



Høgskulen  
på Vestlandet

# BACHELOROPPGAVE

Idrett og inkludering blant barn og unge

Sports and social inclusion among  
children and adolescents

**Margrethe Persson Fosen**

Bachelor i Folkehelsearbeid med vekt på kosthold og  
fysisk aktivitet

Fakultet for lærerutdanning, kultur og idrett

31.05.2019

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, § 10.

## Forord

Arbeidet med denne bacheloroppgaven kan sammenlignes med en flytur. Et hode fullt av ambisiøse tanker før take-off ble raskt byttet ut med en urolig følelse i magen da flyet lettet fra bakken. Det ble en del turbulens underveis, samtidig som det har vært god flyt med jevne mellomrom. Spesielt rett før landing følt det som at flyet ikke hadde mulighet for å lande, men det gjorde det, som de fleste andre flyreiser gjør. Med alle hjul på bakken. Prosessen har vært utfordrende, men etter min mening er temaet veldig interessant og særdeles viktig for videre folkehelse- og helsefremmende arbeid.

En stor takk må rettes til min veileder Frøydis Hausmann for å ha vært tålmodig og støttende, og bidratt med konstruktive og rettleidende tilbakemeldinger underveis i arbeidet. I tillegg vil jeg rette en stor takk til:

- Informanter og respondenter som deltok på intervju
- Daglig leder i Kalandseid IL
- Prosjektkoordinator ved Breidt&Godt

God lesing!

# Summary

## Background

Sports and physical activity are arenas that have the opportunity to strengthen social inclusion by bringing people together despite different languages, gender, ethnicity and socio-economic status. With this in mind, Kalandseid athletics team established a public health program for children, named Bredt&Godt. The aim of this bachelor thesis was to address the level of social inclusion at Bredt&Godt.

## Method

The study has carried out a qualitative research, interviewing three parents and five participants from Bredt&Godt. Their experiences regarding the program was crucial in order to better understand whether the program was an including arena or not, and how sports and physical activity can relate to social inclusion in general.

## Results

Based on the data from the interviews, the level of social inclusion at Bredt&Godt was high.

## Conclusion

The results of this study support the idea of participation in sports and physical activity as a contributor to social inclusion among children and adolescents.

# Innholdsfortegnelse

<b>1.0 Innledning</b> .....	<b>5</b>
1.1 Bakgrunn .....	5
1.1.1 Bredt&Godt.....	6
1.2 Problemstilling .....	6
1.3 Avgrensing.....	7
1.4 Begrepsavklaring.....	7
<b>2.0 Teori</b> .....	<b>8</b>
2.1 Fysisk aktivitet og psykisk helse .....	10
2.2 Idrett og sosioøkonomisk status.....	10
2.3 Fysisk aktivitet og motivasjon.....	11
<b>3.0 Metode</b> .....	<b>13</b>
3.1 Valg av metode .....	13
3.2 Datainnsamling .....	14
3.3 Utvalg .....	15
3.4 Etiske hensyn .....	16
3.5 Forskningskvalitet .....	16
3.5.1 Reliabilitet .....	16
3.5.2 Validitet.....	17
3.5.3 Oppgavens totale gyldighet.....	17
<b>4.0 Resultat og drøfting</b> .....	<b>18</b>
4.1 Bredt&Godt og opplevelsen av tiltaket .....	18
4.1.1. Resultat: Bredt&Godt og opplevelsen av tiltaket.....	18
4.1.2 Drøfting: Bredt&Godt og opplevelsen av tiltaket .....	19
4.2 Mestring og Motivasjon.....	19
4.2.1 Resultat: mestring og motivasjon.....	19
4.2.2 Drøfting: mestring og motivasjon .....	20

<i>4.3 Bredt&amp;Godt og sosioøkonomisk status</i> .....	21
4.3.1 Resultat: Bredt&Godt og sosioøkonomisk status.....	21
4.3.2 Drøfting: Bredt&Godt og sosioøkonomisk status .....	21
<i>4.4 Bredt&amp;Godt og inkludering</i> .....	22
4.4.1 Resultat: Bredt&Godt og inkludering .....	22
4.4.2 Drøfting: Bredt&Godt og inkludering.....	23
<b>5.0 Konklusjon</b> .....	<b>25</b>
<b>Referanseliste</b> .....	<b>26</b>
<b>Vedlegg</b> .....	<b>31</b>

# 1.0 Innledning

## 1.1 Bakgrunn

Innledningsvis i Melding til Stortinget nr.26 (2011-2012) kommer det frem at idrett engasjerer og begeistrer, og er et av sivilsamfunnets viktigste bidrag til trygge oppvekstvilkår (Kunnskapsdepartementet, 2012, s.13). Idrett skal være en arena for glede, overskudd og mestring. Med det skal den statlige idrettspolitikken legge til rette for at alle, uansett funksjonsnivå, har mulighet til å delta i idrett og fysisk aktivitet (Kulturdepartementet, 2012, s.7). Statens overordnede mål er altså at alle som vil, skal kunne drive med idrett og fysisk aktivitet. For å oppnå målet om at idretten skal være for både den prestasjonssultne og for den som ønsker å ta del i et verdifullt sosialt fellesskap, må en legge grunnlaget i barne- og ungdomsidretten (Kulturdepartementet, 2012, s.13). Å starte tidlig vil legge grunnlaget for deltakelse i ungdomsårene og senere i voksenlivet (Haugen, Elvegård & Berg, 2015). For toppidretten er det også fordelaktig at utøverne starter så tidlig som mulig.

Årets folkehelsemelding understreker at målet om reduksjon i sosiale helseforskjeller ikke er nådd og forblir dermed en stor folkehelseutfordring (Helse- og omsorgsdepartementet, 2019, s.9). Målinger av utdanning, inntekt og yrke blant befolkningsgrupper, viser økende helseforskjeller mellom høye og lave sosioøkonomiske grupper. Idrettsmeldingen (2012) fremhever at lokale idrettslag ikke skiller på sosial status, og at det er en viktig inkluderingsarena. Likevel kommer det frem i rapporter og forskning at unge som kommer fra familier med lav sosioøkonomisk status, barn og unge med en funksjonsnedsettelse og barn og unge fra enkelte etniske og kulturelle miljø, er betraktelig mindre representert i idretten (Haugen, Elvegård & Berg, 2015). I 2019 er det satt av hele 18 millioner kroner til inkludering i idretten, å utvikle arenaen for inkludering i idretten er derfor et stort satsingsområde (Helse- og omsorgsdepartementet, 2019, s.45). Inkludering er også en prioritet innen barnehage og skole, dette vil bli mer belyst høsten 2019, da det kommer en ny Melding til Stortinget om tidlig innsats og inkluderende fellesskap (Regjeringen, 2019a). Dette viser at samfunnet satser på inkludering tidlig i leveårene, via idrett, barnehage og skole. Kalandseid idrettslag i Bergen Kommune opprettet i 2009 et folkehelseiltak med navnet Bredt&Godt, for å gi barn en trygg og allsidig arena for fysisk aktivitet. Gjennom idrett og fysisk aktivitet kan det etableres nye sosiale relasjoner, dette kan virke både inkluderende og ekskluderende (Haugen, Elvegård & Berg, 2015). Arbeidet med denne

oppgaven har dermed undersøkt hvordan et idrettslag i samarbeid med skole og barnehage, aktivt jobber for inkludering gjennom fysisk aktivitet.

### *1.1.1 Bredt&Godt*

Bredt&Godt er et allidrettstilbud for barn fra siste året i barnehage til fjerde trinn på barneskolen i regi av Kalandseid idrettslag. Dette er et samarbeidsprosjekt mellom Kalandseid IL, Kaland skole, Kaland barnehage, skolehelsetjenesten, fysioterapeut, skolefritidsordningen (SFO) og Slåtthaug ungdomsskole, med støtte fra Hordaland Idrettskrets og Bergen kommune. Målet for tilbudet er å gi barna en trygghet innen fysisk aktivitet og fungere som en mestringsarena, med fokus på breddeidrett og tilpassede aktiviteter. I tillegg vil de få en innføring i ulike idrettsgrener og ønsket er å skape gode vaner, tidlig. Uansett forutsetning og funksjonsnivå, er en velkommen på Bredt&Godt (Kalandseid idrettslag, 2019). Barn som allerede betaler for SFO trenger ikke å betale kontingent til Kalandseid IL, fordi de allerede har mulighet til å være med en gang i uken. Barn som ikke går på SFO kan også delta på Bredt&Godt, de må betale en egen kontingent, men kan ha flere økter i uken. For foreldre som har flere barn på tilbudet samtidig, vil medlemskontingenten være lavere for barn nummer to og tre. Kalandseid IL har også tatt høyde for at familier kan ha økonomiske utfordringer i forbindelse med fritidsaktiviteter for barn. I den anledning har Kalandseid IL fått et tilskudd fra «For Alle»-fondet i SR-bankstiftelsen, hvor familier kan søke om å få dekket medlemskontingent eller treningsutstyr.

## **1.2 Problemstilling**

Det var daglig leder i Kalandseid IL som informerte Høgskulen på Vestlandet (HVL) om Bredt&Godt, semesteret før bacheloroppgaven skulle leveres. Han hadde flere forhold han ønsket undersøkt ved tilbudet, blant annet inkludering. I januar 2019 ble et møte planlagt og gjennomført med daglig leder. Bakgrunnsinformasjon om tiltaket, interesse, egen erfaring innen idrett og nysgjerrighet, ga grunnlaget for valg av tema og problemstilling i denne oppgaven. Dermed ble problemstillingen som følger:

«Hvordan kan deltakelse i idrett og fysisk aktivitet gjennom folkehelseiltaket Bredt&Godt bidra til inkludering blant barn og unge?»

### **1.3 Avgrensning**

Oppgaven konsentrerer seg om et lokalt tilbud på Kaland i Bergen kommune og har undersøkt om folkehelseiltaket Bredt&Godt kan bidra til inkludering blant barn og unge. Resultatene baserer seg på kvalitative data, innsamlet gjennom intervju av respondenter og informanter med tilknytning til tilbudet.

### **1.4 Begrepsavklaring**

#### Fysisk aktivitet

Enhver kroppslig bevegelse initiert av skjelettmuskulatur som resulterer i en vesentlig økning i energiforbruket utover hvilenivå (Lærum et al., 2015, s.73)

#### Idrett

Fysisk aktivitet drevet for å bedre utøverens fysiske og psykiske helse (Bryhn, 2018). Fellesnevner for organisert trening i forbindelse med en sport, for eksempel fotball, håndball eller taekwondo.

#### Inkludering

Like muligheter for alle til å bidra og delta i fellesskapet, uavhengig av kjønn, etnisk bakgrunn, seksuell orientering, økonomisk ståsted og funksjonsnivå. Samt ha en følelse av tilhørighet (Regjeringen, 2019b).

#### Organisert idrett

Ulike idrettslag eller sportsgrener som utøver organiserte treninger (Norges Idrettsforbund, 2017b).



## 2.0 Teori

Til tross for at fysisk aktivitet nærmest utelukkende har positive helsefordeler, er det fremdeles en stor andel av barn og unge som har en stillesittende hverdag med et lavere aktivitetsnivå enn anbefalt (Ericsson & Karlsson, 2012). Data, TV og nettbrett har blitt en stor del av samfunnet, og denne tilgjengeligheten bidrar sannsynligvis til en mindre aktiv hverdag. Dagens samfunn stiller mindre krav til å være fysisk aktiv sammenlignet med tidligere, i forbindelse med transport, jobb eller hverdagslige gjøremål. Fysisk aktivitet kan være spontan, planlagt eller organisert (Berg & Mjaavatn, 2015, s.45). Den spontane aktiviteten er ofte den første som nedprioriteres for barn og unge, ettersom skjermtid kan friste mer etter skoletid. Undersøkelser viser at barn som har fysisk aktive foreldre, er mer fysisk aktive enn de som har fysisk inaktive foreldre. Berg & Mjaavatn (2015) argumenterer også for korrelasjon mellom fysisk aktivitet i barndommen og fysisk aktivitet i voksen alder (s.48). Allerede fra tidlig i oppveksten kan livsstil legge grunnlag for helseproblemer senere i livet. Motoriske ferdigheter utvikles i tidlig barnealder. Disse ferdighetene kan bidra til en stabil deltagelse i fysisk aktivitet og organiserte idrettslag, gjennom barne- og ungdomsårene. Det er dokumentert at god motorikk har betydning for sosial inklusjon i fysisk aktivitet blant jevnaldrende (Ommundsen, 2013).

Overvekt og fedme er en stor folkehelseutfordring, også hos barn, hvor inaktivitet blir sett på som en av de store bidragsyterne til dette. Inaktivitet ved skjermtid forbindes ofte med et høyere energiinntak, som igjen kan øke risikoen for overvekt og fedme (Berg & Mjaavatn, 2015, s.52). Det er stadig større fokus på den generelle helsen i befolkningen og regjeringen setter med jevne mellomrom nye mål for å forbedre folkehelsen (Seippel, Strandbu & Sletten, 2011). Et av målene i Stortingsmelding nr.16 «Resept for et sunnere Norge», var ønsket om økt fysisk aktivitet, for å redusere de faktorene som kan bidra til overvekt og fedme (Helsedepartementet, 2003, s.35). Å ha det morsomt, holde seg i form, forbedre ferdigheter, gjøre noe en er god til og opplevelse av spenning ved konkurranser, ser ut til å være hovedgrunnene til at unge driver med idrett (Seippel, Strandbu & Sletten, 2011). Begrepet fysisk aktivitet blir ofte brukt i sammenheng med både idrett og trening (Seippel, Strandbu & Sletten, 2011). I oppgaven vil begrepene idrett og fysisk aktivitet flyte litt inn i hverandre, fordi Bredt&Godt har både et idrettsfokus og et mer lekpreget fokus som kan kategoriseres som fysisk aktivitet.

Idrettstilbudet for barn har vært økende fra midten av nittitallet, da norsk barneidrett var mindre representert (Ingebrigtsen & Aspvik, 2010). Idag står slagordet «idrett for alle» sterkt hos Norges Idrettsforbund, som ønsker at idretten skal være en inkluderingsarena. Ved inngangen av 2017 var antall ordinære idrettslag på 89 idrettslag, som er en økning på 1,1% (Norges Idrettsforbund, 2017a). Det er uvisst i hvilken målgruppe økningen var i, men det er barn mellom 6 og 12 år som er de dominerende aldersgruppene innen norsk idrett (Ingebrigtsen & Aspvik, 2010; Norges Idrettsforbund, 2017a). Det finnes studier på fysisk aktivitet og inaktivitet blant barn og unge, men det mangler forskning rundt barneidretten, herunder deltagelse i organisert idrett (Myrli & Mehus, 2015).

Idretten har gått inn for å få barn og unge mer fysisk aktive, ved å prøve ut aktiv læring i SFO-ordninger, fokus på allsidighet og lek, samt en satsing på idrettsskoler (Ingebrigtsen & Aspvik, 2010). Det kan se ut til at fysisk aktivitet og læring har en sammenheng, da motoriske og kognitive evner forbedres ved tilstrekkelig aktivitet og dermed hever den akademiske prestasjonen (Ericsson & Karlsson, 2012; Álvarez-Bueno et al., 2016; Helse- og omsorgsdepartementet, 2019, s.31). Å implementere mer fysisk aktivitet i undervisningen kan derfor se ut til å ha en positiv effekt på læring.

Strandbu, Gulløy, Andersen, Seippel & Dalen (2017) har sett på sammenhengen mellom klasse og deltagelse i organisert idrett hos ungdom. Sammenhengen kan sees på fra to ulike vinkler: Hvordan sosial ulikhet kan påvirke deltagelse i idretten, eller om det er idretten som påvirker sosial ulikhet i samfunnet. Som nevnt innledningsvis står det i idrettsmeldingen at det ikke skilles på sosial status, men det er kanskje ikke til å komme fra i forhold til ulike økonomiske forutsetninger blant familier. Foreldres støtte til dugnad, kjøring til trening/kamp/stevne, utstyr, medlemskontingent og tilstedeværelse, kan være relevante faktorer for å forstå sosial ulikhet innen organisert idrett (Myrli & Mehus, 2015). Frivillig innsats kommer i tillegg til andre økonomiske utlegg, og omtales som en grunnpilar i barns og unges organiserte fritid (Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor, 2017). Frivilligheten har stått sterkt i mange generasjoner, og enkelte kan ikke se for seg et samfunn uten frivillighet. I idretten kan frivillighet være en avgjørende faktor. Som regel har ikke idrettslag økonomien til å betale for medlemmenes utstyr og utgifter i forbindelse med reise. Kakesalg, varetelling og generelt dugnadsarbeid gir inntekter slik at idrettslag kan ha et best mulig aktivitetstilbud og dekke utgifter som ellers måtte vært dekket av medlemmene (Norges Idrettsforbund, 2009). Norges Idrettsforbund har laget noen kjøreregler for dugnadsarbeid, og

der kommer det frem at man kan betale framfor å stille til dugnad, og de som stiller til dugnad kan eksempelvis få en rabattert medlemskontingent. Da kan det igjen diskuteres hvorvidt idretten er for alle og uavhengig av sosial klasse. Ikke alle familier har mulighet til å finansiere et høyere beløp enn det de allerede betaler. På den annen side får medlemmene større valgfrihet, men det kan bli synligere om hvem som kan ta seg råd til å betale seg fri og de som ikke kan det.

## **2.1 Fysisk aktivitet og psykisk helse**

Enkelte studier viser at regelmessig fysisk aktivitet kan ha effekt på selvfølelse, depresjon og uro (Berg & Mjaavatn, 2015, s.50). Folkehelsemeldingen understreker at lek og fysisk aktivitet er særdeles viktig både for fysisk og psykisk helse i ung alder, og at dette er et internasjonalt satsingsområde (Helse- og omsorgsdepartementet, 2019, s.174). Stillesitting er som tidligere nevnt et betydelig folkehelseproblem, og det samme er psykisk helse. Psykisk helse blir stadig nevnt i forbindelse med hvor viktig det er å sette fokus på det. Det skal ikke lenger være tabu å snakke om hvordan en har det eller om psykiske lidelser. Psykisk helse har blitt et hovedanliggende for folkehelsearbeidet siden 1990-tallet, og er det fremdeles (Nes & Clench-Aas, 2011). Det forventes at halvparten av befolkningen vil få en psykisk lidelse i løpet av livet. Følgelig kan dette affisere dagliglivets utfordringer og krav, og i verste fall føre til ekskludering, nedsatt somatisk helse, lavere utdanning, utfordre personlige forhold og sosial deltagelse (Folkehelseinstituttet, 2011). Utfallet kan bli langvarig sykemelding, arbeidsledighet og redusert produktivitet, samt ensomhet. Eksempelvis kan det å forebygge ensomhet bidra til å fremme livskvalitet og psykisk helse, her henger flere faktorer sammen (Helse- og omsorgsdepartementet, 2019, s.10). På sikt kan disse risikofaktorene for dårlig psykisk helse utgjøre store samfunnsøkonomiske omkostninger.

## **2.2 Idrett og sosioøkonomisk status**

Tidligere har enkelte idrettsgrener vært mer representert hos arbeiderklassen enn middelklassen (Strandbu et al., 2017). Kroppsnære idretter som bryting, rugby eller boksing var utbredt i arbeiderklassen. De mer kostbare idrettene, som tennis og alpint, var mer for over- og middelklassen. Fremdeles er enkelte idretter mer kostbare enn andre, som kan føre til opprettholdelse av dette sosiale skillet.

På linje med psykisk helse, har også sosioøkonomisk status fått økt oppmerksomhet de siste årene. Sosioøkonomisk status måles ofte i inntekt, yrke og utdanning (Sund & Eikemo, 2013, s.126). Sosial status påvirker i stor grad sosiale ulikheter i helse. Helsen i Norge har bedret seg betraktelig og er for mange veldig god, men fremdeles er sosiale helseulikheter et betydelig folkehelseproblem i Norge (Sund & Eikemo, 2013, s.125). Mye av bakgrunnen for dette er at de med lav sosioøkonomisk status viser andre tendenser, sammenlignet med de som har høy sosioøkonomisk status. Lavere status er forbundet med høyere risiko for livsstilssykdommer, inntak av mat med lite næring, fedme og overvekt, mindre ressurser, mindre fysisk aktivitet, mer sykdom, flere sykemeldinger, lav frivillig deltakelse og lavere deltakelse i organiserte idretter (Myrli & Mehus, 2015). Følgelig vil dette da gi et negativt utslag for helsen, og det vil gi et dårligere utgangspunkt for generasjonen etter. Det er trolig at neste generasjon vil etablere de samme vanene, og bli mer utsatt for det overnevnte. En god helseutvikling i barneårene, vil legge grunnlaget for god helse livet ut.

### **2.3 Fysisk aktivitet og motivasjon**

Motivasjon er den iboende drivkraften som får mennesker til å utføre bestemte handlinger og aktiviteter. Eksempelvis er motivasjon en forutsetning for læring, og det skilles mellom indre og ytre motivasjon. Det forutsettes ofte en belønning ved ytre motivasjon, som kan være en medalje etter en fotballcup eller forfremmelse på jobben. Ved indre motivasjon er selve aktiviteten belønning nok, fordi aktiviteten utfordrer eller skaper glede (Manger & Wormnes, 2015, s.28). Både indre og ytre motivasjon fungerer, men i det lange løp er det den indre motivasjonen som er å foretrekke.

Fra den nyeste undersøkelsen i helsevaner blant barn og unge (HEVAS) utført i 2016, fremkommer det at motivasjon for idrett og fysisk aktivitet har ulike forklaringsgrunnlag (Arntsen & Kobbeltvedt, 2012). Et av dem er venners valg av aktivitet, og at ønsket om å være sammen med venner er en større motivasjonsfaktor enn selve aktiviteten de deltar på (Samdal et al., 2016). Sosial motivasjon kan her være en pådriver for fysisk aktivitet og idrett (Arntsen & Kobbeltvedt, 2012).

Selvbestemmelsesteorien (SDT) utviklet av Edward L. Deci og Richard M. Ryan er en motivasjonsteori, og vektlegger at det er menneskets medfødte behov som styrer motivasjonen (Deci & Ryan, 2008). Denne motivasjonsteorien har lenge vært sentral rundt

menneskers helseatferd. Oppgaven skal kun ta for seg hovedbudskapet i teorien, som er behovet for autonomi, kompetanse og tilhørighet for å øke den indre motivasjonen (Manger & Wormnes, 2015, s.174). Teorien fokuserer på type og kvalitet av motivasjon, som legger til grunn for ens helseatferd (Deci & Ryan, 2008; Teixeira, Carraça, Markland, Silva & Ryan, 2012). Ved å la individet ta egne valg basert på ønske eller verdier, vil ens autonomi forsterkes. Å få positive tilbakemeldinger under aktivitet kan gi en følelse av mestring, som fører til at en føler seg kompetent. Selvbestemmelsesteorien antyder at tilhørighet og samhandling med andre, kan være en forsterkende faktor for motivasjon. Tilhørighet kan sammenlignes med sosial motivasjon, som er beskrevet i forbindelse med HEVAS-undersøkelsen, hvor flere var fysisk aktive for å være sammen med venner (Arntsen & Kobbeltvedt, 2012).

## 3.0 Metode

Dette kapitlet tar for seg forskningsmetoden som er brukt for å undersøke grad av inkludering på Bredt&Godt, og hvorfor denne er valgt. Samt utvikling av datainnsamling. Videre vil utvalg, etiske hensyn, reliabilitet, validitet og forskningskvalitet bli presentert.

### 3.1 Valg av metode

Oppgaven vil ta for seg samfunnsvitenskapelig forskningsmetode, nærmere bestemt kvalitativ metode. Dette er data som ordfestes, og som ikke kan tallfestes slik det gjøres i kvantitative metoder. Hovedforskjellen mellom kvalitativ og kvantitativ metode er grad av fleksibilitet (Christoffersen & Johannesen, 2012, s.17). Kvalitativ metode med en fenomenologisk tilnærming brukes når den som undersøker prøver å utforske og få forståelse for menneskers erfaringer og opplevelser av et fenomen, og forstå deltakernes perspektiv (Christoffersen & Johannesen, 2012, s.99; Postholm, 2010, s.17). Denne formen for metode kan dermed bidra til å beskrive hvilke opplevelser og synspunkter deltakere og foreldre har hatt i forbindelse med Bredt&Godt. Det er foretatt individuelle intervju, gruppeintervju og ikke-deltakende observasjon som en del av denne undersøkelsen.

Hovedgrunnen for valg av kvalitativ metode er at det er plass for spontanitet mellom forsker og deltaker ved bruk av denne metoden, på grunn av fleksibilitet, åpne spørsmål, variasjon og tilpasning. Deltaker svarer fritt på spørsmål, og forsker kan enkelt lage oppfølgingsspørsmål umiddelbart. Oppfølgingsspørsmål og utgreiing av svar ble brukt flere ganger under intervju, på denne måten ble spørsmål som ikke var med i intervjuguiden besvart. Til forskjell vil det ved kvantitativ metode være en større sannsynlighet for at viktig informasjon hadde uteblitt, fordi oppfølgingsspørsmål ikke hadde vært mulig. Gruppeintervju er også en kvalitativ datainnsamlingsteknikk, men baseres på spørsmål av flere individer samtidig, i en formell eller uformell setting (Postholm, 2010, s.72). Tre personer hadde individuelle intervju, og fem personer var med på et gruppeintervju.

### 3.2 Datainnsamling

Før selve datainnsamlingen kunne gjennomføres, ble samtykkeskjema og informasjon om oppgaven utarbeidet, dermed godkjent av veileder og sendt ut til foreldre av daværende prosjektkoordinator for Bredt&Godt. Deretter ble intervjuguider utarbeidet. Rekruttering innenfor utvalget så ut til å gå bra, men det viste seg at selve planlegging og gjennomføring av datainnsamling ble mer tidkrevende enn forventet. Grunnet dårlig kommunikasjon angående ansettelse av en ny prosjektkoordinator, ble hele prosessen forskjøvet og det ble gjennomført færre intervju enn planlagt. Det virket naturlig å ha prosjektkoordinatoren som et mellomledd, men for fremgang for oppgaven sin del, burde det ha blitt opprettet direkte kontakt mellom intervjuer og foreldre så tidlig som mulig i tillegg. Etter å ha fått tilsendt kontaktinformasjon, ble foreldre av deltakere kontaktet per mail, etter at de på forhånd hadde sendt inn samtykkeskjema til intervju.

En utfordring i forbindelse med intervju og intervjuguide, var å finne de riktige spørsmålene å stille for å undersøke grad av inkludering. De semistrukturerte intervjuguidene ble utformet med ulike vinklinger, som forhåpentligvis ville fungere som indikatorer på oppgavens tema. Foruten samtykkeskjema ble det i forkant sendt ut informasjon om tema og bacheloroppgaven, samt om bakgrunn. Dette for å gi informantene et innblikk i hva intervjuene kom til å handle om og for at det skulle være lav terskel for å takke ja. Foreldre ble informert om at de kunne trekke tilbake det frivillige samtykket når som helst. Etter intervju var bearbeiding av dem høyt prioritert, for så å samle og beskrive funnene i et resultatkapittel. Funnene ble sett opp mot problemstillingen og relevant teori.

For å besvare problemstillingen best mulig har primærdata hovedsakelig blitt innhentet gjennom gruppeintervjuet og de individuelle intervjuene. Tema og spørsmål var planlagt ved alle intervju, men det ble i enkelte tilfeller ikke fulgt i forhold til rekkefølge. Intervjuer ble utført i slutten av mars og begynnelsen av april 2019. Intervjuene fant sted på møtelokaler i Kalandseid Idrettshall, slik at møteplassen skulle være mest mulig nøytral og kjent for informanter og respondenter. Deltakerne som stilte til intervju hadde blitt informert av enten foreldre eller prosjektkoordinator på forhånd.

Det har blitt foretatt samtaler med nåværende prosjektkoordinator på Bredt&Godt, og daglig leder i Kalandseid IL som startet tilbudet. Disse samtalen har inngått som sekundærdata, sammen med førforståelse av tema, tidligere rapporter, og bachelor- og masteroppgaver.

Førforståelse av tema bygger på egen erfaring innen idrett, erfaring fra praksis på Beitostølen Helseportssenter og det teoretiske grunnlaget fra studieløpet i folkehelsearbeid.

Sekundærdataene ble også lagt til grunn under utforming av intervjuguidene. Det ble skrevet notater underveis i alle intervjuene, og deretter ble dem bearbeidet mens de fremdeles var ferskt i minne.

### 3.3 Utvalg

Man ønsker i høyeste grad å velge ut informanter og respondenter med egenerfart opplevelse av fenomenet en ønsker å undersøke. Personer med direkte kjennskap til et fenomen, herunder Bredt&Godt, vil betegnes som respondenter (Jacobsen, 2015, s.178). Personer som ikke representerer gruppen som undersøkes, men har god kjennskap til gruppen, betegnes i oppgaven som informanter. Oppgaven har en relativt homogen målgruppe, som her er deltakere eller foreldre med tilknytning til Bredt&Godt, dermed har det blitt foretatt et homogent utvalg (Jacobsen, 2015, s.178). Målet for oppgaven og dens problemstilling var å få mest mulig kunnskap innenfor feltet inkludering i lys av Bredt&Godt, dermed foretok jeg et bevisst valg av informanter og respondenter som jeg mente kunne svare hensiktsmessig på problemstillingen. Dette var foreldre av deltakere på Bredt&Godt, og deltakere på Bredt&Godt som ikke gikk på SFO, men betalte en egen medlemskontingent og hadde flere økter i uken.

Utvalget representerer bare et utsnitt av virkeligheten, hvor alt er på frivillig basis. Det kan føre til feilkilder innen forskning, dermed er det vanskelig å si hvorfor enkelte deltar mens andre ikke (Postholm & Jacobsen, 2018, s.227). I tillegg er det informanter og respondenter som er brukere av tilbudet oppgaven dreier seg om, som har blitt valgt ut. Det hadde utvilsomt vært behjelpelig å ha informanter som ikke er brukere av tilbudet eller som ikke har barn på en idrett eller fritidsaktivitet, og fått kjennskap til hvorfor de ikke deltar. Det har ikke vært en naturlig arena å møte denne gruppen på, og har dermed ikke blitt prioritert i utvalg av informanter. Likevel hadde det vært både nyttig og interessant og tatt deres synspunkt i betraktning.



### **3.4 Etiske hensyn**

Ved datainnsamling er det flere etiske hensyn som er tatt og informantenes rett til selvbestemmelse og autonomi er en av dem (Christoffersen & Johannessen, 2012, s.41-42). Skriftlig samtykke på respondentenes vegne ble dermed utført og garanterte for anonymitet. Det er ikke innhentet navn, gjenkjennelige detaljer ble anonymisert, og det er ingen sensitiv informasjon som er brukt i oppgaven. Intervjuene var helt frivillig, og respondentene eller deres foreldre har hatt muligheten til å trekke tilbake samtykket når som helst.

### **3.5 Forskningskvalitet**

Begrepene reliabilitet og validitet blir brukt når kvaliteten på forskningen reflekteres (Postholm & Jacobsen, 2018, s.222). Innen forskning er det viktig å se på reliabilitet og validitet tilknyttet problemstilling og det som undersøkes. Reliabilitet sier noe om hvor pålitelige dataene er og knytter seg til nøyaktigheten av dem, og med validitet menes det hvor godt dataene representerer fenomenet (Christoffersen & Johannesen, 2012, s.24).

#### *3.5.1 Reliabilitet*

Reliabilitet beskriver hvor pålitelig den forskningen en har foretatt seg, kan sies å være. Av den grunn vil det være en essensiell faktor innen forskningen (Christoffersen & Johannessen, 2012, s.23). Under intervjuer har målet vært å stille så åpne spørsmål som mulig, slik at informanter og respondenter forble upåvirket av intervjuer og at undersøkelseeffekten ikke har svekket undersøkelsens reliabilitet. En kan likevel ikke utelukke at informanter og respondenter ble påvirket av måten spørsmålene ble formidlet på. Respondentene kan ha påvirket hverandre under gruppeintervju, om de ikke følte seg trygge nok til å si hva de mente, men heller sa seg enige med de andre. Reliabiliteten styrkes derimot av at intervjuene ble utført i kjente omgivelser, og mest sannsynlig svarte respondentene ærlig, da svarene kom hyppig etter stilte spørsmål. Under intervjuene svarte informantene likt på flere spørsmål på ulike tidspunkt, dette er noe som kan styrke undersøkelsens reliabilitet. Det har imidlertid vært et mål gjennom hele forskningsprosessen å arbeide med en objektiv tilnærming til problemstillingen.

### 3.5.2 Validitet

For at oppgaven skal oppfattes som å ha god validitet og relevans, må en måle det en ønsker å måle og se til at det en måler er relevant. Førforståelse, utvalg og innsamling av data er forhold som kan påvirke validiteten (Jacobsen, 2010, s.21). Det var et bevisst valg å skrive en empirisk oppgave, og for å gi oppgaven høyere grad av validitet er analyse av funn fra informantere og respondenters uttalelser brukt i sammenligning med teoretiske funn. Enkelte av spørsmålene måtte bli eksemplifisert eller forklart nærmere under gruppeintervjuet med respondentene, dette kan ha ført til svekkelse av validiteten fordi respondentene fikk forslag til hva de kunne svare. Trolig førte dette heller til en felles forståelse av spørsmålene mellom intervjuer og respondenter.

Ettersom det kun er tatt utgangspunkt i deltakere og foreldre med tilknytning til Kaland, vil det ikke være realistisk å sammenligne fysisk aktivitet og inkludering i sin helhet. Likevel kan respondenters og informantere like og samsvarende oppfatninger styrke oppgavens validitet. Det kunne vært formålstjenlig for oppgaven å sammenligne flere folkehelseiltak slik som Bredt&Godt, eller intervju noen med tilknytning til Kaland skole som ikke tar i bruk tilbudet. Sammenligning av andre idrettslag med samme målgruppe kunne også ha vært et alternativ, som kunne styrket validiteten i oppgaven. På den annen side vil uttalelser fra informanter og respondenter vise en tendens til hvordan det er på Bredt&Godt, som oppgaven dreier seg om.

### 3.5.3 Oppgavens totale gyldighet

I forbindelse med de dataene som er samlet inn til denne oppgaven, må en se på både validiteten og reliabiliteten, om hvorvidt en kan trekke slutninger eller ei (Postholm & Jacobsen, 2018, s.222). Ved å utelukkende ha en teoretisk tilnærming til problemstillingen, hadde det ikke vært mulig å reflektere over tanker og opplevelser rundt tema på samme måte som det er ved å analysere svar fra intervju. Ved å bruke en kvalitativ forskningsmetode, har reliabilitet og validitet i oppgaven økt i sin helhet. Likevel er det ikke gitt at respondenter fra andre idrettslag hadde gitt likelydende svar på intervju spørsmålene som er brukt i denne oppgaven. Det kan heller ikke utelukkes at det har vært en undersøkelseseffekt under intervju, men trolig kan både reliabilitet og validiteten i oppgaven anses som høy.

## 4.0 Resultat og drøfting

For å besvare problemstillingen er det tatt utgangspunkt i informantenes og respondentenes beskrivelser av opplevd inkludering på Bredt&Godt. Dette dannet grunnlag for analyse og tolkning. Funnene går under fire tema og skal samlet svare på problemstillingen. Temaene er opplevelse av tiltaket, mestring og motivasjon, sosioøkonomisk status og inkludering.

For å få god oversikt er kapittelet delt inn i de fire nevnte undertemaene med resultat og drøfting av resultatene. Det skal ikke være mulig å gjenkjenne respondentene og informantene. Deltakerrespondentene betegnes som D1, D2, D3, D4 og D5, og foreldreinformantene vil betegnes som F1, F2 og F3.

### 4.1 Bredt&Godt og opplevelsen av tiltaket

Foreldre og deltakere var på et generelt grunnlag veldig positive til Bredt&Godt. Alle ble utfordret til å finne forbedringspotensiale ved tiltaket, men fant det vanskelig å komme med eksempler.

#### *4.1.1. Resultat: Bredt&Godt og opplevelsen av tiltaket*

Respondentene kunne komme på én ting som ikke var så bra, og fortalte at «Det er en negativ ting at SFO også er med på Bredt&Godt, fordi vi spiller mye stikkball, og de ødelegger flere av ballene ved å rive av skinnen utenpå. Så det kun er den hvite innmaten som er igjen» (D2). Det ble bekreftet av F2 og F3 at barna hadde fortalt det overnevnte hjemme.

«Jeg er kanskje litt lite kritisk, men jeg er jevnt over veldig fornøyd med tilbudet. Det var en av grunnene til at jeg meldte meg til intervju. Jeg har også fortalt andre foreldre om tilbudet, og at de burde søke om å være med» (F2).

F3 var også veldig fornøyd med tilbudet og de ansatte, men det virket for vedkommende at deltakerne spilte i overkant mye stikkball. F3 understreket at det kan være motiverende for deltakerne å få lov til å komme med forslag til aktivitet, men at det også er viktig å prøve nye ting eller andre aktiviteter en ikke mestrer på samme måte for å bli utfordret.

I samtale med prosjektkoordinatoren angående opplevelsen av Bredt&Godt, hadde vedkommende siden ansettelsen innført en mer induktiv læringsmetode under aktivitetene. Dette var fordi vedkommende mente at det var nok av regler og retningslinjer i hjemmet, på skolen eller på fotballbanen, og at barna hadde godt av erfaringsbasert læring.

#### *4.1.2 Drøfting: Bredt&Godt og opplevelsen av tiltaket*

Besvarelsene i forhold til ødelagte baller kan tyde på at det var utfordrende å komme med forbedringspotensialer ved tiltaket. Ødelagte baller definerer ikke om kvaliteten på Bredt&Godt er god eller ei. Alle fra siste året i barnehagen til fjerde klasse på Kaland skole, er velkommen til å søke på Bredt&Godt, innen denne målgruppen er ingen ekskludert. Det er mulig at aldersforskjell kan komme til syne ved denne blandingen, men dette virker heller ikke til å gå stort utover kvaliteten av Bredt&Godt.

Per dags dato fremsto det fra informantenes side at forbedringspotensialene var få, og det virket jevnt over til at de var fornøyde og positive til tiltaket. Etter samtale med den nye prosjektkoordinatoren for Bredt&Godt, kom det frem at gjennomføring av aktiviteter hadde blitt endret. Fokuset ble rettet mot en induktiv læringsmetode, hvor regler og instruksjon ble erstattet med en problemløsende gjennomførelse (Brattenborg & Engebretsen, 2013, s.127). Både foreldre og deltakere var fornøyd med alle ansatte så langt, dermed kan det se ut til at endring av læringsmetode ikke har hatt stor betydning for opplevelsen av tiltaket fra informantenes og respondentenes side.

## **4.2 Mestring og Motivasjon**

Deltakere fikk spørsmål relatert til mestring, hva det betyr og om de har opplevd det på Bredt&Godt. Følgelig var det ønskelig å få fram grunner til hvorfor deltakerne likte Bredt&Godt og dermed hva motivasjonen var.

#### *4.2.1 Resultat: mestring og motivasjon*

D4 forteller at «Jeg er alltid spent på mandagene, for da vet vi aldri hva vi skal gjøre og hva som blir ukens tema». Dette utsagnet var flere av respondentene enige i. Deltakerne understreket at det alltid var gøy å gå på Bredt&Godt, men det var mest spenning i tilknytning

til mandagene. Begrunnelsen for at det var gøy å komme på øktene, var at de fikk være med venner og enkelte ganger kunne påvirke hvilken aktivitet de skulle ha.

Deltakerne fikk også spørsmål om hva mestring betyr og om de har opplevd det på Bredt&Godt. Enkelte av informantene ytret at de hadde lært og fått til nye ting, leker spesielt. Dette ble også tatt opp på intervju med foreldre, om barna hadde fortalt om de hadde lært noe nytt. F2 forteller at «Det var etter en kampsportuke eller lignende, jeg fikk høre at en ny idrett var blitt introdusert på Bredt&Godt, som bidro til at barnet mitt fikk prøve og mestre helt nye øvelser».

«Det som er en positiv ting er alt de får prøve seg på. Barnet mitt fikk plutselig for seg at han ville begynne på innebandy etter at de hadde hatt det her, og det er noe som jeg selv aldri har hatt et forhold til, men det var også starten på at de opprettet et innebandylag i lokalmiljøet» (F1).

#### *4.2.2 Drøfting: mestring og motivasjon*

Å oppleve mestring og følelsen av tilhørighet kan bidra til et positivt selvbilde og god psykisk helse. Folkehelsepolitikken skal legge til rette for at alle har forutsetninger for å utnytte sine evner og muligheter (Helse- og omsorgsdepartementet, 2015, s.12). Psykisk helse er en integrert del av folkehelsearbeidet, men er fremdeles en stor folkehelseutfordring nasjonalt, og medvirker til store helsetap (Helse- og omsorgsdepartementet, 2019, s.16-17). Fysisk aktivitet med andre kan føre til både tilhørighet og mestring, eksempelvis fordi en ikke mestrer andre arenaer på samme måte. Tilhørighet er viktig for menneskers tilværelse og helhetlige helse, og følelsen av tilhørighet kan øke motivasjonen for aktiviteten (Teixeira, Carraça, Markland, Silva & Ryan, 2012). Dersom motivasjonen er bestemt av ytre faktorer, eksempelvis belønning for å dra på trening, kan dette være en faktor som fører til synkende motivasjon på lengre sikt (Manger & Wormnes, 2015, s.28-29). Ved mestring av en aktivitet kan en oppnå kompetanse og høyere selvtillit. Kompetanse er et av målene innen selvbestemmelsesteorien som ifølge teorien kan forsterke den indre motivasjonen (Teixeira, Carraça, Markland, Silva & Ryan, 2012). Autonomi, som deltakerne utøver ved å få lov til å komme med forslag til aktivitet, er ifølge teorien en annen måte å forsterke den indre motivasjonen på.

Idrett og fysisk aktivitet skal være noe en selv ønsker å bedrive, fordi en virkelig vil og ikke fordi en føler en må. Som nevnt innledningsvis er et av målene til Kalandseid IL å

tilrettelegge for gode vaner tidlig, som å bedrive fysisk aktivitet. Alle deltakerne som ble intervjuet fortalte at de gledet seg til mandager spesielt, grunnet offentliggjøring av en ny temauke. Det så også ut til at venner var en motiverende faktor for å delta på øktene, som samsvarer med svar fra HEVAS-undersøkelsen fra 2016. For deltakerne på Bredt&Godt er det trolig den indre motivasjonen som står sterkest, med tanke på at alle respondentene ytret at de gledet seg til hver mandagsøkt og ifølge informantene var det sjelden vanskelig å få barna av gårde til Bredt&Godt. Utprøving av ulike idretter og aktiviteter som legger til rette for at alle kan oppleve mestring på øktene, kan bidra til at barn opplever fysisk aktivitet som en trygg arena og samtidig forsterker den indre motivasjonen.

### **4.3 Bredt&Godt og sosioøkonomisk status**

Foreldreinformantene fikk spørsmål om de hadde kjennskap til foreldre som ikke hadde barn på Bredt&Godt, og eventuelt hvorfor de ikke hadde det. Samt om de trodde økonomi kunne være en barriere for deltakelse.

#### *4.3.1 Resultat: Bredt&Godt og sosioøkonomisk status*

F1 begrunnet med at «Nei, det tror jeg ikke. Det er ganske rimelig. Det er mye dyrere med SFO om barna skulle gått der».

«Vi føler vi får mye for pengene. Med en semesteravgift på 1900kr hvor barnet går to ganger i uken på Bredt&Godt, og i tillegg får frukt og grønnsaker før timen, er veldig bra. Det som kan være utfordrende er at det er en engangssum. For enkelte kunne det kanskje vært bedre om det var noen hundre kroner i måneden, men for idrettslaget er det kanskje en sikkerhet for selve tilbudet med en engangssum» (F2).

F2 og F3 fortalte at barna gikk over fra vanlig SFO til Bredt&Godt fordi det var mindre stillesittende arbeid som lesing eller maling, slik at barna fikk tilstrekkelig med fysisk utfoldelse.

#### *4.3.2 Drøfting: Bredt&Godt og sosioøkonomisk status*

Fondet «For alle» er midler fra SR-bankstiftelsen, gitt til Kalandseid IL, som åpnet for at familier kunne søke økonomisk støtte til medlemskontingent, deltakeravgift og lignende.

Spørsmålet en kan stille i den forbindelse er om denne ordningen er utlyst til familier med tilknytning til Kaland skole, eller om en selv er nødt til å kontakte idrettslaget. Terskelen for å fortelle om en dårlig økonomisk status til ukjente, vil trolig være høy for de fleste. Om en ikke er informert om at en slik ordning eksisterer, kan en heller ikke benytte seg av den.

Ut ifra intervju virket det som at både foreldre og deltakere har snakket varmt om Bredt&Godt til bekjente. Dette kan med stor sannsynlighet bety at de fleste med tilknytning til Kaland skole er klar over tilbudet, men det betyr ikke at nyankomne besitter den samme informasjonen. Lav sosioøkonomisk status kan tyde på lav utdanning og evnen til å tilegne seg informasjon (Mæland, 2014, s.42). Dermed forblir det viktig å opprettholde markedsføringen for Bredt&Godt, slik at de som ikke oppsøker informasjon om eventuelle tilbud og muligheter, får det med seg likevel. Her kan spesielt lærere bidra til å informere, både om Bredt&Godt og andre lokale fritidsaktiviteter. Dette kan bidra til inkludering og integrering.

#### **4.4 Bredt&Godt og inkludering**

Informantene fikk spørsmål relatert til inkludering og respondentene fikk spørsmål om kjennskap til de andre som gikk på Bredt&Godt.

##### *4.4.1 Resultat: Bredt&Godt og inkludering*

F1 mente at «Jeg vil si det er inkluderende å gå på Bredt&Godt, fordi de gjør så mye forskjellig og folk har styrker på forskjellige ting». Ifølge F2 snakket flere foreldre positivt om Bredt&Godt, eksempelvis på foreldremøter.

Det kom fram på intervju at de fleste av deltakerne kjente hverandre fra før via skolen. D1 hadde blitt rekruttert via D5. D5 hadde snakket positivt om Bredt&Godt, og dermed sagt at vedkommende burde begynne. I etterkant hadde D1 også begynt på håndball, via D5 og D3, som allerede gikk der. Det har vist seg å hjelpe på rekrutteringen til det nærliggende idrettslaget Kalandseid IL, ved å prøve ulike idretter og ha temauker med én idrett i fokus på Bredt&Godt. D2 fortalte at «Jeg begynte på håndball etter at vi hadde håndballuke på Bredt&Godt. Vi har også forskjellige andre tema som «Ninjauke» eller «Hinderløypeuke»». Angående påmelding til Bredt&Godt forteller F3 at en er nødt til å begrunne hvorfor barnet

sitt skal få plass. Tidligere var det «første mann til mølla»-prinsippet, men det ble utfaset da de innså at det ikke var en rettferdig måte å fordele plassene på. I semestre med stor pågang må deltakerne trappe ned fra tre til to Bredt&Godt-økter i uken for å få plass til alle som ønsker. Foreldreinformantene syntes endringen ved påmeldingen var en mer rettferdig måte å gjøre det på.

#### *4.4.2 Drøfting: Bredt&Godt og inkludering*

Intervjuene til denne oppgaven var rettet mot Bredt&Godt, og svarene kan derfor ikke overføres til idretten i sin helhet, men det kan gi en indikasjon på hvorvidt deltakelse i idrett og fysisk aktivitet kan bidra til inkludering eller ei.

Målet med å endre påmeldingen var å kunne inkludere andre målgrupper enn de som allerede var medlem, eksempelvis innvandrere. Det er vanskelig å si hvor høy eller realistisk måloppnåelsen er. Det kan virke som at fordelingen vil være mer rettferdig ved at foreldre må begrunne plass på Bredt&Godt i søknadsprosessen, men om innvandrere er målgruppen, er det ikke sikkert at vedkommende behersker verken norsk eller engelsk skriftmål godt. Dermed kan det se ut til at påmeldingsprosessen er rettferdig, men språk- og skriveferdigheter kan være et hinder for nyankomne som kanskje ikke mestrer språket. Dessverre har ikke oppgaven data som kan begrunne om det er barn som ikke får plass i det hele tatt, til tross for at foreldre søker med begrunnelse. Informantene nevnte at antall økter i uken kanskje reduseres hvis det er et høyt antall søkere, men det forblir uvisst om det er enkelte som ikke får plass i det hele tatt. Dette burde ha blitt fulgt opp av intervjuer under samtale med informanter eller prosjektkoordinator.

Det kan være varierende grunner til hvorfor mennesker føler seg inkludert eller ikke. Det er ikke utelukkende innen idretten en kan føle på grad av inkludering, det kan forekomme i arbeidsliv, samfunnet generelt eller i vennegjengen. Idrett og fysisk aktivitet er en arena mange kan hevde seg på, uavhengig språk, oppvekst, nasjonalitet og karakterer (Likestillings- og diskrimineringsombudet, 2008). På samme premiss skal idrett og fysisk aktivitet være en arena hvor alle kan føle på inkludering, mestring og tilhørighet. Norges idrettsforbund mener og jobber for at idretten skal være for alle, og for å oppnå dette må aktiviteter og tilbud tilrettelegges, slik at det er mulig for enhver å bedrive fysisk aktivitet (Kulturdepartementet, 2012, s.7). Kalandseid IL mener også at idrett og fysisk aktivitet er for alle, og har



aktivitetstilbud for mange ulike målgrupper. På Bredt&Godt skal alle innenfor målgruppen få være med, og det er en av grunnene til at de har allsidige aktiviteter. Med tanke på positiv omtale fra foreldre og rekruttering i klassen av deltakerne, tyder dette på at inkludering forekommer i forbindelse med tilbudet.

## 5.0 Konklusjon

Målet med oppgaven var å besvare problemstillingen «Hvordan kan deltakelse i idrett og fysisk aktivitet gjennom folkehelseiltaket Bredt&Godt bidra til inkludering blant barn og unge?». Mestring, motivasjon, psykisk helse og sosioøkonomisk status er vinklinger som er tatt i bruk for å få en bredere forståelse for begrepet inkludering og hvilken påvirkning disse kan ha på hverandre.

Foreldre og deltakere snakket varmt om Bredt&Godt til andre bekjente, og på den måten ble nye medlemmer rekruttert. Dette tyder på stor grad av inkludering til Bredt&Godt fra deltagere og foreldre sin side. Den positive omtalen har også bidratt til rekruttering til det lokale idrettslaget, via bekjenskaper blant deltakerne. Det er derimot ikke sagt at ting ikke kan forbedres. Til tross for stor pågang på Bredt&Godt, vil det være hensiktsmessig for Kalandseid IL å opprettholde eller forbedre markedsføringen. På den måten kan idrettslaget nå ut til flere målgrupper, for eksempel nyankomne i området.

Ledelsen bak tilbudet har tatt høyde for økonomiske utfordringer innad i familier, og informerer om muligheten til å søke midler hvis noe tilsier at det skulle være behov for det. Søkbar finansieringshjelp kan bidra til at foreldre med dårligere økonomi også har muligheten til å ha barn på fritidsaktiviteter. Funnene i denne oppgaven kan ikke generalisere for lignende folkehelseiltak eller idrettslag på bakgrunn av til sammen åtte informanter og respondenter sine uttalelser. Det har ikke blitt foretatt intervju av foreldre som ikke har barn på Bredt&Godt, og det er dermed uvisst hva som gjør at de ikke ønsker å delta. Likevel kan det på grunnlag av informantenes uttalelser på intervju og i samtale, se ut til at graden av inkludering er høy for det aktuelle folkehelseiltaket Bredt&Godt. Denne inkluderingen har ført til positive ringvirkninger i lokalsamfunnet, herunder Kalandseid IL.

## Referanseliste

Álvarez-Bueno, C., Pesce, C., Cavero-Redondo, I., Sánchez-López, M., Pardo-Guijarro, M., J. & Martínez-Vizcaino, V. (2016). Association of physical activity with cognition, metacognition and academic performance in children and adolescents: a protocol for systematic review and meta-analysis. *BMJ Open*, 6(6), e011065. Hentet fra: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4932287/>

Arntsen, C. & Kobbeltvedt, T. (2012). Treningsmotivasjon og fysisk aktivitet blant unge: forskjeller mellom aktive og inaktive barn. *Nordisk Tidsskrift for Helseforskning*, 8(2), 45-58. Hentet fra: <https://septentrio.uit.no/index.php/helseforsk/article/view/2409/2315>

Berg, U., & Mjaavatn, P., E. (2015). I Bahr, R.(red.) *Aktivitetshåndboken – fysisk aktivitet i forebygging og behandling*, 45-61. Hentet fra: <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/463/Aktivitetshandboken-IS-1592.pdf>

Brattenborg, S. & Engebretsen, B. (2013). *Innføring i kroppsøvingsdidaktikk* (3.utg). Oslo: Cappelen Damm AS

Bryhn, R. (2018, 6.mars). Idrett. Hentet fra: <https://snl.no/idrett>

Christoffersen, L. & Johannessen, A. (2012). *Forskningsmetode for lærerutdanningene*. Oslo: Abstrakt Forlag AS.

Ericsson, I., & Karlsson, M. K. (2012). Motor skills and school performance in children with daily physical education in school – a 9-year intervention study. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 24(2), 273-278. Hentet fra: <https://onlinelibrary-wiley-com.galanga.hvl.no/doi/epdf/10.1111/j.1600-0838.2012.01458.x>

Haugen, G., M., D., Elvegård, K., & Berg, B. (2015) *Tiltak for et godt og inkluderende oppvekstmiljø* (NTNU Rapport 3/2015). Hentet fra: <https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/2360067/Tiltak+for+et+godt+og+inkluderende+WEB.pdf?sequence=3>

Helse- og omsorgsdepartementet. (2019). *Folkehelsemeldinga: Gode liv i eit trygt samfunn* (Meld. St. Nr. 19 (2018-2019)). Hentet fra:  
<https://www.regjeringen.no/contentassets/84138eb559e94660bb84158f2e62a77d/nn-no/pdfs/stm201820190019000dddpdfs.pdf>

Helse- og omsorgsdepartementet. (2015). *Folkehelsemeldingen: Mestring og muligheter* (Meld. St. Nr.19 (2014-2015)). Hentet fra:  
<https://www.regjeringen.no/contentassets/7fe0d990020b4e0fb61f35e1e05c84fe/no/pdfs/stm201420150019000dddpdfs.pdf>

Helsedepartementet. (2003). *Resept for et sunnere Norge: Folkehelsepolitikken* (St. Meld. 16 (2002-2003)). Hentet fra:  
<https://www.regjeringen.no/contentassets/069d160b7cf54b04a1a375515d01659a/no/pdfs/stm200220030016000dddpdfs.pdf>

Ingebrigtsen, J. E., & Aspvik, N. P. (2010). *Barns idrettsdeltagelse i Norge – Litteraturstudie av barn i idretten* (NTNU Rapport 02/2010). Hentet fra:  
<https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/2366431/Barns%20idrettsdeltakelse%20i%20Norge%20WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Jacobsen, D. I. (2015). *Hvordan gjennomføre undersøkelser?* (3.utg). Oslo: Cappelen Damm AS

Jacobsen, D. I. (2010). *Forståelse, beskrivelse og forklaring* (2.utg). Kristiansand: Høyskoleforlaget

Kalandseid Idrettslag (2019). *Bredt&Godt*. Hentet fra: <https://kalandseid.no/p/44752/bredt-and-godt#>

Kulturdepartementet. (2012). *Den norske idrettsmodellen* (Meld. St. 26 (2011-2012)). Hentet fra:  
<https://www.regjeringen.no/contentassets/aaf9142d54e344608cc20d4e5fa752e0/no/pdfs/stm201120120026000dddpdfs.pdf>

Likestillings- og diskrimineringsombudet (2008). *Likestilling og mangfold i norsk idrett*.

Hentet fra: [https://www.lido.no/globalassets/brosjyrer-handboker-](https://www.lido.no/globalassets/brosjyrer-handboker-rapporter/rapporter_analyser/rapporter_diverse/idrettsrapport-2008-for-web.pdf)

[rapporter/rapporter\\_analyser/rapporter\\_diverse/idrettsrapport-2008-for-web.pdf](https://www.lido.no/globalassets/brosjyrer-handboker-rapporter/rapporter_analyser/rapporter_diverse/idrettsrapport-2008-for-web.pdf)

Lærum, G., Leijon, M., Kallings, L., Faskunger, J., Børjesson, M. & Ståhle, A. (2015). I Bahr, R.(red.) *Aktivitetshåndboken – fysisk aktivitet i forebygging og behandling*, 72-83. Hentet fra:

<https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/463/Aktivitetshandboken-IS-1592.pdf>

Manger, T. & Wormnes, B. (2015). *Motivasjon og mestring* (2.utg.). Bergen: Fagbokforlaget

Myrli, T., R. & Mehus, I. (2015). Ulikhet i rekruttering og frafall i den organiserte idretten i Trondheim. *Tidsskrift for ungdomsforskning*, 15(1), 51-77. Hentet fra:

<https://journals.hioa.no/index.php/ungdomsforskning/article/view/1598/1462>

Mæland, J. G. (2014). *Forebyggende helsearbeid* (3.utg.). Oslo: Universitetsforlaget AS

Nes, B., R. & Clench-Aas, J. (2011). *Psykisk helse i Norge: Tilstandsrapport med*

*internasjonale sammenligninger* (Nasjonalt folkehelseinstitutt Rapport 2/2011). Hentet fra

<https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2011/rapport-20112-psykisk-helse-i-norge.-tilstandsrapport-med-internasjonale-sammenligninger.pdf>

Norges Idrettsforbund og Olympiske og Paralympiske Komité. (2017a). *Årsrapport 2017*

(1/17). Hentet fra:

[https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/4393d243d44c40d790193e7ff977765c/27\\_18\\_nif-arsrapport-2017\\_lr.pdf](https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/4393d243d44c40d790193e7ff977765c/27_18_nif-arsrapport-2017_lr.pdf)

Norges Idrettsforbund. (2017b, 17.mars). Organisert vs egenorganisert idrett. Hentet fra:

<https://www.idrettsforbundet.no/idrettskretser/oslo-idrettskrets/nyheter/organisert-vs-egenorganisert-idrett/>

Norges Idrettsforbund. (2009). Dugnad. Hentet fra:

<https://www.idrettsforbundet.no/tema/retningslinjer/dugnad/>

Ommundsen, Y. (2013). Fysisk-motorisk ferdighet gjennom kroppssøving – et viktig bidrag til elevenes allmenndanning og læring i skolen. *Norsk pedagogisk tidsskrift*, 97(2), 155-166. hentet fra: [https://www-idunn-no.galanga.hvl.no/npt/2013/02/fysisk-motorisk\\_ferdighet\\_gjennom\\_kroppsving\\_et\\_viktig\\_b](https://www-idunn-no.galanga.hvl.no/npt/2013/02/fysisk-motorisk_ferdighet_gjennom_kroppsving_et_viktig_b)

Postholm, M. B. & Jacobsen, D. I. (2018). *Forskningsmetode for masterstudenter i lærerutdanning*. Oslo: Cappelen Damm AS

Postholm, M. B. (2010). *Kvalitativ metode: en innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier*. Oslo: Universitetsforlaget AS

Regjeringen. (2019a, 5.februar). Ny stortingsmelding om tidlig innsats og inkluderende fellesskap. Hentet fra: <https://www.regjeringen.no/no/tema/utdanning/innsikt/ny-stortingsmelding-om-tidlig-innsats-og-inkluderende-fellesskap/id2612213/>

Regjeringen. (2019b, 1.april). Likestilling og inkludering. Hentet fra: <https://www.regjeringen.no/no/tema/likestilling-og-inkludering/id922/>

Ryan, E. L. & Deci, R. M. (2008). Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health. *Canadian Psychology*, 49(3), 182-185. Hentet fra: <https://search-proquest-com.galanga.hvl.no/docview/220814261/fulltextPDF/B01DE6DBB8D346B3PQ/1?accountid=15685>

Samdal, O, Mathisen, F. K. S., Torsheim, T., Diseth, Å. R., Fismen, A. S., Larsen, T., Wold, B. & Årdal, E. (2016). *Helse og trivsel blant barn og unge* (HEMIL-rapport 1/16). Hentet fra: <http://filer.uib.no/psyfa/HEMIL-senteret/HEVAS/HEMIL-rapport2016.pdf>

Seippel, Ø., Strandbu, Å. & Sletten, M. A. (2011). *Ungdom og trening: endring over tid og sosiale skillelinjer*. (NOVA Rapport 3/2011). Hentet fra: [http://www.nova.no/asset/4536/1/4536\\_1.pdf](http://www.nova.no/asset/4536/1/4536_1.pdf)

Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor. (2017). *Norsk frivillighet: utviklingstrender og samfunnseffekter*. Hentet fra: [https://www.regjeringen.no/contentassets/0beffc3f260c4b7cabf88c530f0a0197/avslutningsrapport\\_senter-for-forskning-paa-sivilsamfunn-og-frivillig-sektor-2013-2017.pdf](https://www.regjeringen.no/contentassets/0beffc3f260c4b7cabf88c530f0a0197/avslutningsrapport_senter-for-forskning-paa-sivilsamfunn-og-frivillig-sektor-2013-2017.pdf)

Strandbu, Å., Gulløy, E., Andersen, P., L., Seippel, Ø. & Dalen, H., B. (2017). Ungdom, idrett og klasse: Fortid, samtid og framtid. *Norsk Sosiologisk Tidsskrift*, 02(1), 132-151. Hentet fra: [https://www-idunn-no.galanga.hvl.no/norsk\\_sosiologisk\\_tidsskrift/2017/02/ungdom\\_idrett\\_og\\_klasse\\_fortid\\_samtid\\_og\\_framtid](https://www-idunn-no.galanga.hvl.no/norsk_sosiologisk_tidsskrift/2017/02/ungdom_idrett_og_klasse_fortid_samtid_og_framtid)

Sund, E. R. & Eikemo, T. A. (2013). Sosiale ulikheter i helse. I Øverby, N. C., Torstveit, M. K. & Høigaard, R. (Red.), *Folkehelsearbeid* (s.124-144). Kristiansand: Høyskoleforlaget AS

Teixeira, P. J, Carraça, E. V, Markland, D., Silva, M. N. & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 79(9). Hentet fra: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3441783/>

## Vedlegg

1. Samtykkeskjema foreldre
2. Bakgrunnsinformasjon
3. Intervjuguide respondenter
4. Intervjuguide informanter



## Samtykkeskjema



På mitt tredje studieår på «Bachelor i folkehelsearbeid med vekt på kosthold og fysisk aktivitet» ved HVL, skal jeg skrive en bacheloroppgave i samarbeid med Kalandseid IL. Oppgaven skal se på hvorvidt «Bredt&Godt» kan bidra til inkludering blant barn og unge via idrett og fysisk aktivitet. Metoden jeg skal bruke er i hovedsak intervju, og i den anledning søker jeg informanter til oppgaven. Både deltakere og foreldre.

Det vil i forbindelse med undersøkelsen bli foretatt individuelle intervju og gruppeintervju av leder(e), deltakere og foreldre av deltakere på «Bredt&Godt», som datainnsamling til en bacheloroppgave i Folkehelsearbeid med vekt på kosthold og fysisk aktivitet.

Samtykket kan trekkes tilbake når som helst, og alt samarbeid er frivillig. Tilbaketrekning av samtykke må skje skriftlig til meg.

Enten på mail: [margrethe\\_fosen@hotmail.com](mailto:margrethe_fosen@hotmail.com) eller tlf: 92619919

Bergen, 18.02.19.

Med vennlig hilsen

.....

Margrethe Fosen, student HVL

### Samtykkeerklæring

Jeg samtykker at intervju av meg og/eller mitt barn, kan brukes til datainnsamling til bacheloroppgaven.

Navn:

Dato:

Signatur: .....

**Informasjon om at student i Folkehelsearbeid ved Høgskulen på Vestlandet gjennomfører en undersøkelse som del av arbeidet med bacheloroppgaven**

Jeg er student på studiet «Bachelor i folkehelsearbeid med vekt på kosthold og fysisk aktivitet» ved Høgskulen på Vestlandet. På mitt tredje studieår skal jeg skrive en bacheloroppgave i samarbeid med Kalandseid IL og «Bredt&Godt». Temaet for oppgaven min er hvordan idrett og fysisk aktivitet kan bidra til inkludering blant barn og unge. Jeg vil i oppgaven forsøke å belyse hvordan «Bredt&Godt» kan bidra til dette.

I denne sammenhengen planlegger jeg å intervju fire-fem elever som er deltakere på «Bredt&Godt», samt leder(e) og to foreldre. Spørsmålene vil, i korte trekk, dreie seg om trivselsnivå, mestringsfølelse, opplevelse av tilbudet, samt eventuelle forbedringspotensialer. Intervjuet vil ta omtrent 15-20 minutt og utføres etter aktivitet.

Det vil ikke bli innhentet opplysninger som kan knyttes til enkeltpersoner/elever. Skulle det likevel fremkomme opplysninger (ved at elev gir til kjenne egen eller andres identitet), vil disse opplysningene ikke inngå i datamaterialet. Det blir ikke registrert hvilke elever som har deltatt i undersøkelsen.

Ved spørsmål, kan jeg kontaktes på 92619919 eller sende en e-post til [margrethe\\_fosen@hotmail.com](mailto:margrethe_fosen@hotmail.com). Eventuelt kan min veileder Frøydis Hausmann ved HVL, Institutt for idrett, kosthold og naturfag kontaktes på [froydis.hausmann@hvl.no](mailto:froydis.hausmann@hvl.no)

Bergen, 18.02.19

Med vennlig hilsen

.....

Margrethe Persson Fosen

Student ved HVL

## Intervjuguide gruppeintervju respondenter – Bredt&Godt

Formål: oppnå innsikt i hvilke opplevelser barna har av tiltaket, hvor godt de trives og om de har følt mestring?

1. Hvor lenge har dere gått her?
2. Lært mye nytt mens dere har gått her?
3. Funnet ut noe som du ønsker å drive med noen spesiell idrett videre?
4. Fått til nye ting som dere før ikke kunne/trodde dere kunne klare?
5. Kan dere si to positive og to ting som kunne vært bedre på Bredt&Godt?
6. Har dere blitt kjent med mange her, eller kjente dere folk fra før?
7. Går de fleste i klassen deres?
8. Får dere lov til å komme med innspill om hva dere skal gjøre?
9. Får dere på noe fritidsaktivitet?
10. Følelsen før bredt&godt? (Spent, glede, ork)
11. Har dere fått med dere folk fra klassen til å begynne på bredt&godt?

## Intervjuguide informanter – Bredt&Godt

1. Hvorfor har du ditt barn på bredt&godt?
2. Hvor lenge har du hatt barnet ditt på bredt&godt?
3. Hvor lenge har du bodd her/hatt tilknytning til Kalandseid barnehage/skole?
4. Hvordan opplever du tiltaket?
5. Formening om hvordan barnet ditt opplever tiltaket?
6. Er det noe ved bredt&godt som kan virke ekskluderende?
  - Vil du heller si at det er noe inkluderende ved tilbudet?
7. Vet du om noen som ikke er med og eventuelt hvorfor de ikke har barna med på tiltaket? (økonomi)
8. Positive opplevelser?
9. Negative opplevelser?
10. hva er ditt syn på medlemskontingenten/prisen på tilbudet? Barnet ditt med på SFO?
11. Føler du selv at barnet har blitt kjent med de andre deltakerne?
12. Har barnet ytret at han/hun har fått til nye ting, som vedkommende kanskje ikke trodde han/hun skulle få til?