensningene til individet (Gundersen, 2003). Er fokuset derimot ”å være” i naturen og oppleve og sanse naturen kan opplevelsen av funksjonsnedsettelsen bli underordnet opplevelsen av å være i natur (Ibid).

Holdningene til en eventuell lederperson har også mye å si. Det kan være veiledere, instruktører, lærere og andre ressurspersoner. Det er viktig at fokuset ikke er på begrensningene, men heller på mulighetene. Gjennom samtaler Gundersen (2003) har med de ansatte på BHSS, kommer det fram at elever blir hjemme fra skoleturer på grunn av funksjonsnedsettelsen (Ibid). Vi spør oss om dette kan være fordi foreldre og lærere har feil fokus og holdninger og ikke ser mulighetene?

I tillegg til begrepene sosialisering og begrensninger tar Gundersen (2003) for seg begrepet mestring, som også er et mål med friluftslivsaktivitetene ved BHSS. Å oppnå mestring vil si at individet får en opplevelse av å kunne drive med en aktivitet og beherske den ut fra hans eller hennes forutsetninger (Ibid). Å ha følelsen av å lykkes i det man driver med er en forutsetning for å oppnå mestring. Hvis aktiviteten tilrettelegges slik at individet oppnår mestringsfølelse kan også aktiviteten få en verdi i seg selv. Hvis individet derimot ikke føler at han eller hun får det til vil fokuset lettere rette seg mot begrensningene, og individet vil ha liten eller ingen glede av aktiviteten. Personen kan også miste motivasjonen for å drive aktiviteten, noe vi vil komme nærmere inn på i neste avsnitt.

2.6 Motivasjon

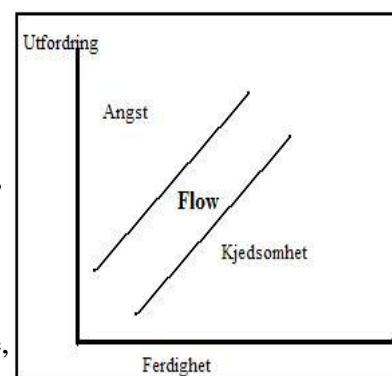
Motivasjon gir drivkraft til å endre eller fortsette med nåværende atferd, og vi kan skille mellom ytre og indre motivasjon (Priest og Gass, 2005). Ytre motivasjon innebærer ofte en eller annen form for belønning eller påskjønnelse. I denne sammenhengen kan det være at legen har sagt at fysisk aktivitet er nødvendig og bra for helsa, eller den fysiske effekten av friluftslivsaktiviteter. Kort sagt er fordelen med å drive aktiviteten det som motiverer deltakeren (Brattenborg og Engebretsen, 2007). Indre motivasjon kjennetegnes ved at aktiviteten i seg selv er drivkraften. Følelsen av å ha det gøy og å mestre er det som motiverer til å prøve nye aktiviteter eller fortsette med nåværende aktiviteter. I de fleste tilfeller er det en kombinasjon av ytre og indre motivasjon, men indre motivasjon regnes som sterkere og mer stabil (Sæbu, 2010).

Martin Sæbu, PhD-stipendiat ved Beitostølen Helseportsenter, har forsket på hvilke faktorer som påvirker det fysiske aktivitetsnivået og deltakelse på fritiden hos personer med nedsatt funksjonsevne. I sin undersøkelse kommer han fram til at unge voksne med funksjonsnedsettelse i alder 18-30 år er mindre fysisk aktive enn jevnaldrende, dette gjelder både generell fysisk aktivitet på egenhånd og deltakelse i organisert fysisk aktivitet i helsesportslag, idrettslag og/eller helsestudio eller treningssenter (Sæbu, 2010). Man skulle kanskje tro at miljømessige forhold var den viktigste årsaken til at personer med funksjonsnedsettelse deltar mindre i fysisk aktivitet. Miljømessige forhold kan være transport til aktiviteten, tilgjengelighet til egnet arena, tilrettelegging av aktivitet og tilgang til hjelpemidler. Gjennom undersøkelsen viser det seg derimot at disse faktorene har mindre betydning enn først antatt, og at motivasjon, spesielt indre motivasjon, har en større påvirkning på deltakelse (Ibid).

2.7 Individets oppfattelse av ferdighet.

I all aktivitet for personer med funksjonsnedsettelse der fokuset er mestringsfølelse, er det viktig å tilrettelegge oppgaven slik at deltagerne klarer den. Dersom deltageren skal oppleve mestring, må oppgaven eller utfordringen være oppnåelig. Det må være balanse mellom utfordring og ferdighet (se figur 2).

Tilretteleggeren, for eksempel trener, lærer, assistent og foreldre, må prøve å få deltageren mot flytsonen, hvor han eller hun blir opptatt i aktiviteten og blottet for angst og kjedsomhet (Priest



Figur 2: Flow (Priest/Gass, 2005)

& Gass, 2005). Sentralt i flytsonen er følelsen av lykke og personlig kompetanse. Flytsonens kjennetegn er også at utøveren klarer å luke ut all uviktig informasjon og forstyrrelser og hengir seg helt til aktiviteten. Utøveren oppfatter seg i full kontroll over sine egne handlinger og omgivelsene. For at flyt skal kunne oppnås, må ferdighet og utfordring være i balanse.

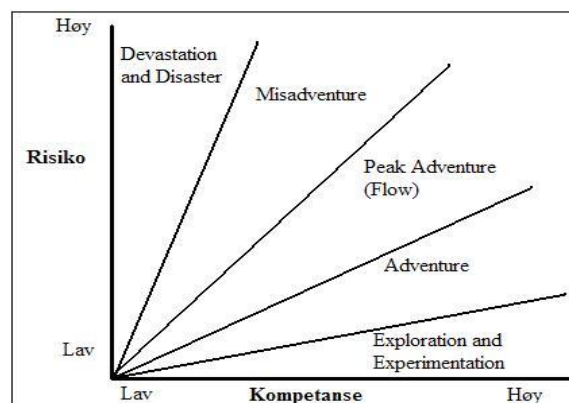
Tanker og ideer om tidligere arbeid og med bakgrunn i flyt-teorien brakte Martin og Priest til ”The adventure experience paradigm”.

Dette er en modell som kan forklare utfordringer for friluftslivsutøvere med funksjonsnedsettelse i forhold til to variabler, risiko og ferdighet (se figur 3). Ved å se på utfallet av utøverens kombinasjon av risiko involvert i aktiviteten og utøverens ferdighet

mener de at utøveren havner i en av fem soner i modellen. Avhengig av risikograd og utøverens

ferdighet vil han eller hun havne i en av sonene; “exploration and experimentation”,

“adventure”, “peak adventure”, “misadventure” eller “devastation and disaster”. For eksempel vil en person med funksjonsnedsettelse på piggekjelke med ski havne i en av de lavere sonene om løypa er godt preparert og lite kupert, og i en av de høyere sonene om sporene er dårlige og løypa har bratte bakker og krappe svinger.



Figur 3: The adventure experience paradigm (Martin/Priest, 1986)

Etter denne modellen kan flyt oppleves om deltageren styres inn mot en korrekt oppfattelse av ferdighet og utfordring. Dette kan ses i sammenheng med mestringsfølelse. En side av paradigmet er at mestring kan oppleves i alle de fem sonene. Det er også mestring å takle risiko utover sin egen ferdighet eller å mestre enkle situasjoner der ferdighetene er høye.

Paradigmets hensikt virker å være en ledetråd for hvordan ferdighets- og risikovurdering kan styre utøveren inn mot “peak adventure”, og styre unna farlige eller kjedelige opplevelser i ytterkantene av modellen. Teorien tar også høyde for at utøveren kan ha feilvurdert ferdighet og risiko. I en friluftslivsutøvers perspektiv har de laget en oversikt over personlighetstyper ut ifra oppfattet ferdighet og risiko. Nøkkelen for å komme til peak adventure og til flytsonen, er i følge Martin og Priest å styre deltageren inn mot en korrekt oppfattelse av risiko og ferdighet, mot personlighetstypen astute.

	Over perceived competence	Correctly perceived competence	Under perceived competence
Under perceived risk	<i>Fearless and arrogant</i>	<i>Bold</i>	<i>Naive and innocent</i>
Correctly perceived risk	<i>Assured</i>	<i>Astute</i>	<i>Insecure</i>
Over perceived risk	<i>Carefull and exaggerated</i>	<i>Overawed</i>	<i>Timid and fearfull</i>

Figur 4: Personlighetstyper (Priest og Gass, 2005).

Figur 4 viser hvordan utfallet av en aktivitet for en med personlighetstypen “timid and fearfull” vil havne i sonen “exploration and experimentation” I figur 3. Dette kan skyldes tilstanden “adaptiv dissonans”, som er en tilstand hvor individet (timid and fearfull) opplever stor risiko og liten ferdighet, mens tilretteleggeren ser at ferdighet er tilfredsstillende og risikoen mindre enn deltageren opplever. Da er det forskjell (dissonans) mellom deltagerens og tilretteleggerens vurdering av ferdighet og risiko.

2.8 Fritidshjelpemidler og 26 års regelen

Sit-ski i Norge er en friluftslivsaktivitet som er kostbar å drive med. I Norge er det finansiell støtte til ulike fritidshjelpemidler. NAV Rikstrygdeverket dekker kostnadene ved behov for funksjonshemmede under 26 år. Dette gjør at flere enn før går til anskaffelse av utstyret og bruker det blant annet som en familiær aktivitet (Ergostart.no). I følge nettsiden aktivitetshjelpemidler.no er prisene er fra 30 000 kroner for en sit-ski. I tillegg er det mye ekstra utstyr som trengs for å utøve idretten, og sit-skien må tilpasses hvert individ. Dette koster ekstra.

Norges Handicapforbund har lenge engasjert seg i saken og har fått beskjed fra regjeringen gjentatte ganger at 26 års regelen er en budsjettsak. På denne måten velger regjeringen å holde døra stengt for alle personer over 26 år med funksjonsnedsettelse når det kommer til støtte av idrett og friluftslivsaktiviteter mener forbundsleder for Norges Handicapforbund Eilin Reinaas(Nhf.no). Grunnen til dette er fordi utstyret koster for mye til at funksjonshemmede har råd til å kjøpe det selv uten finansiell støtte.

Det viser seg videre at det er Arbeiderpartiet, som er en av de tre regjeringspartiene, som sitter på nøkkelen for å få endret denne regelen. Årsaken til dette er at både Senterpartiet og Sosialistisk Venstreparti har allerede programfestet at de ønsker å fjerne denne grensen (Momentum.nu).

I det sosiale mediet Facebook har en underskriftskampanje fått over 2700 underskrifter i kampen for å få bort 26-års regelen. Det foreligger også en underskriftskampanje på nett for de som ønsker endringer i regelverket (Underskrift.no). Hjelpemiddelutvalget, som er underlagt arbeids- og inkluderingsdepartementet, har kommet med anbefalinger om å oppheve aldersgrensen for aktivitetshjelpemidler og utstyr til trening og stimulering. Årsaken til det er fordi utgifter til utstyr har økt de siste årene, og hjelpemiddelutvalget anslår at ved å fjerne regelen vil man få en dobling av antall brukere innenfor denne gruppen som trenger finansiell støtte til aktiviteter (Regjeringen.no).

3 METODE

I dette kapitlet vil vi gå gjennom hva slags metode som er valgt i oppgaven, og grunngi dette valget. Vi presenterer utvalget og intervjuprosessen, pålitelighet og gyldighet samt etiske betraktninger for arbeidet.

3.1 Metodevalg

Forskningsmetode kan deles opp i to hoveddeler, kvantitativ og kvalitativ. I kvantitativ forskningsmetode samler man for eksempel inn store mengder data om antall, meninger og holdninger (Johannessen m.fl., 2010) Et eksempel på dette kan være en spørreundersøkelse med avkryssningssvar med et utvalg som representerer alle personer over 18 år i Oslo. Den kvantitative forskning ønsker å få en forståelse av det store og i bredden av temaer. I kvalitativ forskning søker man ofte etter en dypere mening om for eksempel hvorfor holdninger hos noen få personer er slik som de er. Antall personer trenger heller ikke være stort fordi forskeren ikke nødvendigvis er ute etter hva alle mener, men kun om en liten samfunnsgruppes meninger og holdninger (Ibid). I denne oppgaven har vi intervjuet tre personer som er en del av en mindre samfunnsgruppe. Vi ønsket en dybdeundersøkelse av deres erfaringer og meninger, og derfor valgte vi en kvalitativ forskningstilnærming.

3.2 Utvalget

For å kunne svar på problemstillingen trengte arbeidsgruppen et representativt utvalg som falt innefor visse kriterier. Innenfor forskning defineres denne utvelgelsen som et kriteriebasert utvalg av informanter (Johannessen m.fl., 2010). Deltakerne måtte ha en funksjonsnedsettelse og en viss erfaring fra friluftslivsaktiviteter for å kunne gi reflekterte svar på spørsmålene som ble stilt av intervjuer. Måten vi rekrutterte på var snøballmetoden (Ibid). Arbeidsgruppen kontaktet personer vi kjente til gjennom skole og annet bekjentskap og rekrutterte på denne måten den første informanten. Deretter spurte vi informanten om den kjente til andre personer som kunne være relevante til undersøkelsen. Ved å bruke snøballmetoden fikk vi tak i deltakere raskt. Gjennom denne fremgangsmåten for utvelgelse visste arbeidsgruppen på forhånd at informantene satt inne med relevant informasjonen i forhold til problemstillingen.

Utvalget av informanter er mellom 18 og 21 år gamle, to kvinner og én mann. De har alle til felles at de har en funksjonsnedsettelse i underekstremitetene. Kvinnen på 19 år (Informant 1) fikk en polioliagnende diagnose da hun var ni måneder og er i dag delvis lam fra livet og ned. Mannen (Informant 2), som er 18 år gammel, er helt lam fra livet og ned etter en bilulykke da han var åtte år. Den siste kvinnen, som er 21 år gammel (Informant 3), fikk en betennelse i ryggmargen da hun var to år og har nå nedsatt muskelkontroll i beina og har problemer med balansen. Altså er alle informantene født funksjonsfriske, men mannen skiller seg ut ved at han har fått skaden langt seinere i oppveksten enn kvinnene, og har dermed hatt en tilnærmet normal oppvekst i barneårene. Mannen skiller seg også ut ved at han er oppvokst på bygda, mens begge kvinnene kommer fra byområder. Informant 1 skiller seg litt ut når det gjelder sin bakgrunn. Hun har vokst opp i et veldig beskyttende miljø, både hjemme, på skolen og i fritidsaktiviteter. Hun er dermed vant til å gjøre tilpassede aktiviteter innendørs framfor å være med grupper i uteaktiviteter og har opparbeidet seg en slags sperre for å gjøre ting ute. Informant 2 er som sagt vokst opp på bygda og antyder at han og hans familie har tradisjoner for utendørsaktiviteter i hans oppvekst. Også Informant 3 har noe erfaring fra aktiviteter ute gjennom turer med familie.

3.3 Intervjuprosess

Et intervju er en samtale som har en viss struktur, og med en menig bak. Intervjuer ønsker å få frem meningene og følelsene til personen som er intervjuobjektet. Å få ut det essensielle av

intervjupersonens meninger og følelser er en utfordring. Dette krever at intervjuer setter seg godt inn i hvordan man skal legge til rette for at intervjuet blir optimalt (Kvale og Brinkmann, 2009). Vi valgte et halvstrukturert kvalitativt forskningsintervju. Dette er en intervjuform som ikke er helstrukturert med fastsatte svar, og heller ikke et ikke-styrende intervju hvor alt er flytende. Ved at vi hadde et halvstrukturert forskningsintervju kunne vi rette spørsmålene mot det temaet vi ønsket, men likevel kunne få et utfyllende svar av intervjuobjektene (Kvale, 1997). Før intervjuene ble gjennomført laget arbeidsgruppen en intervjuguide. Guiden er delt opp i flere deler. Første del er løs prat og generelt om informantens livssituasjon i forhold til funksjonsnedsettelse og deres bruk av friluftsliv. Hoveddelen av guiden er delt opp i flere seksjoner som omhandler forskjellige temaer. I slutten av guiden er det en oppsummering hvor også observatøren kan komme med oppfølgingsspørsmål. Se vedlegg 2 for intervjuguide brukt i oppgaven.

Etter at intervjuene var gjennomført behandlet vi innsamlet data ved transkribering, det er å oversette et talespråk til et skriftspråk. Det er forskjellige måter å gjøre det på. Videoopptak, båndopptak eller at intervjuer tar notater underveis (Johannessen m.fl., 2010). Intervjuene ble tatt opp på båndopptaker og informantene ble gjort klar over at intervjuet ble tatt opp. Selv om to av tre informanter snakket på dialekt ble det brukt bokmålsform i transkriberingen. Dette ble gjort fordi bokmål ligger nærmest oss som transkriberte. På denne måten ble det også lettere å tolke hva som ble fortalt av informantene da arbeidsgruppen kom til analyseringen av dataene som ble samlet inn. Ved transkriberingen ble det utelatt å ta med alle pauseord og helt ufullstendige setninger fordi det var en stor andel av disse, og arbeidsgruppen følte ikke at de var relevant i oppgaven for å kunne belyse problemstillingene.

3.4 Hermeneutikk

Vår vitenskapsteoretiske tilnærming på problemstillingen er hermeneutisk. Den hermeneutiske forskningsmetode ønsker å beskrive hvordan fortolkning av interessante fenomener kan forgå. Hermeneutikk handler om hvordan alt henger sammen og påvirker hverandre. For å få et helhetlig bilde må forskeren forstå det i den konteksten det står i (Johannessen m.fl., 2010). I arbeidsgruppen bearbeidet vi de empiriske dataene fra intervjuene. Ved å bearbeide intervjuene har vi også tolket det opp mot tidligere forskning og teori. Samtidig har arbeidsgruppen trukket alt av teori, tidligere forskning og vår analysering av intervjuene sammen for å forsøke å se alt i et større bilde, men likevel kunne gå tilbake til

detaljene i de forskjellige delene av oppgaven for å kunne forstå sammenhengen. For å få et overblikk over emnene gikk vi gjennom en innholdsanalyse for å finne likheter og ulikheter i utvalget vårt som kunne besvare problemstillingen. I innholdsanalysen trakk vi fram det essensielle og gikk tilbake til det opprinnelige materialet for å se om det var samsvar med det som informanten sa i utgangspunktet. Også kalt den hermeneutiske sirkel. På denne måten har vi forsøkt å svare på problemstillingene på en god måte.

3.5 Pålitelighet og gyldighet

For å vise at forskningen som blir gjennomført er pålitelig bør forskeren kunne beskrive prosessens framgangsmåte. Hva slags data som blir brukt i oppgaven, hvordan de blir samlet inn og til slutt hvordan de blir bearbeidet i analysen (Johannessen m.fl., 2010). Måten vi gjør det i oppgaven er å beskrive prosessene som har blitt gjort i oppgaven. Noen av disse prosessene er intervjuform, transkribering og analyse av dataene som blir beskrevet i metodekapittelet. For å styrke påliteligheten i oppgaven følger intervjuguiden med som vedlegg.

Gyldighet er om forskerens måte å komme fram til om resultater og konklusjoner faktisk avspeiler virkeligheten og hvordan fenomener egentlig foregår. Det finnes to måter for å sikre seg at det man forsker på er gyldig. Enten med metodetriangulering hvor forskeren har to innfallsvinkler, for eksempel ved å intervjuer individer om en spesiell setting de har vært i, for så å observere informantene mens de er i den spesielle settingen. På denne måten kan forskeren se om det er samsvar i det informantene sier og det de faktisk gjør. Den andre metoden er å la informantene få tilbakemelding på intervjuet slik at de kan si om forskeren har tolket informanten riktig. Et alternativ til dette kan være at intervjuene tolkes av flere forskjellige personer å se om alle tolker intervjuene på samme vis (Johannessen m.fl., 2010).

En svakhet er at det er ingen metodetriangulering i oppgaven. På grunn av at oppgaven har et tidspress er det ikke mulig å gjennomføre for eksempel en observasjonsstudie for å se informantenes atferd under friluftslivsaktiviteter. En styrke ved oppgaven er at arbeidsgruppen består av tre personer som alle har gått igjennom transkriberingen. Dette gir muligheten til å kvalitetssikre analyseringen av de transkriberte intervjuene ved at flere personer kommer frem til samme tolkning av intervjuene. Den eksterne gyldigheten i

oppgaven er at vi har funnet flere korrelasjoner med våre studier og teoribakgrunnen i oppgaven vår. Dette viser til tendenser til at det er hold i vår tolkning av intervjuene.

3.6 Etiske betraktninger

Etiske hensyn i oppgaven har arbeidsgruppen lagt til grunn tidlig i prosessen. I forkant av hvert intervju har informanten fått opplyst hvilke temaer intervjuet omhandler. Intervjuer har i forkant satt seg inn i hvordan man bør forholde seg som en etisk korrekt intervjuer ved å være mest mulig objektiv, respektere informanten og ikke være dømmende ved informantens synspunkter eller meninger.

En samtykkeerklæring ble underskrevet av hver enkelt informant før selve intervjuet ble gjennomført. I samtykkeerklæringen går det tydelig fram at deltakelse er helt frivillig og at informanten kan trekke seg i hvilken som helst del av intervjuet hvis de ikke ønsker og delta. Hvis de trekker seg skal det også være uten at det kommer noen negative konsekvenser ut av dette for deltakeren. Samtykkeerklæringen informerer også deltakeren om at den informasjonen som kommer ut av intervjuet skal brukes til å besvare problemstillingene i en bacheloroppgave, og ikke til andre formål. Informanten får også opplyst i samtykkeerklæringen at de blir anonymisert. I oppgaven vil det kun komme frem deres alder, kjønn og hva slags funksjonsnedsettelse individet har. Grunnen til dette er for å beskytte informantenes privatliv (Johannessen m.fl., 2010).

I forbindelse med intervjuene var arbeidsgruppen klar over at det psykiske aspektet ved en funksjonsnedsettelse kunne komme opp, og at dette kunne være et ømt tema for informanten. Arbeidsgruppen valgte derfor å ikke ha konkrete spørsmål om temaet, men heller å følge opp om temaet under intervjuet hvis informanten skulle ta opp temaet selv i forbindelse med et annet spørsmål. Denne innfallsvinkelen ble valgt for å unngå eventuell påkjenning for informanten (Johannessen m.fl., 2010).

4 RESULTAT

I dette kapitlet går vi igjennom innsamlet data fra intervjuene, og gir vår tolkning av informantenes holdninger og meninger sett opp mot teoribakgrunnen til våre problemstillinger. Ut ifra dette vil vi komme til en konklusjon, en kortfattet vurdering av våre funn.

4.1 Friluftsliv og naturens kvaliteter

Dagens mangfoldige friluftslivstradisjon i Norge er et resultat av sammensmeltingen av to kulturer, byens tradisjoner og bygdas tradisjoner (Horgen, 2001). På bygda var det fokus på det nyttige dagliglivet i naturen, mens byens tradisjoner har sin bakgrunn fra fritiden (Breivik, 1978). Informant 1 og Informant 3, altså de som har vokst opp i byområde, nevner ulike institusjoner som viktige faktorer for deres interesse for friluftsliv. Informant 1 har en rekke ganger vært på aktivitetsopphold på Beitostølen Helsesportsenter (BHSS), og Informant 3 har en del friluftslivserfaring i forbindelse med videregående skole og høyskole. Informant 2 gir inntrykk av at friluftsliv er noe som har fulgt han gjennom oppveksten på bygda, på egenhånd, med idrettslag og familie.

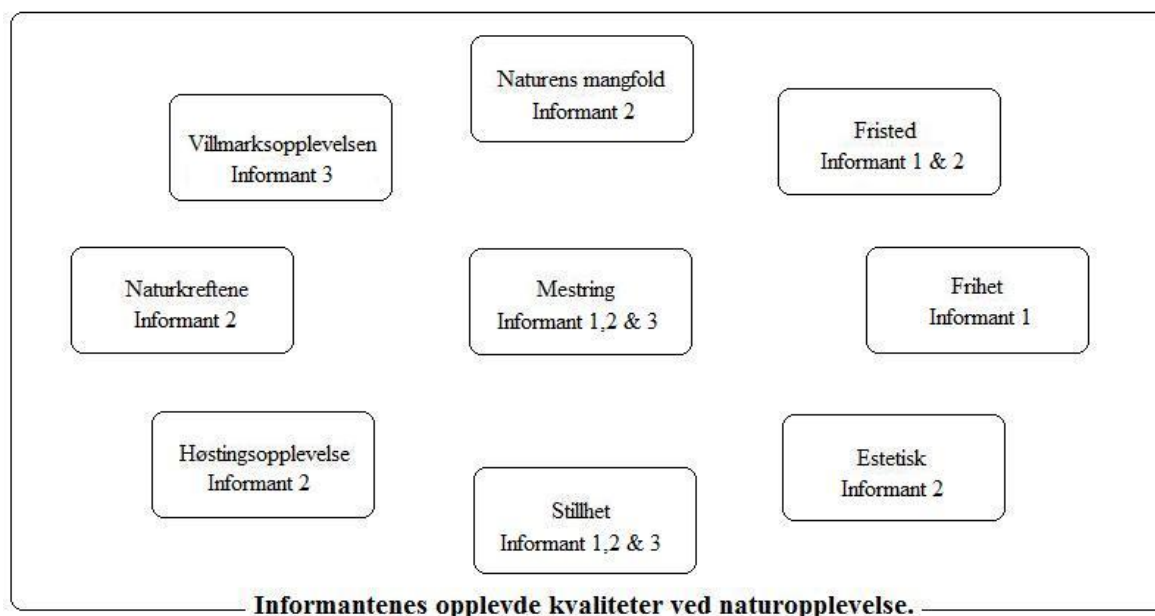
Friluftsliv kan være så mye forskjellig, og er et mangfoldig og sammensatt fenomen som utvikler seg i takt med samfunnet (Gundersen, 2003). De aller fleste har en individuell oppfatning om hva friluftsliv er. Alle informantene snakker om seg selv og naturen, noe arbeidsgruppen tolker som at alle har et forhold til naturen.

“å være ute, men ikke på asfalt [...] jeg forbinder friluft med frihet [...] det er hvordan jeg takler naturen, ikke hvordan alle andre legger opp til at jeg skal takle den [...] du må finne løsningene selv (Informant 1).

De forbinder friluftsliv med å komme seg vekk fra asfalterte veier, og har en oppfatning av naturen som en arena der de kan finne sine egne løsninger.

For at et miljø skal kunne være restituerende har Kaplan og Kaplan (1995) lagt vekk på verdien av å komme seg bort, til en helt annen verden, som både fascinerer og samtidig er kompatibel med individets trang for stimuli (Ibid). Informantene har uttrykt sin trang for stimuli. Informant 1 liker at hun selv setter begrensningene for hvilke aktiviteter hun kan

utføre og hvordan de utføres i naturen.. Informant 1 og Informant 2 omtaler naturen som et fristed og en arena for opplevelse. Informant 2 nevner spesielt den friske luften i naturen, mye fin utsikt og fugle- og dyrelivet. Denne informanten fokuserer altså på det estetiske ved naturen. Informant 3 går litt lengre i sin definisjon av friluftsliv og sier at turen må inneholde overnatting og overlevelse på den primitive måten. Informant 3 omtaler naturen som en motstander og en arena for å konkurrere både mot naturen og med seg selv. I tillegg sier hun at hun har fokus på teltliv og bålkos, noe som ofte også er sosiale kvaliteter ved friluftslivet.



Figur 5: Informantenes opplevde kvaliteter ved naturopplevelse.

Figur 5 viser at det er variasjon mellom opplevde kvaliteter ved informantenes naturopplevelser.

4.2 Naturen som nedstressende

For mange kan det å komme bort fra hverdagens stress være en nøkkelfaktor for å oppleve avslapping, et avbrekk eller en pause. Det er mange måter å reise bort på; ferie, spa, en tur i parken, gå gatelangs, eller å ta turen inn i naturen (Kaplan og Kaplan, 1995). Alle i utvalget oppfatter et opphold i naturen som avslappende, men i et oppfølgingsspørsmål til Informant 1 kom det tydelig frem at det kan oppfattes som stressende å forberede seg til friluftslivsaktivitet sammen med funksjonsfriske, og at det stresset kan føre til en mental sperre for å delta i aktiviteten. Dette samsvarer med forskning som sier at friluftslivsutøvelse

med funksjonsfriske kan virke negativt ved å trekke frem begrensingene til individet (Gundersen, 2003). Informant 1 tenker mye på hva de funksjonsfriske vil tro om henne. Hvor lang tid, og om hun i det hele tatt kan gjennomføre er spørsmål som dukker opp i slike situasjoner. Hun vil ikke være en byrde. Det kan tolkes som at å være alene i naturen for et individ med funksjonsnedsettelse er mer avslappende fordi de slipper å sammenligne seg med andre. Informant 1 og 2 presiserer at de ofte velger å dra ut i naturen alene.

”Det å være selvhjulpen i naturen og vite at jeg kommer meg alene igjennom løypa, det er ganske spesielt. Det var en gang jeg skulle ta fem kilometeren. Der er det først en lang oppoverbakke, så en lang nedoverbakke også bortover til mål. Det og bare å ligge der i nedoverbakke og bare suse forbi. Det var spesielt det. Det er bare meg der også er det kjelken der også er det snø og natur. Det er en opplevelse som har festet seg” (Informant 1).

Kaplan og Kaplan (1995) peker på at når presset har bygd seg opp til det kritiske punktet der vi sier; nå har jeg behov for å komme bort, uttrykker vi et behov for et skifte av omgivelser. Det er viktig å presisere at det å komme bort er viktig for mange, men det gir ikke nødvendigvis en løsning på selve årsaken til at en behøvd å komme bort i det hele tatt. Informant 2 tyr ofte til tanken om å flykte på tur når han er stresset. Informanten blir stresset når han får følelsen av og ikke få gjort noe som er meningsfylt, eller som føles kjekt. Han føler at det å flykte fra situasjonen heller ikke hjelper på alle tankene han er stresset av i utgangspunktet. Informant 2 føler seg mer opplagt etter en tur i skogen.

Vi ser at personer med funksjonsnedsettelse kan oppfylle de fire sentrale aspektene som Kaplan og Kaplan (1995) vektlegger ved å bruke friluftsliv som et restituerende miljø. Informant ene opplever en fascinasjon, spesielt alene, og verdsetter stillhet, frihet og det estetiske ved naturen. I friluftslivet møter de sitt behov for å konkurrere med selv, og med tilrettelegging kan de konkurrere med andre med funksjonsnedsettelse på like vilkår i naturen.

Informant 3 presiserer at hun ikke bruker friluftsliv på samme måte som informant 1 og 2 fordi hun ikke blir så lett stresset. Men i analysen av intervjuene kommer det frem motstridene kommentarer som tilsier at hun har opplevd naturen som et sted hun kan føle seg avslappet. *”Jeg blir selvfølgelig avslappet av å være i skauen(...)glad i det ikke eksisterende stresset”* (Informant 3). Informant 3 synes også det er mindre tidspress og hun oppfatter naturen som stille og rolig. Oppfattelsen hennes bekreftes delvis i kunnskapsbasen til

Folkehelseinstituttet, hvor de uttrykker at eksponering for naturmiljø resulterer i noen grad bedret oppmerksomhet, bedret prestasjon på mentalt krevende oppgaver, mer positive følelser og lavere fysiologisk aktivering (Folkehelseinstituttet, 2009). Dette tyder på at eksponering for naturmiljø har enkelte stressreducerende effekter.

4.3 Sosialisering, mestring og motivasjon.

I sin studie av BHSS viser Gundersen (2003) til at friluftsliv brukes aktivt i sosialisering og integrasjon. Hun sier at mennesker med fysisk funksjonshemming ofte har ”*mindre tilgang til arenaer hvor de kan gjøre sosiale erfaringer*”, videre sier hun at ”*friluftsliv har kvaliteter som gir mennesker mulighet til å utvikle sosial kompetanse*” (Gundersen, 2003:4).

Vårt utvalg av informanter kan støtte opp om hennes påstander, og alle drar frem at friluftslivsaktiviteter har bidratt på et sosialt nivå. De setter fokus på å mestre på like premisser. Gjennom friluftslivsaktiviteter som for eksempel Ridderrennet på Beitostølen, møter de individer som har felles interesser. Informantene har likere premisser i friluftslivsaktiviteter og kan støtte seg til hverandre, og på denne måten kunne gi og ta. Informant 1 har en kjæreste som også har nedsatt funksjonsevne, og uttaler; ”*Kjæresten min er veldig på å ta utfordringer [...] det har jo hjulpet meg med å strekke meg litt lengre*” (Informant 1). Å sosialisere seg gjennom friluftslivsaktiviteter med andre som har funksjonsnedsettelse har mye å si. ”*Det har gjort at jeg kanskje prøver en gang til om jeg ikke får det til på første forsøk*” (Informant 1).

Friluftslivsaktiviteter har gitt informantene en mestringsfølelse på ulike nivåer. Å oppnå mestring vil si at individet får en opplevelse av å kunne drive med en aktivitet og beherske den ut fra hans eller hennes forutsetninger (Gundersen, 2003). Informant 1 forteller om sitt opphold på Beitostølen da hun var mindre:

”*Det var i en periode der eg hadde lite sosialt nettverk*” [...] ”*når eg var der var eg jo sammen med en gruppe og de ga oss utfordringer som de visste at vi klarte. Og det ga oss jo selvfølgelig en veldig stor mestringsfølelse*” (Informant 1).

Siden informantene har en annen forutsetning enn funksjonsfriske er det oppfattet av intervjuer og observatører at alle informantene får en større mestringsfølelse av å konkurrere, måle seg eller hevde seg når friluftslivsaktivitetene er med andre deltakere som har funksjonsnedsettelse enn når aktiviteten er med funksjonsfriske.

“Det gir stor mestring. Kan være negativt hvis du er med funksjonsfriske, du kan ikke konkurrere med dem. Da kan du føle deg litt utenfor, derfor velger jeg ofte å være alene” (Informant 2).

Mennesker med funksjonsnedsettelse har ofte mindre tilgang til arenaer hvor de kan gjøre sosiale erfaringer (Gundersen 2003). Informant 2 mener mange med funksjonsnedsettelse er for storforlangende, og det speiler arbeidsgruppens oppfatning av han. *“Jeg synes heller vi (med funksjonsnedsettelse) skal ta utfordringen med å dra på kafé enn å vente til rampen er bygd”* (Informant 2).

Motivasjon og mestring henger ofte sammen. Følelsen av å ha det gøy og å mestre er det som motiverer til å prøve nye aktiviteter eller fortsette med nåværende aktiviteter. I de fleste tilfeller er det en kombinasjon av ytre og indre motivasjon, men indre motivasjon regnes som sterkere og mer stabil (Sæbu, 2010). Informant 3 er den i utvalget som har hatt det lengste oppholdet i natur. Den indre motivasjonen på den turen var selvrealisering, prestasjon og å mestre utfordringen. Den ytre motivasjon var gruppedynamikk, anerkjennelse fra gruppedeltakerne og det sosiale på turen. *“Det er et helt spesielt felleskap. For der en manglet en arm, hadde en annen en arm”* (Informant 3). For informanten var det den indre motivasjonen som var den største drivkraften til å ta denne utfordringen, noe som er i tråd med Sæbus forskning (Ibid).

4.4 Begrensninger ved friluftsliv for individer med funksjonsnedsettelse

Det faller naturlig for Informant 1 å bruke funksjonsnedsettelsen sin som en unnskyldning for å unngå enkelte aktiviteter og situasjoner. Informanten gir uttrykk for at oppvekst og ikke minst skolegang har gitt henne erfaringer som tilsier at når funksjonsfriske drar på tur, gjør hun en aktivitet innendørs med fysioterapeuten eller med sin assistent.

“Når vi hadde gym ute var jeg fortsatt inne med noe annet å holde på med. [...] Jeg tror det har gjort at jeg ser på det å være ute som ganske utilgjengelig” (Informant 1).

Hun drar frem en kajakkstur med idrettslaget sitt som et eksempel. Idrettslaget tok det som en selvfølge at hun ikke skulle være med og hun har det som en vane å avstå fra slike aktiviteter. Dette på tross av at hun hadde egenerfaring med kajakkpadling fra tidligere. Dette er et tydelig eksempel på at ressurspersonene kan se begrensingene fremfor mulighetene i forbindelse med utendørsaktiviteter. Det er i tråd med hva Gundersen (2003) sier i sin oppgave, at friluftslivsaktiviteter kan virke negativt for personer med funksjonsnedsettelse ved å trekke frem begrensingene til individet.

Informant 2 velger ofte å avstå fra aktivitet med de funksjonsfriske. Han vil heller måle seg opp mot seg selv eller med andre som har funksjonsnedsettelse. Han skiller seg litt ut fra resten av utvalget fordi han setter større pris på å være alene enn de andre.

“Hvis jeg er med funksjonsfriske, og de konkurrerer, så kan ikke jeg være med å konkurrere [...] så føler jeg meg litt sånn utenfor. Så det kan bli at jeg føler begrensning, det er derfor jeg ofte foretrekker å være alene” (Informant 2).

Informant 3 sier hun skjønner hva Gundersen (2003) mener med at personer som har funksjonsnedsettelse kan føle begrensinger ved friluftsliv aktiviteter. *“Det kan være et slag i trynet noen ganger”* (Informant 3). Hun sier videre at det er en naturlig konsekvens å se sine egne begrensinger når en søker utfordringer. Videre sier hun at utfordringer finnes overalt, ikke bare i friluftslivet, men også ellers i samfunnet. Informantene opplever ingen smerte direkte relatert til deres funksjonsnedsettelse, men alle har opplevd smerter i tilknytning til overbelastninger i kroppen ellers. Dette kan i perioder sette begrensinger for deltakelse i friluftslivsaktiviteter.

Informant 2 mener at mange skal slutte å klage og nyte livet. Han sammenligner sin livssituasjon med hvordan familiens hund har det:

”Jeg har en hund som har så mye energi, men han har så vondt i foten og klarer ikke å gå på den. Han synes det er så kjekt å gå på tur så han går til han ikke kjenner det mer. Når jeg får vondt, må jeg tenke som han og det synes jeg flere bør lære seg at det er bare å presse seg. Du må slutte å klage og nyte livet. Den er et godt forbilde den hunden” (Informant 2).

Denne informanten mener det er mange som ser sine begrensinger fremfor sine muligheter, både på tur, og generelt i samfunnet.

4.5 Individets oppfattelse av ferdighet

Det kan virke som at informantenes oppfattelse av sin egen ferdighet er svært variert. Bakgrunnen for denne variasjonen kan vi gjennom intervjuet tolke som sosiokulturelt betinget. Oppveksten etter ervervet funksjonsnedsettelse har hatt stor påvirkning på friluftslivsrelasjonen. Med oppvekst siktes det til skole, idrettslag, familie og venner. I the adventure experience paradigme (Priest og Gass, 2005) tar forskerne utgangspunkt i individets oppfattelse av egen ferdighet. For å oppleve mestringsfølelse og få de store opplevelsene må individet styres mot en korrekt oppfatning av egne ferdigheter og situasjonens utfordring. Når individet har en korrekt oppfattelse av egne ferdigheter kommer de lettere til flytsonen hvor utfordring og ferdigheter er i likevekt.

Alle informantene er enige om at funksjonsnedsettelsen setter noen begrensninger i deres muligheter til å drive friluftsliv, men i veldig ulik grad. Informant 1 legger vekt på at det ofte er hun selv som setter begrensninger for hva hun kan gjøre fordi hun er lært opp til det gjennom oppveksten. Arbeidsgruppen tolker det som at hun har en tendens til å undervurdere sine egne ferdigheter og muligheter, og overvurdere aktivitetens krav. Ut ifra denne tolkningen faller hun inn under personlighetstypen Martin og Priest (Priest og Gass, 2005) kaller ”timid and fearfull” og vil med dette oftere utøve aktivitet i flytmodellens laveste sone som kalles ”exploration and experimentation”.

Tilrettelegging kommer tilbake som et viktig aspekt for mestringsfølelse. I intervjuet uttaler Informant 1 seg om en opplevelse på Beitostølen der hun med tilrettelegging var godt på vei mot “peak adventure”, men assistenten rottet det til for henne. Det er en påminnelse om viktigheten av å tilrettelegge for at utøveren skal klare det selv. På toppen av en motbakke var Informant 1 helt på kanten av sin kapasitet, men hun hadde jobbet hardt for å komme dit. Hun

sto nesten stille og hun var nesten tom for krefter. Da kommer assistenten og gir henne et lite skubb så fremdriften kommer i gang igjen og hun kommer opp bakken. Hun uttaler om hendelsen; *“den irriterende skubben tar fra meg alt”* (Informant 1). Hele mestringsfølelsen forsvant med et lite skubb. Selv om Informant 1 hadde prestert 99,9 prosent selv så det var et lite skubb der, og det var nok til å ødelegge opplevelsen. Det sendte henne ut i *“misadventure”*. Det var i dette tilfellet nesten balanse mellom utfordring og ferdighet, og hadde assistenten motivert henne til å gi jernet i stedet for å gi henne en skubb, ville mestringsfølelsen vært veldig mye større. Dette viser viktigheten av å tilrettelegge for utfordringer som er i balanse med ferdighetene for at utøveren skal kunne nå *“peak performance”* eller flytsonen.

Vårt generelle inntrykk av Informant 2 er at han deler Informant 3 sin oppfatning av naturen som arena for å konkurrere med seg selv, og oppfattes som en prestasjonsorientert person. Ut ifra dette vil han omtales som en *“assurd”* personlighetstype etter Martin og Priests personlighetsmodell, en personlighet som ofte utøver aktivitet i grensen mellom *“peak adventure”* og *“misadventure”* (Priest og Gass, 2005). Dette bekreftes til en viss grad i hans uttalelse; *“nesten alt er mulig, det tar bare lengre tid”*. Det kommer og frem under en samtale at han dro ut i kajakk for å *“komme seg bort litt”*, men måtte snu da det ble for tøffe forhold i forhold til ferdighetene.

Informant 3 deler Informant 2 sin oppfatning om at mye er mulig med minimal tilpasning, men presiserer også at hovedfaktorene er avstand og tid. Å hente ved til bålet i leir drar informanten 3 fram som et eksempel. Hun vet at hun er kapabel til å gjøre det selv, men det vil ta mye lengre tid. Derfor velger hun å la noen andre ta den jobben. Arbeidsgruppen oppfatter henne som en *“astute”* personlighetstype og ligger nærmere *“adventure”* enn *“misadventure”* fordi hun har en mer korrekt vurdering av sine egne ferdigheter i forhold til aktiviteten enn Informant 1 og Informant 2. Hun er også den eneste som har friluftslivsfaglig utdannelse gjennom sin utdanning på Idrett årsstudium.

4.6 Fritidshjelpemidler og 26 års regelen.

Under intervjuene av de tre informantene kom det tydelig frem fra samtlige at de ville ha store kostnader knyttet til fritidshjelpemidler som sit-ski, piggekjelke og lignende etter at de fyller 26 år. Sit-ski er en tilpasset skistol som tillater den funksjonshemmede å ferdes i alpinbakker,

alene eller med ledsager.

Informant 1 ser problemet med at det ikke finnes finansiell støtte til fritidsutstyr etter man har fylt 26 år. Grunnen til dette er at utyret er så spesielt og at det er få som kan levere eller reparere slikt utstyr.

”Hvis en ski knekker kan jeg alltid få den ny, men hvis rammen på kjelken knekker så er det ingen andre enn de som leverer til hjelpemiddelsentralen som kan fikse det, og de er ikke billige” (Informant 1).

Hennes midlertidige løsning på problemet blir å samle opp ett stort lager med utstyr før hun fyller 26 år slik at hun i det minste har nok til å bytte ut utstyr som blir slitt eller ødelagt med tiden. Tilslutt vil Informant 1 komme i den situasjonen at hun må kjøpe seg nytt utstyr til en veldig høy pris, noe hun kanskje ikke har råd til selv om hun ønsker å fortsette å være aktiv. Utvalget som er underlagt arbeids- og inkluderingsdepartementet mener også at voksne med funksjonsnedsettelse burde ha mulighet til å delta i fysiske aktiviteter slik som resten av befolkningen. De kommer fram til at mye av det utstyret de bruker koster betydelig mer enn ordinært utstyr som blir brukt i samme type aktivitet. Et eksempel de trekker frem er at foreldre med funksjonsnedsettelse ikke har samme mulighet til å dele en opplevelse med barna sine fordi de ikke har økonomi til å kjøpe det utstyret som trengs for å delta i fysiske aktiviteter (Regjeringen.no).

Informant 2 ønsker å fjerne 26 års grensen, men han er tydelig på at det burde være en egenandelsordning slik at han må betale prisen det koster for en vanlig skipakke og få dekket den ekstra kostnaden for å produsere det tilpassede utstyret slik som for eksempel en sit-ski. Informant 3 er også klar på at det burde vært gjort endringer på 26-årsregelen, men er litt mer usikker på hvordan det burde blitt gjort. Det å betale en viss sum kommer frem som et godt alternativ.

“Jeg kunne gjerne betalt en egenandel. Jeg mener det hadde vært mye mer rettferdig”
(Informant 3).

En annen mulighet som kommer fram er å sette egenadelsbeløpet ut i fra hvor mye personen tjener og hvor gammel man er. Dette er noe som kan gi en urettferdig fordeling av midler fordi det ikke er en direkte korrelasjon mellom alder og inntekt. Det finnes mange forskjellige variabler, slik som om personen har barn, samboer, er gift eller hvilken region man bor i, i forhold til skatt personen betaler.

5 KONKLUSJON

Som friluftslivsutøvere opplever informantene frihet, stillhet, gleden av å oppleve naturens krefter og mangfold. Enkelte poengterer naturens estetiske verdi eller villmarksopplevelsen. De opplever alle naturen som et fristed, noe som samsvarer med Kaplan og Kaplans fire sentrale aspekter for et restituerende miljø. Undersøkelsen gir ingen tydelige tegn på at naturen er direkte nedstressende, men alle finner det avslappende. En av informantene opplever at det å flykte til sitt fristed ikke hjelper for tankene han er stresset av i utgangspunktet.

Felles for alle informantene er at friluftsliv har bidratt på et sosialt nivå. De understreker viktigheten av å mestre på like premisser sammen med likesinnede og dyrke felles interesser. De poengterer også viktigheten ved at de kan støtte seg til hverandre. Ut ifra det empiriske materialet ytrer informantene et behov for å utøve friluftsliv sammen med andre personer med funksjonsnedsettelse. I korrelasjon til Gundersens funn ved Beitostølen uttrykker spesielt en av informantene en frustrasjon over ikke å kunne prestere på lik linje med sine jevnaldrende. Friluftslivsaktivitet trekker frem hans begrensning. Det tar lengre tid, og derfor velger han oftest å utøve friluftsliv alene.

Alle informantene knytter friluftsliv til en opplevd mestringsfølelse. De får en større følelse av mestring når de måler seg med andre personer som har nedsatt funksjonsevne. Informantene opplever de samme utfordringene i friluftslivet som alle andre, men poengterer at en viss tilrettelegging er ønsket for å kompensere for begrensningene funksjonsnedsettelsen gir. Blant de største begrensningene nevner de at friluftsliv for dem er mer tidkrevende og at store avstander er problematisk. I tillegg nevner de alle som en fremtidig begrensning bestemmelsen om aldersgrensen på 26 år for støtte til fritidshjelpemidler. De mener denne regelen er urettferdig, både for seg selv og de funksjonsfriske, og ville heller betalt en

egenandel som tilsvarer ordinær pris på for eksempel en skipakke. Resultatet av nåværende bestemmelse kan bli at de går til anskaffelse av store mengder fritidshjelpemidler før fylte 26 år.

Det er stor individuell variasjon på svarene fra informantene om hvorvidt funksjonsnedsettelsen påvirker individets oppfattelse av kompetanse og ferdighet. Hvorvidt det er funksjonsnedsettelsen eller sosiokulturelle forhold som har påvirket individets oppfattelse av egne ferdigheter har vi ikke funnet noe klart svar på i oppgaven, men undersøkelsen gir indikasjoner på at det sosiokulturelle har noe betydning. En av informantene virker å ha en korrekt oppfattelse av sin egen kompetanse og ferdighet. Hun er også den eneste som har fått veiledning i friluftsliv. Informant 1 virker på observatørene å inneha noen mentale sperrer, og hennes svar tyder på at disse sperrere kommer fra oppveksten. Verken hjemme eller i skolen har hun fått tilstrekkelig tilrettelegging for friluftslivsaktiviteter som fremmer mestring og sosialisering. Denne "tanken" om at aktiviteter utendørs ikke er noe for henne sitter igjen og fungerer som en mental sperre.

Vi ser at dette burde undersøkes nærmere. Vi ser grunnlag for videre forskning på sammenhenger mellom oppvekst og mestringsfremmende miljø. På denne måten kan det gjøres tiltak i barne- og ungdomsårene som gjør individene bedre rustet til å utøve blant annet friluftsliv og takle utfordringer i samfunnet i voksen alder.

Arbeidsgruppen har sett på anbefalte tiltak fra DIRNAT og interesseorganisasjoner, og ser behov for oppfølging av tiltak som utvikling av nye tilbud og utvide eksisterende tilbud. Det virker på arbeidsgruppen som at tiltakene ved BHSS og Valnesfjord Helsesportsenter, med friluftslivskurs for personer med funksjonsnedsettelse kan være med på å skape større deltagelse. Videre burde det være tilbud lokalt eller regionalt som gir samme muligheter. Vi stiller oss undrende til hvorfor ikke dette er et obligatorisk fag i friluftslivsutdanninger. Per i dag er dette bare et separat årsstudium ved enkelte utdanningsinstitusjoner, og ikke en del av friluftslivsutdanning eller lærerutdanning på landsbasis.

6. LITTERATURLISTE

Abusdal, I.-B. B. og Dalane, L.B. (2009) *Fritid med bistand – Hvordan kan motivasjon og fysisk aktivitet påvirke hverandre i en rehabiliteringsprosess?*

Universitetet i Agder.

Bischoff, A., Marcussen, J. og Reiten, T. (2007) *Friluftsliv og Helse - en kunnskapsoversikt*. Høgskolen i Telemark, Institutt for idrett og friluftslivsfag.

Brattenborg, S. og Engebretsen, B. (2007) *Innføring i kroppsøvningsdidaktikk*.

Kristiansand, Høyskoleforlaget.

Breivik, G. og Løvmo, H. (1978) *FRILUFTSLIV - fra Fridtjof Nansen til våre dager*.

Oslo, Universitetsforlaget.

Brinkmann, S. og Kvale, S. (2009) *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo, Gyldendal

Gass, M.A. og Priest, S. (2005) *Effective Leadership in Adventure Programming - Second Edition*. University of New Hampshire, Human Kinetics.

Gundersen, R. (2003) *Friluftsliv og funksjonshemning*. Masteroppgave, Oslo, Norges Idrettshøgskole.

Grue, L. (1999) *Funksjonshemmet ungdom og livskvalitet*. Oslo, Ad Notam Gyldendal.

Hågvar, S. og Støen, H. A. (1996) *Grønn velferd: vårt behov for naturkontakt: Fra bymark til villmarksopplevelse*. Oslo, Kommuneforlaget.

Johannessen, A., Christoffersen, L. og Tufte, P.A. (2010) *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. Oslo, Abstrakt Forlag.

Kaplan, R. og Kaplan, S. (1995) *The experience of nature - A psychological perspective*. Cambridge, Cambridge University Press.

Laumann, K. (2004) *Restorative and stress-reducing effects of natural environments: experiential, behavioural and cardiovascular indices*. Doktoravhandling, Bergen, Universitetet i Bergen.

INTERNETTKILDER

Arbeidsdepartementet (2010) *Aktiv deltakelse, likeverd og inkludering* [internett] Tilgjengelig fra: <http://www.regjeringen.no/nb/dep/ad/dok/nouer/2010/NOU-2010-5/13.html?id=602783> [lest: 04.12.2010].

Arbeidsdepartementet (2002) *St.meld. nr. 40 2002-2003 Nedbygging av funksjonshemmende barrierer* [internett] Tilgjengelig fra: <http://www.regjeringen.no/nb/dep/ad/dok/regpubl/stmeld/20022003/stmeld-nr-40-2002-2003-.html?id=197129> [lest: 30.11.2010].

Ergostart.no (u.å.) *Hjelpemidler i skibakken* [internett] Tilgjengelig fra: <http://www.ergostart.no/hjelpemidler-skibakken> [lest: 29.11.2010].

Folkehelseinstituttet (2009) *Helse- og livskvalitetseffekter* [internett] Tilgjengelig fra: http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainLeft_6039&MainArea_5661=6039:0:15,4514:1:0:0:::0:0&MainLeft_6039=6041:70177::1:6043:2:::0:0#eHandbook701773 [lest: 30.11.2010].

Horgen, A. (2001) *Et forslag til en modell for forståelse av fenomenet friluftsliv* [internett] Tilgjengelig fra: <http://www.naturliv.no/andre/Friluftslivsdef.pdf> [lest: 18.11.2010].

Kristiansen, A. K. (u.å.) *Fysisk aktivitet og fritidshjelpemiddel burde være en menneskerett?* [internett] Tilgjengelig fra: <http://www.underskrift.no/vis.asp?kampanje=2136> [lest: 29.11.2010].

Mejlænder, P. (2009) *Arne Næss er død I: Utemagasinet* [internett] Tilgjengelig fra: <http://www.utemagasinet.no/Fjellsport/Arne-Naess-er-doed> [lest: 16.11.2010].

Miljøverndepartementet (2000) *St.meld. nr. 39, 2000-2001 Friluftsliv - Ein veg til høgare livskvalitet* [internett] Tilgjengelig fra: <http://www.regjeringen.no/nn/dep/md/dokument/proposisjonar-og-meldingar/stortingsmeldingar/20002001/stmeld-nr-39-2000-2001-.html?id=194963> [lest: 30.11.2010].

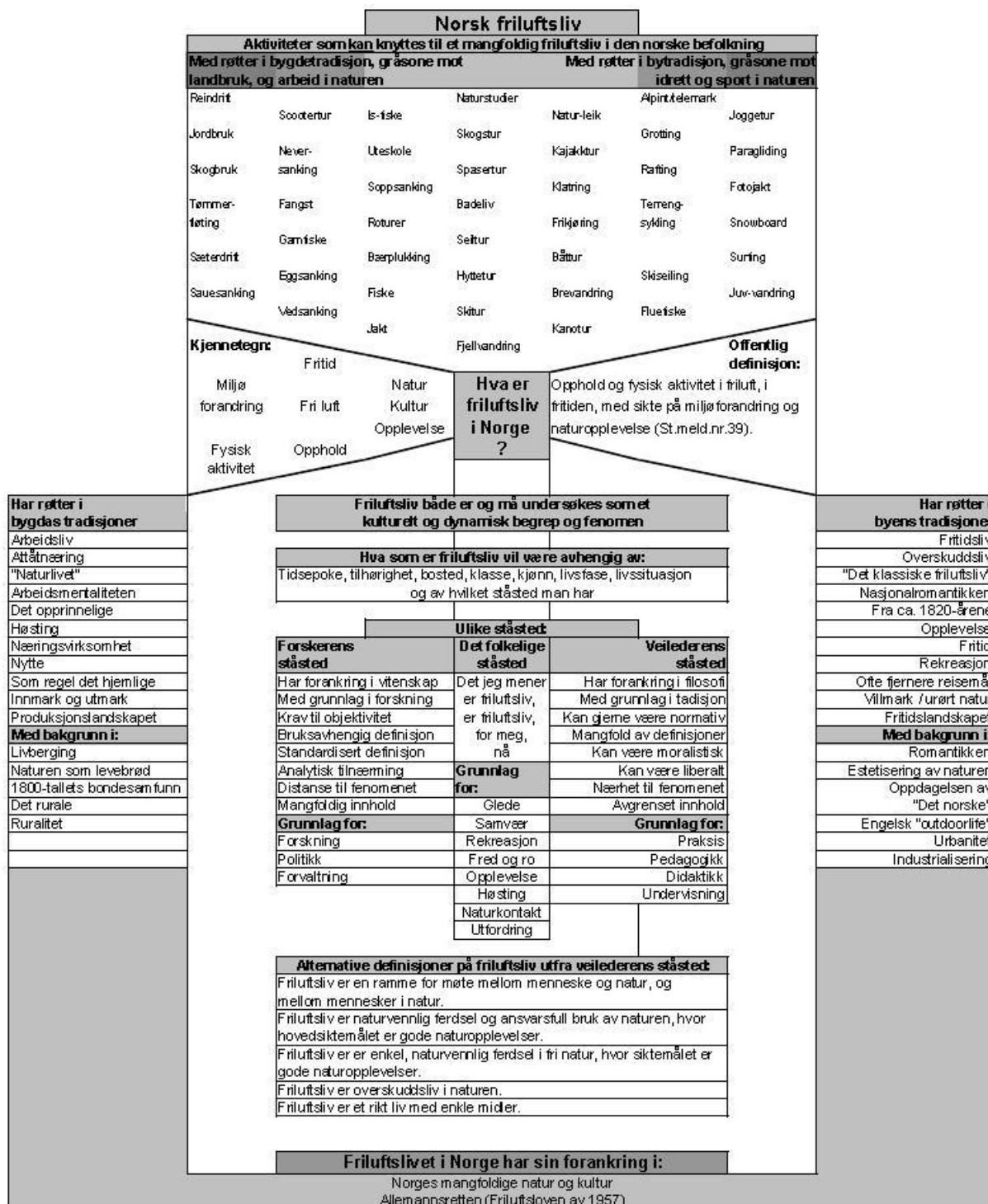
Momentum.nu (2010) *Politisk arbeid* [internett] Tilgjengelig fra: <http://www.momentum.nu/index.php/Informasjon/politisk-arbeid> [lest: 08.12.2010].

Norges Handikapforbund (2007) *Aktiv fritid, ikke for funksjonshemmede over 26 år* [internett] Tilgjengelig fra: <http://www.nhf.no/index.asp?id=54652> [lest:29.11.2010].

Sæbu, M. (2010) Gjesteblogg nr 1/2010 [internett] Tilgjengelig fra: <http://www.fritidforalle.no/gjesteblogg/gjesteblogg-nr-12010.aspx> [lest: 16.11.2010].

VEDLEGG

Vedlegg 1 - Et forslag til en modell for forståelse av fenomenet friluftsliv (Horgen, 2001)



Et forslag til en modell for forståelse av fenomenet friluftsliv
 André Horgen 23.11.01

Vedlegg 2 - Intervjuguide

Hva er ditt personlige forhold til friluftsliv?

Hva forbinder du med friluftsliv?

Hva står i fokus når du utøver friluftsliv?

Hvordan påvirker din funksjonsnedsettelse ditt forhold til friluftsliv?

Kommenter denne påstanden fra Gundersen 2003: Friluftsliv gir mestring og er viktig i sosialisering, men kan også virke negativt ved å dra frem begrensningene hos individet.

Har du smerter relatert til din funksjonsnedsettelse? Hvis ja, setter det noen begrensninger for deg?

Oppfatter du friluftsliv som nedstressende?

Hva er dine meninger om 26-årsregelen?