



Høgskulen på Vestlandet

Masteroppgave

MAFYS602-O-2022-VÅR-FLOWassign

Predefinert informasjon

Startdato:	09-05-2022 09:00	Termin:	2022 VÅR
Sluttdato:	16-05-2022 14:00	Vurderingsform:	Norsk 6-trinns skala (A-F)
Eksamensform:	Masteroppgave		
Flowkode:	203 MAFYS602 1 O 2022 VÅR		
Intern sensor:	(Anonymisert)		

Deltaker

Kandidatnr.:	401
--------------	-----

Informasjon fra deltaker

Antall ord *:	14764
---------------	-------

Egenerklæring *: Ja

Jeg bekrefter at jeg har Ja registrert oppgavetittelen på norsk og engelsk i StudentWeb og vet at denne vil stå på vitnemålet mitt *:

Jeg godkjenner autalen om publisering av masteroppgaven min *

Ja

Er masteroppgaven skrevet som del av et større forskningsprosjekt ved HVL? *

Nei

Er masteroppgaven skrevet ved bedrift/uirksomhet i næringsliv eller offentlig sektor? *

Nei



Høgskulen
på Vestlandet

MASTEROPPGAVE

Hvordan påvirker deltakelse i en aktivitetsgruppe bevegelsesglede hos barn med overvekt eller fedme?

En kvalitativ undersøkelse av foreldre sine erfaringer med barna sin deltakelse i en ti-ukers aktivitetsgruppe for barn med overvekt eller fedme

How does participating in an activity group affect the joy of movement for overweight and obese children?

A qualitative study based on the parents' experience of their children's participation in a ten-week long activity group for overweight and obese children

Kandidatnummer: 401 og 409

Master i klinisk fysioterapi

Fordypning: hjerte- og lungesykdommer og muskel- skjelett, ortopedisk og revmatisk helseproblem

Høgskolen på Vestlandet, Bergen

Institutt for helse og funksjon

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

Innlevering: 16.05.2022

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

Forord

Denne masteroppgaven i Klinisk Fysioterapi utgjør siste del av to lærerike år ved Høgskulen på Vestlandet. Den er skrevet i samarbeid med Energisenteret på Haukeland Universitetssykehus i løpet av høst 2021 og vår 2022, og vi ønsker å takke dem for å gjøre dette samarbeidet mulig. I tillegg er vi takknemlig for alle som stilte opp til intervju og delte sine personlige opplevelser.

Vi ønsker også å rette en stor takk til veileder for grundig oppfølging og utfyllende tilbakemeldinger. Hennes faglige nysgjerrighet og dyktighet har inspirert oss gjennom oppgaven.

Til slutt ønsker vi å takke familie, venner og ikke minst våre to flotte samboere for deres tålmodighet, forståelse og støtte underveis.

Bergen 16.mai 2022

Sammendrag

Bakgrunn: Barn med vektproblematikk er mer disponert for livsstilssykdommer enn normalvektige barn, i tillegg har de en større risiko for fremtidig overvekt eller fedme og psykiske lidelser. Det har til nå vært utført flere studier med fokus på tiltak for å oppnå vektnedgang og reduksjon i kroppsmasseindeks. I mellomtiden er det en mangel på studier og tilbud som retter søkelyset mot erfaringer rundt det å påvirke barna sin opplevelse av og forhold til fysisk aktivitet. Energisenteret på Haukeland Universitetssykehus har sammen med Høgskulen på Vestlandet derfor utviklet en ti ukers aktivitetsgruppe for barn med overvekt eller fedme hvor målet er å øke barna sin bevegelsesglede.

Formål: Formålet med studien er å utforske foreldre sin erfaring med sitt barn sin deltakelse i en aktivitetsgruppe, og få innsikt i hvordan aktivitetsgruppen kan bidra til å påvirke barna sin bevegelsesglede.

Metode: Fire informanter, foreldre til to gutter og to jenter i aktivitetsgruppen vår 2020 deltok i semistrukturerte intervjuer. Intervjuene ble transkribert og analysert ved hjelp av Malteruds systematiske tekstkondensering. I tillegg fikk barna utdelt skriftlige spørsmål om sin opplevelse av aktivitet før og etter aktivitetsgruppen.

Resultater: Aktivitetsgruppens søkelys på glede skal ifølge foreldrene ha gjort barna mer komfortabel og motivert for bevegelse. Mestring og å være likestilt med de andre barna førte til en økt trygghet på seg selv og andre, slik at barna oppsøkte mer aktivitet. Gode relasjoner i gruppen var viktig for å skape gode bevegelseserfaringer. Foreldrene sin involvering i gruppen påvirket barna sitt forhold til bevegelse på ulikt vis. Etter gruppen møtte barn og foreldre på flere hindringer, og foreldrene utrykte et behov for videre oppfølging.

Konklusjon: Aktivitetsgruppen påvirket barna sin bevegelsesglede gjennom å gi barna erfaring med mestring og trygghet i bevegelse, vektlegge glede fremfor vekt og prestasjon, og involvere foreldrene. Mestringsforventning, indre motivasjon og gruppen sin dynamikk må bli prioritert for å skape positive bevegelseserfaring. Påvirkning av bevegelsesglede virker ikke å være nok for å påvirke barna sin livstil på lang sikt, og oppfølging og helhetlige tiltak må bli prioritert. Forslag til videre forskning er derfor å se på hvilke type oppfølging som stimulerer til bevegelsesglede og økt aktivitetsnivå over lengre tid.

Abstract

Background: Children with weight problems are more prone to lifestyle diseases than children with normal weight. In addition, they have a greater risk of future overweight or obesity and mental disorders. Several studies have been conducted, focusing on measures to achieve weight loss and reduction in body mass index. Meanwhile, there is a lack of studies and offers which focuses on the experience and relationship the children have to physical activity. Energisenteret at Haukeland University Hospital, together with the Western Norway University of Applied Sciences, has therefore developed a ten-week activity group for children with overweight or obesity where the goal is to increase the children's joy of movement.

Purpose: The purpose of this study is to explore parents' experience of their child's participation in such an activity group and gain insight into how an activity group can contribute to influencing their children's joy of movement.

Method: Four informants, parents of two boys and two girls from the activity group spring 2020 participated in semi-structured interviews. The interviews were transcribed and analyzed using the Malterud systematic text condensation. In addition, the children were given written questions about their experience of activity before and after the group.

Results: According to the parents, the activity group's focus on joy should have made the children more comfortable and motivated for movement. Coping and being equal with the other children led to an increased confidence in themselves and others, so that the children sought out more activity. Good relationships in the group were important to create good movement experiences. The parents' involvement in the group affected the children's relationship to movement in different ways. After the group, children and parents encountered several obstacles, and the parents expressed a need for further follow-up.

Conclusion: The activity group influenced the children's joy of movement by giving the children experience with mastery and security in movement, emphasizing joy instead of focusing on weight and achievement, and involving the parents. The expectation of mastery, inner motivation and the group's dynamics must be prioritized to create a positive movement experience. Influencing the joy of movement does not seem to be enough to affect the children's lifestyle in the long term, and follow-up and holistic measures must be

prioritized. Suggestions for further research are therefore to look at the type of follow-up that stimulates the joy of movement and increased activity level over a longer period.

Innholdsfortegnelse

FORORD	I
SAMMENDRAG	II
ABSTRACT	III
1 INTRODUKSJON	1
1.1 AKTIVITETSGRUPPE FOR BARN MED OVERVEKT ELLER FEDME PÅ HAUKELAND UNIVERSITETSSYKEHUS - ORGANISERING OG FORMÅL	1
1.2 OVERVEKT OG FEDME HOS BARN	2
1.3 FOREKOMST AV OVERVEKT OG FEDME HOS BARN	3
1.4 FORELDRE AV BARN MED OVERVEKT ELLER FEDME	3
1.5 KONSEKVENSER AV OVERVEKT ELLER FEDME HOS BARN	4
1.6 FYSISK AKTIVITET FOR BARN MED OVERVEKT ELLER FEDME	4
1.7 FOREBYGGING OG BEHANDLING VED OVERVEKT ELLER FEDME HOS BARN	5
1.8 NYERE FORSKNING OG RETNINGSLINJER	5
1.9 FORMÅLET MED STUDIEN OG PROBLEMSTILLING (FORSKNINGSSPØRSMÅL)	7
2 TEORETISK PERSPEKTIV	9
2.1 BEVEGELSESGLEDE	9
2.2 MOTIVASJON	10
2.3 MESTRING	11
2.3.1 MESTRINGSFORVENTNING	11
2.3.2 MESTRING OG SELVBILDE	12
3 METODOLOGI OG METODE	13
3.1 METODOLOGI	13
3.1.1 VITENSKAPSTEORETISK FORANKRING	13
3.1.2 VALG AV FORSKNINGSDESIGN: KVALITATIV METODE	13
3.2 INNSAMLINGSSTRATEGI	14
3.3 REKRUTTERING AV INFORMANTER	14
3.4 INNSAMLING AV DATAMATERIALET	14
3.4.1 FORBEREDELSE OG ORGANISERING AV INTERVJU	14
3.4.2 GJENNOMFØRING AV INTERVJU	15
3.4.3 BRUK AV LYDOPPTAK	15
3.5 BEARBEIDING OG ANALYSE AV DATA	16
3.5.1 TRANSKRIPSJON	16
3.5.2 ANALYSE AV DATAMATERIALET	16
3.6 STUDIEN SIN PÅLITELIGHET OG GYLDIGHET	18
3.7 REFLEKSIVITET OG EGEN ROLLE SOM FORSKER	19

3.8	ETISKE BETRAKTNINGER	20
4	RESULTAT	21
4.1	FYSISK AKTIVITET – FRA TVANG TIL FOKUS PÅ Å HA DET GØY	21
4.1.1	BARNA SITT FORHOLD TIL FYSISK AKTIVITET FØR AKTIVITETSGRUPPEN	21
4.1.2	IKKE FARLIG Å GÅ UT AV KOMFORTSONEN NÅR AKTIVITET ER LEK OG MORO	22
4.2	TRYGGERE PÅ SEG SELV OG ANDRE	23
4.2.1	MESTRING I AKTIVITET STYRKER SELVBILDET	23
4.2.2	ET SOSIALT LIV ER ET AKTIVT LIV	24
4.3	RELASJONSBYGGING I GRUPPEN	25
4.3.1	Å LYTTTE TIL BARNA SINE ØNSKER	25
4.3.2	KRAFTEN I EN GOD GRUPPEDYNAMIKK	25
4.4	FORELDRENE SIN ROLLE	26
4.4.1	FORELDRENE SINE OPLEVELSER AV BARNA SIN DELTAKELSE I AKTIVITETSGRUPPEN	26
4.4.2	FORELDRENE SIN DELTAKELSE I GRUPPEN	27
4.4.3	FORELDRENE LÆRTE	27
4.5	VEIEN VIDERE	28
4.5.1	AKTIVITET ETTER GRUPPEN	28
4.5.2	UT AV BOBLEN	29
5	DISKUSJON	30
5.1	MESTRINGEN OG MOTIVASJONEN SIN BETYDNING FOR BEVEGELSESGLEDE	30
5.1.1	AKTIVITETSGRUPPEN SIN PÅVIRKNING PÅ MESTRING	30
5.1.2	EN NY MOTIVASJON FOR BEVEGELSE	33
5.2	DELTAKERNE I GRUPPEN PÅVIRKER BARNA SIN BEVEGELSESGLEDE	34
5.2.1	FORELDRENE SIN PÅVIRKNING	34
5.2.2	GRUPPEDELTAKERNE SIN PÅVIRKNING	35
5.3	VEIEN VIDERE	36
5.3.1	ER ØKT BEVEGELSESGLEDE NOK?	36
5.3.2	ET BEHOV FOR OPPFØLGING	38
5.4	METODEDISKUSJON	39
6	KONKLUSJON	42
7	REFERANSELISTE	43
8	VEDLEGG	47
8.1	INFORMERT SAMTYKKE (VEDLEGG 1)	47
8.2	INTERVJUGUIDE (VEDLEGG 2)	52
8.3	ANALYSE (VEDLEGG 3)	54
8.4	SPØRSMÅL TIL BARNA (VEDLEGG 4)	145
8.5	GODKJENNING NSD (VEDLEGG 5)	146
8.6	SVAR FRA REK (VEDLEGG 6)	147

1 Introduksjon

Energisenteret på Haukeland Universitetssykehus driver en aktivitetsgruppe for barn med overvekt eller fedme, hvor målet er å øke barna sin bevegelsesglede. Fysioterapeutene der ønsket å undersøke barna sin bevegelsesglede etter aktivitetsgruppen og foreslo dette som en masteroppgave. Vi finner arbeid rundt overvekt og fedme interessant da det er et sammensatt problem, påvirket av strukturelle endringer i samfunnet, personlige, psykologiske og fysiologiske faktorer (Helsedirektoratet, 2010, s. 8). Vår forforståelse av bevegelsesglede er at det kan være en viktig motivasjonsfaktor for å oppsøke aktivitet. Glede i bevegelse blir gjerne knyttet opp mot en positiv mestringsopplevelse, noe vi tror aktivitetsgruppen kan være med på å skape gjennom sine varierte aktiviteter.

Fysisk aktivitet er vist å ha en positiv innvirkning på fysisk og psykisk helse, og kan være med på å forebygge sykdommer, smerte og stress (Helsedirektoratet, 2019a). Til tross for dette viser Helsedirektoratet (2010, s. 3) at det fremdeles er begrenset kunnskap når det gjelder forebygging og behandling av barn med overvekt eller fedme. Vi fant selv kunnskapshull i forskning rundt tiltak rettet mot barn sin opplevelse, motivasjon og forhold til fysisk aktivitet. Som fysioterapeuter ønsker vi å øke kunnskapen rundt fysisk aktivitet som forebygging og behandling. Dette danner bakgrunnen for vår studie, hvor vi gjennomførte individuelle intervju av foreldrene til barna som deltok i aktivitetsgruppen på Energisenteret, samt gav skriftlige spørsmål til barna. Formålet med studien er å øke kunnskapen om hvordan foreldre erfarer at aktivitetsgruppen kan påvirke bevegelsesgleden hos barn med overvekt eller fedme.

1.1 Aktivitetsgruppe for barn med overvekt eller fedme på Haukeland

Universitetssykehus - organisering og formål

Fysioterapeutene ved Energisenteret på Haukeland Universitetssykehus skriver i sin prosjektinformasjon om sin erfarer rundt det at mange barn med vektproblematikk ikke liker fysisk aktivitet av ulike grunner og blir inaktive. De mener at det mangler tilbud hvor barna får bevege seg i trygge omgivelser. Haukeland Universitetssykehus ønsker å få økt kunnskap

rundt slike tiltak og bidra med et tilbud som kan skape gode bevegelsesvaner videre i livet for barna. I perioden 2019- 2021 har Energisenteret og Høgskulen på Vestlandet derfor arbeidet med et prosjekt som har to mål; å utvikle en modell for deltidspraksis til studenter på bachelorutdanningen i fysioterapi, og å utvikle et bærekraftig aktivitetstilbud for barn og unge med bevegelsesutfordringer grunnet vektproblematikk. Sammen startet de en aktivitetsgruppe på ti uker, ledet av fysioterapistudenter med mål om å øke bevegelsesglede. Denne blir holdt i gymsal eller basseng en gang i uken på Energisenteret ved Haukeland Universitetssykehus. Seks barn i alderen 11-14 år deltar i gruppen etter henvisning fra Poliklinikken for overvekt (PFO).

1.2 Overvekt og fedme hos barn

Overvekt eller fedme blir vanligvis definert med kroppsmasseindeks (KMI), som blir regnet ut ved å dele vekten på kvadratet av høyde (Folkehelseinstituttet, 2015; Helsedirektoratet, 2010, s. 15). Grunnet vekst og kjønnsforskjeller i utvikling er det anbefalt kjønns- og aldersjusterte grenser for overvekt eller fedme hos barn fra 2- 18 år, disse blir benevnt som ISO-KMI (Helsedirektoratet, 2010, s. 15). Utregningen er som ved KMI, men verdiene blir sammenlignet med alder- og kjønnsjusterte tabeller og blir vurdert opp mot grenseverdiene for overvekt (ISO-KMI 25), fedme (ISO-KMI 30) og alvorlig fedme (ISO-KMI 35). I denne studien vil begrepet KMI bli benyttet. Oppfølging av barn basert på KMI alene er ikke tilstrekkelig da det ikke er et direkte mål på fett eller fettfordeling (Simonsen et al., 2017). Midjemål kan derimot gi et bedre bilde av fettfordeling, men det er ikke nasjonale eller internasjonale grenseverdier for barn og det kan derfor ikke bli brukt til å vurdere prognoserisiko (Helsedirektoratet, 2010, s. 15).

Overvekt eller fedme hos barn er sammensatt, men årsaken er i hovedsak en kombinasjon av arv og disponerende miljøfaktorer (Helsedirektoratet, 2010, s. 18-24). Dersom for eksempel begge foreldre har fedme, har barnet 80% sannsynlighet for å utvikle fedme selv (Helsedirektoratet, 2010, s. 18). For å forebygge vektproblematikk hos barn er det nødvendig med økt kunnskap om disponerende miljøfaktorer, som for eksempel høy fødselsvekt, medikamenter, inaktivitet, skjermtid, dårlig kosthold hos foreldrene og psykiske lidelser. Lav

sosioøkonomisk status og lavt utdanningsnivå blant foreldrene virker også å være en risikofaktor som oftere er i rurale områder (Helsedirektoratet, 2010, s. 18-24; Heyerdahl et al., 2012).

1.3 Forekomst av overvekt og fedme hos barn

Overvekt og fedme hos barn øker i store deler av verden, spesielt i den vestlige verden hvor Sør-Europa topper forekomsten med 25% overvekt og 10-15% fedme hos barn (Helsedirektoratet, 2010, s. 14). Norge er rammet av en fedmeepidemi, hvor hver fjerde voksne nordmann blir diagnostisert med fedme, og 70% av befolkningen er overvektige (HealthTalk, 2019). Epidemien er trolig grunnet endringer i fysisk aktivitet og kostholdsvaner. Når det gjelder forekomsten av overvekt og fedme blant barn i Norge er det gjort to store studier. En studie ble gjort i Bergen mellom 1971 til 2006 på 5- 17-åringene, og viste at andelen overvekt og fedme var økende med gjennomsnittlig 14% overvekt og 3% fedme i perioden (Juliusson et al., 2007, s. 1334). En lignende studie ble gjort av Folkehelseinstituttet (FHI) i 2008 til 2015 på norske tredjeklassinger, og viste at denne vektøkningen ikke har fortsatt i senere år (Folkehelseinstituttet, 2017). I 2015 fant denne studien 12% overvekt og 3% fedme blant barna (Folkehelseinstituttet, 2017). Basert på disse studiene kan det se ut som at norske barn, i motsetning til voksne, har en stabil og betydelig lavere andel overvekt og fedme sammenlignet med resten av Europa. Vi har ikke lyktes i å finne nyere tall på overvekt og fedme hos barn i Norge.

1.4 Foreldre av barn med overvekt eller fedme

En sammensatt tilnærming med fokus på barn og foreldre har vist seg å gi best resultat for barn med vektproblematikk (Helsedirektoratet, 2010, s. 54-57). Støtte fra familie ser ut til å være en viktig motivasjonsfaktor for barn som skal igjennom en livsstilsendring, og en samtale rundt foreldrene sin egen livsstil kan være nyttig (Engström et al., 2016, s. 4-5; Jones et al., 2019; Toftemo et al., 2013, s. 721). Samtidig viser flere studier at overvekt og fedme blant barn er et sensitivt tema blant foreldre (Hanssen-Bauer et al., 2017, s. 4; Lachal et al., 2013, s. 364). Foreldre kan blant annet være tilbakeholden med å iverksette tiltak mot barna sin vekt, grunnet bekymringer for påvirkningen det vil ha på barnet sin selvtillit og psykiske

helse (Hanssen-Bauer et al., 2017, s. 4; Lachal et al., 2013, s. 364). Helsetjenesten bør derfor kommunisere på en måte som gjør at tiltak blir forstått, og motiverer både foreldre og barn til å opprettholde en sunn livsstil (Newson et al., 2013, s. 1302). Intervensjonsprogrammer med fokus på god helse fremfor vekt har vist seg å bedre samarbeidet med foreldre og være mer effektive (Goodell et al., 2008, s. 1551-1552).

1.5 Konsekvenser av overvekt eller fedme hos barn

Barn med overvekt eller fedme er mer disponert for livsstilssykdommer enn normalvektige barn (Helsedirektoratet, 2010, s. 27-30). Studier viser i tillegg at det å bli identifisert som overvektig har negative konsekvenser for fremtidig vekt og psykiske helse, trolig grunnet samfunnet sin stigmatisering rundt overvekt og fedme (Robinson et al., 2017, s. 1160). Barn assosierer blant annet vektproblematikk med dårlige skoleprestasjoner, helse, sosial funksjon, fysisk form og usunt kosthold, som fører til en stigmatisering og kan gi et dårlig selvbilde (Helsedirektoratet, 2010, s. 25). Disse barn har i tillegg vist seg å oftere føle på ensomhet og mangel på sosial tilhørighet (Mériaux et al., 2010, s. 19; Skär & Prellwitz, 2008, s. 215). Livsstilssykdommer som følge av vektproblematikk vil føre til kostnader for samfunnet på sikt. Aamo et al. (2019, s. 3-4) har estimert at kostnadene knyttet til overvekt og fedme er på omtrent 170 milliarder kroner per år i Norge, og er en av de mest kostbare «folkesykdommene». Basert på dette konkluderer Aamo et al. (2019, s. 4) med at det er viktig for samfunnet at vektproblematikken i landet blir adressert av helsemyndighetene med konkrete tiltak.

1.6 Fysisk aktivitet for barn med overvekt eller fedme

Helsedirektoratet (2014b, s. 5) anbefaler at barn skal være fysisk aktive i minst 60 minutter hver dag. Allsidig og hyppig fysisk aktivitet er nødvendig for å oppnå god helse og en normal utvikling av vev og organer (Meen, 2000, s. 16). I 2011 ble det gjennomført en kartlegging av aktivitetsnivået hos norske barn, som viste at barn med overvekt eller fedme i mindre grad oppfyller anbefalingene om daglig fysisk aktivitet i forhold til normalvektige barn (Kolle et al., 2012, s. 54-55). I forhold til tid brukt på stillesittende aktiviteter var forskjellen mellom barna liten (Kolle et al., 2012, s. 64, 75). Barn med overvekt eller fedme har vist seg å ha lavere

motorisk kompetanse, selvtillit og tro på egen mestring i forhold til normalvektige barn, noe som kan påvirke deres aktive livsstil (Engström et al., 2016, s. 6; Gow et al., 2020, s. 8; Han et al., 2018, s. 101; King et al., 2020, s. 2; Lima et al., 2021, s. 19). Barrierer for fysisk aktivitet som har blitt nevnt blant barn med vektproblematikk er ofte relatert til kropp og mobbing (Nevland, 2013, s. 16; Skogen & Høydal, 2021, s. 6-7; Stokkenes & Fougner, 2011, s. 171; Zabinski et al., 2003, s. 242)

1.7 Forebygging og behandling ved overvekt eller fedme hos barn

I 2010 innførte Helsedirektoratet veiing av barn i første, tredje og åttende klasse med mål om å fange opp barn med vektproblematikk i tidlig alder (Helsedirektoratet, 2019b). Veiing kan være nødvendig da en studie viste at hele 71.2% av foreldre til overvektige barn oppfattet barna som normalvektig (Juliussen et al., 2011, s. 263). Barna har selv vist seg å være klar over sin vektproblematikk og usunne livsstil, men klarer ikke å gjøre noe med det alene (Mériaux et al., 2010, s. 17). Tiltakene som blir iverksatt ved overvekt eller fedme hos barn deles inn i fire tiltaksnivå ut fra barnet sin KMI og bygger på hverandre (Helsedirektoratet, 2010, s. 31). Tiltaksnivå en gjelder ved normalvekt hvor overordnede nasjonale føringer og tiltak for befolkningen blir utøvd på lokalt nivå (Helsedirektoratet, 2010, s. 31-32). Tiltaksnivå to gjelder ved overvekt og er som nivå en, samt en individuell kartlegging og veiledning hos helsesøster (Helsedirektoratet, 2010, s. 31 & 41-42). Tiltaksnivå tre gjelder ved fedme, det skal da bli utført en utredning hos fastlege og det skal bli opprettet et tverrfaglig samarbeid (Helsedirektoratet, 2010, s. 51). Fysioterapeuten sitt ansvar blir her å gi barna et lavterskel aktivitetstilbud i kommunen. Tiltaksnivå fire gjelder ved alvorlig fedme, hvor barna blir henvist til spesialist som driver med diagnostisering og behandling av fedmerelaterte livsstilssykdommer (Helsedirektoratet, 2010, s. 60). Barna som deltar i aktivitetsgruppen på Energisenteret vil dermed være i tiltaksnivå tre eller fire.

1.8 Nyere forskning og retningslinjer

Behandling for barn med overvekt eller fedme kan være både vektrelatert og ikke-vektrelatert, målet med behandlingen vil uansett være å bedre fysisk og psykisk helse med varig endring av levevaner (Helsedirektoratet, 2010, s. 54-57). For fysioterapeuter gjelder

det dermed å iverksette tiltak som stimulerer til en varig aktiv livstil. For å påvirke overvekt eller fedme hos barn blir det anbefalt en helhetlig tilnærming med fokus på både trening og kosthold, hvor foreldre og skole er involvert (Kelishadi & Azizi-Soleiman, 2014, s. 1004). Mange studier måler effekten av tiltaket ut ifra barna sin vektreduksjon, KMI eller midjemål. Kvantitative studier vi har sett på viser at fysisk aktivitet har bedre effekt på KMI sammenlignet med ingen tiltak, men at en helhetlig tilnærming ville gi den største reduksjonen (Elvsaaas et al., 2016, s. 5). Helhetlige tiltak som inkluderer fysisk aktivitet har derimot bare vist seg å være effektive for å oppnå en liten og kortvarig reduksjon av KMI (Al-Khudairy et al., 2017, s. 13-14; Mead et al., 2017, s. 17). Derfor blir det etterspurt flere studier som følger barna sine resultater over tid og som undersøker effekten tiltakene har på helse relatert livskvalitet. Studier som følger mennesker sin vektreduksjon over tid viser at vektreduksjon er vanskelig å opprettholde da de fleste virker å gå opp igjen i vekt etter kort tid (Wadden et al., 2004, s. 81-82).

Tidligere kvalitative studier rundt fysisk aktivitet for barn og unge med vektproblematikk fokuserer ofte på opplevelsen barna har av å delta i intervensjonsgrupper (Borge, 2021, s. 13; Engström et al., 2016, s. 2; Jones et al., 2019, s. 157; Nevland, 2013, s. 6; Skogen & Høydal, 2021, s. 3; Stokkenes & Fougner, 2011, s. 171; Zabinski et al., 2003, s. 239). Helsedirektoratet sine retningslinjer sier at det ofte krever individuell oppfølging av barn med vektproblematikk, men at mange kan ha glede av å delta i grupper med likesinnede (Helsedirektoratet, 2010, s. 56). Studier har funnet at barn med overvekt eller fedme har større trivsel i aktivitetsgrupper tilpasset eget nivå og kropp, enn i gymtimer (Borge, 2021, s. 35; Engström et al., 2016, s. 4-5; Jones et al., 2019, s. 164; Lachal et al., 2013, s. 364; Nevland, 2013, s. 16). En god relasjon til lederne av gruppen har vist seg å være en viktig faktor for barna sin opplevelse (Nevland, 2013, s. 16; Skogen & Høydal, 2021, s. 6-7; Stokkenes & Fougner, 2011; Zabinski et al., 2003, s. 242). Jones et al. (2019, s. 162-163) beskriver i tillegg at det er viktig med individuell tilpassing ut ifra etnisitet, kultur og ikke for stor aldersvariasjon mellom barna for at de skal være motivert til å delta i en aktivitetsgruppe. Variert aktivitet med barn i samme situasjon kan gi følelsen av å være likestilt og gi en positiv og trygg opplevelse i aktivitet (Nevland, 2013, s. 16; Skogen & Høydal, 2021, s. 6-7; Stokkenes & Fougner, 2011; Zabinski et al., 2003, s. 242). Barrierer for å delta i

en slik gruppe har vist seg å være dårlig form, tanker om at det er kjedelig eller frykt for mobbing (Gow et al., 2020, s. 8; Han et al., 2018, s. 100; King et al., 2020, s. 8; Lima et al., 2021, s. 20). Motivasjonen for å delta kan være bedre ferdigheter i sport, økt fysisk form, bedre helse, sosial aksept, nye vennskap og å møte andre i samme situasjon, mens vektreduksjon sjeldent har vist seg å være primærmålet for å delta i en slik gruppe (Borge, 2021, s. 29; Engström et al., 2016, s. 4-5; Jones et al., 2019, s. 164; Lachal et al., 2013, s. 364; Nevland, 2013, s. 19). Mange knytter opplevelser av mobbing til egen kropp, noe som påvirker synet på egen kropp og fører til dårlig selvbilde og selvfølelse (Engström et al., 2016, s. 4-5). Under aktivitetsgruppen i studien til Engström (2016, s. 4-5) beskrev flere deltakere en økt stolthet over egen kropp grunnet økt mestring i fysisk aktivitet. Intervensjoner som vektlegger mestring i fysisk aktivitet har vist å gi barn med vektproblematikk en økt stolthet over egen kropp, økt selvtillit, bedre kroppsbilde, redusert depresjon, økt motorisk kompetanse og tro på egen mestringsevne, uavhengig av vektreduksjon (Engström et al., 2016, s. 4-5). Økt mestringsfølelse og økte ferdigheter i aktivitet kan gi barn motivasjon til å holde frem med regelmessig fysisk aktivitet utenfor aktivitetsgrupper (Mériaux et al., 2010, s. 19; Skär & Prellwitz, 2008, s. 215). Deltakerne ble derimot umotivert når de ikke nådde sine mål og fant det vanskelig å opprettholde livstilen i hverdagen (Nevland, 2013, s. 16; Skogen & Høydal, 2021, s. 16).

Under arbeidet med studien har vi ikke lyktes i å finne studier som ser på hvordan aktivitetsgrupper kan påvirke bevegelsesglede hos barn med overvekt eller fedme, og hvordan dette kan være med på å skape en varig endring i barna sitt aktivitetsnivå. Det virker derfor å være et behov for å skaffe mer kunnskap rundt temaet.

1.9 Formålet med studien og problemstilling (forskningsspørsmål)

Formålet med studien er å få økt kunnskap om hvordan foreldre av barn med overvekt eller fedme erfarer at en aktivitetsgruppe kan skape endringer i barna sin bevegelsesglede. Dette vil bli gjort ved hjelp av individuelle kvalitative intervju av foreldrene til barna som deltok i aktivitetsgruppen, samt et skriftlig spørsmål til barna som deltok i gruppen.

Forskningsspørsmålene er som følger:

«Hvordan erfarer foreldre til barn med overvekt eller fedme at en ti ukers aktivitetsgruppe kan påvirke barna sin bevegelsesglede?»

«Hva ser ut til å være viktig for at en aktivitetsgruppe for barn med overvekt eller fedme skal kunne påvirke bevegelsesgleden videre i barna sine liv?»

2 Teoretisk perspektiv

I dette kapittelet blir det presentert ulike teoretiske perspektiv som vil bidra til å belyse vår studie.

2.1 Bevegelsesglede

Bevegelsesglede handler om å oppleve glede ved å bevege seg (Lund & Jensen, 2020, s. 212). Energisenteret på Haukeland Universitetssykehus definerer bevegelsesglede ut fra seks punkter: grad av deltakelse, engasjement, samhandling med andre gruppedeltagere, samhandling med voksen, eget initiativ eller drive til aktivitet, og konsentrasjon eller fokus. Bevegelsesglede har ingen generell definisjon og det er derfor mange måter å tolke dette begrepet på. Lund og Jensen (2020, s. 212-214) beskriver at det finnes ulike former for bevegelsesglede, blant annet en fysisk form for bevegelsesglede, en metafysisk bevegelsesglede, en tradisjonsbundet bevegelsesglede og en forpliktende bevegelsesglede. Hvilken aktivitet eller bevegelse som skaper bevegelsesglede, og i hvilken grad det skaper bevegelsesglede vil være ulikt fra person til person (Lyngstad, 2010, s. 67 & 72). En annen faktor å ta hensyn til ved forståelse av bevegelsesglede er at den vil være situasjon- og aktivitetsbetinget, noe som gjør at den kan oppstå eller forsvinne på kort tid og det vil dermed ikke være mulig å ha konstant bevegelsesglede (Lyngstad, 2010, s. 74) .

Variasjonen av bevegelsesglede hos hver enkelt person kan delvis bli forstått gjennom teorien om vitalitetsfølelser. Vitalitetsfølelser handler om å oppleve følelser i kroppen som kommer og går (Hart, 2009, s. 145). Herskind (2006, s. 54) mener at kroppslige læreprosesser blir skapt når vi beveger oss, sanser, forstår og føler samtidig. Gjennom vitalitetsfølelser kan barna erfare bevegelse som behagelig eller ubehagelig (Hart, 2009, s. 145). Hvilke vitalitetsfølelser som blir vekket i ulike situasjoner hjelper barna med å orientere seg i verden (Hart, 2009, s. 159). Fysisk aktivitet og bevegelse vil være en situasjon som skaper ulike vitalitetsfølelser hos ulike barn. Det kan forklare hvorfor bevegelsesgleden blir opplevd forskjellig. Emosjonelle holdninger til egen kropp blir påvirket av kroppslige opplevelser (Herskind, 2006, s. 54). En kroppslig opplevelse kan for eksempel være en positiv prestasjon i bevegelse som gav mestring. En slik opplevelse vil gi bedre humør, energi og

innsats, og slik kan barna sine erfaringer påvirke bevegelsesglede (Manger & Wormnes, 2015, s. 41). For å fremme bevegelsesglede må det bli skapt en hverdag hvor barna erfarer bevegelse (Lund & Jensen, 2020, s. 220)

2.2 Motivasjon

Motivasjon er ansett å være en viktig faktor i forbindelse med bevegelsesglede. Motivasjon er drivkraften bak handling og deltakelse i fysisk aktivitet, og grunnlaget for trivsel, bevegelseslære og prestasjoner (Gjerset et al., 2008, s. 250). Motivasjon blir delt inn i indre og ytre motivasjon. Gausdal (2000, s. 12), Gjerset (2008, s. 250) og Manger og Wormnes (2015, s. 28) beskriver indre motivasjon som et ønske om å gjøre en aktivitet fordi aktiviteten i seg selv er belønnende, for eksempel ved å skape positive følelser som glede. Ytre motivasjon blir derimot skapt av andre ved hjelp av ulike former for belønning og straff utenfor aktiviteten (Gjerset, 2008; Manger & Wormnes, 2015, s. 228). Imsen (2020, s. 303) mener at ytre motivasjon er en motsetning til indre motivasjon, hvor aktiviteten ikke blir utført på grunn av indre drive, men fordi individet prøver og unngå en straff eller å oppnå en belønning. Gjerset (2008, s. 252) beskriver derimot at indre og ytre motivasjon ikke er to motsetninger, men to begrepspar som og kan høre sammen. Ytre motivasjon kan bli brukt til å hjelpe og skape indre motivasjon i starten av en aktivitet (Gjerset et al., 2008, s. 252). Manger & Wormnes (2015, s. 28-29) har et lignende syn på de to begrepene, og mener at indre motivasjonen kan være resultatet av tidligere ytre motivasjon. Et eksempel er oppmuntring av en adferd fra nære relasjoner, som senere kan bidra til at personen fortsetter med adferden.

Manger & Wormnes (2015, s. 28-29) advarer mot å ukritisk bruke ytre motivasjon da det kan føre til at motivasjonen til å gjøre aktiviteten uten en ytre belønning forsvinner. Barn som derimot finner glede i selve aktivitet, har en indre motivasjon og trenger ikke ytre belønning for å fortsette med aktiviteten. For nybegynnere er den ytre motivasjonen ekstra viktig da personen mangler erfaring til å danne seg en indre motivasjon. Indre motivasjon kan øke etter hvert som barna får erfaring med aktiviteten, og betydningen av ytre motivasjon vil bli redusert (Manger & Wormnes, 2015, s. 31). Slik kan bevegelsesglede mulig skape en indre

motivasjon og redusere behovet for gevinster som eksisterer utenfor aktiviteten. Ettersom ytre motivasjon blir skapt av andre, kan den være ustabil og varierende, og vil trolig ikke være gunstig for varig bevegelsesglede. Indre motivasjon er derimot mer stabil og kan være med på å skape varig endring (Manger & Wormnes, 2015, s. 31). En persons tro på egen mestring og tro på at en handling vil gi gevinst er avgjørende for motivasjonen hos enkeltindividet (Manger & Wormnes, 2015, s. 115). Det er en nær sammenheng mellom barnets sin oppfatning av egen evne og indre motivasjon. Desto bedre tro barnet har på egne evner i en aktivitet, desto mer indre motivert vil barnet være (Jakobsen, 2010, s. 2).

2.3 Mestring

Mestring skaper glede i bevegelse, og spesielt dersom det er personlige egenskaper eller ferdigheter som skaper suksess (Manger & Wormnes, 2015, s. 98). Mestring ansees derfor å ha sterk sammenheng med bevegelsesglede. Morrison & Bennett (2012, s. 325) forklarer mestring slik: «Når en person opplever et misforhold mellom krav og ressurser i en spesifikk situasjon, må personen enten endre stressfaktoren eller hvordan de tolker situasjonen, denne innsatsen kalles mestring». Mestring er en dynamisk, lært og målrettet prosess, hvor målet er å oppnå tilpasning (Morrison & Bennett, 2012, s. 325). For å tilpasse seg nevner Morrison & Bennett fem ulike mestringsstrategier (2012, s. 325): redusere ytre forhold som blir oppfattet utfordrende, tilpasse seg negative hendelser, opprettholde et positivt selvbilde, opprettholde følelsesmessig likevekt og redusere følelsesmessig stress, og opprettholde et tilfredsstillende forhold til mennesker og miljø.

2.3.1 Mestringsforventning

Nært knyttet til mestring er mestringsforventning («self-efficacy»). Mestringsforventning er troen på at en er kapabel til å organisere og utføre en bestemt oppgave (Morrison & Bennett, 2012, s. 123). En persons tro på egen mestring og tro på at en handling vil gi gevinst, er avgjørende for motivasjonen hos enkeltindividet (Manger & Wormnes, 2015, s. 115). Ved å utvikle en forventning om å mestre, blir det lettere oppnådd en suksess (Manger & Wormnes, 2015, s. 114). Denne suksessen kan delvis bli forklart ved at mestringsforventning vil hjelpe individet med å omsette evner, kunnskap og ferdigheter til effektive handlinger. Sterk mestringsforventning kan i tillegg påvirke adferd og medføre mer

innsats og utholdenhet som igjen gir mer mestring (Bandura, 1977, s. 193-194). Basen for mestringsforventning er troen på egen evne til å mestre (Manger & Wormnes, 2015, s. 115). Opplevelsen av mestring i bevegelse kan skape en økt mestringsforventning, og vil motivere personen til å prøve seg på lignende aktiviteter i fremtiden (Manger & Wormnes, 2015, s. 115). Med økt mestringsforventning og engasjement vil prestasjonen i aktiviteten trolig øke, og det vil oppstå en god sirkel med positive opplevelser rundt bevegelse, selvoppfattelse og motivasjon (Manger & Wormnes, 2015, s. 99). Ved å oppleve nederlag vil forventningen om mestring bli redusert, og sjansen for at individet vil velge lignende aktiviteter senere vil bli redusert (Manger & Wormnes, 2015, s. 115). Personer med høy mestringsforventning vil dermed også ha større sannsynlighet for å gjennomføre en livsstilsendring (Manger & Wormnes, 2015, s. 132). Manger og Wormnes (2015, s. 116-121) beskriver Bandura sine tanker om hvordan mestringsforventning kan bli påvirket gjennom fire forskjellige kilder til informasjon: at individet skal oppleve mestring i den spesifikke oppgaven, å lære ny atferd gjennom observasjon av andre og gjennom andre sin erfaring ved å observere andre sin adferd, verbal overtalelse med oppmuntring eller avvisning og grad av emosjonell aktivering.

2.3.2 Mestring og selvbilde

Selvbilde til et menneske er betraktningen og vurderingen av seg selv, og kroppsbilde er en essensiell faktor for en person sin selvoppfatning (Cash, 2004, s. 1-2) En person sin mestringserfaring er en viktig faktor for selvtillit og selvbilde. En kan beskrive selvtillit som troen på egne evner og ferdigheter til å mestre en konkret utfordring (Bandura, 1977, s. 84). God selvtillit er ofte med på å skape en positiv mestringsfølelse og mestringsforventning (Morrison & Bennett, 2012, s. 142). Zimbardo (2014, s. 554) beskriver at mennesker med god selvtillit ikke er avhengig av hva andre tenker om dem fordi at de er selvsikre i sin verdi og fornøyd i egen kropp, noe som og gagnar selvbildet deres.

3 Metodologi og metode

I dette kapitlet vil vi redegjøre for metodologisk tilnærming, og valg av og gjennomføring av metode for datainnsamling og analyse av datamaterialet. Metodologiske betraktninger med diskusjon følger etter resultat- og diskusjonskapitlet

3.1 Metodologi

3.1.1 Vitenskapsteoretisk forankring

For å oppnå ønsket kunnskap om bevegelsesglede er det nødvendig å få innsikt i foreldrene sine erfaringer, tanker og følelser rundt fenomenet. En slik kunnskap kan bli oppnådd gjennom et fenomenologisk og hermeneutisk perspektiv. Fenomenologien fokuserer på mennesker sine livserfaringer og betydningen av dem. Perspektivet kan gi en ny forståelse av fenomener hvor det er begrenset informasjon på forhånd, slik som bevegelsesglede (Polit & Beck, 2017, s. 54 & 470-471). Hermeneutikken bruker også erfaring som verktøy, men setter fokus på hvordan hver enkelt person fortolker verden i sin kontekst, og krever derfor at egen forforståelse blir utfordret (Polit & Beck, 2017, s. 465). Ved å ha en åpen og kritisk innstilling til materialet og egen fortolkning, kan et hermeneutisk perspektiv bidra med å oppnå en dypere fortolkning og forståelse av materialet rundt bevegelsesglede (Thornquist, 2018, s. 221).

3.1.2 Valg av forskningsdesign: Kvalitativ metode

På bakgrunn av forskningsspørsmål og metodologisk tilnærming er det hensiktsmessig å benytte en kvalitativ metode og et semistrukturert intervju. Metoden gir mulighet til å presentere mangfold og er ideelt for å svare på studien sin problemstilling (Malterud, 2017, s. 30-31). Individuelle semistrukturerte intervju av foreldrene til barna i aktivitetsgruppen gir mulighet til å gjennomføre et målrettet intervju. Samtidig gir det rom for å skape en trygg intervjusituasjon hvor en får hentet fram relevante og mulige sensitive erfaringer (Malterud, 2017, s. 133). For å øke informasjonsstyrken ytterligere ble det også sendt skriftlige spørsmål til barna (vedlegg 4).

3.2 Innsamlingsstrategi

Det ble valgt et strategisk utvalg for å best mulig svare på problemstillingen (Malterud, 2017, s. 59). Målet med å intervju foreldrene og gi spørsmål til barna var å oppnå rike og dyptgående svar, og få begge parter sitt synspunkt. Inklusjonskriterier for å delta i studien var deltakelse i aktivitetsgruppen vår 2020 og å kunne gjennomføre intervjuet på norsk. Alle seks foreldrene oppfylte disse kriteriene.

3.3 Rekruttering av informanter

Prosjektlederne av aktivitetsgruppen gav foreldrene informasjon om masteroppgaven, og fikk tillatelse av alle foreldre til å dele kontaktinformasjon med oss som forskere. Foreldrene ble kontaktet via telefon og det ble avtalt møtetidspunkt. En av seks foreldrene var ikke mulig å nå på telefon, og det ble dermed rekruttert fem informanter totalt. En av fem møtte ikke til intervju av uviss grunn. Oppsummert ble tre kvinner og en mann intervjuet, de var foreldre til to gutter og to jenter. Det ble ikke samlet inn informasjon om alder eller hjemkommune da dette ikke var relevant for studien sitt forskningsspørsmål. En av fire barn svarte ikke på spørsmålene som ble tilsendt av uviss grunn.

3.4 Innsamling av datamaterialet

3.4.1 Forberedelse og organisering av intervju

Det er ikke ønskelig å standardisere et semistrukturert intervju i en kvalitativ studie og det ble derfor laget en intervjuguide (Vedlegg 2) (Malterud, 2017, s. 134). Intervjuguiden ble brukt som en huskeliste, mens rekkefølgen, formuleringen og tilleggsspørsmål ble tilpasset i hvert intervju. For å oppnå et rikt og relevant materiale ble det utarbeidet åpne, men spesifikke spørsmål til foreldre og barn (Malterud, 2017, s. 133-134). Intervjuspørsmålene ble basert på punktene Energisenteret brukte for å evaluere bevegelsesglede i aktivitet; grad av deltakelse, engasjement, samhandling med gruppedeltakere, samhandling med voksen, eget initiativ og drive til aktivitet og konsentrasjon og fokus. I tillegg ble det lagt til to spørsmålskategorier om forholdet til aktivitet før og etter gruppen. Til slutt ble intervjuguiden vurdert av veileder og spørsmålskategoriene ble slått sammen til tre kategorier: «Aktivitet og bevegelse før, under og etter gruppen», «Samhandling under

aktivitet» og «Andre erfaringer etter aktivitetsgruppen». Spørsmålskategoriene inneholdt alle åtte temaene, med to til fem hovedspørsmål og tillegsspørsmål i hver kategori. Spørsmålene til barna tok for seg forholdet de hadde til fysisk aktivitet (Vedlegg 4). En e-post ble sendt til deltakerne i etterkant av telefonsamtalen, med lenke til møte på teams, informert samtykkeskjema (Vedlegg 1) og skriftlige spørsmål til barna (Vedlegg 4) som skulle sendes tilbake før intervjuet. Et prøveintervju ble gjennomført i forkant av intervjuene for å teste intervjuguiden, intervjuteknikk og lydopptaker.

3.4.2 Gjennomføring av intervju

Intervjuene ble gjennomført fra 12.10.21 til 18.10.21, og varierte fra 30 til 90 minutter. En av forskerne intervjuet, mens den andre observerte og kom med innspill. Digitale intervju ble valgt for å unngå utfordringer knyttet til covid-19. Under intervjuene oppstod det et par tekniske problemer, blant annet ble en av forskerne midlertidig kastet ut av det første intervjuet, og en informant hadde dårlig internettforbindelse. Utfordringene gjorde at intervjuene tok lenger tid, men påvirket ikke resultatet betydelig. For å oppnå et åpent, men fokusert intervju, ble informantene bedt om å beskrive konkrete hendelser og eksempler rundt sine erfaringer. Forskerne forsøkte å lytte forutsetningsløst, og avsluttet alle intervjuene med rom for eventuelle tilleggserfaringer. Intervjuguiden ble etter hvert revidert ut ifra hvilke erfaringer informantene satt i fokus.

3.4.3 Bruk av lydopptak

For å oppnå fullstendig intervjudata ble intervjuene gjennomført med lydopptak, og ikke notat alene. Intervjudataen ble da ikke begrenset av intervjuer sitt minne eller ståsted, og vi som forskere hadde mulighet til å fokusere på intervjuobjektene og deres kroppsspråk (Polit & Beck, 2017, s. 508-509). I tråd med Polit og Beck (2017, s. 508-509) sine anbefalinger ble alle intervjuene gjennomført et sted uten bakgrunnsstøy, og det ble tatt notater underveis for å få med detaljer som lydopptaket ikke kunne fange opp. For sikrere opptak ble det brukt to lydopptakere.

3.5 Bearbeiding og analyse av data

3.5.1 Transkripsjon

Ved hjelp av transkripsjon ble materialet fra intervjuet omformet til tekst og tilgjengelig for kvalitativ analyse (Malterud, 2017, s. 77-78). For å unngå mistolking av lydopptaket og styrke analysematerialet sin validitet, gjennomførte forskerne intervju og transkripsjon selv. Transkripsjonsprosessen gav tidlig kjennskap til materialet og gav mulighet for refleksjon rundt analysen, og oppdagelser av eventuelle svakheter i materialet (Malterud, 2017, s. 80). Som forskere var vi oppmerksom på at omformingen fra lydopptak til tekst er filtrert, og at meninger dermed kan gå tapt eller bli forvrengt (Malterud, 2017, s. 77-78). For å ivareta det opprinnelige materialet ble intervjuene, i tråd med Malterud (2017, s. 77-78) sine anbefalinger, først transkribert ord for ord og senere redigerte med forsiktighet for å øke lesbarheten. I tillegg ble det unngått tolkninger der innholdet i teksten var usikkert, og intervjuene ble lyttet til flere ganger etter at transkripsjonen var ferdig. I transkripsjonen ble forskerne navngitt «Forsker en» eller «Forsker to» og foreldrene ble navngitt «Informant» og nummerert fra en til fire. Barna ble navngitt «Sønn» eller «Datter», og nummerert fra en til fire ut ifra foreldrene sitt nummer. Hyppige gjentakende lyder, for eksempel «hm», som ikke påvirket innholdet sin mening ble redigert bort. Pauser ble markert som «...» og personopplysninger markert med «(type personopplysning)». For å anonymisere teksten ytterligere ble transkripsjonen skrevet i bokmålsform.

3.5.2 Analyse av datamaterialet

I kvalitative data er det ofte store mengder informasjon, og nødvendig å filtrere ut materialet med potensiell kunnskapskraft (Malterud, 2017, s. 84-85). Dette blir utført gjennom dekontekstualisering, hvor elementer av materialet midlertidig blir løftet ut og sett i en sammenheng. For å forebygge reduksjonisme og passe på at materialet representerer sammenhengen det oppstod i, må det dekontekstualiserte materialet senere bli rekontekstualisert. Ved å følge en etablert analysemetode kan filtreringen skje på en ryddig og kreativ måte, samtidig får forskerne mulighet til å være observant på forforståelsen og tolkningen sin betydning (Malterud, 2017, s. 91). I denne studien er det derfor anvendt Malteruds systematiske tekstkondensering (Vedlegg 3) som deles inn i fire trinn, med

grunnlag i at dette er en tverrgående analysemetode for kvalitative data. I følge Malterud (2017, s. 97) er metoden også særlig anvendelig for uerfarne forskere, som vi er.

I første trinn skal det bli skapt et helhetsinntrykk (Malterud, 2017, s. 99- 100). Vi gjorde oss kjent med materialet ved å lytte til og lese intervjuene flere ganger. Forforståelse og teoretisk kunnskap ble forsøkt satt til side og problemstillingen var i fokus. Helhetsinntrykket ble oppsummert og vi laget seks mulige temaer: «Lekinspirert», «Ut av komfortsonen», «Trygghet på seg selv», «Trygghet på andre», «Relasjonsbygging i gruppen» og «Veien videre».

I andre trinn skal meningsbærende enheter bli identifisert (Malterud, 2017, s. 98). Temaene fra trinn en ble foreløpige kodegrupper, og meningsbærende enheter ble plassert i tabeller ut ifra disse. Underveis måtte temaene justeres for å sikre at alle meningsbærende enheter ble riktig plassert og inkludert. I denne prosessen ble kodegruppene «Lekinspirert» og «Ut av komfortsonen» slått sammen til 1) «Å gå fra tvang til fokus på å ha det gøy», og «Trygg på seg selv» og «Trygg på andre» ble slått sammen til 2) «Tryggere på seg selv og andre». De øvrige kodegruppene ble 3) «Foreldrene sin rolle», 4) «Relasjonsbygging i gruppen» og 5) «Veien videre».

I trinn tre skal innholdet i de enkelte meningsbærende enhetene bli abstrahert (Malterud, 2017, s. 98). Innholdet i de meningsbærende enhetene ble derfor delt inn i nye subgrupper, og sammenfattet til kunstige sitat i «Jeg-form». «Veien videre» ble for eksempel delt inn i subgruppene «Aktivitet etter gruppen» og «Ut av boblen». Et «Jeg-sitat» i subgruppe «Ut av boblen» var: «Jeg savner et tilbud som ligner aktivitetsgruppen på energisenteret». Et gullsitat for hver subgruppe avsluttet hvert kondensat. Eksempel på et gullsitat i «Ut av boblen» var: «Det er jo rett og slett ja, en sånn boble dette med energisenteret, det er en veldig god boble, men veien videre er ikke så enkel».

I fjerde trinn skal meningen av kondensatet bli sammenfattet, og det skal gjøres en vurdering på om resultatet fremdeles gir en gyldig gjengivelse av det opprinnelige materialet (Malterud, 2017, s. 98 & 108). Det ble videre laget en analytisk tekst fra hvert av kondensatene og gullsitatene med overskrifter som sammenfattet innholdet. Til slutt ble resultatet rekontekstualisert opp mot det empiriske materialet, og undersøkt for data som kunne motsi endelige konklusjoner. I prosessen ble det nødvendig å slå sammen noen av subgrupper under enkelte tema, da innholdet var mye av de samme. I «Relasjonsbygging i gruppen» ble for eksempel subgruppene «Samtale med barna» og «Individuell tilpasning» slått sammen til en subgruppe kalt «Å lytte til barna sine ønsker».

3.6 Studien sin pålitelighet og gyldighet

Graden av pålitelighet eller reliabilitet i resultatet viser til stabilitet over tid og i ulike forhold (Polit & Beck, 2017, s. 559). Samtidig kan ingen kunnskap gjelde under alle omstendigheter og formål. Datainnsamling, analyse og presentasjon vil alltid bli påvirket av forskerne (Malterud, 2017, s. 23- 24). I kvalitativ forskning er det derfor erkjent at det er flere gyldige versjoner av kunnskap, og det er et ønske om at et slikt mangfold blir utnyttet. Repeterbarhet er derfor ikke et mål på pålitelighet i kvalitativ forskning. Intersubjektivitet kan derimot være et mål på pålitelighet og kan bli styrket ved at forskerne redegjør for prosessene og betingelsene der kunnskapen er utviklet (Malterud, 2017, s. 18). Som forskere har vi vurdert pålitelighet i problemstillingen, utvalget, datainnsamlingen, det teoretiske perspektivet, analysestrategien og presentasjonsformen gjennom hele forskningsprosessen. Det ble for eksempel forsøkt å unngå misforståelser under datainnsamlingen ved å gjenta svarene til informantene. For å begrense egen filtrering og påvirkning av transkripsjon og analyse, er det forsøkt å være oppmerksom på egen refleksivitet og aktive rolle i forskningsarbeidet (Malterud, 2017, s. 24 & 193).

Intern validitet eller intern gyldighet handler om å hindre systematiske feil, ved å gjennomføre forskningsprosessen på en relevant måte i forhold til det som er ønsket å undersøke (Malterud, 2017, s. 24). Gjennom det foregående kapitlet har det blitt detaljert redegjort for studien sin fremgangsmåte, og studien sine forskningsprosesser har blitt lagt

frem steg for steg. Dette er for å sikre at leseren skal ha nødvendige forutsetninger for å forstå versjonen, tolkningene og slutningene som blir presentert i denne studien, både for å vurdere intern og ekstern gyldighet og pålitelighet (Malterud, 2017, s. 197). Den eksterne gyldigheten er avhengig av hvor relevant og anvendelig kunnskapen er for andre (Malterud, 2017, s. 197). Vi mener at denne studien er relevant grunnet mangel på kunnskap og forståelse rundt fenomenet bevegelsesglede, samt kunnskap om forebygging og behandling av overvekt eller fedme hos barn. Bevegelsesglede er også et viktig bidrag når pasienter, fysioterapeuter og andre skal sette seg mål som omhandler fysisk aktivitet.

3.7 Refleksivitet og egen rolle som forsker

Refleksivitet handler om at forskeren erkjenner og vurderer konsekvensene av sitt eget ståsted i forskningsprosessen (Malterud, 2017, s. 19-21). I metodekapittelet har det vært ønsket å vise bevissthet rundt egne fremgangsmåter og overveie betydningen av disse, og å demonstrere refleksivitet. Ved å gjøre seg kjent med, erkjenne og vise sin egen rolle som forsker, kan både forskerne og leseren forstå tolkninger og konklusjoner (Malterud, 2017, s. 42-43). I kvalitative studier er det ønskelig at empiriske dataen skal reflektere deltakerne sine erfaringer og meninger på best mulig måte, dette styrker pålitelighet og gyldighet (Malterud, 2017, s. 42). Forskeren må derfor gjennom hele forskningsarbeidet være kritisk til konsekvensene av egen påvirkning for å hindre systematiske feil. For å hindre slike feil har blant annet materialet blitt rekontekstualisert og det er tydeliggjort forskjellen mellom gjenfortelling og fortolkning i resultat og diskusjon. Det er ikke mulig å utslette forskerens påvirkning fullstendig, da sanseinntrykk alltid vil bli oversatt og filtrert gjennom tolkning og refleksjon (Malterud, 2017, s. 42-43). Det er ikke meningen at deltakerne sine uttrykk bare skal bli beskrevet, de må også bli tolket for å tydeliggjøre resultatet. I en kvalitativ studie er det forskerens jobb å sammenfatte og ha en overordnet forforståelse (Malterud, 2017, s. 47-48). Vår teoretiske referanseramme skal hjelpe å se den empiriske dataen i en større sammenheng, og skape en økt forståelse ved å koble sammen beskrivelse med tolkning til et nytt kunnskapsnivå (Malterud, 2017, s. 47). Nærhet til stoffet kan vanskeliggjøre refleksivitet slik at forskeren ikke klarer å se alternativer (Malterud, 2017, s. 47). Som fysioterapeuter har vi en teoretisk referanseramme rundt temaet, men vi er ikke knyttet til Energisenteret på Haukeland utenom arbeidet med masteroppgaven.

3.8 Ethiske betraktninger

Studien følger Helsinkideklarasjonen sine etiske prinsipper for medisinsk forskning av mennesker og er vurdert og godkjent av Norsk senter for forskningsdata (NSD) (Vedlegg 5). Regional komite for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK) vurderte først at full søknad var nødvendig, men etter vurdering av fullstendig søknad mente REK at studien ikke falt under deres mandat (Vedlegg 6). Kvalitative studier går ofte inn i personlige erfaringer, og deltakerne kan dermed bli utsatt for psykisk uro, misbruk, gjenkjennelse eller fordreining. (Malterud, 2017, s. 211). Som forskere har vi derfor forsøkt å vise aktsomhet rundt sensitive temaer, slik at deltakerne ikke skulle føler seg presset. Det er forsøkte å unngå fordreininger av informantene sine erfaringer, som beskrevet i delkapitlene om pålitelighet, gyldighet og refleksivitet. Med mål om å øke tryggheten til informantene og på den måten oppnå et rikt materiale, forsøkte vi å oppnå tillit fra informantene ved å ta i bruk informerte samtykket (Vedlegg 1), være støttende og unngå sensitive temaer som ikke var relevante.

4 Resultat

I dette kapittelet vil foreldrene sine erfaringer om hvordan aktivitetsgruppen påvirket barna sin bevegelsesglede bli presentert. «Fysisk aktivitet- fra tvang til fokus på å ha det gøy» tar for seg foreldrene sine tanker om hvordan aktivitetsgruppen har ufarliggjort fysisk aktivitet og gitt barna en ny motivasjon for bevegelse. «Tryggere på seg selv og andre» viser foreldrene sine tanker om hvordan påvirkningen aktivitetsgruppen hadde på selvtillit og relasjoner til andre var avgjørende for endringen i barna sitt forhold til fysisk aktivitet. «Relasjonsbygging i gruppen» tydeliggjør aktivitetsgruppen sin betydning for å skape en god erfaring rundt bevegelse. «Foreldrene sin rolle» viser på godt og vondt foreldrene sin påvirkningskraft i forhold til barna sin opplevelse av bevegelse i aktivitetsgruppen og deres aktivitetsnivå. I nesten alle de forgående temaene blir fokuset på mestring og glede fremfor vekt nevnt som viktig for å påvirke barna sin erfaring rundt bevegelse. Til slutt kommer temaet «Veien videre» hvor foreldrene forteller om utfordringer de møtte på etter aktivitetsgruppen, og det blir uttrykt et behov for mer oppfølging i etterkant.

4.1 Fysisk aktivitet – fra tvang til fokus på å ha det gøy

4.1.1 Barna sitt forhold til fysisk aktivitet før aktivitetsgruppen

En mor fortalte at barnet likte å være aktiv før aktivitetsgruppen, mens de resterende foreldrene fortalte at barna måtte bli presset til å være aktive på fritiden og ikke ønsket å delta i organiserte aktiviteter. En mor fortalte om hvordan datteren sitt aktivitetsnivå påvirket hennes psykiske helse: «Det var ikke så mye aktivitet før gruppen. Skolen hadde mye teams og da fikk de aktiviteter som de kunne gjøre ute, men hun var ganske inaktiv og veldig deprimert til tider» (Informant 4). En annen mor fortalte om sønnen sitt forhold til fysisk aktivitet slik:

Han har egentlig alltid likt å ha det litt komfortabelt. Han har egentlig aldri vært den som har hatt lyst eller behov for å gå på noe, men han er aktiv når han er ute og leker. Han liker å løpe og leke når han er med på noe sammen med andre. Men det er det å få han til å gjøre dette da (Informant 3).

Barna hadde alle prøvd lagidretter, men hadde sluttet av ulike grunner. Årsaker som ble nevnt var press om å være god i idrett, dårlig form eller sosiale utfordringer. En av mødrene fortalte om datteren sine utfordringer slik:

Hun hadde sagt fra seg å gå på håndball på grunn av konflikter med jentene der. Hun var veldig god så det var veldig dumt. I tillegg hadde de startet med å bruke hele banen og dette ble for tungt for henne. Kombinasjonen av dette gjorde at hun ville slutte (Informant 4).

4.1.2 Ikke farlig å gå ut av komfortsonen når aktivitet er lek og moro

Flere av foreldrene erfarte at barna virket tryggere i aktiviteter etter aktivitetsgruppen, og at de oppsøkte mer aktivitet. En mor beskrev utviklingen hos sin datter slik: «Hun har blitt enda tryggere og tørr å prøve og å utsette seg selv for aktiviteter hun ikke er helt trygg på» (Informant 1). Foreldrene observerte samtidig en endring i barna sin glede og motivasjon for bevegelse. To mødre beskrev endringene blant sine barn slik:

Det eksempelet som jeg synes er det beste, det er humøret. Hun vet vi skal til aktivitetsgruppen, og hun har lyst til det, hun er så klar for det. Da blir jo treningen kjempeviktig. Det blir så positivt, en positiv aktivitet (Informant 1).

Jeg tenker at aktivitetsgleden er bedre, at han nå ikke lenger bare sitter i komfortsonen ... Han kjeder seg fortere nå og har derfor lyst til å være litt mer i aktivitet, og ikke bare sitte inne på det rommet og spille. Så der har jo det endret seg noe (Informant 3).

Andre eksempler på endringer i engasjement eller motivasjon for aktivitet, som foreldrene observerte var at barna på eget initiativ forberedte seg til treningene og fikk en økt konkurranseånd. Et av barna beskrev sin opplevelse av aktivitetsgruppen slik: «Jeg synes det var kjekt å prøve litt forskjellige aktiviteter, som klatring, svømming og kajakk» (Sønn 3).

Bedre fysisk form etter aktivitetsgruppen var en faktor som foreldrene mente gav økt glede over å være i bevegelse, og gjorde det lettere å prøve aktiviteter utenfor komfortsonen. Den viktigste påvirkningsfaktoren for endringen i barna sin opplevelse av bevegelse, virket likevel å være muligheten til å prøve varierte aktiviteter innenfor trygge rammer, da det var en bred enighet blant foreldrene om dette. På denne måten mente foreldrene at aktivitetsgruppen lærte barna å rette fokus mot glede fremfor prestasjon i aktivitet. Slik opplevde to av foreldrene det:

Idrettsgleden har jo hun hatt heletiden, men jeg opplevde at hun fikk den tilbake i samhandling med de voksne og i den gruppen ... at hun da fant tilbake til lek og moro, glede, og at de tøyset og tullet (Informant 4).

Nyttig er vel kanskje elementet av lek. Da merker du ikke at du trener. Du skal få tak i en ball eller være først over på andre siden. Det har vært veldig nyttig og motiverende (...). Aktivitetsgruppen har tatt bort alle de negative tingene som man gjerne finner i idretten, for eksempel press, at venner kan si «hvorfor scoret du ikke det målet, det var åpent mål, hva er det du driver med» og så videre (Informant 2).

Fokuset på lek og moro skal i tillegg ha gjort barna mindre selvbevisst i aktivitet, og gjort at det ble mindre fokus på hvor sliten de var. På denne måten fikk de oppleve å være i aktivitet uten å bekymre seg over andre sin mening, og foreldrene mente at de fikk mer ut av treningen.

4.2 Tryggere på seg selv og andre

4.2.1 Mestring i aktivitet styrker selvbildet

Foreldrene fortalte at barna tidligere hadde opplevd mobbing i aktivitet, noe som påvirket barna sitt selvbilde, kroppssyn og forhold til bevegelse. Etter aktivitetsgruppen opplevde foreldrene at barna fikk en økt selvsikkerhet, som gjorde at de oppsøkte mer aktivitet sammen med andre barn. Far beskrev sin erfaring slik: «Han tørr mer nå, han er ikke så unnvikende og trekker seg ikke så mye tilbake i sport eller lek» (Informant 2). Opplevelsen av mestring i aktivitet, bevegelsesglede og at fokuset ble rettet bort fra vekt ble nevnt som viktige påvirkningsfaktorer for å øke barna sitt selvbilde. En mor fortalte om sine tanker rundt temaet:

Dette med fokus på glede ved å være i bevegelse og dette med å være trygg på at man ikke får kommentarer har vært viktig. (...) Det var lite snakk om kropp og vekt med fysioterapistudentene. Det var ikke det som var fokuset, men dette med glede, å være i aktivitet og å være trygg. Med et slikt fokus glemmer man gjerne seg selv litt oppi dette. At man kan få fokuset bort fra andre ting (Informant 4).

I tillegg erfarte foreldrene at opplevelsen barna fikk av å være likestilt med de andre barna, og å bli utfordret på sitt nivå stimulerte til et bedre selvbilde. En av mødrene beskrev erfaringen slik:

Hun har så grådig lyst til å være med, og å være på lik linje med de andre barna. Det var jo veldig greit oppe hos dere på Haukeland, for der var hun jo likestilt med de andre barna. Hun så at det var jo ikke bare hun som hadde ekstra kilo på kroppen (Informant 1).

Foreldrene var samtidig enig i at det fremdeles var en vei å gå når det kommer til å styrke selvbildet til barna. En mor nevnte at datteren hadde oppfølging av flere fagpersoner utenom aktivitetsgruppen. Hun mente at en helhetlig behandling over tid var avgjørende for å påvirke selvbildet til barnet:

I kombinasjon med alt det andre som energisenteret og overvektssenteret kan tilby, så skjer det gradvis ting med selvbildet. Dette med at hun får oppfølging er veldig bra og at oppfølgingen ikke bare kuttes, men at det faktisk er et helhetlig opplegg rundt behandlingen (Informant 4).

4.2.2 Et sosialt liv er et aktivt liv

Flere av foreldrene har i etterkant av aktivitetsgruppen erfart at barna tar mer initiativ til å være sosial. En mor beskriver:

Han er litt mer med kompisene nå. Han går mer til de, og forventer ikke at de bare skal komme til han. Så der er en endring, at han er litt mer sosial og tar litt mer initiativ selv. (...) og da blir det jo litt mer aktiviteter også (Informant 3).

Dette samsvarer sønnen sitt svar: «Jeg har kanskje blitt mer sosial. Leker mer med venner, finner på litt mer» (Sønn 3). Noen av foreldrene så utviklingen i sammenheng med at barna fikk erfare en trygghet i aktivitet sammen med andre deltakerne, og at denne erfaringen ble videreført utenfor aktivitetsgruppen. En av mødrene forteller om endringen slik:

Ja, det var en trygghet med guttene i aktivitetsgruppen. De var så snille og det kommenterte hun mange ganger, «han var så snill med meg mamma», sikkert fordi han tok litt hensyn til henne. Dette overfører hun nå til klassen, og til folk som er nye, at guttene også er grei å være med. Dette er helt nytt her i huset, ellers har det bare vært jenter-jenter-jenter (Informant 1).

Foreldrene fortalte at flere sosiale relasjoner også førte til økt deltagelse i aktiviteter. Et eksempel var at foreldrene hadde observert at barna hadde startet å spille ballspill sammen med andre på skolen: «Jeg ser faktisk at hun er med i fotball nå, og løper, herjer og styrer på. Så hun er jo på et helt annet nivå i dag, enn hva hun var før hun begynte på aktivitetsgruppen» (Informant 1). Denne observasjonen samsvarte med datteren sitt svar: «Det som er annerledes nå er at jeg tør å prøve meg i andre aktiviteter. Jeg trives med å være aktiv å finne noe nytt som jeg kan klare» (Datter 1).

4.3 Relasjonsbygging i gruppen

4.3.1 Å lytte til barna sine ønsker

Flere av foreldrene erfarte start samtalen hvor fysioterapistudentene lyttet til barna sine ønsker, som viktig for relasjonen mellom fysioterapistudentene og barna. Relasjonen mellom dem ble viktig for barna sin opplevelse av bevegelse, da den bidro til å skape en avslappet stemning i aktivitetsgruppen og ufarliggjorde bevegelse og fysisk aktivitet. En mor beskrev relasjonen slik:

Studentene var veldig gode på å snakke med henne og å få hennes meninger frem og ikke at foreldrene skulle sitte der å fortelle om barnet sitt behov, men at barnet selv fikk uttrykke dette. (...) Alle i gruppen var på lik linje på en måte. Der tror jeg forarbeidet har mye å si, relasjonsbygging til disse barna. For det handler som sagt mye om trygghet og at de ikke er redd for å prestere eller feile (Informant 4).

Et eksempel hvor fysioterapistudentene lyttet til barna sine behov var når et av barna var engstelig for å møte de andre barna i aktivitetsgruppen. Fysioterapistudentene tok da hensyn til barnet sitt behov ved at hun først fikk trene for seg selv, og gradvis nærme seg gruppen i eget tempo. Dette mente moren gav barnet en økt trygghet, og at det dermed bidro til en positiv erfaring rundt bevegelse.

4.3.2 Kraften i en god gruppedynamikk

Flere av foreldrene fortalte at de erfarte barna sitt møte med andre i samme situasjon, og det å få støtte fra gruppen som nyttig for å skape en positiv erfaring rundt bevegelse. Noen av foreldrene nevnte at barna i liten grad hadde opplevd en slik tilhørighet og trygghet i aktivitet tidligere. En forelder fortalte om hvordan tidligere erfaringer påvirket datteren sine følelser rundt det å delta i en aktivitetsgruppe:

Hun har jo opplevde en del utestenging og var veldig usikker på hvordan hun ble tatt imot, så det påvirket nok dette med at hun var interessert i å være for seg selv i starten. Hun ville jo egentlig ikke være med i starten, og når vi stod der oppe første gang var hun egentlig klar for å snu (Informant 4).

Datteren skal imidlertid ha dannet nye erfaringer gjennom aktivitetsgruppen: «Barna gikk der og hadde sine utfordringer, og hun visste ikke at andre også kunne ha forskjellige utfordringer. Gjennom aktivitetsgruppen fikk hun oppleve at alle har noe sant, og da ble det litt tryggere» (Informant 4).

Alle foreldrene var enig i at gruppedynamikken var viktig for å påvirke barna sin opplevelse av bevegelse i aktivitetsgruppen. I forbindelse med dette nevnte noen av foreldrene at barna ikke ble godt nok kjent med hverandre, og at dette skapte en usikkerhet. Et eksempel på en slik erfaring blir beskrevet her:

I den første gruppen hun gikk i trivdes hun ikke så godt. Det var litt for mye brautende gutter, men nå i den siste gruppen så elsket hun det. Hun synes det var så fantastisk, men det har sikkert med kjemien mellom de barna som er der å gjøre, at de kommer overens, at de ser at de hjelper hverandre, støtter hverandre og bygger hverandre opp. Det synes jeg er kjempeviktig (Informant 1).

Flere av foreldrene uttrykte derfor et ønske om at det skulle blitt satt av mer tid til at barna kunne bli kjent, og at en time i uken gjerne var for lite for å oppnå trygghet i aktivitetsgruppen. For å styrke relasjonen mellom barna kom foreldrene med forslag om flere «bli kjent leker» og felles måltid.

4.4 Foreldrene sin rolle

4.4.1 Foreldrene sine opplevelser av barna sin deltakelse i aktivitetsgruppen

Flere av foreldrene fortalte at de måtte presse barna til å være aktiv, også i aktivitetsgruppen. En av mødrene beskrev sin erfaring slik: «Nei, jeg vet at jeg må «pushe» han, men når han kommer der så er det kjekt» (Informant 3). En annen mor opplevde dette som utfordrende:

Jeg vil ikke tvinge henne og er alltid redd for at det skal bikke over til noe annet, med fokus på vekt sant. At det skal gå andre veien. Så det er en sånn balansegang oppi dette her hvor mye man skal pushe og snakke om vekt, og hvor mye man skal la henne styre selv (Informant 4).

Foreldrene var glad for at aktivitetsgruppen ikke fokuserte på vekt. En forelder fortalte om sin opplevelse av å la barnet delta i aktivitetsgruppen slik: «Jeg føler sånn: Nå har jeg god samvittighet, min datter har fått trent og beveget seg og hun vokser på det» (Informant 1). Foreldrene var positive til, og hadde forståelse for at det ble fokusert på gruppeaktiviteter, men det ble uttrykt et ønske om rom for individuelle aktiviteter. I forbindelse med dette fortalte en mor: «Hun var veldig interessert i å være på treningsrommet, litt alene. Jeg foreslo det, men fysioterapeutene ønsket at det skulle være i gruppe» (Informant 4). Et

videre forslag fra mor var at deler av tiden i aktivitetsgruppen kunne blitt brukt til individuelle aktiviteter, for å gi barna flere erfaringer rundt bevegelse.

4.4.2 Foreldrene sin deltakelse i gruppen

Foreldrene hadde ulik oppfatning når det kom til egen deltakelse i aktivitetsgruppen, ut ifra hva de mente eget barn hadde behov for. Far mente at foreldrene sin deltakelse i aktivitetsgruppen skapte trygghet og hadde en positiv påvirkning på sønnen sin opplevelse.

Han beskrev sin erfaring slik:

Sønnen min hadde nytte av at det var en stor voksenandel i gruppen. Det er jo noe jeg vil ta med meg, og hvis han for eksempel skal begynne på kampsport, så begynner jeg sikkert sammen med han hvis det er mulig (Informant 2).

En av mødrene hadde motsatt erfaring, og fortalte at datteren så på aktivitetsgruppen som sitt eget prosjekt. Datteren opplevde ifølge mor det som ubehagelig at andre foreldre observerte treningene, og at det skapte en utrygghet i aktivitet:

Hun liket best at det var barna som var der. Når foreldrene var der opplevde hun det som ukomfortabelt. Etter hvert sa jeg dette til fysioterapistudentene. Jeg fikk ikke lov til å være med på noe for å si det sånn, det var helt uaktuelt. Jeg måtte sitte på benken utenfor for da dette var hennes ting (Informant 4).

4.4.3 Foreldrene lærte

Flere av foreldrene meddelte at de hadde fått ny kunnskap gjennom aktivitetsgruppen, og opplevde å ha fått god veiledning i å trygge og motivere barna til aktivitet. En mor beskriver sin lærdom slik:

Det jeg opplevde var vel disse samtalene med studentene, dette med hva forslag hun kunne tenke seg å være med på hadde vi ikke helt tenkt igjennom. (...) Når hun meldte seg sånn ut og ikke ville, var det en nyttig prosess at vi måtte prøve å tenke alternativt, følge trådene som hun la ut om hva hun kunne tenke seg, følge dette opp og å legge til rette for at hun kunne prøve forskjellige ting som skateboard, kajakk og treningssenter (Informant 4).

Erfaringene fra aktivitetsgruppen bidro også til en økt trygghet når det kom til å la barna prøve seg frem i aktiviteter. En av mødrene fortalte: «Før var jeg mye mer skeptisk. Nå er vi en fase hvor jeg sier til henne at hun må kjenne etter sine egne begrensninger. (...). Jeg er mer «laidback» nå, hun tar mer ansvar og sette sine egne begrensninger» (Informant 1).

4.5 Veien videre

4.5.1 Aktivitet etter gruppen

Samtlige foreldre nevnte at barna hadde fått en mer aktiv hverdag etter aktivitetsgruppen, ved at de blant annet gikk mer på tur og var aktiv med andre barna på skolen og fritiden. Dette samsvarer med erfaringen til et av barna: «Gruppen inspirerte til mer aktivitet» (Sønn 2). Flere av barna skal også ha vist interesse for å starte med organiserte aktiviteter som de ble introdusert for i aktivitetsgruppen. Foreldrene forsøkte å følge opp barna sine interesser, men møtte på ulike utfordringer. En mor erfarte at overførbarheten fra aktivitetsgruppen til nærmiljøet var begrenset:

Datteren min følte at dette var en aktivitet hun trivdes med, og ville trene videre her i nærmiljøet, men det tror jeg rett og slett ble for tøft for henne. Hun sa ingenting direkte, men hun likte det plutselig ikke lenger. Hun synes først det var kjempegøy for hun begynte å få venner som gikk der. Så begynte hun plutselig å kutte ut den ene treningsøkten i uken, også ville hun plutselig kutte ut den andre også. Da skled det bare ut, så da meldte jeg henne ut (Informant 1).

En annen utfordring som ble nevnt var at barna i denne aldersgruppen er for ung til å melde seg på noen av aktivitetene de fikk prøve på Energisenteret:

Denne gruppen med 13-15 åringer kommer mellom alt. Du har aktiviteter frem til 13 år også er det et stort opphold til de er 16-17 år, før at de kan begynne på ett eller annet igjen. Så denne aldersgruppen er i et vakuum (Informant 4).

Andre utfordringer som avstander og tidsklemme ble også nevnt. For å løse slike praktiske problem skal noen av foreldrene forsøkt å finne en aktivitet de kunne drive på med sammen med barna. En mor opplevde at dette var en god løsning:

Han vil ikke gå på noe, det vil han ikke, men nå har jeg og han begynt å svømme på onsdager. Det synes han er litt greiere. Det er ikke så langt å kjøre, også kan man tilpasse de dagene det ikke passer, så han føler seg ikke tvunget (Informant 3).

Dette var ikke en løsning for alle, siden noen av barna ønsket å være mer selvstendig. Av de fire foreldrene som ble intervjuet var det bare Informant 3 som kunne fortelle at barnet var i gang med en form for organisert aktivitet etter aktivitetsgruppen.

4.5.2 Ut av boblen

Foreldrene opplevde overgangen fra den trygge aktivitetsgruppen til ukjente aktivitetstilbud i nærmiljøet som vanskelig. Tidligere erfaring med mobbing skapte fremdeles en usikkerhet blant barna i nye grupper, og mellomstadiet før de turte å gå inn i et nytt fellesskap ble utfordrende:

Det er jo rett og slett ja, en boble dette med energisenteret. Det er en veldig god boble, men veien videre er ikke så enkel (...). Det er mange som gruer seg og får kommentarer når de er i gym. Da gruer de seg til å være med på aktiviteter med andre, for de vet ikke hva de får. De vet hva de har og vet hva de har fått. De vet at de har en kropp som trenger å bearbeides, men de trenger tryggheten i den overgangen til at de kan gå inn i et fellesskap (Informant 4).

Foreldrene etterlyste oppfølging i fasen rett etter aktivitetsgruppen. De foreslo at Energisenteret kunne hatt et samarbeid med idrettslag i nærheten for å lette overgangen fra aktivitetsgruppen til en ny aktivitet. Fysioterapistudentene skal ha tilbydd seg å kontakte aktuelle aktivitetstilbud i nærmiljøet og følge barna i starten, men dette ble ikke noe av grunnet covid-19. Dette tilbudet mente flere av foreldrene kunne ha vært et godt tiltak for å komme i gang med en aktivitet etter aktivitetsgruppen.

5 Diskusjon

Funnene fra studien viser at foreldrene erfarte aktivitetsgruppen som nyttig for å påvirke barna sin bevegelsesglede på flere måter. Gjennom sine trygge rammer og fokus på glede ble bevegelse ufarliggjort, og barna fant en ny motivasjon for bevegelse. Opplevelsen av å prøve ut og mestre aktiviteter utenfor sin komfortsone sammen med barn i samme situasjon, gav barna en økt trygghet noe som resulterte i at de oppsøkte mer aktivitet på skolen og i fritiden. Både relasjonen innad i aktivitetsgruppen og foreldrene sin deltakelse virket på ulikt vis å være viktig for erfaringene barna fikk til bevegelse. Veien videre etter aktivitetsgruppen ble derimot problematisk, og flere opplevde det som utfordrende å få barna til å starte med organiserte aktiviteter. Foreldrene utrykte derfor et behov for bedre oppfølging etter aktivitetsgruppen. I dette kapittelet vil først hovedfunnene bli drøftet i lys av teori og tidligere forskning, og betydningene funnene har for fysioterapi praksis vil bli vektlagt. Deretter vil metoden i studien bli drøftet. Der vil det bli trukket frem aspekt som har vært med på å styrke og svekke oppgaven, samt utfordringer i forhold til metode som kan påvirket resultatet.

5.1 Mestringen og motivasjonen sin betydning for bevegelsesglede

Foreldrene erfarte at barna ble tryggere på å delta i fysisk aktivitet etter aktivitetsgruppen. De mente at en viktig faktor for barna sin utvikling var at de gjennom aktivitetsgruppen fikk prøve varierte aktiviteter innenfor trygge rammer, og fikk dermed muligheten til å erfare mestring i aktiviteter som bidro til en ny motivasjon for bevegelse. Mestring er en viktig påvirkningsfaktor for humøret og indre motivasjon i bevegelse, mens motivasjon er drivkraften bak all bevegelse (Manger & Wormnes, 2015, s. 98). Disse faktorene virker derfor å være avgjørende for å påvirke bevegelsesglede

5.1.1 Aktivitetsgruppen sin påvirkning på mestring

Foreldrene oppgav at barna i forkant av aktivitetsgruppen var lite aktiv og ikke ønsket å delta i organisert aktivitet, blant annet grunnet prestasjonspress og fysiske utfordringer. Disse barrierene for fysisk aktivitet blir nevnt i flere lignende studier om barn med vektproblematikk (Engström et al., 2016, s. 4; Jones et al., 2019, s. 163-164; Lachal et al.,

2013, s. 364; Nevland, 2013, s. 16; Skogen & Høydal, 2021, s. 6-8). Barrierene kan delvis bli forklart ved at barn med vektproblematikk ofte har lavere motorisk kompetanse i forhold til normalvektige barn (Lima et al., 2021, s. 18-20). Lavere motorisk kompetanse kan gi opplevelsen av gjentatte nederlag som påvirker mestringsforventning, spesielt hvis slike opplevelser kommer før barna har klart å bygge opp erfaringer av mestring i bevegelse (Manger & Wormnes, 2015, s. 115). Sjansen for at barna velger lignende aktiviteter vil da bli mindre. Ved å unngå fysisk aktivitet vil ikke ferdigheter og motoriske kompetanse utvikle seg, mestringsforventningen vil ikke bli styrket og vi mener at det da skapes en ond sirkel hvor barna igjen unngår fysisk aktivitet. Vi tror derfor at lav mestringsforventning muligvis kan forklare hvorfor noen barn med vektproblematikk har lite bevegelsesglede og sjeldnere møter helsedirektoratet sine anbefalinger for fysisk aktivitet enn normalvektige barn (Kolle et al., 2012, s. 54,55 og 72).

At foreldrene observerte en økt trygghet og glede i aktivitet blant barna etter aktivitetsgruppen, kan komme av at slike intervensjoner har vist seg å være effektiv for å bedre barn sin motoriske kompetanse og gi økt mestringsfølelse (Engström et al., 2016, s. 4; Jones et al., 2019, s. 163-164; Lachal et al., 2013, s. 364; Nevland, 2013, s. 16; Skogen & Høydal, 2021, s. 6-8). Manger og Wormnes (2015, s. 114) mener at personer med høy mestringsforventning fremstår med større trygghet ved at de fokuserer på selve utførelsen av aktiviteten fremfor sluttresultatet. Høy mestringsforventning vil på den måten gi bedre prestasjon ved at egenskaper omsettes til effektiv handling. Gode prestasjoner vil gi barna økt tro på egne evner, noe som skaper indre motivasjon og glede i bevegelse (Jakobsen, 2010, s. 2). Denne teorien kan forklare hvorfor mestring i flere studier også har vist seg å være viktig for motivasjon til videre aktivitet etter en aktivitetsgruppe (Borge, 2021, s. 28; Nevland, 2013, s. 16-17). Høy mestringsforventning vil dermed også øke sannsynligheten for å gjennomføre en livsstilsendring og reduser risikoen for tilbakefall (Manger & Wormnes, 2015, s. 132-133). Dette mener vi tydeliggjør hvorfor forebyggende behandlingsprogrammer innenfor fysioterapi, som aktivitetsgruppen, bør fokusere på å styrke mestringsforventning hos sine deltakere dersom de skal oppnå langvarig livsstilsendring.

Aktivitetsgrupper kan bidra med flere kilder til å styrke barna sin mestringsforventning. Manger og Wormnes (2015, s. 116-117) skriver at Bandura mente autentisk mestringsopplevelse var den viktigste faktoren for å påvirke mestringsforventning. Varierte aktiviteter i aktivitetsgrupper gir rom for mestring i aktivitet, men også rom for nederlag. Det vil dermed alltid være en risiko for å bidra til en negativ påvirkning på barna sin mestringsforventning og bevegelsesglede i slike grupper, som kan resultere i mindre motivasjon for videre aktivitet (Manger & Wormnes, 2015, s. 115). Derfor mener vi at det er avgjørende at fysioterapeuter som leder en slik gruppe er bevisst på hvordan de legger opp gruppen, for å kunne påvirke mestringsforventning positivt. For eksempel kan sport og konkurranse føre til fokus på det barna ikke mestrer, og har tidligere vist seg å forsterke barna sitt negative selvbilde og gi lite motivasjon til å fortsette med aktiviteten (Lachal et al., 2013, s. 364-365). Tilbud som aktivitetsgruppen på Energisenteret blir derfor anbefalt å fokusere på uformelle og varierte aktiviteter (Lachal et al., 2013, s. 364-365). Vi mener at det kan virke som at aktivitetsgruppen på Energisenteret hadde et slikt uformelt fokus, da foreldrene blant annet nevnte at barna ikke opplevde prestasjonspress, men følte trygghet i aktivitet. Aktivitetstilbud som praktiserer et slikt fokus har i tidligere forskning vist seg å bedre selvbildet, funksjon og selvfølelse hos barn med overvekt eller fedme (Lachal et al., 2013, s. 364-365). Barna sin mestringsforventning kan også bli styrket ved å observere andre gruppedeltakere mestre i aktivitet og se deres mestringsstrategier (Manger & Wormnes, 2015, s. 118-119). Denne kilden til mestring vil være spesielt effektiv for barna i en slik gruppe, da observasjon av personer som de kan jevnføre seg med vil gi et sterkere inntrykk. Gjennom slike observasjoner kan barna erfare at nederlag ikke nødvendigvis er skyldt mangel på fysiske egenskaper. Opplever barnet i tillegg bekreftelse på at nederlag oppstår på grunn av innsats eller arbeidsmåte, og får oppmuntrende råd om hvordan de kan gjøre det bedre, vil denne tankegangen bli styrket ytterligere. Oppmuntring fra de andre barna i gruppen, gruppeledere eller foreldre vil på den måten også være en kilde til økt mestringsforventning (Manger & Wormnes, 2015, s. 119-120). Med bakgrunn i denne kunnskapen tror vi at et fokus på mestring i aktivitetsgruppen kan bryte den onde sirkelen hvor barna unngår fysisk aktivitet.

5.1.2 En ny motivasjon for bevegelse

Aktivitetsgruppen på Energisenteret valgte å ha et mål om glede i aktivitet fremfor vektreduksjon. Det kan virke som at dette var en ny opplevelse for noen av barna, da målet med fysisk aktivitet ut ifra foreldrene sine svar, ofte virket å være knyttet opp mot å være best eller å slanke seg. Flere tidligere studier vi har lest fokuserer på hvilken effekt fysisk aktivitet har på vektreduksjon, og dette målet virker å være vanlig i behandling av disse barna (Al-Khudairy et al., 2017, s. 6; Elvsaa et al., 2016, s. 18; Mead et al., 2017, s. 7). Dette til tross for at vektreduksjon sjeldent har vist seg å være primærmålet for å endre livsstil hos barn med vektproblematikk (Jones et al., 2019, s. 164). På den ene siden vil veiing gjøre standardisert oppfølging av tiltaket sin effekt enklere, og tall på vektreduksjon har vist seg å kunne øke barna sin motivasjon til å fortsette med fysisk aktivitet (Al-Khudairy et al., 2017, s. 20). På den andre siden vil vektreduksjon være en belønning som ligger utenfor selve aktiviteten, og det vil dermed være en ytre motivasjon for fysisk aktivitet (Gjerset, 2008, s. 251-252; Manger & Wormnes, 2015, s. 28-30). Ytre motivasjon bør bli benyttet med forsiktighet da det kan virke mot sin hensikt ved å gi barna mindre motivasjon til å gjøre aktiviteten uten belønning (Manger & Wormnes, 2015, s. 28-29). Vektreduksjon har vist seg å være vanskelig å opprettholde og de fleste vil gå opp igjen i vekt etter kort tid, noe som kan virke demotiverende (Wadden et al., 2004, s. 86). Derfor mener vi at det ikke kan forventes at aktivitetsgrupper med fokus på vektreduksjon vil kunne stimulere til en økt motivasjon for fysisk aktivitet på lang sikt for disse barna. I tillegg peker studier på at veiing av barna som forebyggende og motiverende tiltak kan virke mot sin hensikt da dette øker risikoen for mentale problemer og overvekt i fremtiden (Robinson et al., 2017, s. 1160). Vi mener derfor at det er grunnlag for å stille spørsmål om bruk av veiing og vektreduksjon som målsetting for disse barna bryter med etiske prinsipper.

Foreldrene til barna på Energisenteret mente at fokuset på glede i aktivitet gjorde at barna glemte sine bekymringer og at motivasjonen økte. Flere studier har funnet at det å la barna ha det moro underveis i en aktivitetsgruppe har stor betydning for barna sin motivasjon, og er med på å redusere usikkerhet (Engström et al., 2016, s. 4-5; Jones et al., 2019, s. 164). På denne måten kan det tenke seg at bevegelsesglede skaper en opplevelse av at aktivitet i seg selv er belønning nok. Dermed vil bevegelsesglede gi en indre motivasjon for fysisk aktivitet

og barnet vil ikke trenge ytre belønning for å fortsette med aktiviteten senere (Gausdal, 2000, s. 12; Gjerset, 2008, s. 250; Manger & Wormnes, 2015, s. 28). Samtidig kan ytre motivasjon være viktig, men gjerne som ros eller premie. Barna har størst behov for ytre motivasjon når de er nybegynnere, og mangler erfaring til å danne seg indre motivasjon. Etter hvert som barna får erfaring, for eksempel i form av mestring og glede, vil aktiviteten bli opplevd mer interessant og belønnende. Betydningen av ytre motivasjon vil da bli mindre. Fysioterapeuter som driver aktivitetsgrupper med mål om å påvirke bevegelsesglede, bør derfor ha som hensikt å skape balanse mellom indre og ytre motivasjon (Manger & Wormnes, 2015, s. 31). Det bør dessuten bli understreket at aktivitetsgrupper for barn med overvekt eller fedme, uavhengig av vektreduksjon, har vist seg å påvirke selvtillit, kroppsbilde og depresjon på en positiv måte (Gow et al., 2020, s. 5-8; King et al., 2020, s. 5-8; Lachal et al., 2013, s. 364-365). Vi tror derfor at en slik gruppe har mulighet til å påvirke barn sin helse uten å fokusere på vekt. Dette oppfatter vi som positivt da vektreduksjon ikke ser ut til å være et gunstig mål for en slik pasientgruppe på lang sikt. Vi mener derfor at et mål om bevegelsesglede bør prioriteres, og at fysioterapeuter og annet helsepersonell bør velge andre måter å evaluere effekten av tiltaket på. Aktivitetsgruppen i denne studien har eksempelvis valgt å måle barna sin bevegelsesglede ut ifra observasjon av seks forhåndsavklarte punkter.

5.2 Deltakerne i gruppen påvirker barna sin bevegelsesglede

5.2.1 Foreldrene sin påvirkning

På tross av Helsedirektoratet sine (2010, s. 54-57) anbefalinger om tiltak som involverer både barn og foreldre, var opplevelsen av foreldrene sin deltakelse i aktivitetsgruppen varierende ut ifra barna sine behov. Foreldrene sin deltakelse viste seg å påvirke barna sin deltakelse og bevegelsesglede på ulike måter. På den ene siden fikk foreldrene ny erfaring og kunnskap om hvordan de kunne holde barna aktive, noe som samsvarer med hva andre foreldre har opplevd i lignende studier (Hanssen-Bauer et al., 2017, s. 5). Foreldrene sin tilstedeværelse i aktivitetsgruppen på Energisenteret virket i tillegg å gi noen av barna en følelse av trygghet i aktivitet. Flere studier bekrefter at støtte og oppmuntring fra familie er en viktig motivasjonsfaktor for disse barna (Engström et al., 2016, s. 4-5; Jones et al., 2019, s. 163). Dette samsvarer også med Manger og Wormnes (2015, s. 29) sin teori om at ytre

motivasjon i form av oppmuntring fra nære relasjoner kan bidra til å skape indre motivasjon til å fortsette med aktiviteten. Dette ble tydelig i vår studie da noen av barna startet på aktiviteter sammen med foreldrene etter aktivitetsgruppen. Disse resultatene mener vi synliggjør viktigheten av aktivitetsgruppen sin påvirkning på foreldrene, og at dette kan være en viktig komponent for barna sin bevegelsesglede etter en aktivitetsgruppe. På den andre siden viste funn fra både vår og Borge (2021, s. 30) sin studie at det oppstod en usikkerhet blant noen av barna, når de ble observert i aktivitet av flere ukjente voksne. Ut ifra våre resultater kan det virke som at usikkerheten hadde en negativ påvirkning på noen av barna sin deltakelse og glede for bevegelse. På tross av anbefalinger om å involvere foreldre i behandling, kan det basert på vår studie se ut som at det er et behov for at fysioterapeuter vurderer hvordan foreldre skal bli involvert i forkant av en aktivitetsgruppe. Et forslag fra foreldrene i studien var å ha en mer dyptgående samtale om temaet i forkant av aktivitetsgruppen, slik at barna får mulighet til å være med å bestemme. I tillegg tenker vi at et annet alternativ kan være å la et par av foreldrene delta om gangen for å ikke overvelde barna.

5.2.2 Gruppedeltakerne sin påvirkning

Foreldrene mente, i likhet med flere andre studier, at opplevelsen av å være likestilt med de andre barna i aktivitet gav barna en positiv følelse og en økt trygghet i aktivitetsgruppen (Borge, 2021, s. 28; Engström et al., 2016, s. 4-5; Jones et al., 2019, s. 163; Nevland, 2013, s. 16-17; Skogen & Høydal, 2021, s. 8; Stokkenes & Fougner, 2011, s. 173). Helsedirektoratet (2010, s. 56) mener også at denne pasientgruppen kan ha glede av å delta i grupper hvor de kan møte likesinnede og at det kan gi en følelse av tilhørighet og aksept. Foreldrene i vår studie mente at de positive erfaringene som barna opplevde i aktivitetsgruppen på Energisenteret ble overført til relasjoner med andre barn utenfor aktivitetsgruppen. Resultatet ble at barna tok mer initiativ til å være sosial med andre barn på fritiden og fikk en mer aktiv hverdag i forbindelse med dette.

På tross av mange gode erfaringer i aktivitetsgruppen nevnte foreldrene at barna ikke ble godt nok kjent med hverandre og at dette skapte en usikkerhet i aktivitetsgruppen. Flere av

barna hadde tidligere opplevd mobbing, noe som påvirket opplevelsen og følelsene rundt det å møte de andre grupped medlemmene. Studier viser at dersom barn med vektproblematikk skal føle trivsel, selvsikkerhet og være komfortabel i en gruppe, har de behov for å føle seg involvert i aktiviteter, føle lagånd, vennskap og støtte fra andre grupped medlemmer (Jones et al., 2019, s. 163; Mériaux et al., 2010, s. 19; Stokkenes & Fougner, 2011, s. 173). Opplevelsen av bekreftelse, annerkjennelse og trygghet i et miljø vil i tillegg være avgjørende for mestringsforventningen til barna (Manger & Wormnes, 2015, s. 123). Disse opplevelsene virker dermed også å være viktig for bevegelsesglede. Flere studier peker i tillegg på at det å skape nye vennskap er en viktig motivasjon for å delta i en gruppe for barn med vektproblematikk, og at mange av disse barna mangler sosialt nettverk og tilhørighet (Jones et al., 2019, s. 163; Mériaux et al., 2010, s. 19). For å gi barna en positiv erfaring i aktivitetsgruppen og stimulere til en sosial og aktiv livsstil, mener vi derfor at det blir viktig for fysioterapeuter å sette av tid til å skape en god relasjon mellom barna. Med bakgrunn i våre funn og forskning som viser sammenhengen mellom vennskap og motivasjon, vil trolig gode relasjoner i gruppen være viktig for å skape langvarig bevegelsesglede. Til tross for dette kan det virke som at det ikke var så mye fokus på relasjonsbygging i aktivitetsgruppen på Energisenteret. Foreldrene foreslo at aktivitetsgruppen kunne bruke flere lagaktiviteter, bli kjent- leker og felles måltider for å styrke relasjonen mellom barna, noe vi og mener vil være gunstig for å skape bevegelsesglede.

5.3 Veien videre

Gjennom erfaringer av mestring, glede, oppmuntring og trygghet i aktivitet, samt å møte andre i samme situasjon kan det se ut som at aktivitetsgruppen har påvirket barna sin bevegelsesglede. Til tross for dette, på bakgrunn av funn i studien, stiller vi spørsmålet: er dette nok for å påvirke barna sitt aktivitetsnivå over lengre tid?

5.3.1 Er økt bevegelsesglede nok?

Foreldrene i vår studie forsøkte å følge opp barna sin økte motivasjon og glede for bevegelse, men møtte på flere uventede utfordringer. Barna på Energisenteret skal, i likhet

med funn fra flere andre studier, ha opplevde at organiserte aktiviteter utenfor aktivitetsgruppen var for utfordrende (Nevland, 2013, s. 16; Skogen & Høydal, 2021, s. 6-8). På tross av en økt bevegelsesglede etter deltakelse i aktivitetsgruppen, kan det dermed se ut som at barna på ny møtte sine fysiske barrierer for fysisk aktivitet i nye aktivitetstilbud. I møte med nye nederlag kan barn sin mestringsforventning og indre motivasjon bli redusert, og barna vil igjen ha større sannsynlighet for å unngå bevegelse (Manger & Wormnes, 2015, s. 29 & 115-117). Mange av intervusjonene som blir gitt til disse pasientene tar plass i en kunstig setting med regelmessig profesjonell støtte, og overførbarheten kan derfor være begrenset. Vi mener disse resultatene tydeliggjør behovet for å skape en større overførbarhet mellom tiltakene som blir gitt og tilbud i nærmiljø og idrettslag. Barna må i større grad bli forberedt på kravene som venter utenfor gruppen, og må få tid til å oppnå den utholdenheten og styrken som kreves for å følge andre barn i aktivitet.

I likhet med funn fra andre studier observert foreldrene at barna fikk bedre selvbilde etter aktivitetsgruppen (Jones et al., 2019, s. 164; Lachal et al., 2013, s. 364). Bedre selvbilde gav en økt trygghet i aktivitet, noe som trolig påvirket barna sin bevegelsesglede. Påvirkningen aktivitetsgrupper har på selvbildet til barn med vektproblematikk, kan delvis bli forklart ved at barna sin økte mestringserfaring i gruppe har stor betydning for selvpoppfatning (Manger & Wormnes, 2015, s. 31-33). Selvpoppfatning er kontekstavhengig og blir påvirket av mestring i flere avgrensede situasjoner, noe de varierte aktivitetene i aktivitetsgruppen gir mulighet for. Aktivitetsgrupper kan også påvirke barna sin selvaksept ved at andre deltakere, foreldre og fysioterapeut oppmuntrer til en standard som er mulig å leve opp til (Manger & Wormnes, 2015, s. 34-35). På tross av en tydelig bedring i barna sitt selvbilde, opplevde foreldrene fremdeles at barna sine tidligere erfaringer med mobbing og sosiale barrierer satt bremsen for dem. Foreldrene opplevde at det hindret barna i å gå inn i nye grupper og gjøre aktiviteter som de ønsket. Et svakt selvbilde vil dermed kunne føre til mindre bevegelsesglede og fysisk aktivitet. Sosiale barrierer for fysisk aktivitet blir nevnt i flere studier, og kan dermed trolig være en faktor som hindrer flere lignende grupper og oppnå langtidseffekt (Jones et al., 2019, s. 164; Lachal et al., 2013, s. 364). Barrierene kan mulig bli forklart av samfunnet sine negative assosiasjoner rundt barn med overvekt eller fedme. Dette er med på å skape stigma og mobbing, og kan påvirke barnas selvbilde

(Helsedirektoratet, 2010, s. 25). For å påvirke barna sitt aktivitetsnivå på lang sikt bør tiltak som stimulerer til høy selvtillit derfor bli tatt i bruk. Dette vil styrke barna sin sikkerhet på egen verdi, slik at de ikke lenger vil være avhengig av andre sin bekreftelse (Zimbardo, 2014, s. 554). Sosiale barrierer kan dermed få en mindre betydning når barna skal komme i gang med nye aktiviteter. Denne kunnskapen mener vi tydeliggjør behovet for at fysioterapeuter ikke bare setter fokus på barna sitt forhold til fysisk aktivitet, men også selvbildet til barna. Et slikt tiltak tror vi vil påvirke barna sin aktive livsstil på lengre sikt. For å dekke barna sine behov i forhold til selvbilde mente foreldrene i studien at det var nødvendig med en mer helhetlig behandling. Dette er i tråd med Helsedirektoratet (2010, s. 51) sine anbefalinger om en helhetlig og tverrfaglig behandling av barn med vektproblematikk.

5.3.2 Et behov for oppfølging

Flere studier etterspør forskning på langtidseffektene av tiltak for barn med overvekt eller fedme (Al-Khudairy et al., 2017, s. 25; Mead et al., 2017, s. 33). Hensikten med dagens behandlingstilbud for barn med overvekt eller fedme er å forebygge livsstilssykdommer, og samtidig redusere de totale kostnadene Norge har på overvekt og fedme i dag (Helsedirektoratet, 2014a, s. 5; 2014b, s. 5; Aamo et al., 2019, s. 3-4). Med tanke på påvirkningen fysisk aktivitet kan ha på fysiske og psykiske helse er det trolig at en aktivitetsgruppe på mange måter kan bidra til en betydelig forskjell i barnas helse og de økonomiske kostnadene (Han et al., 2018, s. 90-100; Meen, 2000, s. 16). For å oppnå optimal effekt på barna sin helse og utvikling må aktivitetsgruppen påvirke barna til å komme i gang med fysisk aktivitet også utenfor gruppen. Det vil da være en fordel hvis barna starter med organisert aktivitet, da barn som deltar i organisert aktivitet har vist seg å oftere møte anbefalingene for mengden fysisk aktivitet (Kolle et al., 2012, s. 54,55 og 72). Ut ifra våre resultater kan det se ut som at aktivitetsgruppen ikke hadde denne påvirkningen på barna sin daglige aktivitet. På grunn av de uventede hindringene som kom av fysiske og sosiale barrierer, uttrykte foreldrene i vår studie et behov for en videre oppfølging ut over de ti ukene i aktivitetsgruppen. Tidligere studier peker på at seks til åtte uker oppfølging er for lite for at barn skal ha muligheten til å overføre den nye kunnskapen og livsstilsendringer inn i hverdagen (Jones et al., 2019, s. 165). Basert på våre resultater og tidligere forskning mener vi at fysioterapeuter og annet helsepersonell som driver behandlingstilbud som skal endre

barn sin livsstil på lang sikt, må prioritere en helhetlig behandling, oppfølging i etterkant og tilby lengre perioder med behandling. Foreldrene foreslo et samarbeid mellom aktivitetsgruppen og idrettslag, eller at fysioterapistudentene kunne følge barna til nye aktivitetstilbud i starten for å lette overgangen til nye aktivitetstilbud. Vi tenker i tillegg at en lengre periode med aktivitetstilbud kan styrke barna sin fysiske form, slik at de får en bedre muligheten til å følge aktivitetsnivået utenfor aktivitetsgruppen. Denne kunnskapen tydeliggjør et behov for videre forskning på ulike måter å følge opp disse barna på, slik at de får oppleve bevegelsesglede samtidig som de kan opprettholde en aktiv livstil etter en intervensjon som aktivitetsgruppen.

5.4 Metodediskusjon

Kvalitative metoder krever at forskerne går i dybden på stoffet. Det ble derfor benyttet strategisk utvalg i stedet for et større antall med informanter (Malterud, 2017, s. 59). Ved å benytte strategisk utvalg og at inklusjonskriteriene ble oppfylt anser vi utvalget tilstrekkelig til å belyse problemstillingen, dette gir studien intern validitet (Malterud, 2017, s. 24). For å styrke den eksterne validiteten kunne foreldre fra tidligere aktivitetsgrupper blitt intervjuet, men på grunn av tidsspennet på masterstudien ble dette for omfattende. Ettersom at vi ikke hadde utført semistrukturerte intervju tidligere kan dette ha påvirket resultatet, da det ble innhentet mer informasjon på de to siste intervjuene sammenlignet med de to første. Vi opplevde likevel et rikt materiale og hadde ikke behov for å kontakte de to første foreldrene på nytt. Ved å beskrive forskningsprosessen, vår forforståelse og vår fortolkning av tidligere litteratur vil vi si at studien sin bekreftbarhet er ivaretatt. Til tross for at vi ikke hadde en direkte tilknytning til aktivitetsgruppen kunne vår bakgrunn som fysioterapeuter ha påvirket foreldrene sine svar. De kan ha tilpasset svarene ut ifra det de tror vi var ute etter å høre, og de kunne mulig ha svart annerledes dersom det var andre som intervjuet dem. Bevissthet rundt bruk av lydopptak kan også ha påvirket informasjonen foreldrene valgte å gi, men ut ifra våre observasjoner var det ingen som viet oppmerksomhet mot dette. For å øke informasjonsstyrken og høre hvordan barna opplevde aktivitetsgruppen, ble det sendt skriftlige spørsmål til barna. Barna sine svar gav innblikk i om barna sine opplevelse samsvarte med foreldrene sine. I etterkant har vi tenkt at et intervju av barna alene kunne

styrket oppgaven ytterligere, da spørsmålene nå trolig ble utfylt sammen med foreldrene. Noe som kan ha påvirket svarene barna oppgav.

Bruk av semistrukturerte individuelle intervju, og den fleksible bruken av intervjuguiden gav informantene rom til å snakke om temaet med egne ord og dra inn nye perspektiver. På denne måten mener Malterud (2017, s. 63) at en intervjuguide kan bidra til sterk og mangfoldig informasjon. Et annet alternativ kunne være å gjennomføre et fokusgruppeintervju som kunne gitt verdifull informasjon om felles erfaringer. Samtidig kunne det potensielt hindret tilgang til opplysninger om sensitive forhold og vi ville risikert å ende opp med ensidig og overfladisk informasjon (Malterud, 2017, s. 70). Foreldrene kan ha oppleve intervjusituasjonen som ubehagelig da temaer som blir tatt opp kan være sårbare. Det kan da oppleves som et asymmetrisk maktforhold i intervjusituasjonen, hvor forskerne stiller spørsmål og bestemmer tema, og av denne grunn kan foreldrene både med og uten viten holde tilbake informasjon som kan påvirke resultatet (Malterud, 2017, s. 211). Som forskere var vi forsøkt å være bevisst på dette, og prøvde å skape en trygghet i intervjusituasjonen ved å tydeliggjøre formålet med studien, informere om vår rolle og om foreldrene sine rettigheter som informant. Vi oppfattet ikke at informantene opplevde uro underveis i intervjuene, men opplyste om at de kunne ta kontakt med lederne av aktivitetsgruppen dersom det skulle være noe. Med godkjenning fra NSD og REK mener vi at studien sine etiske aspekter ble styrket ytterligere.

Samtalen sitt forløp handler om hvordan den blir tolket i situasjonen, og det var trolig en fordel å være to i intervjusituasjonene. En intervjuer kan oppfatte det intervjuobjekt forteller ulikt fra den andre, og derav stille ulike oppfølgingsspørsmål. Ved å være to forskere som begge transkriberte intervjuene økte det muligheten for å plukke opp detaljer som kunne blitt utelatt med bare en person. Dette mener Malterud (2017, s. 77) styrker studien sin gyldighet. Som forskere prøvde vi å være observant på egen forforståelse og å objektivt løfte frem hver enkelt forelder sin informasjon. Forforståelsen vår kan anees som en styrke da det potensielt sett hjelper oss å stille relevante spørsmål. For å presentere informantene sine erfaringer på en hensynsfull måte og unngå fordreininger og misbruk av erfaringene ble

det blant annet lytte til lydopptakene flere ganger, gjennomført en rekontekstualisering i analyseprosessen og forskjellene mellom beskrivelser og tolkninger i resultatdelen ble tydeliggjort. Under hele forskningsprosessen har vi samarbeidet tett med veileder, som har høy kompetanse rundt temaet og kvalitativforskning, noe vi anser som en styrke for studien. Vi opplever å ha avdekket perspektiv som vi selv ikke var klar over, eller har funnet i tidligere litteratur om. Vi mener dermed at studien kan bringe frem nye perspektiver rundt forebygging, behandling og oppfølging av barn med overvekt eller fedme.

6 Konklusjon

Foreldrene til barna som deltok i aktivitetsgruppen erfarte at gruppen på mange måter hadde en positiv påvirkning på barna sin bevegelsesglede. Aktivitetsgruppen sitt søkelys på glede, gav barna en positiv opplevelse og førte til økt motivasjon for å være i bevegelse. Gode mestringserfaringer i gruppen ser også ut til å øke barna sitt aktivitetsnivå utenfor gruppen, ved å styrke barna sin trygghet i seg selv og til andre. Fysioterapeuter bør derfor bevisst legge opp til glede og å øke mestringsforventning i en aktivitetsgruppe, da dette virker å være en viktig faktor for å oppnå langvarig motivasjon, bevegelsesglede og livsstilsendring. I tillegg til mestring har god gruppedynamikk og gode erfaringer i gruppen vist seg å være avgjørende for påvirkningen av bevegelsesglede. Fysioterapeuter bør derfor prioritere aktiviteter som kan styrke relasjonen mellom barna i en aktivitetsgruppe. Når det kommer til foreldrene sin involvering i aktivitetsgruppen må barna sine individuelle behov bli vurdert, da foreldrene sin deltakelse kan ha både en positiv og negativ påvirkning på barna sin bevegelsesglede og aktivitetsnivå. I motsetning til et fokus på bevegelsesglede ser et mål om vektreduksjon og veiing ut til å være lite hensiktsmessig for barna sin motivasjon til bevegelse, og bør derfor bli unngått.

Til tross for at bevegelsesglede ser ut til å stimulere til en mer aktiv livsstil, kan det virke som at det ikke er nok for å øke barna sitt aktivitetsnivå på lang sikt. Det er derfor et behov for å øke overførbarheten mellom tilbud som aktivitetsgruppen og aktivitetstilbud i nærmiljøet. For å dekke et slikt behov virker et helhetlig tiltak og et tverrfaglig samarbeid med lengre oppfølging å være nødvendig. Forslag til videre forskning er derfor å se på hvilken type oppfølging av barn med overvekt eller fedme som kan bidra til å skape bevegelsesglede, og være med på å opprettholde en aktiv livstil etter en aktivitetsgruppe.

7 Referanseliste

- Al-Khudairy, L., Loveman, E., Colquitt, J. L., Mead, E., Johnson, R. E., Fraser, H., Olajide, J., Murphy, M., Velho, R. M., O'Malley, C., Azevedo, L. B., Ells, L. J., Metzendorf, M. I. & Rees, K. (2017). Diet, physical activity and behavioural interventions for the treatment of overweight or obese adolescents aged 12 to 17 years. *Cochrane Database* 2017(6), 12691-12691. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD012691>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191.
- Borge, I. M. H. (2021). *Å være barn på Hopp og Sprett- et oppfølgingsprogram for barn med overvekt og fedme i kommunehelsetjenesten – En kvalitativ studie* [OsloMet, Masteroppgave]. https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/11250/2837792/Hovi_MAFYSD_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Cash, T. F. (2004). Body image: Past, present, and future. *Elsevier*, 1(1), 1-5.
- Elvsaa, I.-K. Ø., Juvet, L. K., Giske, L. & Fure, B. (2016). *Effekt av tiltak for barn og unge med overvekt eller fedme* (Rapport 2016). Folkehelseinstituttet. <https://munin.uit.no/bitstream/handle/10037/19787/article.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Engström, A., Abildsnes, E. & Mildestvedt, T. (2016). "It's not like a fat camp" - A focus group study of adolescents' experiences on group-based obesity treatment. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 11(1), 32744-32744. <https://doi.org/10.3402/qhw.v11.32744>
- Folkehelseinstituttet. (2015). Kroppsmasseindeks (KMI) og helse. <https://www.fhi.no/fp/overvekt/kroppsmasseindeks-kmi-og-helse/>
- Folkehelseinstituttet. (2017). *Overvekt og fedme, 8-åringer* FHI. https://norgeshelsa.no/norgeshelsa/index.jsp?headers=AAR&KJONN_BGJsubset=0%2C1+-+2&stubs=GEO_LH&stubs=VEKTKATEGORI&stubs=KJONN_BGJ&measure=common&virtualslice=Prosent_value&layers=virtual&study=http%3A%2F%2F158.36.43.171%3A80%2Fobj%2Ffstudy%2Fovervekt-8aar&VEKTKATEGORIsubset=3%2C1+-+2&mode=cube&virtualsubset=Prosent_value&v=2&GEO_LHsubset=0&AARsubset=2008+-+2015&measuretype=4&cube=http%3A%2F%2F158.36.43.171%3A80%2Fobj%2Ffcube%2Fovervekt-8aar_C1&top=yes
- Gausdal, A. (2000). *Litteraturstudie om indre motivasjon i arbeidslivet*.
- Gjerset, A., Haugen, K. & Holmstad, P. (2008). *Treningslære*. Gyldendal Undervisning.
- Goodell, L. S., Pierce, M. B., Bravo, C. M. & Ferris, A. M. (2008). Parental perceptions of overweight during early childhood. *Qualitative Health Research*, 18(11), 1548-1555. <https://doi.org/10.1177/1049732308325537>
- Gow, M. L., Tee, M. S. Y., Garnett, S. P., Baur, L. A., Aldwell, K., Thomas, S., Lister, N. B., Paxton, S. J. & Jebeile, H. (2020). Pediatric obesity treatment, self-esteem, and body image: A systematic review with meta-analysis. *Pediatric Obesity*, 15(3). <https://doi.org/10.1111/ijpo.12600>
- Han, A., Fu, A., Cogley, S. & Sanders, R. H. (2018). Effectiveness of exercise intervention on improving fundamental movement skills and motor coordination in overweight/obese children and adolescents: A systematic review. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(1), 89-102. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.07.001>
- Hanssen-Bauer, Merete Waage Knutsen & Ruud, I. (2017). Hvordan foreldre reagerer når barnet er overvektig. *Sykepleien forskning*, 10.
- Hart, S. (2009). *Den følsomme hjernen: Hjernens utvikling gjennom tilknytning og samhørighetsbånd*. Hans Reitzels Forlag.
- HealthTalk. (2019). Fersk rapport: Slår alarm om fedme i Norge. Tar livet av 3200 årlig. . *HealthTalk*. <https://www.healthtalk.no/alle-artikler/alarm-fedme-i-norge/>

- Helsedirektoratet. (2010). *Nasjonale faglige retningslinjer for primærhelsetjenesten : forebygging og behandling av overvekt og fedme hos barn og unge*. Helsedirektoratet.
https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/forebygging-utredning-og-behandling-av-overvekt-og-fedme-hos-barn-og-unge/Forebygging,%20utredning%20og%20behandling%20av%20overvekt%20og%20fedme%20hos%20barn%20og%20unge%20-%20Nasjonal%20faglig%20retningslinje.pdf/_/attachment/inline/4f5ecadd-82dd-49cf-9db9-4e5d818b3c15:6a50fcb2fa16e3628ea241a92821aeaeb40716ef/Forebygging,%20utredning%20og%20behandling%20av%20overvekt%20og%20fedme%20hos%20barn%20og%20unge%20-%20Nasjonal%20faglig%20retningslinje.pdf
- Helsedirektoratet. (2014a). *Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet*. 27.
https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/anbefalinger-om-kosthold-ernaering-og-fysisk-aktivitet/Anbefalinger%20om%20kosthold%20ernæring%20og%20fysisk%20aktivitet.pdf/_/attachment/inline/2f5d80b2-e0f7-4071-a2e5-3b080f99d37d:2aed64b5b986acd14764b3aa7fba3f3c48547d2d/Anbefalinger%20om%20kosthold%20ernæring%20og%20fysisk%20aktivitet.pdf
- Helsedirektoratet. (2014b). *Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet*.
Helsedirektoratet. https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/anbefalinger-om-kosthold-ernaering-og-fysisk-aktivitet/Anbefalinger%20om%20kosthold%20ernæring%20og%20fysisk%20aktivitet.pdf/_/attachment/inline/2f5d80b2-e0f7-4071-a2e5-3b080f99d37d:2aed64b5b986acd14764b3aa7fba3f3c48547d2d/Anbefalinger%20om%20kosthold%20ernæring%20og%20fysisk%20aktivitet.pdf
- Helsedirektoratet. (2019a). *Hva fysisk aktivitet gjør med kroppen*.
<https://www.helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/hva-fysisk-aktivitet-gjor-med-kroppen/>
- Helsedirektoratet. (2019b). *Vekt og høyde: Skolehelsetjenesten bør måle vekt og høyde på barn og unge*. <https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/helsestasjons-og-skolehelsetjenesten/skolehelsetjenesten-520-ar/helseundersokelse-og-helsesamtale/veiing-og-maling-skolehelsetjenesten-bor-male-vekt-og-hoyde-pa-barn-og-unge#apiUrl>
- Herskind, M. (2006). *Viden og følelser i bevægelse*. I L. Engel (Red.), *Bevægelsens poetik—om den æstetiske dimensjon i bevægelse* (s. 41-55). Gyldendal.
- Heyerdahl et al. (2012). *Overvekt hos barn - hvilken betydning har bosted?* *Tidsskriftet Den norske legeforening*. <https://doi.org/10.4045/tidsskr.11.1078>
- Imsen, G. (2020). *Elevens verden Innføring i pedagogisk psykologi*. Universitetsforlaget.
- Jakobsen, A. M. (2010). *Motivasjonsteori som utgangspunkt for å skape et best mulig læringsmiljø i kroppsøving*. *Universitet i Nordland, Idrottsforum. org*, 16. <http://www.idrottsforum.org/wp-content/uploads/2012/10/jakobsen121010.pdf>
- Jones, H. M., Al-Khudairy, L., Melendez-Torres, G. J. & Oyeboode, O. (2019). *Viewpoints of adolescents with overweight and obesity attending lifestyle obesity treatment interventions: a qualitative systematic review*. *Obes Reviews*, 20(1), 156-169. <https://doi.org/10.1111/obr.12771>
- Juliusson, P. B., Roelants, M., Eide, G. E., Hauspie, R., Waaler, P. E. & Bjerknes, R. (2007). *Overweight and obesity in Norwegian children: Secular trends in weight-for-height and skinfolds*. *Acta Paediatrica*, 96(9), 1333-1337. <https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.2007.00421.x>
- Juliusson, P. B., Roelants, M., Markestad, T. & Bjerknes, R. (2011). *Parental perception of overweight and underweight in children and adolescents*. *Acta Paediatr*, 100(2), 260-265. <https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.2010.02039.x>
- Kelishadi, R. & Azizi-Soleiman, F. (2014). *Controlling childhood obesity: A systematic review on strategies and challenges*. *Journal of Research in Medical Science*, 19(10), 993-1008.
- King, J. E., Jebeile, H., Garnett, S. P., Baur, L. A., Paxton, S. J. & Gow, M. L. (2020). *Physical activity based pediatric obesity treatment, depression, self-esteem and body image: A systematic*

- review with meta-analysis. *Mental health and physical activity*, 19. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2020.100342>
- Kolle et al. (2012). Fysisk aktivitet blant 6-, 9- og 15-åringer i Norge. *Helsedirektoratet*. https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/fysisk-aktivitet-kartleggingsrapporter/Fysisk%20aktivitet%20blant%20%206%20og%2015-aringer%20i%20Norge%20resultater%20fra%20en%20kartlegging%20i%202011.pdf/_attachment/inline/8a110d64-4221-4086-a319-cc16f1867d56:4118d409a4719a5a64971a719eea9b3a7203f80a/Fysisk%20aktivitet%20blant%20%206%20og%2015-aringer%20i%20Norge%20resultater%20fra%20en%20kartlegging%20i%202011.pdf
- Lachal, J., Orri, M., Speranza, M., Falissard, B., Lefevre, H., Moro, M. R. & Revah-Levy, A. (2013). Qualitative studies among obese children and adolescents: a systematic review of the literature. *Obesity reviews*, 14(5), 351-368. <https://doi.org/10.1111/obr.12010>
- Lima, R. A., Soares, F. C., Queiroz, D. R., Aguilar, J. A., Bezerra, J. & Barros, M. V. G. (2021). The importance of body weight status on motor competence development: From preschool to middle childhood. *Scandinavian Journal of Medicine and Sciences in Sports*, 31(1), 15-22. <https://doi.org/10.1111/sms.13787>
- Lund, O. & Jensen, J.-O. (2020). *Bevægelsesglæde: et fysisk, metafysisk, traditionsbundet og forpligtende fænomen*. Hans Reitzels Forlag.
- Lyngstad, I. (2010). *Bevegelsesgleden i kroppsøving*. Forskning Trøndelag.
- Malterud, K. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag* (4. utg.). Universitetsforlaget.
- Manger, T. & Wormnes, B. (2015). *Motivasjon og mestring : utvikling av egne og andres ressurser* (2. utg.). Fagbokforlaget.
- Mead, E., Brown, T., Rees, K., Azevedo, L., B., Whittaker, V., Jones, D., Olajide, J., Mainardi, G. M., Corpeleijn, E., O'Malley, C., Beardsmore, E., Al-Khudairy, L., Baur, L., Metzendorf, M.-I., Demaio, A. & Ells, L. J. (2017). Diet, physical activity and behavioural interventions for the treatment of overweight or obese children from the age of 6 to 11 years. *Cochrane Database Systematic Review*, 2017(6), 12651-12651. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD012651>
- Meen, H. D. (2000). Fysisk aktivitet hos barn og unge i relasjon til vekst og utvikling. *Tidsskriftet Den norske legeforening*, (24), 17. <https://tidsskriftet.no/2000/10/tema/fysisk-aktivitet-hos-barn-og-unge-i-relasjon-til-vekst-og-utvikling#literature>
- Mériaux, B. G., Berg, M. & Hellström, A.-L. (2010). Everyday experiences of life, body and well-being in children with overweight. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 24(1), 14-23. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6712.2008.00678.x>
- Morrison, V. & Bennett, P. (2012). *An Introduction to Health Psychology*. Pearson.
- Nevland, E. (2013). *Hvordan opplever overvektige barn å delta i en treningsgruppe for overvektige? - En kvalitativ studie* [NTNU, Masteroppgave]. <https://ntnuopen.ntnu.no/ntnu-xmlui/bitstream/handle/11250/281318/Nevland,%20Eliane.pdf?sequence=1>
- Newson, L., Povey, R., Casson, A. & Grogan, S. (2013). The experiences and understandings of obesity: families' decisions to attend a childhood obesity intervention. *Psychology & Health*, 28(11), 1287-1305. <https://doi.org/10.1080/08870446.2013.803106>
- Polit, D. F. & Beck, C. T. (2017). *Nursing Research : generating and assessing evidence for nursing practice* (10. utg.). Wolters Kluwer.
- Robinson, E., Haynes, A., Sutin, A. R. & Daly, M. (2017). Telling people they are overweight: helpful, harmful or beside the point? *International Journal of Obesity*, 41(8), 1160-1161. <https://doi.org/10.1038/ijo.2017.85>
- Simonsen, S., Júlíusson, P. B., Guðmundsson, K. & Handeland, M. (2017). Overvekt og fedme. I *Pediatriveiledere* (3. utg.). <https://www.helsebiblioteket.no/pediatriveiledere?menuitemkeylev1=5962&menuitemkeylev2=5964&key=144424>

- Skogen, I. B. & Høydal, K. L. (2021). Adolescents who are overweight or obese - the relevance of a social network to engaging in physical activity: a qualitative study. *BMC Public Health*, 21(1), 701-701. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10727-7>
- Skär, L. & Prellwitz, M. (2008). Participation in play activities: a single-case study focusing on a child with obesity experiences. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 22(2), 211-219. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6712.2007.00515.x>
- Stokkenes, G. & Fougner, M. (2011). Physical activity and overweight: Experiences of children and youth in a Norwegian project. *Advances in physiotherapy*, 13(4), 170-176. <https://doi.org/10.3109/14038196.2011.632438>
- Thornquist, E. (2018). *Vitenskapsfilosofi og vitenskapsteori : for helsefag* (2. utg.). Fagbokforlaget.
- Toftemo, I., Glavin, K. & Lagerløv, P. (2013). Parents' views and experiences when their preschool child is identified as overweight: a qualitative study in primary care. *Family Practice*, 30(6), 719-723. <https://doi.org/10.1093/fampra/cmt056>
- Wadden, T. A., Butryn, M. L. & Byrne, K. J. (2004). Efficacy of lifestyle modification for long-term weight control. *Obesity research*, 12(12), 151S-162S. <https://journals.physiology.org/doi/full/10.1152/ajpregu.00053.2009>
- Zabinski, M. F., Saelens, B. E., Stein, R. I., Hayden-Wade, H. A. & Wilfley, D. E. (2003). Overweight children's barriers to and support for physical activity. *Obesity research*, 11(2), 238-246. <https://onlinelibrary-wiley-com.galanga.hvl.no/doi/epdf/10.1038/oby.2003.37>
- Zimbardo, P. G., Johnson, R.L., Hamilton, V.M. (2014). *Psychology: Core Concepts* (7. utg.). Pearson.
- Aamo, A. W., Lind, L. H., Myklebust, A., Stormo, L. K. & Skogli, E. (2019). *Overvekt og fedme i Norge: Omfang, utvikling og samfunnskostnader* (9/2019). Menon Economics. <https://www.menon.no/wp-content/uploads/2019-09-Overvekt-og-fedme-i-Norge.pdf>

8 Vedlegg

8.1 Informert samtykke (Vedlegg 1)

VIL DU DELTA I FORSKNINGSPROSJEKTET

«Hvordan erfarer foreldre til barn med overvekt at aktivitetsgrupper påvirker barna sin bevegelsesglede?»

Dette er et spørsmål til deg/dere som har barn som har deltatt på Haukeland Universitetssykehus sin aktivitetsgruppe for barn med overvekt om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å undersøke hvordan en slik aktivitetsgruppe vil kunne påvirke bevegelsesgleden hos barna. I dette skrivet gir vi deg/dere informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg/dere.

FORMÅLET MED PROSJEKTET OG HVORFOR DU BLIR SPURT

Dette prosjektet blir utført i forbindelse med masterutdanning i Klinisk fysioterapi, ved muskel- og skjelett, ortopediske og revmatiske helseproblem og ved hjerte- lungesykdommer ved Høgskulen på Vestlandet. Prosjektansvarlig og veileder er (navn) og prosjektmedarbeidere er (navn) og (navn). Problemstillingen som skal besvares i oppgaven er: «Hvordan erfarer foreldre til barn med overvekt at aktivitetsgrupper påvirker barna sin bevegelsesglede?» er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt for å undersøke hvordan aktivitetsgruppen som de holder på HUS vil kunne påvirke bevegelsesgleden hos barna. Flere studier peker på at en helhetlig tilnærming der foreldre/foresatte og skole involveres er den beste og mest bærekraftige måten å påvirke overvekt hos barn. Mange av disse studiene måler resultat i form av vektreduksjon, KMI eller midjemål. Vi ser dessverre at det er mangel på studier som ser på hvilke effekt tilnærminger med fokus på fysisk aktivitet har på bevegelsesgleden hos overvektige barn, og hvordan dette kan være med på å skape en mer aktiv hverdag uten å fokusere på vekt. Derfor ønsker vi å se nærmere på nettopp dette. Med denne kunnskapen vil det bli mulig å forbedre behandlingstilbudet til disse barna, med et større fokus på en helhetlig tilnærming og langsiktige mål.

For å oppnå denne kunnskapen ønsker vi å gjennomføre et individuelt intervju med en av barnas forelder/foresatt om deres observasjon rundt barnas erfaring med aktivitetsgruppen og hvordan den har påvirket barnets bevegelsesglede. For å inkludere barnas mening ønsker

vi å sende forelder/foresatt et spørsmål som barnet kan svare på skriftlig, og som leveres av forelder/foresatt på intervjudagen. Bevegelsesglede blir i denne studien mål ut ifra seks punkt; grad av deltakelse, engasjement, samhandling med andre barn under aktivitet, samhandling med voksen, eget initiativ eller drive til aktivitet og konsentrasjon/fokus.

Vi ber en forelder/foresatt av alle barna som var med i aktivitetsgruppen våren 2021 om å delta i studien. Vi mener at foreldrene/foresatte av barna som har deltatt i aktivitetsgruppen kan bidra med rik og mangfoldig informasjon om dette emnet ettersom at de har god kjennskap til barna og har god innsikt i hvordan aktivitetsgruppen har påvirket barna.

HVA INNEBÆRER PROSJEKTET FOR DEG?

Dersom du velger å delta i prosjektet innebærer det at du deltar på et intervju som vil vare i omtrent 1 time. Intervjuet kan gjennomføres der du ønsker det. Under intervjuet vil vi benytte verktøy som tar opp lyd. Intervjuet vil i etterkant bli anonymisert, transkribert og slettet etter innlevering av oppgaven.

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

- Opplysningene vil bli behandlet konfidensielt og ingen enkeltpersoner vil kunne bli gjenkjent i det ferdige masterprosjektet. Det er bare vi studenter og vår veileder som vil ha tilgang til de ferdig transkriberte intervjuene.
- Navnet og kontaktopplysningene dine vil erstattes med en kode som lagres på en egen navneliste adskilt fra øvrige data.
- Datamateriale vil bli lagret på HVL sin forskningsserver, Det transkriberte intervjuet vil være innelåst og anonymisert når det er i bruk for analyseformål.

Opplysningene anonymiseres når prosjektet avsluttes/oppgaven er godkjent, noe som etter planen er i mai 2022.

MULIGE FORDELER OG ULEMPER

Vår intensjon med studien er å få mer kunnskap om i hvilken grad aktivitetsgruppen bidrar til å oppnå målene om økt fysisk aktivitet og om det igjen påvirker bevegelsesgleden hos barn med overvekt og fedme. Mulige fordeler kan være å få utveksle informasjon av hvilken effekt aktivitetsgruppen har hatt på barna. Det vil ved å undersøke dette være en mulighet til å eventuelt kunne tilby bedre behandlingstilbud til andre barn i denne målgruppen. Ulempene kan for din del være at temaet kan oppleves som sårt å snakke om.

FRIVILLIG DELTAKELSE OG MULIGHET FOR Å TREKKE DITT SAMTYKKE

Det er frivillig å delta i prosjektet. Dersom du ønsker å delta, undertegner du samtykkeerklæringen på siste side. Du kan når som helst og uten å oppgi noen grunn trekke ditt samtykke. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Adgangen til å kreve destruksjon, sletting eller utlevering gjelder ikke dersom materialet eller opplysningene er anonymisert eller publisert. Denne adgangen kan også begrenses dersom opplysningene er inngått i utførte analyser.

Dersom du senere ønsker å trekke deg eller har spørsmål til prosjektet, kan du kontakte prosjektleder (se kontaktinformasjon på siste side).

HVA SKJER MED OPPLYSNINGENE OM DEG?

Opplysningene som registreres om deg skal kun brukes slik som beskrevet under formålet med prosjektet. Prosjektet skal etter planen avsluttes august 2022. Opplysninger om deg vil slettes når prosjektet avsluttes. Eventuelle utvidelser i bruk og oppbevaringstid kan kun skje etter godkjenning fra REK og andre relevante myndigheter. Du har rett til innsyn i hvilke opplysninger som er registrert om deg og rett til å få korrigerert eventuelle feil i de

opplysningene som er registrert. Du har også rett til å få innsyn i sikkerhetstiltakene ved behandling av opplysningene. Du kan klage på behandlingen av dine opplysninger til Datatilsynet og institusjonen sitt personvernombud.

Alle opplysningene vil bli behandlet uten navn og fødselsnummer eller andre direkte gjenkjennerende opplysninger (=kodete opplysninger). En kode knytter deg til dine opplysninger gjennom en navneliste. Det er kun prosjektansvarlig og prosjektmedarbeidere som har tilgang til denne listen.

Opplysningene om deg vil bli slettet etter at studien er avsluttet og oppgaven er bestått.

GODKJENNINGER

Vi behandler opplysninger om ditt barn basert på ditt samtykke. På oppdrag fra Høgskulen på Vestlandet (HVL) har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket. Tilsvarende har REK - Regional etisk komite godkjent gjennomføring av prosjektet.

KONTAKTOPPLYSNINGER

Dersom du har spørsmål til prosjektet eller ønsker å trekke deg fra deltakelse, kan du ta kontakt med enten (navn) eller (navn).

Dersom du har spørsmål om personvernet i prosjektet, kan du kontakte personvernombudet ved institusjonen: Trine.Anikken.Larsen@hvl.no

JEG SAMTYKKER TIL Å DELTA I PROSJEKTET OG TIL AT MINE PERSONOPPLYSNINGER OG MITT BIOLOGISKE MATERIALE BRUKES SLIK DET ER BESKREVET

Sted og dato Deltakers signatur

Deltakers navn med trykte bokstaver

Som foresatte til _____ (Fullt navn) samtykker vi til at hun/han kan delta i prosjektet

Sted og dato Foresattes signatur

Foresattes navn med trykte bokstaver

Sted og dato Foresattes signatur

Foresattes navn med trykte bokstaver

Med vennlig hilsen

(navn)

(navn) og (navn)

(Prosjektansvarlig/Veileder)

(Prosjektmedarbeidere/ Masterstudenter ved HVL)

8.2 Intervjuguide (Vedlegg 2)

Aktivitet og bevegelsesglede før og under aktivitetsgruppen

- Kan du fortelle om hvordan barnet ditt sin erfaring og forhold til aktiviteter var før aktivitetsgruppen?
- Hvordan erfarer du at gruppen påvirket deltakelse i aktiviteter? Kom gjerne med eksempel.
 - Hva tror du endringen kom av?
 - Hva kunne blitt gjort annerledes for å påvirke barnet sin deltakelse?
- Hvordan erfarte du at engasjement for aktivitet og engasjementet i aktivitet utviklet seg? Kom gjerne med eksempel.
 - Hva tror du endringen kom av?
 - Hva kunne blitt gjort annerledes for å påvirke barnets deltakelse?
- Har du observert en endring eget initiativ eller drive til aktivitet, og i så fall hvordan? Kom gjerne med eksempel.
 - Hva tror du endringen kom av?
 - Hva kunne blitt gjort annerledes for å påvirke barnets deltakelse?
- Har du observert en endring i konsentrasjonen eller fokus under aktivitet, og i så fall hvordan? Kom gjerne med eksempel.
 - Hva tror du endringen kom av?
 - Hva kunne blitt gjort annerledes for å påvirke barnets deltakelse?

Samhandling under aktivitet

- Har du observert en endring i samhandling med andre barn under aktivitet, og i så fall hvordan? Kom gjerne med eksempel.
 - Hva tror du endringen kom av?
 - Hva kunne eventuelt blitt gjort annerledes for å påvirke barnet sin deltakelse?
- Har du observert en endring i samhandling med voksne under aktivitet, og i så fall hvordan? Kom gjerne med eksempel.
 - Hva tror du endringen kom av?
 - Hva kunne eventuelt blitt gjort annerledes for å påvirke barnets deltakelse?

Andre erfaring etter aktivitetsgruppen

- Hvordan erfarer du at gleden for bevegelse har utviklet seg etter aktivitetsgruppen?
Kom gjerne med eksempel.
 - Hva med selvbildet?
 - Det sosiale?
- Hva var det ved aktivitetsgruppen du erfarte som nyttig for å øke gleden rundt aktivitet?
 - Var det noe som kunne blitt gjort annerledes for å øke barnets glede for aktivitet?
- Har det skjedd en endring i din opplevelse eller erfaring med aktivitet etter aktivitetsgruppen?
- Andre ting vi ikke har spurt om som du føler vi burde vite?

8.3 Analyse (Vedlegg 3)

Å gå fra tvang til fokus på å ha det gøy	
Meningsbærende enhet	Kondensat i jeg-form + gullsitat
<p><u>Før aktivitetsgruppen</u></p> <p>Informant 1:</p> <p>Så når hun trener for mye eller tar seg for mye ut, så blir ryggen hennes helt skeiv. Hun blir veldig pukkelrygget. Så hun har jo vært på utredning og skal på ny utredning for operasjon av ryggen når hun er ferdig utvokst, og det er når de er 12-13 år gammel.</p> <p>Informant 1:</p> <p>Ja veldig. Så vet vi at, for vi har hatt basseng i hagen, at å trene i basseng eller svømmetrening har vært veldig bra for henne. For da blir det ingen belastning på kroppen på samme måte som om du skulle trene fotball eller håndball eller noe sånt. Så det har vært veldig effektivt. Så det var jo veldig greit at det var på Haukeland og. Av natur så er hun veldig ivrig, hun har lyst til å være med på alt. Hun har lyst til å prøve det og hun blir veldig engasjert. Så hun ser gjerne ikke begrensningene sine før etterpå, på kvelden, etter aktiviteten og da</p>	<p>Barnet mitt har opplevd forskjellige tunge opplevelser opp igjennom, som har påvirket livstilen. H*n ønsket ikke å delta på organisert aktivitet. H*n har deltatt på flere forskjellige lagsporter, men det var mest av tvang. H*n sluttet på grunn av presset h*n opplevde for å være god eller ha god nok form, samtidig som det sosiale var vanskelig. H*n kunne holde seg aktiv på andre måter og tok av og til initiativ til ulike aktiviteter utenfor organisert idrett som vi forsøkte å oppmuntre h*n til, men h*n valgte oftest å holde seg innenfor komfortsonen og var ganske inaktiv. Jeg opplevde at barnet mitt kunne være ensomt og deprimert også.</p> <p>Mitt barn var glad i å være aktiv, men så ikke sine egne begrensninger og ble straffet for dette med smerter og skader. Med tilpasset trening gikk det bedre.</p> <p>Gullsitat:</p> <p>«Det var ikke så mye aktivitet før gruppen. Skolen hadde mye teams og da fikk de aktiviteter som de kunne gjøre ute, men</p>

<p>blir hun helt skeiv i ryggen også kommer smertene.</p> <p>Forsker 1:</p> <p>Ja, det skjønner jeg. Det vi og har lurt på, du har jo svart sånn delvis på det, er om du har sett om det har vært noen endring i (navn) sin konsentrasjon under aktivitet? Vil hun holde på med det lenger, fokuserer hun mer mens hun holder på? Om hun før gav opp tidligere når hun holdt på med en aktivitet, før aktivitetsgruppen? Om det er noe endring der.</p> <p>Informant 1:</p> <p>Ja, det synes jeg faktisk. Vi kom til en periode hvor vi trente svømming og da ble hun ganske lei svømming. Når dere hadde gymsal oppe på Haukeland, så ble hun så giret, hun ville jo helst ha gymmen hele tiden hun. Istedenfor denne svømmingen, fordi hun var så lei det i og med at vi hadde jo svømmebasseng privat. Så da var jo ikke det så ikke interessant sant, selv om det er en god trening for henne. Så der merket jeg veldig stor forskjell. Og det er sammen nå og. Nå har jeg gått litt på tur rundt siden jeg går med brukket ankel enda, så da har jeg</p>	<p>det ... Hun var ganske inaktiv og veldig deprimert til tider.» (Informant 4)</p> <p>«Hun hadde sagt fra seg å gå på håndball på grunn av konflikter med jentene der. Hun var veldig god så det var veldig dumt. I tillegg hadde de startet med å bruke hele banen og dette ble for tungt for henne. Kombinasjonen av dette gjorde at hun ville slutte.» (Informant4)</p> <p>«Han har egentlig alltid likt å ha det litt komfort. Han har egentlig aldri vært den som har hatt lyst til å gå på noe, han har ikke hatt behov til å gå på noe. Når han er ute og leker, da er han ikke passiv, da er han med. Han liker å løpe og leke når han er med på noe. Men det er det å få han til å gjøre noe.» (Informant 3)</p>
---	--

gått litt på tur rundt og vært i nærheten når de for eksempel har gym på torsdagene. Så går jeg rundt skolen, i området, så da ser jeg faktisk at hun er med i fotball, og løper, herjer og styrer på. Så det er jo et helt annet nivå hun er på i dag, enn hva hun var før hun begynte på aktivitetsgruppen.

Forsker 1:

Så bra, det er veldig kjekt å høre. Det er jo det vi håper på, men det er jo fint å få høre at det er sånn det fungerer i praksis og.

Informant 1:

Ja, nettopp, hun er ikke redd for å prøve ting. Det var en periode hvor det var at hun ikke ville være med på andre ting fordi hun er så utrygg. Så det hjalp veldig å være med dere, og vi har jo blitt lovet at vi mest sannsynlig skulle få lov til å komme opp igjen til vinteren igjen. Det ser jeg litt frem til, for hun gløder hun når hun i gymmen hos dere der oppe.

Informant 2:

Før aktivitetsgruppen ja så har han egentlig ikke ønsket å gå på noe organisert aktivitet. Bare fordi han er litt midt imellom så har vi hatt han på (aktivitetssenter) i (stedsnavn), og så må han gå der hvis han ikke gjør noe

annet. Der gjør de litt varierte ting, men det er mer eller mindre under tvang.

Forsker 2:

Så før aktivitetsgruppen så var han ikke så veldig glad i organisert idrett eller organisert aktivitet?

Informant 2:

Nei, ikke i det hele tatt. Han har vært gjennom fotball og badminton for noen år siden.

Forsker 2:

Ja, men er det fordi han ikke synes det er gøy da tror du eller?

Informant 2:

Ja, fotballen ble litt stress og press, og det var litt vanskelig sosialt osv. Det er nå sånn sett greit at han ikke helt fikk det til eller ønsket å gjøre det da.

Informant 3:

Han har egentlig alltid likt å ha det litt komfortabelt. Han har aldri vært den som har hatt lyst til å gå på noe. Han har ikke hatt behov til å gå på noe. Når han er ute

og leker, da er han ikke passiv, da er han med. Han liker å løpe og leke når han er med på noe, men det er det å få han til å gjøre noe.

Forsker 1:

Ja, så han har ikke drevet med noe idrett, men når han er med å leke med andre så er han aktiv?

Informant 3:

Ja.

Informant 4:

Det tok lang tid før aktivitetsgruppen startet opp. Vi kjøpte skateboard og kajakk til henne for at hun skulle ha flere aktiviteter å drive med. Vi hadde samtaler med fysioterapistudenter før aktivitetsgruppen startet. Så det var et langt opphold før gruppen kom i gange

Informant 4:

Oj! Som sagt var dette i koronatiden og aktiviteten var ikke så stor, men vi kjøpte inn etter at hun hadde vist interesse for skateboard. Det holdt hun på med i en stund. Vi kjøpte også inn kajakk da hun viste interesse for det. Det var ikke så mye aktivitet før gruppen. Skolen hadde mye

teams og da fikk de aktiviteter som de kunne gjøre ute, men det ... Hun var ganske inaktiv og veldig deprimert til tider. Hun går på fjernskolen og opplevelsen av å ha noen i nærmiljøet er ikke så stor. Hun hadde sagt fra seg å gå på håndball på grunn av konflikter med jentene der. Hun var veldig god så det var veldig dumt. I tillegg hadde de startet med å bruke hele banen og dette ble for tungt for henne. Kombinasjonen av dette gjorde at hun ville slutte. Også kom hun i gang med gruppen

Forsker 2:

Jeg forstår. Så det var kanskje litt det sosiale som begrenset hennes aktivitet da?

Informant 4:

Ja, det er dette med å ha venner. Det har mye å si med fellesskapet og at man trives. Så det var en litt tung periode, men hun var veldig motivert til å begynne på energisenteret da. Hun går i klasse med en som også har gått der som også trivdes godt. Vi hadde samtale med fastlege og fikk henvisning til energisenteret. Så kom det gradvis i gang.

Forsker 2:

Jo det gjorde du; at for å påvirke sånn som selvbilde så trenger man et helhetlig tilbud og at en aktivitetsgruppe alene er kanskje ikke nok for å påvirke så dypt på en måte, men sammen så gir det mye?

Informant 4:

Ja det er jo en grunn til at man blir sånn som man blir. Det har jo vært en del trøstespising. Det er ensomhet. En kombinasjon av depresjon. Det har skjedd livsendinger; mormoren døde tidlig da hun gikk i barnehagen og de som hun likte å leke med begynte i førsteklasse mens hun ble igjen og da ble hun ensom der også. Samtidig som det kom inn masse små barn og fokuset var på dem fremfor de eldste, pluss at plutselig skulle de få mat i barnehagen selv om de hadde mat med seg. Det var veldig mye som skjedde der sant. Og overgangen fra barnehagen til første klasse med mobbing og utestenging, vikarer, kaos, mye rart. Og overgang til ny skole da som det endte med til slutt fordi det ble helt sprøtt hele opplegget. Da skal du etablere deg på nytt og det er fjernskole og ensomhet igjen og det baller på seg. Det er mye ting som må bearbeides, så energisenteret er ikke nok med 1t i uken nei.

<u>Ikke farlig å gå ut av komfortsonen når aktivitet er lek og moro</u>	
<p>Informant 1:</p> <p>Ja, nå får hun prøve seg i idretter som hun egentlig ikke skal gjøre, men hun må kjenne sine begrensinger.</p>	<p>Etter aktivitetsgruppen har jeg merket at barnet mitt har en ny eller økt glede av å være i aktivitet, at h*n er tryggere, går mer ut av komfortsonen og at h*n er mer motivert for aktivitet. For eksempel ser jeg at h*n forbereder seg i forkant av treingene, kjeder seg når h*n ikke er aktiv og har mer konkurranseånd enn tidligere.</p>
<p>Informant 1:</p> <p>Eksempel der må jo være at hun prøver seg ut i fotball på skolen, så hun gjerne ikke bør, men hun er nødt til å få prøve det.</p>	<p>H*n har også blitt tryggere på å delta i aktiviteter sammen med andre etter aktivitetsgruppen og er mer sosial. Jeg forsøker å oppmuntre h*n når h*n ønsker å prøve nye aktiviteter. På denne måten får h*n opplevd mer og sett mer, men dørstokkmilen kan fremdeles være vanskelig.</p>
<p>Informant 1:</p> <p>Vanskelig å si, hun er veldig trygg på seg selv. Det er hun i utgangspunktet. Hun har faktisk vært litt utsatt for mobbing nå når hun har begynt på ny skole, men vi har tatt det med en eneste gang. Hun er ikke redd for å gi klar melding om at «dette finner jeg meg ikke i». Det er grådig viktig. Hun er veldig sterk i seg selv. Det har hjulpet veldig at hun har vært hos dere. Da ser hun at hun kan mestre litt ting utenom vanlige aktiviteter. For hun har jo hatt fysioterapeut to ganger i uken. Hun er grådig trygg i seg selv. Selvbildet har vokst, men ikke kjempemasse. Hun har blitt enda</p>	<p>Gjennom aktivitetsgruppen fikk h*n prøve nye aktiviteter litt utenom de vanlige, i trygge rammer, noe h*n syntes var gøy, og jeg tror h*n opplevde mestring. Trygge ramme og elementer av lek og moro lærte h*n at fokuset i aktivitet kan være å ha det gøy, og at det ikke er så viktig å vinne eller tape. Aktivitetsgruppen tok på den måten bort presset for å prestere og de fant idrettsgleden sammen gjennom lek, moro og glede. Dermed lærte h*n at det ikke var farlig å prøve nye aktiviteter. Et slikt fokus</p>

tryggere og tør å prøve. Utsette seg selv for noe hun ikke er helt trygg på. Jeg kan ikke si det på en annen måte.

Informant 1:

Ja, det synes jeg faktisk. Vi kom til en periode hvor vi trente svømming og da ble hun ganske lei svømming. Når dere hadde gymsal oppe på Haukeland, så ble hun så giret, hun ville jo helst ha gymmen hele tiden hun. Istedenfor denne svømmingen, fordi hun var så lei det i og med at vi hadde jo svømmebasseng privat. Så da var jo ikke det så ikke interessant sant, selv om det er en god trening for henne. Så der merket jeg veldig stor forskjell. Og det er sammen nå og. Nå har jeg gått litt på tur rundt siden jeg går med brukket ankel enda, så da har jeg gått litt på tur rundt og vært i nærheten når de for eksempel har gym på torsdagene. Så går jeg rundt skolen, i området, så da ser jeg faktisk at hun er med i fotball, og løper, herjer og styrer på. Så det er jo et helt annet nivå hun er på i dag, enn hva hun var før hun begynte på aktivitetsgruppen.

Forsker 1:

Så bra, det er veldig kjekt å høre. Det er jo det vi håper på, men det er jo fint å få høre at det er sånn det fungerer i praksis og.

Informant 1:

kan gjøre at man glemmer seg selv og h*n fikk oppleve å trene uten å bekymre seg for andres meninger og kunne kanskje også glemme hvor sliten h*n var. Jeg har også lagt merke til at h*n er i bedre form og dermed får et bedre utgangspunkt for å glede seg over det å være i bevegelse.

Gullsitat:

«Hun har blitt enda tryggere og tør å prøve. Utsette seg selv for noe hun ikke er helt trygg på. Jeg kan ikke si det på en annen måte.» (Informant 1)

«Det eksempelet som jeg synes er det beste, det er humøret. Hun vet vi skal der, til dere, og hun har lyst til det, hun er så klar for det. Da blir jo treningen kjempeviktig. Det blir så positivt. Positiv aktivitet.» (Informant 1)

«Jeg tenker at aktivitetsgleden er bedre, at han nå ikke lenger bare sitter i komforten. Så ja. Som jeg sa i sted at han fort kjeder seg, det viser jo at han har lyst til å være litt i aktivitet, og ikke bare sitte inne på det

<p>Ja, nettopp, hun er ikke redd for å prøve ting. Det var en periode hvor det var at hun ikke ville være med på andre ting fordi hun er så utrygg. Så det hjalp veldig å være med dere, og vi har jo blitt lovet at vi mest sannsynlig skulle få lov til å komme opp igjen til vinteren igjen. Det ser jeg litt frem til, for hun gløder hun når hun i gymmen hos dere der oppe.</p> <p>Informant 1:</p> <p>Det eksempelet som jeg synes er det beste, det er humøret. Hun vet vi skal der, til dere, og hun har lyst til det, hun er så klar for det. Da blir jo treningen kjempeviktig. Det blir så positivt. Positiv aktivitet. Så jeg vet ikke om det kan være et svar på det? At jeg ser at når hun skal der, så er det «all inn»: i dag er det tirsdag, i dag skal jeg på trening, nå må jeg gjøre alt klart. Det er ikke sånn «årh jeg må ut å gå igjen årh».</p>	<p>rommet og spille. Så der har jo det endret seg noe.» (Informant 3)</p> <p>«Igjen er det trygghet jeg så og idrettsglede, den har jo hun hatt hele tiden, men jeg opplevde at hun fikk den tilbake i samhandlingen med de voksne og i den gruppen, den første gruppen spesielt, at hun da fant tilbake til lek og moro, glede, og at de tøyset og tullet.» (Informant 4)</p> <p>«Nyttig er vel kanskje elementet av lek. Da merker du ikke at du trener. Du skal få tak i en ball eller være først over på andre siden. Det har vært veldig, veldig nyttig, og motiverende.» (Informant 2)</p> <p>«De har liksom tatt vekk alle de negative tingene som man gjerne finner i idretten, litt sånn press, at venner kan si hvorfor scoret du ikke det målet, det var åpent mål, hva er det du driver med osv. osv. Og den biten der er ikke her sant, det er veldig fine rammer.» (Informant 2)</p>
<p>Forsker 2:</p> <p>Merker du om det har skjedd en utvikling i engasjement for aktivitet, og i aktivitet? Kan du komme med et eksempel på det?</p> <p>Informant 2:</p> <p>Ja, jeg synes at han er bedre, det er mer engasjement nå. Litt mer konkurranse-ånd</p>	

nå, og han synes det er gøy.

Forsker 2:

Ja, så bra, har du noen eksempler?

Informant 2:

Ja, på aktiviteter som han har gjort i den gruppen?

Forsker 2:

Ja, der du har erfart at her er det et økt engasjement. Om du kommer på noe sånn, et eksempel på det?

Informant 2:

Ja, han er mer aktiv med hunden nå. Som sagt så deltar han mye mer på skolen enn før, så det har vært den siste tiden sin utvikling da. Så har han gått og snakket om å kanskje begynne på kampsport, så det får vi se.

Forsker 2:

Kjempe bra. Hva var det med aktivitetsgruppen som du opplevde som nyttig for å øke gleden rundt aktivitet?

Informant 2:

Nyttig er vel kanskje elementet av lek, da merker du ikke at du trener. Du skal få tak i en ball eller være først over på andre siden. Det har vært veldig nyttig og motiverende.

<p>Forsker 2: Ja, det er ikke så alvorlig.</p> <p>Informant 2: Ja, også gjør det ingenting å tape heller.</p>	
<p>Informant 3: Han synes det er gøy å prøve andre ting, sånn som å klatre. Det har han alltid likt, før klatret han på berg og steiner, og han klatrer i trær og sånn, så det synes han er veldig kjekt. Han liker jo veldig godt å svømme, så det og synes han var veldig kjekt. Men det var jo noen ganger jeg nesten måtte tvinge han til å gå.</p> <p>Forsker 1: Ja, så det var ikke slik at han stod klar til å gå før det begynte?</p> <p>Informant 3: Nei, greien var jo det at han, eller de onsdagene så hadde han gym på skolen, så kom han hjem også skulle han være aktiv. Det synes han var litt slitsomt, for han har ganske hard gymlærer. Han tyner de ganske bra. Så det var jo noen ganger han stod med tårer i øynene, men når vi kom opp der så var det ikke gale. Det var fra vi kjørte til vi kom opp der, da ville han ikke gå.</p>	

Informant 3:

Nei, det har jo bare kommet. At han plutselig har lyst til å være mer sosial, og da blir det jo litt mer aktiviteter og. Så det har jo bare plutselig skjedd. Om det har en sammenheng med aktivitetsgruppen eller at han ser at ikke ting er farlig det vet jeg ikke. Jeg prøver å «pushe» han litt og.

Forsker 1:

Ja, hva var det med denne aktivitetsgruppen som du erfarte som nyttig for å øke hans glede for aktivitet?

Informant 3:

Det var egentlig det at han fikk prøve ting som han kanskje har tenkt på å prøve. Det med den lille kajakken i det bassenget synes han var kjempegøy. Det klarte han og synes var kjempegøy. Jeg synes det var bra at de hadde ting utenom det vanlige, som fotball, for det liker han ikke. Basketball liker han da. Det handler om det steget å begynne på noe, det er jo der vi er.

Informant 3:

Jeg tenker at aktivitetsgleden er bedre, at han nå ikke lenger bare sitter i komfortsonen. Som jeg sa i sted, at han fort kjeder seg viser jo at han har lyst til å være

<p>litt i aktivitet, og ikke bare sitte inne på det rommet og spille. Så der har det jo endret seg noe.</p>	
<p>Forsker 2:</p> <p>Okey bra svar! Neste spørsmål er da om du har observert en endring i samhandlingen med de voksne under aktivitet?</p> <p>Informant 4:</p> <p>Igjen er det trygghet jeg så og idrettsglede, den har hun jo hatt hele tiden, men jeg opplevde at hun fikk den tilbake i samhandlingen med de voksne og i den gruppen, den første gruppen spesielt, at hun da fant tilbake til lek og moro, glede, og at de tøyset og tullet. Det var på det stadiet, også hadde de tid til disse barna som var i en liten gruppe. De så barna, brukte navnet deres som er viktig. At de sier navnet og ikke «du», men at de faktisk bruker (navn). Også hadde de navneleker. Så de brukte tid på å bli litt kjent, det er viktig.</p> <p>Forsker 2:</p>	

Nei da er det siste bolk og da lurur vi på hvordan du erfarer at gleden for bevegelse har utviklet seg etter aktivitetsgruppen?

Informant 4:

Emm ... ja. Det er et godt spørsmål hehe. Hun tar initiativ til å gå rundt det vannet, hun er motivert til å være i bevegelse på denne ferien vi skal på, hun gleder seg rett og slett og det må jo være motivasjon nok. Hun har snakket om et lite fjell i nærheten som hun har tenkt å gå på. Hun har vært motivert til å være i bevegelse, ikke nødvendigvis i hverdagen, men utenom.. Jeg vet ikke hvordan jeg skal forklare det, men hun er hvert fall motivert til å være med på våre planer.

Informant 4:

Jeg synes det har vært veldig okey. Det var lite snakk om kropp og vekt med studentene. Det var ikke det som var fokuset, men dette med glede og å være i aktivitet og være trygg og i det hele tatt.. det var det som var fokuset da. Og da glemmer man gjerne seg selv litt oppi dette. Det er tingen da... Ja at man kan få fokuset bort fra andre ting. Jeg har ikke tatt så mye kontakt med helsesykepleier av diverse årsaker, for det er jo mye fokus på vekt og det.. Jeg har snakket med

helsesykepleier nå og vi er blitt enige om at vi skal ta det litt som det kommer og det samme gjør fastlegen. At vi ikke putter henne på vektskålen stadig vekk, men at hun.. Jeg har jo fått høre at hun har gått ned i KMI blant annet. Nei det er ikke det enkleste dette her, det er det ikke.

Forsker 2:

Nei selvfølgelig. Men godt svar! Så lurer vi på om det er noe ved aktivitetsgruppen du erfarer som nyttig for å øke glede ved aktivitet?

Informant 4:

Det var en del leker som hun synes var veldig gøy, balleker og løpeleker som hun ikke hadde gjort før. Siden det var en liten gruppe, var det god tid til å gjøre disse tingene. Så det var litt sånn morsomme aktiviteter som gjorde at hun synes det ble gøy, lekinspirert, gøy, morsomt, motiverende, glemmer seg selv også blir man svett og har brukt mye energi da.

Forsker 2:

Så å erfare at bevegelse kan være gøy å lekent da?

Informant 4:

<p>Ja ikke bare at man skal løpe etter en ball eller ett eller annet, men at man faktisk har det gøy mens man holder på. Ikke bare vinne eller tape.</p>	
--	--

Tryggere på seg selv og andre	
Meningsbærende enhet	Kondensat i jeg-form + gullsitat
<p><u>Mestring i aktivitet styrker selvbildet</u></p> <p>Informant 1:</p> <p>Vanskelig å si, hun er veldig trygg på seg selv. Det er hun i utgangspunktet. Hun har faktisk vært litt utsatt for mobbing nå når hun har begynt på ny skole, men vi har tatt det med en eneste gang. Hun er ikke redd for å gi klar melding om at «dette finner jeg meg ikke i». Det er grådig viktig. Hun er veldig sterk i seg selv. Det har hjulpet veldig at hun har vært hos dere. Da ser hun at hun kan mestre litt ting utenom vanlige aktiviteter. For hun har jo hatt fysioterapeut to ganger i uken. Hun er grådig trygg i seg selv. Selvbildet har vokst, men ikke kjempemasse. Hun har blitt enda tryggere og tør å prøve. Utsette seg selv for noe hun ikke er helt trygg på. Jeg kan ikke si det på en annen måte.</p>	<p>Barnet mitt har opplevd mobbing, noe som har påvirket selvbildet og syn på egen kropp. Jeg har også vært bekymret for at alt fokuset på vekt skal svekke selvbildet ytterligere og potensielt påvirke den psykiske helsen.</p> <p>Gjennom aktivitetsgruppen har barnet mitt prøvd aktiviteter h*n ikke har vært trygg på og mestret. Dette har gjort at barnet mitt har fått bedre selvbilde under aktivitet slik at h*n tør å prøve mer og å delta mer med de andre barna i nærmiljøet. H*n må fremdeles jobbe med selvbildet og selvtilliten sin, men h*n føler mer mestring i aktivitet nå. Aktivitetsgruppen gav også følelsen av å være likestilt med de andre barna og h*n har sett at det ikke bare er h*n som har noen ekstra kilo på kroppen. Det har til tross for det ikke vært noe fokus på vekt i aktivitetsgruppen, men fokus på trygghet og å ha det gøy under aktivitet blant de andre deltakerne eller</p>

<p>Informant 1:</p> <p>Ja, hun har så grådig lyst til å være med, og å være på lik linje med de andre barna. Det var jo veldig greit oppe hos dere på Haukeland, for der var hun jo likestilt med de andre barna. Hun så at det var jo ikke bare hun som hadde ekstra kilo på kroppen.</p>	<p>instruktørene, noe som har gjort det til en veldig positiv opplevelse for mitt barn å delta og h*n har kanskje glemt å fokusere på seg selv og kroppen sin.</p>
<p>Forsker 2:</p> <p>Greit, da går vi videre til neste bolk. Da lurer vi på om du har observert en endring i samhandling med barn under aktivitet?</p> <p>Informant 2:</p> <p>Ja, det vil jeg si. Han deltar mer på skolen, spiller fotball på skolen med de andre, noe han absolutt ikke gjorde før.</p> <p>Forsker 2:</p> <p>Så bra. Hva tror du at den endringen har kommet av da?</p> <p>Informant 2:</p> <p>Jeg tror den gruppen har hjulpet han så mye at han har fått den selvtilliten som trengs.</p> <p>Forsker 2:</p> <p>Ja, men det er jo kjempebra. Vi lurer og på om du opplever en endring i selvbildet etter gruppen?</p>	<p>Gullsitat:</p> <p>«Han tørr mer, han er ikke så unnvikende og trekker seg ikke så mye tilbake i sport eller lek.» (Informant 2)</p> <p>«Dette med fokus på glede ved å være i bevegelse og dette med å være trygg på at man ikke får kommentarer har vært viktig.» (Informant 4)</p> <p>«Det var lite snakk om kropp og vekt med studentene. Det var ikke det som var fokuset, men dette med glede og å være i aktivitet og være trygg og i det hele tatt.. det var det som var fokuset da. Og da glemmer man gjerne seg selv litt oppi dette. Det er tingen da... Ja at man kan få fokuset bort fra andre ting.» (Informant 4)</p> <p>«Hun har så grådig lyst til å være med, og å være på lik linje med de andre barna. Det</p>

<p>Informant 2: Ja, det vil jeg si, at han har mer selvtillit.</p> <p>Forsker 2: Ja, hvordan det?</p> <p>Informant 2: Han tørr mer, han er ikke så unnvikende og trekker seg ikke så mye tilbake i sport eller lek.</p> <p>Forsker 2: Tar litt mer plass kanskje?</p> <p>Informant 2: Ja, han tar ikke mye plass, men det er mye bedre enn før.</p> <p>Forsker 2: De går litt i hverandre disse spørsmålene, men neste er om han tar mer initiativ eller har mer «drive» for å være i aktivitet selv? Du har snakket litt om det.</p> <p>Informant 2: Ja, jeg vil si ja, at gruppen har hjulpet han med det ja.</p> <p>Forsker 2: Ja, og han vil gå tur med hunden så da tar han jo initiativ selv eller har en indre «drive».</p> <p>Informant 2: Ja.</p>	<p>var jo veldig greit oppe hos dere på Haukeland, for der var hun jo likestilt med de andre barna. Hun så at det var jo ikke bare hun som hadde ekstra kilo på kroppen.» (Informant 1)</p> <p>«I kombinasjon med alt det andre som energiserer og overvektssenteret kan tilby så skjer det gradvis ting med selvbildet. Dette med at hun får oppfølging er veldig bra og at oppfølgingen ikke bare kuttes, men at det faktisk er et helhetlig opplegg rundt behandlingen.» (Informant 4)</p>
--	---

<p>Forsker 2:</p> <p>Så det er jo en utvikling der da.</p> <p>Informant 2:</p> <p>Ja, så vil han sykle litt nå og sånne ting. Det var mye rart han egentlig ikke ville gjøre før. Mye var jo på det psykiske. Han er ikke så veldig psykisk sterk. Han blir bekymret for ting osv., så det holder han tilbake det og.</p>	
<p>Forsker 1:</p> <p>Ja, også selvbildet hans? Har det skjedd en endring der etter gruppen?</p> <p>Informant 3:</p> <p>Ja, jeg tror han må jobbe litt mer med det. Det har kommet seg, det har det, men jeg må «pushe» han litt.</p>	
<p>Informant 4:</p> <p>Kanskje det burde vært mer tid. Det er jo forskjellige bakgrunner på disse barna og motivasjonen er sikkert forskjellig. Dette med kropp og opplevelsen av hva andre måtte tenke og tro. Jeg fikk jo vite at det var en del som hadde fått tilbakemeldinger på kroppen sin og var redd for hva de andre i gruppen ville komme med. Så det var litt sånn der. Med trygghet og inkludering og at man er.. det er greit om man ikke får alt til gjerne. Men de kunne for eksempel begynt og tenke litt individuelt inn imellom, hvert fall gjerne 15- 20 min i starten.</p>	

Forsker 2:

Ja så det dukker liksom opp både initiativ og glede, ja hun viser motivasjon da?

Informant 4:

Ja det er nok en gradvis ting. Det er en sammenheng med det man spiser i tillegg, og hun tenker jo litt mer på det også. Så det er en prosess dette her og hun vil gjøre det i sitt tempo. Jeg vil ikke tvinge henne og er alltid redd for at det skal bikke over til noe annet, med fokus på vekt sant. At det skal gå andre veien. Så det er en sånn balansegang oppi dette her hvor mye man skal pushe og snakke om dette og hvor mye man skal la henne styre. Det er ikke det enkleste dette her da.

Forsker 2:

Denne aktivitetsgruppen har vel på en måte fokusert på aktivitet fremfor vekt. Hvordan synes du det har vært?

Informant 4:

Jeg synes det har vært veldig okey. Det var lite snakk om kropp og vekt med studentene. Det var ikke det som var fokuset, men dette med glede og å være i aktivitet og være trygg og i det hele tatt.. det var det som var fokuset da. Og da

glemmer man gjerne seg selv litt oppi dette. Det er tingen da... Ja at man kan få fokuset bort fra andre ting. Jeg har ikke tatt så mye kontakt med helsesykepleier av diverse årsaker, for det er jo mye fokus på vekt og det.. Jeg har snakket med helsesykepleier nå og vi er blitt enige om at vi skal ta det litt som det kommer og det samme gjør fastlegen. At vi ikke putter henne på vektskålen stadig vekk, men at hun.. Jeg har jo fått høre at hun har gått ned i KMI blant annet. Nei det er ikke det enkleste dette her, det er det ikke.

Forsker 2:

Nei jeg skjønner godt at det er vanskelig. Både som forelder og helsepersonell hvordan man skal ja..

Informant 4:

Ja. Det er en egen oppgave nær sagt. En egen master hehe. Men dette med fokus på glede ved å være i bevegelse og dette med å være trygg på at man ikke får kommentarer har vært viktig. Og at hun får styre en del av dette med å være i bevegelse selv. Vi har pushet henne, men da har hun blitt så sint at det har ikke vært gøy. Også når hun har tatt initiativ til ting har jeg prøvd å hoppe på og det har jo kostet litt. Det hun har bedt om er jo el-

sykkel, men det har jeg ikke gått helt inn på enda.

Informant 4:

Ja så en sånn plattform som hjelper til et steg videre. Det hadde vært veldig greit med et samarbeid med et idrettslag eller noe. Det hadde ikke vært helt bortre vekk. Det er mange som gruer seg og får kommentarer når de er i gym, og gruer seg til å være med på aktiviteter med andre. For de vet ikke hva de får, de vet hva de har og vet hva de har fått. De vet at de har en kropp som trenger å bearbeides, men de trenger tryggheten da og den overgangen til at de kan gå inn i et felleskap. Det er jo rett og slett ja, en sånn boble dette med energisenteret, det er en veldig god boble, men veien videre er ikke så enkel da.

Informant 4:

Hun er jo veldig god i ballspill og følte seg komfortabel og litt på høyden over de andre.

Forsker 2:

Ja. Så har vi et spørsmål om det har skjedd en endring med selvbildet etter aktivitetsgruppen?

Informant 4:

Ja, i kombinasjon med alt det andre som energisenteret og overvektssenteret kan tilby så skjer det gradvis ting med selvbildet. Dette med at hun får oppfølging er veldig bra og at oppfølgingen ikke bare kuttes, men at det faktisk er et helhetlig opplegg rundt behandlingen. Jeg tror det er veldig viktig, at det er en del av opplegget. At de får tilbud om tegneterapi, oppfølging av psykolog og at de har hatt ernæringsveiledning der de får snakke om hva som er lurt å få i seg over tid, og dette med at det man får inn må forbrennes ut. At man får en forståelse av hele pakka da. Det tror jeg er veldig viktig oppi dette og ja.. Jeg vet ikke om jeg svarte på spørsmålet hehe ...

Forsker 2:

Jo det gjorde du; at for å påvirke sånn som selvbilde så trenger man et helhetlig tilbud og at en aktivitetsgruppe alene er kanskje ikke nok for å påvirke så dypt på en måte, men sammen så gir det mye?

Informant 4:

<p>Ja det er jo en grunn til at man blir sånn som man blir. Det har jo vært en del trøstespising. Det er ensomhet. En kombinasjon av depresjon. Det har skjedd livsendinger; mormoren døde tidlig da hun gikk i barnehagen og de som hun likte å leke med begynte i førsteklasse mens hun ble igjen og da ble hun ensom der også. Samtidig som det kom inn masse små barn og fokuset var på dem fremfor de eldste, pluss at plutselig skulle de få mat i barnehagen selv om de hadde mat med seg. Det var veldig mye som skjedde der sant. Og overgangen fra barnehagen til første klasse med mobbing og utestenging, vikarer, kaos, mye rart. Og overgang til ny skole da som det endte med til slutt fordi det ble helt sprøtt hele opplegget. Og da skal du etablere deg på nytt og det er fjernskole og ensomhet igjen og det baller på seg. Det er mye ting som må bearbeides, så energisenteret er ikke nok med 1t i uken nei.</p>	
<p><u>Et sosialt liv er et aktivt liv</u></p> <p>Forsker 1: Ja, hva tror du at det kommer av? At hun følte en trygghet med de guttene der oppe?</p> <p>Informant 1: Ja, det var en trygghet med de guttene. De var så snille og det kommenterte hun mange</p>	<p>I aktivitetsgruppen opplevde jeg at barnet mitt følte seg trygg og inkludert under aktivitet med de andre deltakerne, både med guttene og jentene. Dette har h*n overført til skolesammenheng, hvor h*n nå tar mer initiativ til å være sosial og aktiv med de andre barna. H*n er nå med å spille fotball, kanonball osv. med de andre barna</p>

<p>ganger, «han var så snill med meg mamma», sikkert fordi han tok litt hensyn til henne. Dette overfører jo hun nå til klassen, og til folk som er nye, at guttene også er grei å være med. Dette er helt nytt i huset, ellers har det bare vært jenter – jenter – jenter. Det kan jo og være noe med alderen, jeg vet ikke, men etter at vi var der oppe og hun lekte, var i bassenget og trente med de da fikk hun opp øynene: det er ikke bare jenter som teller, gutter kan være like gode venner.</p> <p>Forsker 1: Absolutt, det er jo ikke dumt. Har du sett noe endring i hennes samhandling med andre barn etter at hun var med i aktivitetsgruppen?</p> <p>Informant 1: Ikke noe annet enn det jeg sa i sted: at jeg så henne spille fotball med de i klassen. Det som og har endret seg er at hun har begynt å være litt mer med guttene. I den siste økten hos dere var hun veldig glad i å være med guttene, fordi at de var så snille sa hun. Så det har hun faktisk begynt med på skolen også, spille fotball med guttene.</p> <p>Informant 1: Ja, det synes jeg faktisk. Vi kom til en periode hvor vi trente svømming og da ble</p>	<p>både i gym og friminutt. Dette gjør at h*n deltar mer i aktiviteter med andre barn og at det blir lettere å få venner.</p> <p>Etter aktivitetsgruppen har jeg opplevd at h*n tar mer initiativ til å være med venner og finne på aktiviteter som blant annet skateboard, trening og lek. Før gruppen tok h*n ikke så ofte kontakt med venner, men ventet gjerne på at de skulle ta kontakt med h*n. Mens nå kjeder h*n seg fortere og oppsøker både venner og flere aktiviteter. Gjennom å være mer sosial har h*n også blitt introdusert for mer aktivitet og flere nye aktiviteter.</p> <p>Jeg tror dette kommer av gode erfaringer i gruppen og at aktivitetsgruppen har vist at h*n mestrer å være aktiv, noe som jeg tror gjør at h*n nå har mer trygghet og “drive” til å finne på ting og utfordrede seg selv både med venner og familie.</p> <p>Gullsitat: «Han er litt mer med kompisene. Han går mer til de, og forventer ikke at de skal komme til han. Så der er en endring, at han er litt mer sosial og tar litt mer initiativ selv.» (Informant 3)</p>
---	---

hun ganske lei svømming. Når dere hadde gymsal oppe på Haukeland, så ble hun så giret, hun ville jo helst ha gymmen hele tiden hun. Istedenfor denne svømmingen, fordi hun var så lei det i og med at vi hadde jo svømmebasseng privat. Så da var jo ikke det så ikke interessant sant, selv om det er en god trening for henne. Så der merket jeg veldig stor forskjell. Og det er sammen nå og. Nå har jeg gått litt på tur rundt siden jeg går med brukket ankel enda, så da har jeg gått litt på tur rundt og vært i nærheten når de for eksempel har gym på torsdagene. Så går jeg rundt skolen, i området, så da ser jeg faktisk at hun er med i fotball, og løper, herjer og styrer på. Så det er jo et helt annet nivå hun er på i dag, enn hva hun var før hun begynte på aktivitetsgruppen.

Forsker 1:

Så bra. Har hun kontakt med noen av de som var i gruppen nå i ettertid?

Informant 1:

Nei, det har hun ikke. Det var snakk om en som var i første gruppen, hun bor på (stedsnavn), de kom veldig godt overens. Det er så store forskjeller, det er for langt å reise. Men hun er en veldig sosial jente, og er veldig flink til å få venner. Hun har jo

«At han plutselig har lyst til å være mer sosial, og da blir det jo litt mer aktiviteter og.» (Informant 3)

«Ja, det var en trygghet med de guttene. De var så snille og det kommenterte hun mange ganger, «han var så snill med meg mamma», sikkert fordi han tok litt hensyn til henne. Dette overfører jo hun nå til klassen, og til folk som er nye, at guttene også er grei å være med. Dette er helt nytt i huset, ellers har det bare vært jenter – jenter – jenter.» (Informant 1)

«Så går jeg rundt skolen, i området, så da ser jeg faktisk at hun er med i fotball, og løper, herjer og styrer på. Så det er jo et helt annet nivå hun er på i dag, enn hva hun var før hun begynte på aktivitetsgruppen.» (informant 1)

<p>akkurat byttet skole nå, og det gått veldig bra.</p> <p>Forsker 1: Så bra, og det har ikke vært noe sånn at hun har begrenset seg noe mer i aktivitet nå når det har vært nye folk?</p> <p>Informant 1: Nei, hun har vel egentlig gått andre veiene. Hun har vel økt i aktivitet.</p>	
<p>Forsker 2: Ja, føler du at den gruppen har påvirket hans deltakelse i aktivitet?</p> <p>Informant 2: Ja, det tror jeg. Nå har han jo blitt litt mer aktiv på skolen siste ukene. Han har vært med på noen turneringer, hva er det de heter, der du skyter ballen på noen?</p> <p>Forsker 1: Kanonball?</p> <p>Informant 2: Ja, kanonball.</p> <p>Forsker 2: Ja, så han har tatt litt mer initiativ?</p>	

Informant 2:

Ja, egentlig jeg vil si det. Hva som har gjort det, det vet jeg ikke, men jeg tror nok at det på Haukeland har gjort veldig mye.

Forsker 2:

Bra. Du snakker om at han deltar mer i fotball på skolen, så det har jo kanskje skjedd en utvikling i det sosiale også?

Informant 2:

Han har alltid hatt venner, det har ikke vært noe problem. Han har bare styrt unna frivillig sportslig aktivitet, som i friminutt når det blir mye skrik og rop. Han er litt med på det nå, så det er bra.

Forsker 2:

Ja, så han har tatt litt mer initiativ?

Informant 2:

Ja, egentlig jeg vil si det. Hva som har gjort det, det vet jeg ikke, men jeg tror nok at det på Haukeland har gjort veldig mye.

Forsker 1:

Ja. Hvordan har du erfart at hans

engasjement for og i aktivitet har utviklet seg? Du har jo vært litt innpå det, men om du har noen eksempler der. Nå sa du jo det med at han hadde vært og solgt epler ...

Informant 3:

Ja, jeg har jo sett nå i det siste at han kjeder seg litt mer. At han har lyst til å gjøre noe, og det gjorde han ikke før. Være med venner, det er veldig positivt. Før hadde han ikke behov for å gå ned til vennene sine. Han ville at de skulle komme hit, men nå er det sånn: «jeg går til den og jeg går til den», så det er veldig positivt.

Forsker 1:

Det var kjekt å høre, da går vi videre for å se hvordan han samhandler under aktivitet. Så da er det første spørsmålet om du har observert en endring i hans samhandling med andre barn under aktivitet, i så fall hvordan? Kom gjerne med eksempel her og.

Informant 3:

Ja, det var jo det jeg snakket litt om i sted. Han er litt mer med kompisene. Han går mer til de, og forventer ikke at de skal komme til han. Så der er en endring, at han er litt mer sosial og tar litt mer initiativ selv.

Forsker 1:

Ja, så bra. Neste spørsmål det er om du har observert en endring i hans eget initiativ eller drive til aktivitet? Har du noen eksempler?

Informant 3:

Nei, det har jo bare kommet. At han plutselig har lyst til å være mer sosial, og da blir det jo litt mer aktiviteter og. Så det har jo bare plutselig skjedd. Om det har en sammenheng med aktivitetsgruppen eller at han ser at ikke ting er farlig det vet jeg ikke. Jeg prøver å «pushe» han litt og.

Informant 4:

Ja hun sier at hun går rundt vannet med en venninne. Hun sier at hun liker å gjør sånne ting. Og ja det er greit, og vi har kontakt hele veien når hun gjør sånne ting da. Hun har tatt mer initiativ til å ta kontakt med andre og det er jeg veldig glad for. Selv om noen ganger så.. altså vi jobber jo med den saken da for å si det sånn. Noen ganger får man kontakt med feil mennesker, men sånn er det når man er (alder) år. Hun driver nok å finne ut av en del ting, men hun er hvert fall aktiv og tar mer initiativ til sånt enn før.

Forsker 2:

Ja. Føler du at det her med at hun tar initiativ til å ta kontakt med andre har

kommet etter aktivitetsgruppen eller har ikke det noen sammenheng?

Informant 4:

Nei jeg tror det kom etter aktivitetsgruppen.. Det kom spesielt nå i sommer når alt var ferdig med aktivitetsgruppen og skolen. Da begynte hun å ta mer kontakt. Hun går jo på kulturskole også og får kontakt med folk på den måten også.

Forsker 2:

Så bra! Så det har skjedd en endring i det sosiale også kanskje da?

Informant 4:

Ja litt mer positivt nå føler jeg. Nå er vi i dette systemet enda og går til tegneterapeut, til (sted) og til fastlege. Det er en oppfølging. Det jobbes med sortering av tanker og forskjellige ting. Det har vært en prosess.

Informant 4:

Ja det er jo det så ja.. Ellers så har jeg meldt henne inn på treningssenter for det viste hun interesse for. Hun ønsket seg nye treningstøy da som hun valgte ut selv. Så det er det jeg kan si har skjedd etter aktivitetsgruppen. Fysioterapeutene sa de kunne bli med henne på en aktivitet, men

det var jo under korona så det var ikke så lett å få det til. Vi kom med en del forslag, hun ville for eksempel være med på motocross, men da må vi reise så langt. Jeg tenker det er bedre at hun gjør disse tingene enn at vi skal kjøre rundt og ja.. Også har hun vært interessert i kajakkklubb så det kan være at vi tar det opp igjen til våren.

Informant 4:

Ja hun var jo på skateboard i en periode, det var veldig kjekt, sammen med noen andre som hadde skateboard. Og da ble hun veldig god på det faktisk. Vi var på tur og der var det en grus-bakke og da stod hun hele veien nedover mens storebroren ikke klarte det. Så hun hadde mestring. Når hun først setter seg i hode noe så liker hun å få det til og mestre noe. Så skateboard det var veldig enkelt og en grei aktivitet som hun likte.

Forsker 2:

Så bra! Var det på en måte skateboard som førte disse barna sammen?

Informant 4:

Ja altså det var initiativ fra en annen, også har de en sånn fotballbane her nede og da hadde de treningsøkter de to da så hun

<p>løpte på tid og litt sånn forskjellig. Det var og en ny opplevelse. De lagde også til et treningsstudio inni garasjen. Jeg har en treningssykkel der nede bare i tilfelle det skulle være av interesse. Så da brukte de den og hoppetau og ball og litt forskjellig. Så hun og den andre personen var aktive på den måten da. Det skulle jeg kanskje sagt før, men jeg kom på det nå. Men det er i hvertfall en ting som hun gjorde etter dette energisenteret da.</p>	
---	--

Relasjonsbygging gir trygghet i gruppen	
Meningsbærende enhet	Kondensat i jeg-form + gullsitat
<p><u>Å lytte til barna sine ønsker</u></p> <p>Informant 3:</p> <p>Nei, jeg vet ikke. Jeg synes de som var på gruppene var ganske flinke. De tok tak i hvert enkelt barn, også lyttet de til ungene hva de likte og hva de kunne tenke seg å prøve.</p> <p>Informant 3:</p> <p>Ja, der kom han liksom ikke innpå noen av ungene. Så det at, jeg vet ikke, han kom ikke inn på noen av ungene. Han var mer</p>	<p>Jeg opplevde samtalen i forkant av aktivitetsgruppen som veldig positiv. Studentene møtte hvert enkelt barn og lyttet til hva de ønsket slik at de selv fikk utrykke sine behov fremfor at jeg skulle bestemme. Dette gjorde at det ble hennes prosjekt og h*n fikk en relasjon til studentene slik at hun ble tryggere på dem, og det ble en mer avslappet og ufarlig stemning. Dette tror jeg var viktig for engasjementet under gruppen.</p>

trygg på de voksne. Jeg tror det ble altfor lite liksom, en time, en gang i uken. Og de var fra forskjellige plasser. Jeg tror liksom alle de ungene hadde forskjellige problemer, eller var veldig forskjellige sånn som jeg har forstått det på han da. Eller så var kanskje alle så beskjedne, eller ikke alle, men mange var i samme situasjon som han, at de ikke ville være med på noe. Det er vel en grunn til at de var i den gruppen.

Forsker 1:

Er det noe de kunne gjort annerledes i gruppen som kunne påvirket hans samhandling? Du sa jo det at han var ganske trygg med voksne. Fikk kontakt med de mer enn barna gjerne.

Informant 3:

Ja, altså, jeg tror gjerne at han ser litt an personene. Så det er litt mer sånn at når en person er på og virkelig vil ha kontakt, så føler han seg tryggere. Han er jo ikke akkurat den som er mest sånn, altså han er jo veldig en stille person. Han er ikke den som snakker høyest, det gjelder alle plasser. Han har ikke behov for å være midtpunktet.

Gullsitat:

«Studentene var veldig gode på å snakke med henne og å få hennes meninger frem og ikke at foreldrene skulle sitte der å fortelle om barnets behov, men at barnet selv fikk uttrykke dette.» (Informant 4)

«Men alle i gruppen var på lik linje på en måte da. Og der tror jeg forarbeidet har mye å si, relasjonsbygging til disse barna for det handler som sagt mye om trygghet og at de ikke er redd for å prestere eller ja.. feile da.» (Informant 4)

Informant 4:

Hun var veldig skeptisk fordi det var så mange gutter som deltok. Også var hun opptatt av kroppen sin og hvordan de ville reagere på den og dette med bading og litt sånn. Hun fikk begynne litt for seg selv på dette styrkerommet eller treningsrommet alene med fysioterapeut. Også ble hun gradvis overtalt til å komme inn i gruppen. Der var det en gutt som gikk på samme skole og han var inkluderende. Da følte hun seg trygg til å delta i gruppen. Fordi han gikk der og hadde sine ting og hun visste ikke om det at han også, eller andre også kunne ha.. Ja det var en opplevelse av at alle har noe sant, og da ble det litt tryggere. Hun er jo veldig god i ballspill og følte seg komfortabel og litt på høyden over de andre. Også likte hun godt de aktivitetene som de hadde og likte godt svømmebasseng. Hun likte godt å få den omvisningen først og muligheten til å padle i vannet. Hun følte seg trygg da. Også var de ikke så mange, det er jo og en ting. Det var ikke alltid alle var der samtidig. Det var greit å være en sånn liten gruppe, selv om det var så mange gutter. Hun liket best at det var barna som var der. Når foreldrene var der opplevde hun det som ukomfortabelt. Jeg sa ifra til fysioterapeuten på et tidspunkt. Jeg fikk

ikke lov til å være med på noe for å si det sånn, det var helt uaktuelt. Jeg måtte sitte på benken utenfor for dette var hennes ting. Så det var en sånn tilbakemelding at man må lytte litt på hva ungene følte selv og i hennes tilfelle følte hun det var ubehagelig at foreldrene var med. Hun har jo en del kropp, fine former for å si det sånn.

Forsker 2:

Så visst jeg forstår deg riktig så var det det her med trygghet som påvirket hennes deltakelse, at hun måtte føle seg trygg for å delta.

Informant 4:

Ja inkludert og trygghet og at hun kunne se at de andre også hadde sine ting og at hun ble akseptert på sitt nivå. Også var det gøy aktiviteter som de hadde.

Informant 4:

Kanskje det burde vært mer tid. Det er jo forskjellige bakgrunner på disse barna og motivasjonen er sikkert forskjellig. Dette med kropp og opplevelsen av hva andre måtte tenke og tro. Jeg fikk jo vite at det var en del som hadde fått tilbakemeldinger på kroppen sin og var redd for hva de andre i gruppen ville komme med. Så det var litt sånn der. Med trygghet og inkludering og at

man er.. det er greit om man ikke får alt til gjerne. Men de kunne for eksempel begynt og tenke litt individuelt inn imellom, i hvert fall gjerne 15- 20 min i starten.

Forsker 2:

Ja det har nok litt å si. Ja disse spørsmålene går jo som sagt litt inn i hverandre, men et spørsmål er hvordan du erfarer at engasjementet for aktivitet og i aktivitet har utviklet seg? Er det noe du vil legge til i forhold til engasjement?

Informant 4:

Vi hadde jo samtaler med fysioterapistudentene i forkant sånn at hun ble kjent med dem og hun fikk lov å fortelle en del ting. Det følte jeg var veldig bra. Da ble hun trygg og hun følte hun hadde et forhold til studentene. Det var relasjonsbygging og det tenker jeg er grådig viktig. I den første gruppe hadde hun det veldig okey. Hun var trygg på lederne og de hadde en god tone og stemning, det var mye tull og tøys og lekpreget. Det var veldig kjekk og fin opplevelse og ja det var mye sånn, det var ikke farlig, du må ikke prestere så mye, selv om hun visste jo at hun var god i ballspill og sånn. Men alle i gruppen var på lik linje på en måte da. Og der tror jeg forarbeidet har mye å si,

relasjonsbygging til disse barna for det handler som sagt mye om trygghet og at de ikke er redd for å prestere eller ja.. feile da. Så det kan jeg bare si at relasjonsbyggingen funket veldig bra. Jeg husker ikke helt hvordan den andre gruppen fungerte i forhold. Jeg husker best den første gruppen fordi den ble gjort så grundig med forarbeid. De var veldig lekne de som hadde gruppen. Selvfølgelig de andre var også fine, men jeg husker mest den første runden. Jeg fikk ikke være med så mye den andre gangen, hun ville styre tingene selv.

Forsker 2:

Ja så det skjedde en endring i engasjementet i gruppen da når de gjorde det så ufarlig på en måte å være i aktivitet

Informant 4:

Ja jeg tror relasjonsbyggingen var viktig

Informant 4:

Jeg kunne egentlig tenkt meg gjerne to ganger i uken selv om jeg skjønner at dette er urealistisk. Mer intensivt hadde kanskje vært bedre enn 1t i uken. Det er ikke alle det passer for selvfølgelig, men jeg tror det hadde gått greit fra kl. 18:00 -19:15 på kvelden og hun trivdes veldig godt der oppe. Også dette med deltakelse av

foreldre er jo en avveings sak selvfølgelig, men når barna er i tenårene og, altså de har masse kropp disse barna, så er det veldig ubehagelig gjerne og ja.. det er litt individuelt det også selvfølgelig om de synes det er greit at foreldre er med i basseng og deltar på aktiviteter. Noen foreldre har jo lyst til å være helt på. Jeg fikk klar melding om at jeg skulle holde meg langt unna. Haha det var min beskjed. Noen trenger den tryggheten og noen synes det er greit at de holder seg langt unna. Men det er jo sånn man kan snakke om i forberedelsen til gruppen. Jeg tror ikke det ble tatt noe særlig opp når de snakket sammen om hva de ville syntes om at foreldre var med. Hun sa klart og tydelig ifra til meg, men det ble ikke sagt til studentene. Noen barn ser på det som sitt prosjekt. Man har jo lyst at det skal være helhetlig, men det er ikke alle som er helt der tydeligvis.

Forsker 2:

Så det hadde vært lurt å ha en avtale om dette på forhånd da?

Informant 4:

Ja det kunne vært greit å få det avklart i hvert fall i den samtalen, som jeg synes var veldig okey. Studentene var veldig gode på å snakke med henne og å få hennes

meninger frem og ikke at foreldrene skulle sitte der å fortelle om barnets behov, men at barnet selv fikk uttrykke dette.

Forsker 2:

Ja og det er jo viktig når det er de som skal delta i gruppen

Informant 4:

Ja det er det. At ikke foreldrene tar over prosjektet.

Forsker 2:

Nei, men det var et godt innspill! Har det skjedd en endring i din opplevelse eller erfaring med aktivitet etter aktivitetsgruppen?

Informant 4:

Det jeg opplevde var vel disse samtalene med studentene- Dette med hva forslag hun kunne tenke seg å være med på hadde vi ikke helt tenkt igjennom. Vi hadde bare tenkt at det var det håndballoppet ... Det var det fotballoppet ... Hva finnes det for noe annet? Hun var jo med på tennis også en periode. Hun har vært med på veldig mye også var det stopp rett og slett. Jeg tror vi tok henne med på det meste. Vi har hatt henne med på svømming og sånt ... Men jeg tenkte ikke på at målet

<p>var å finne en aktivitet etter energisenteret med en gang. Det er jo det som er tanken at de skal komme inn i nærmiljøet, fordi hun hadde meldt seg ut. Og hvordan man skal få henne inn igjen var en tanke vi ikke hadde tenkt så veldig gjennom, men som vi ble satt inn i at det kanskje kunne vært greit å prøve igjen.</p> <p>Forsker 2:</p> <p>ja så det var litt nyttig for din del også da å få den samtalen?</p> <p>Informant 4:</p> <p>Ja når hun melder seg så ut og ikke vil, og å prøve å tenke alternativt da. Det var den prosessen som var nyttig opp i dette her. Også å følge trådene som hun la ut da av hva hun kunne tenke seg, og å følge det opp rett og slett og å legge til rette for at hun kunne prøve forskjellige ting som skateboard, kajakk og treningssenter. Så det er det å følge opp disse trådene som hun legger ut. Også er det jo El-sykkel som kanskje er det neste til våren hehe ...</p>	
<p><u>Kraften i en god gruppedynamikk</u></p> <p>Informant 1:</p> <p>Ja, nå får hun prøve seg i idretter som hun</p>	<p>Jeg opplevde at gruppen var nyttig ved at barnet mitt følte seg likestilt med de andre barna og at de støttet hverandre og bygget hverandre opp. Jeg tror h*n lærte at alle</p>

<p>egentlig ikke skal gjøre, men hun må kjenne sine begrensinger.</p> <p>Forsker 1:</p> <p>Ja, er det litt fordi at hennes initiativ til å være aktivitet har endret seg etter aktivitetsgruppen?</p> <p>Informant 1:</p> <p>Ja, hun har så grådig lyst til å være med, og å være på lik linje med de andre barna. Det var jo veldig greit oppe hos dere på Haukeland, for der var hun jo likestilt med de andre barna. Hun så at det var jo ikke bare hun som hadde ekstra kilo på kroppen, men så har hun jo den ekstra diagnosen og sant. Hun følte det at dette er noe hun trives med, så derfor ville jo hun trene videre her ute på (stedsnavn).</p> <p>Forsker 2:</p> <p>Du har jo vært borte i mange av spørsmålene vi har notert. Jeg føler du snakker litt om det, eller vi har et spørsmål: Hvordan erfarer du at aktivitetsgruppen påvirker barna sin deltakelse i aktivitet og kom med eksempel. Så lurte jeg på om du kunne komme med eksempel på hvordan aktivitetsgruppen påvirker barnet sin deltakelse i aktivitet?</p>	<p>har hver sine problemer og fikk oppleve å bli akseptert på sitt nivå. Erfaringene fra aktivitetsgruppen har også gjort at h*n har tatt kontakt med nye barn og fått nye venner og aktiviteter å drive med.</p> <p>Men h*n var litt usikker på de andre barna i starten. De ble ikke så godt kjent, men h*n følte seg etter hvert tryggere på enkelte. Jeg merket stor forskjell på deltakelsen når kjemien var god i gruppa. Derfor tror jeg at det hadde vært gunstig om de hadde fått litt mer tid til å bli kjent, for eksempel ved å sette av litt mer tid til "bli kjent leker" eller avsluttet treningsøkten med å spise litt frukt sammen.</p> <p>Gullsitat:</p> <p>«Hun har jo opplevde en del utestenging og var veldig usikker på hvordan hun ble tatt imot, så det påvirket nok dette med at hun var interessert i å være for seg selv i starten. Hun ville jo egentlig ikke være med i starten og når vi stod der oppe første gang var hun egentlig klar for å snu.» (Informant 4)</p> <p>«Fordi han gikk der og hadde sine ting og hun visste ikke om det at han også, eller</p>
---	---

<p>Informant 1:</p> <p>Det har jo veldig mye med trivsel å gjøre i den aktivitetsgruppen. I den første gruppen hun gikk i oppe hos dere da trivdes hun ikke så godt. Det var litt for mye brautende gutter. Så nå i den siste gruppen så elsket hun det. Hun synes det var så fantastisk, men det har sikkert sånn jeg sier med kjemien mellom de barna som er der, og at de kommer overens, at de ser at de hjelper hverandre, støtter hverandre og bygger hverandre opp. Det synes jeg er kjempeviktig.</p> <p>Forsker 2:</p> <p>Så hun deltok mer når hun trivdes mer i gruppen?</p> <p>Informant 1:</p> <p>Ja.</p> <p>Forsker 2:</p> <p>Utenfor gruppen da? Har det skjedd en endring i deltakelse der? Kan du komme med eksempler?</p> <p>Informant 1:</p> <p>Eksempel der må jo være at hun prøver seg ut i fotball på skolen, så hun gjerne ikke bør, men hun er nødt til å få prøve det. Hun har fått restriksjoner fra Sunnas om at hun ikke bør gjøre sånne ting. Men vi kan ikke si sånn «nei, dette er helt utelukket». Det går mye på aktivitet og hun trenger aktivitet.</p>	<p>andre også kunne ha.. Ja det var en opplevelse av at alle har noe sant, og da ble det litt tryggere.» (Informant 4)</p> <p>«I den første gruppen hun gikk i oppe hos dere da trivdes hun ikke så godt. Det var litt for mye brautende gutter. Men nå i siste gruppen, det har sikkert litt med kjemi å gjøre med barna å gjøre og. Så nå i siste gruppen så elsket hun det, hun synes det var så fantastisk, men det har sikkert sånn jeg sier med kjemien mellom de barna som er der, og at de kommer overens og at de ser at de hjelper hverandre, og støtter hverandre og eh ja bygger hverandre opp. Det synes jeg er kjempe viktig da.» (Informant 1)</p>
--	---

Hun må finne ut av tingene selv. Det har hun blitt tøffere på etter hun var med dere mener jeg.

Forsker 1:

Så bra. Har hun kontakt med noen av de som var i gruppen nå i ettertid?

Informant 1:

Nei, det har hun ikke. Det var snakk om en som var i første gruppen, hun bor på (stedsnavn), de kom veldig godt overens. Det er så store forskjeller, det er for langt å reise. Men hun er en veldig sosial jente, og er veldig flink til å få venner. Hun har jo akkurat byttet skole nå, og det gått veldig bra.

Forsker 1:

Absolutt, det er jo ikke dumt. Har du sett noe endring i hennes samhandling med andre barn etter at hun var med i aktivitetsgruppen?

Informant 1:

Ikke noe annet enn det jeg sa i sted: at jeg så henne spille fotball med de i klassen. Det som og har endret seg er at hun har begynt å være litt mer med guttene. I den siste

Økten hos dere var hun veldig glad i å være med guttene, fordi at de var så snille sa hun. Så det har hun faktisk begynt med på skolen også, spille fotball med guttene. Det synes jeg er kjempeviktig. Ikke bare det jentegreiene, jenter er ofte i klynger, og det blir bare tull og fjas.

Forsker 1:

Ja, hva tror du at det kommer av? At hun følte en trygghet med de guttene der oppe?

Informant 1:

Ja, det var en trygghet med de guttene. De var så snille og det kommenterte hun mange ganger, «han var så snill med meg mamma», sikkert fordi han tok litt hensyn til henne. Dette overfører jo hun nå til klassen, og til folk som er nye, at guttene også er grei å være med. Dette er helt nytt i huset, ellers har det bare vært jenter – jenter – jenter. Det kan jo og være noe med alderen, jeg vet ikke, men etter at vi var der oppe og hun lekte, var i bassenget og trente med de da fikk hun opp øynene: det er ikke bare jenter som teller, gutter kan være like gode venner.

Forsker 2:

Kan jeg spørre om en ting til. Vi lurte på hva som kunne vært gjort annerledes for å påvirke deltakelsen i aktivitet?

Informant 1:

Nei ... I aktivitet, mener du på kursene deres?

Forsker 2:

Ja, annerledes i gruppen?

Informant 1:

Kanskje utfordret de litt mot hverandre på en måte, jeg vet ikke? Hvis gruppen er på ti barn og du setter to og to sammen, og gjerne utfordret de litt opp mot hverandre. Skapt litt trygghet og samhold blant de som er der. Jeg vet ikke om det kan være et svar.

Forsker 2:

Tenker du på konkurranse da eller?

Informant 1:

Nei, ikke konkurranse, men gjerne samarbeid. Løfte hverandre opp. Ikke så mye konkurranse. Det setter dere i gang når vi trener, spill og sånn. Mer løfte hverandre, bruke hverandre mot hverandre, kanskje det er en ide.

Forsker 2:

Ja, skjønner. Vi lurer på om du opplevde eller erfarer at gruppen påvirker deltakelsen i aktivitet? Kom gjerne med et eksempel.

Informant 2:

Ja, jeg vil si det, eller jeg vet ikke hvilken gruppe du mener spesielt? Han har vært på mange. Jeg vil si at egentlig alle har vært veldig gode, det har vært en fin gjeng, en liten gjeng og de har på en måte dradd hverandre føler jeg.

Forsker 2:

Ja, på den aktivitetsgruppen på Haukeland?

Informant 2:

Ja.

Forsker 2:

Ja, føler du at det er noe som kunne blitt gjort annerledes for å påvirke deltakelse i den gruppen?

Informant 2:

Nei, nå har han egentlig gått på hver eneste en, bortsett fra en bursdag han hadde, så det er ikke noe vanskelig å få han med. Så nei, det å delta der har aldri vært noe problem.

Forsker 2:

Ja, det er klart. Men hva tror du at denne

utviklingen kommer av? Hva er det gruppen på en måte har gjort? Hva er det som har ført til at han har tatt litt mer initiativ og blitt litt mer sikker på det?

Informant 2:

Jeg tror det er den regelmessigheten, du vet at du skal dit en gang i uken. Så jeg tror rett og slett han har blitt vant til det.

Forsker 2:

Hvordan har samhørigheten vært i gruppen? Har det hatt noe å si tror du?

Informant 2:

Ja, de er bare på hilsnivå, det er ikke sånn at de har blitt så gode venner. Det fungerer veldig bra når de deles inn i lag.

Forsker 2:

Ja, det er et bra opplegg. Jeg hang meg litt opp i at de bare er på hils. Hadde det vært nyttig hvis de brukte mer tid på å la ungene bli kjent eller tror du ikke at har noe for seg?

Informant 2:

Jo, det kunne vi ha gjort. For det blir jo veldig heseblesende. Møte opp og skifte, ut, gjøre det man skal i en time også hjem

<p>igjen. Det er ikke så mye tid til å slå seg ned og ta en prat.</p> <p>Forsker 2:</p> <p>Ja, tror du at det kunne vært lurt, at det hadde påvirket noe?</p> <p>Informant 2:</p> <p>Ja, det kunne sikkert vært bra for gruppen. Om de hadde holdt kontakten videre vet man jo ikke, men ja.</p> <p>Forsker 2:</p> <p>Ja, det kunne vært litt tryggere underveis i gruppen?</p> <p>Informant 2:</p> <p>Ja.</p>	
<p>Forsker 1:</p> <p>Så bra, er det noe som kunne blitt gjort annerledes her for å påvirke hans deltakelse her med andre barn? Hvordan var det i aktivitetsgruppen? Følte han seg trygg der og kom overens med de andre?</p> <p>Informant 3:</p> <p>Ja, der kom han ikke innpå noen av ungene. Jeg vet ikke, han kom ikke inn på noen av ungene. Han var mer trygg på de voksne. Jeg tror det ble altfor lite, en time, en gang i uken, og de var fra forskjellige plasser. Jeg tror alle ungene hadde forskjellige problemer, eller var veldig forskjellige sånn</p>	

som jeg har forstått det på han. Eller så var kanskje alle så beskjedne, eller ikke alle, men mange var i samme situasjon som han, at de ikke ville være med på noe. Det er vel en grunn til at de var i den gruppen.

Forsker 1:

Ja, da var det jo gjerne mest fokus på aktivitet når de var der, og ikke så mye på å bli kjent?

Informant 3:

Nei, det var egentlig litt sånn ja, det var jo derfor de var der. De prøvde å bli kjent, men jeg synes det var mer fokus på aktiviteten og å komme i gang der. Så jeg tenker at hvis det skulle blitt gjort noe annerledes så kunne det vært og hatt en litt sosialt ting og. Det var kanskje vanskelig nå med covid19, men at de hadde sittet av en gang og snakket om noe annet med ungene, enten å spise litt frukt eller høre hva de gjør på ellers.

Informant 4:

Hun var veldig skeptisk fordi det var så mange gutter som deltok. Også var hun opptatt av kroppen sin og hvordan de ville reagere på den og dette med bading og litt sånn. Hun fikk begynne litt for seg selv på dette styrkerommet eller treningsrommet alene med fysioterapeut. Også ble hun gradvis overtalt til å komme inn i gruppen.

Der var det en gutt som gikk på samme skole og han var inkluderende. Da følte hun seg trygg til å delta i gruppen. Fordi han gikk der og hadde sine ting og hun visste ikke om det at han også, eller andre også kunne ha.. Ja det var en opplevelse av at alle har noe sant, og da ble det litt tryggere. Hun er jo veldig god i ballspill og følte seg komfortabel og litt på høyden over de andre. Også likte hun godt de aktivitetene som de hadde og likte godt svømmebasseng. Hun likte godt å få den omvisningen først og muligheten til å padle i vannet. Hun følte seg trygg da. Også var de ikke så mange, det er jo og en ting. Det var ikke alltid alle var der samtidig. Det var greit å være en sånn liten gruppe, selv om det var så mange gutter. Hun liket best at det var barna som var der. Når foreldrene var der opplevde hun det som ukomfortabelt. Jeg sa ifra til fysioterapeuten på et tidspunkt. Jeg fikk ikke lov til å være med på noe for å si det sånn, det var helt uaktuelt. Jeg måtte sitte på benken utenfor for dette var hennes ting. Så det var en sånn tilbakemelding at man må lytte litt på hva ungene følte selv og i hennes tilfelle følte hun det var ubehagelig at foreldrene var med. Hun har jo en del kropp, fine former for å si det sånn.

Forsker 2:

Så visst jeg forstår deg riktig så var det det her med trygghet som påvirket hennes deltakelse, at hun måtte føle seg trygg for å delta.

Informant 4:

Ja inkludert og trygghet og at hun kunne se at de andre også hadde sine ting og at hun ble akseptert på sitt nivå. Også var det gøy aktiviteter som de hadde.

Forsker 2:

Det høres ut som hun er godt i gang med å finne ut av ting. Vi lurer også på om det er noe som kunne blitt gjort annerledes i aktivitetsgruppen for å påvirke hennes initiativ. Du nevnte jo det her med individuell tilpassing i stedet, men visst det er noe du vil legge til i forhold til initiativ da?

Informant 4:

Det er jo bare 1 t i uken og det er begrenset.. de er vel to studenter som skal ha kontroll på en gruppe, de er 6 barn, så det er jo begrenset med tid også har de tenkt ut hva slags aktiviteter som kan fungere på gruppen og som kan motivere de forskjellige barna med forskjellig bakgrunn. Hun har jo opplevde en del utestenging og var veldig usikker på

hvordan hun ble tatt imot, så det påvirket nok hennes.. altså dette med at hun var interessert i å være for seg selv i starten. Hun ville jo egentlig ikke være med i starten og når vi stod der oppe første gang var hun egentlig klar for å snu. Så det var en overtakelsesprosess dette her med at hun begynte på treningsrommet for seg selv også ble hun overtalt gradvis. Jeg vet ikke om jeg svarer ordentlig på disse spørsmålene, men hehe..

Forsker 2:

Det har vært veldig bra så langt!

Informant 4:

Kanskje det burde vært mer tid. Det er jo forskjellige bakgrunner på disse barna og motivasjonen er sikkert forskjellig. Dette med kropp og opplevelsen av hva andre måtte tenke og tro. Jeg fikk jo vite at det var en del som hadde fått tilbakemeldinger på kroppen sin og var redd for hva de andre i gruppen ville komme med. Så det var litt sånn der. Med trygghet og inkludering og at man er.. det er greit om man ikke får alt til gjerne. Men de kunne for eksempel begynt og tenke litt individuelt inn imellom, i hvert fall gjerne 15- 20 min i starten.

Informant 4:

Jeg kunne egentlig tenkt meg gjerne to ganger i uken selv om jeg skjønner at dette er urealistisk. Mer intensivt hadde kanskje vært bedre enn 1t i uken. Det er ikke alle det passer for selvfølgelig, men jeg tror det hadde gått greit fra kl. 18:00 -19:15 på kvelden og hun trivdes veldig godt der oppe. Også dette med deltakelse av foreldre er jo en avveinings sak selvfølgelig, men når barna er i tenårene og, altså de har masse kropp disse barna, så er det veldig ubehagelig gjerne og ja.. det er litt individuelt det også selvfølgelig om de synes det er greit at foreldre er med i basseng og deltar på aktiviteter. Noen foreldre har jo lyst til å være helt på. Jeg fikk klar melding om at jeg skulle holde meg langt unna. Haha det var min beskjed. Noen trenger den tryggheten og noen synes det er greit at de holder seg langt unna. Men det er jo sånn man kan snakke om i forberedelsen til gruppen. Jeg tror ikke det ble tatt noe særlig opp når de snakket sammen om hva de ville syntes om at foreldre var med. Hun sa klart og tydelig ifra til meg, men det ble ikke sagt til studentene. Noen barn ser på det som sitt prosjekt. Man har jo lyst at det skal være helhetlig, men det er ikke alle som er helt der tydeligvis.

Forsker 2:

Så det hadde vært lurt å ha en avtale om dette på forhånd da?

Informant 4:

Ja det kunne vært greit å få det avklart i hvert fall i den samtalen, som jeg synes var veldig okey. Studentene var veldig gode på å snakke med henne og å få hennes meninger frem og ikke at foreldrene skulle sitte der å fortelle om barnets behov, men at barnet selv fikk uttrykke dette.

Forsker 2:

Ja og det er jo viktig når det er de som skal delta i gruppen

Informant 4:

Ja det er det. At ikke foreldrene tar over prosjektet.

Forsker 2:

Ja. Hvordan føler du at dynamikken i gruppen var? I forhold til at det var viktig for henne å føle seg trygg.

Informant 4:

I den første gruppen der det var en gutt hun kjente fra skolen var hun veldig fornøyd. Den andre gangen gikk det helt greit, men det var da hun fortalte om en far som var med som hun ikke var helt trygg på. Han var med å bade og litt forskjellig.

Hun følte han gikk tett oppi henne og det opplevdes ubehagelig. Så det var den tilbakemeldingen hun hadde da. Det var to forskjellige opplevelser rett og slett. Jeg var ikke der da dette skjedde, men jeg sa ifra i hvert fall hvordan hun opplevde det. Det var helt tydelig at den første opplevelsen der denne andre eleven var at den var best.

Forsker 2:

Ja så man kan egentlig konkludere med at dynamikken i gruppen, det å føle seg trygg sosialt er ganske viktig for å påvirke?

Informant 4:

Ja! Og den andre gruppen krympet jo veldig av en eller annen grunn. Det var ikke alle som var til stede. Men den første gruppen var det mange som var til stede hver gang da.

Informant 4:

Jeg tror den venninnen som hun da hadde var en hun var trygg på og at hun pushet henne litt, og det er veldig godt med folk som pusher når man er trygg på dem. Så det at man er en gruppe eller har en venn som kan dra deg med på ting tror jeg kan være veldig bra. Jeg vet ikke om du har hørt om han roeren som er samboer med Johaug?

Informant 4:

Ja så en sånn plattform som hjelper til et steg videre. Det hadde vært veldig greit med et samarbeid med et idrettslag eller noe. Det hadde ikke vært helt bortre vekk. Det er mange som gruer seg og får kommentarer når de er i gym, og gruer seg til å være med på aktiviteter med andre. For de vet ikke hva de får, de vet hva de har og vet hva de har fått. De vet at de har en kropp som trenger å bearbeides, men de trenger tryggheten da og den overgangen til at de kan gå inn i et felleskap. Det er jo rett og slett ja, en sånn boble dette med energisenteret, det er en veldig god boble, men veien videre er ikke så enkel da.

Foreldrene sin rolle	
Meningsbærende enhet	Kondensat i jeg-form + gullsitat
<p><u>Foreldrene sine opplevelser av å la barnet delta i aktivitetsgruppen</u></p> <p>Informant 1: Nei, jeg synes dere har vært kjempeflinke. Det har vært veldig greit å kjøre henne, og se på, jeg har vel sett alle gangene utenom en. Jeg føler sånn: Nå har jeg god samvittighet, min datter har fått trent og beveget seg. Hun har fått hjelp til å bevege seg, hun vokser på det. Det er viktig.</p> <p>Informant 1: Det jeg tenker er at det er jo gjerne ikke så mange i de gruppene dere har som har tilleggs-diagnoser, så det blir jo gjerne litt utenom med henne. I begynnelsen følte jeg litt sånn «åå gud går dette bra sant». Så kanskje dere skal være litt mer obs hvis dere får andre pasienter som dere skal trene, om de har noe ekstra. Jeg vet ikke om dere får så mye info om barna før dere setter i gang med gruppene. Det er jo litt viktig at dere vet, for plutselig kunne jo (navn) tatt seg helt ut og lagt der på gulvet</p>	<p>Jeg opplever at barnet mitt trives i aktivitetsgruppen når h*n er der, men at jeg av og til må pushe h*n litt i forkant. Det er viktig at jeg ikke pusher for mye, det er en balansegang og jeg ønsker ikke at fokuset på vekt skal gå over i det sykelige. Derfor har aktivitetsgruppen som fokuserte på det å ha det gøy og føle seg trygg i aktivitet så grei. Jeg synes at helsesykepleiere i området burde få informasjon om gruppen slik at flere foreldre fikk muligheten til å melde barna sine på aktivitetsgruppen. Som forelder gir det meg god samvittighet å vite at h*n har vært aktiv, og at aktiviteten foregår litt på h*n premisser og oppleves som noe positivt.</p> <p>Selv om de var flinke til å se hvert enkelt barn og få dem til å føle seg trygge så er det jo noen barn som trenger litt ekstra. Jeg savnet litt mer individuell tilpasning, det var for eksempel veldig fokus på gruppeaktiviteter, men det er ikke alt som passer for alle. Kanskje kunne de hatt litt</p>

<p>med kneet utav ledd fordi at dere ikke visste at hun ikke skulle gjøre de tingene.</p> <p>Forsker 1: Det er fin tilbakemelding, som vi skal ta med oss.</p> <p>Informant 1: Det er greit at det er en generell trening for de som er overvektig, men noen ganger vil dere jo gjerne komme borti andre med tilleggs-diagnoser sant. Så det savnet jeg litt, at dere gjerne var litt mer obs der.</p> <p>Forsker 1: Det skal vi ta med oss. Det er sikkert ikke noe de har vært så bevisst på.</p> <p>Informant 1: Nei, det tror jeg ikke. Jeg tenker nå på dere, det er jo dere som lærer utav dette. Så kanskje et tips til dere: dere graver litt, spør, forhører dere om hver enkelt om det skulle være noe. Jeg vet ikke hvilken info dere får på forhånd.</p> <p>Forsker 1: Vi har ikke vært med på å ha barna i gruppene, så det er jeg usikker på, hvor mye info de får. Vi tar det med videre og gir beskjed, det er veldig relevant.</p> <p>Informant 1: Ja, for det er litt viktig for meg. Hvert fall med (navn) og den diagnosen hun har, når den er så sjelden. Derfor er dette et tips, for</p>	<p>mer rom for individuelle aktiviteter underveis i gruppen.</p> <p>Gullsitat:</p> <p>«Nei, jeg vet at jeg må «pushe» han, men at når han kommer der så er det kjekt.» (Informant 3)</p> <p>«Jeg vil ikke tvinge henne og er alltid redd for at det skal bikke over til noe annet, med fokus på vekt sant. At det skal gå andre veien. Så det er en sånn balansegang oppi dette her hvor mye man skal pushe og snakke om dette og hvor mye man skal la henne styre.» (Informant 4)</p> <p>«Jeg føler sånn: Nå har jeg god samvittighet, min datter har fått trent og beveget seg. Hun har fått hjelp til å bevege seg, hun vokser på det.» (Informant 1)</p> <p>«I begynnelsen følte jeg litt sånn «åå gud går dette bra sant». Så kanskje dere skal være litt mer obs hvis dere får andre pasienter som dere skal trene, om de har noe ekstra.» (Informant 1)</p>
---	---

<p>det nok barn som ikke kan gjøre alt. Dette er et tilleggs obs som er bra å ta med.</p>	<p>«Hun var veldig interessert i å være på treningsrommet, litt alene. Jeg foreslo det, men de ønsket at det skulle være i gruppe» (Informant 4)</p>
<p>Forsker 2: Var det noe som kunne blitt gjort annerledes for å øke barnets glede for aktivitet?</p> <p>Informant 2: Nei, jeg synes rett og slett at det har vært helt perfekt. Det har vært veldig trygge rammer. Jeg har sett de andre barna og, og de er veldig lykkelig og egentlig stråler. Så jeg synes egentlig at det bare har vært helt topp. De har tatt vekk alle de negative tingene som man gjerne finner i idretten: press, at venner kan si «hvorfør scoret du ikke det målet, det var åpent mål, hva er det du driver med» osv. Den biten der er ikke her, det er veldig fine rammer.</p>	
<p>Informant 3: Ja, så han er jo aktivitet, men jeg synes ikke at han er i nok aktivitet i forhold til at jeg har en datter som vil være med på alt. Han synes det er helt greit når han kommer hjem fra skolen å slappe av.</p> <p>Informant 3: Nei, jeg vet at jeg må «pushe» han, men at når han kommer der så er det kjekt. Så for min del vet jeg at om jeg klarer å «pushe»</p>	

<p>han for at han skal komme seg fra A til Å, så er det der problemet er. Han var kanskje litt sliten også skulle vi rett opp på Haukeland etter lekser og alt mulig. Så fra mitt synspunkt så koser han seg når han kommer der.</p>	
<p>Forsker 2:</p> <p>Ja så det dukker liksom opp både initiativ og glede, ja hun viser motivasjon da?</p> <p>Informant 4:</p> <p>Ja det er nok en gradvis ting. Det er en sammenheng med det man spiser i tillegg, og hun tenker jo litt mer på det også. Så det er en prosess dette her og hun vil gjøre det i sitt tempo. Jeg vil ikke tvinge henne og er alltid redd for at det skal bikke over til noe annet, med fokus på vekt sant. At det skal gå andre veien. Så det er en sånn balansegang oppi dette her hvor mye man skal pushe og snakke om dette og hvor mye man skal la henne styre. Det er ikke det enkleste dette her da.</p> <p>Forsker 2:</p> <p>Denne aktivitetsgruppen har vel på en måte fokusert på aktivitet fremfor vekt. Hvordan synes du det har vært?</p> <p>Informant 4:</p>	

Jeg synes det har vært veldig okey. Det var lite snakk om kropp og vekt med studentene. Det var ikke det som var fokuset, men dette med glede og å være i aktivitet og være trygg og i det hele tatt.. det var det som var fokuset da. Og da glemmer man gjerne seg selv litt oppi dette. Det er tingen da... Ja at man kan få fokuset bort fra andre ting. Jeg har ikke tatt så mye kontakt med helsesykepleier av diverse årsaker, for det er jo mye fokus på vekt og det.. Jeg har snakket med helsesykepleier nå og vi er blitt enige om at vi skal ta det litt som det kommer og det samme gjør fastlegen. At vi ikke putter henne på vektskålen stadig vekk, men at hun.. Jeg har jo fått høre at hun har gått ned i KMI blant annet. Nei det er ikke det enkleste dette her, det er det ikke.

Forsker 2:

Nei jeg skjønner godt at det er vanskelig. Både som forelder og helsepersonell hvordan man skal ja..

Informant 4:

Ja. Det er en egen oppgave nær sagt. En egen master hehe. Men dette med fokus på glede ved å være i bevegelse og dette med å være trygg på at man ikke får kommentarer har vært viktig. Og at hun får styre en del av dette med å være i

bevegelse selv. Vi har pushet henne, men da har hun blitt så sint at det har ikke vært gøy. Også når hun har tatt initiativ til ting har jeg prøvd å hoppe på og det har jo kostet litt. Det hun har bedt om er jo el-sykkel, men det har jeg ikke gått helt inn på enda.

Forsker 2:

Ja du får jo se hehe. Er det andre ting vi burde spørre om som du brenner inne med?

Informant 4:

Det er jo og et spørsmål. Jeg snakket med en ny helsesykepleier og hun lurte på dette med oppfølging og samtale som de har på skolen. Jeg sa at hun hadde ganske bra tilbud og oppfølging nå, men hun lurte på hva det var. Og hun helsesykepleieren hadde aldri hørt om energisenteret før, så det var nyttig for henne. Jeg sa at det var sånn som fastlege kunne henvise til og at hun ble ivaretatt via fastlege og energisenteret istedenfor helsesykepleier heletiden. Visst de ikke vil snakke med helsesykepleier, det er jo forskjellig det også. Men det var helt nytt for henne da. Så det å informere skolene og helsesøstre om tilbud som finnes. Det er ikke alle foreldre som er klar over det heller. Sånn

som på privatskole så er det mer aktivitet hos de barna som går på nærskole fordi de må gå til og fra, mens de på fjernskole blir kjørt så de får mindre bevegelse. Men det var det hun gav tilbakemelding på at dette var nyttig for henne å vite. Nå går jeg ut ifra at skolelegen også kan henvise til energisenteret da. Sånn helhetlig igjen så overrasket det meg litt at hun ikke visste om det siden det er en del av et psykisk helsetilbud. Det kan jo være nyttig for fysioterapeuter og studenter å jobbe helhetlig når man jobber med barn og overvekt.

Informant 4:

Hun var veldig interessert i å være på treningsrommet da, litt aleine. Jeg foreslo det, men de ønsket at det skulle være i gruppe. Det er jo bare 1t de har fra kl. 1800- 1915. De har jo oppvarming og sånn og felles aktiviteter. Jeg forstår at de har fokus på det sosiale, men for hennes del så hadde det ikke vært helt ille.. Hun begynte jo i treningsstudioet som er der oppe og det var snakk om at hun kunne bruke sykkel og litt forskjellig, men det ble veldig fokus på det sosiale i gruppen. Men hun kunne jo for eksempel begynt med løping eller roing på studioet også kunne man gått sammen etterpå. Det med individuell tilpasning. Jeg

vet ikke, det er bare en sånn tanke. Hun var i hvert fall ikke helt med i starten da. Men hun tok seg helt ut på dette treningsstudioet, var helt gjennomvåt. Men litt sånn individuelle tilpasninger hadde ikke vært helt ille. Også dette med deltakelse av foreldre er jo en avveingssak selvfølgelig, men når barna er i tenårene og, altså de har masse kropp disse barna, så er det veldig ubehagelig gjerne og ja.. det er litt individuelt det også selvfølgelig om de synes det er greit at foreldre er med i basseng og deltar på aktiviteter. Noen foreldre har jo lyst til å være helt på. Jeg fikk klar melding om at jeg skulle holde meg langt unna. Haha det var min beskjed. Noen trenger den tryggheten og noen synes det er greit at de holder seg langt unna. Men det er jo sånn man kan snakke om i forberedelsen til gruppen. Jeg tror ikke det ble tatt noe særlig opp når de snakket sammen om hva de ville syntes om at foreldre var med. Hun sa klart og tydelig ifra til meg, men det ble ikke sagt til studentene. Noen barn ser på det som sitt prosjekt. Man har jo lyst at det skal være helhetlig, men det er ikke alle som er helt der tydeligvis.

Forsker 2:

<p>Så det hadde vært lurt å ha en avtale om dette på forhånd da?</p> <p>Informant 4:</p> <p>Ja det kunne vært greit å få det avklart i hvert fall i den samtalen, som jeg synes var veldig okey. Studentene var veldig gode på å snakke med henne og å få hennes meninger frem og ikke at foreldrene skulle sitte der å fortelle om barnets behov, men at barnet selv fikk uttrykke dette.</p>	
<p><u>Foreldrene lærte</u></p> <p>Forsker 2:</p> <p>Vet ikke hvordan jeg skal formulere meg, men føler du at det har skjedd en endring rundt din egen erfaring rundt barnets aktivitet? Har du endret noe syn på barnets aktivitet? Skjønner du hvor jeg vil?</p> <p>Informant 1:</p> <p>Ja jeg er med. Før var jeg mye mer skeptisk. Nå er vi en fase hvor jeg sier til henne du må kjenne etter dine egne begrensninger. Du må kjenne selv om du har vondt eller ikke. Jeg kan jo ikke kjenne det for henne. Vi er i den fasen hvor hun må finne utav ting selv. Før måtte jeg begrense henne siden hun var så ivrig. Ringer det en telefon fra skolen så kvepper jeg til for da er det sykebil og rett på Haukeland tenker jeg. Jeg</p>	<p>Jeg har i løpet av aktivitetsgruppen lært at h*n klarer mer enn jeg tror og dermed blitt tryggere på å la h*n prøve flere aktiviteter. Jeg lærte også hvordan jeg skal motivere barnet mitt til å delta i aktiviteter og hvordan vi kan komme i gang med nye aktiviteter for eksempel ved å følge opp initiativ fra barnet til ulike aktiviteter h*n ønsket å prøve og å tilrettelegge aktivitetene for at h*n skal føle seg trygg.</p> <p>Gullsitat:</p> <p>«Før var jeg mye mer skeptisk. Nå er vi en fase hvor jeg sier til henne du må kjenne etter dine egne begrensninger. Du må kjenne selv om du har vondt eller ikke. Jeg kan jo ikke kjenne det for henne. Vi er i den fasen hvor hun må finne utav ting selv. Før</p>

<p>vil hun skal prøve seg ut, men plutselig går det jo galt. Jeg er med «laidback» nå, hun tar mer ansvar og sette sine egne begrensinger. Var det et greit nok svar?</p> <p>Forsker 1:</p> <p>Ja, det var et kjempebra svar. Det eneste jeg lurer på er om aktivitetsgruppen har vært med på en endring hos deg?</p> <p>Informant 1:</p> <p>Ja, på en måte. Samtidig som jeg har følte meg trygg, så er det jo det jeg sa til dere i sted om at dere ikke har vært klar over hennes tilleggs-diagnose. Jeg har jo følt meg trygg, jeg har jo vært, vi har jo vært på sykehuset. Så sånn sett ganske trygg og avslappet, men usikker på om dere har visst hva hun har av diagnoser ved siden av. Det har jo gått greit. Så det er jo bare å senke skuldre. Hun stortrives, så vil jo at hun skal være der. Jeg kan ikke si det på en annen måte.</p>	<p>måtte jeg begrense henne siden hun var så ivrig. Ringer det en telefon fra skolen så kvepper jeg til for da er det sykebil og rett på Haukeland tenker jeg. Jeg vil hun skal prøve seg ut, men plutselig går det jo galt. Jeg er med «laidback» nå, hun tar mer ansvar og sette sine egne begrensinger.» (Informant 1)</p> <p>«Det jeg opplevde var vell disse samtalene med studentene, dette med hva forslag hun kunne tenke seg å være med på hadde vi ikke helt tenkt igjennom.» (Informant 4)</p> <p>«Ja når hun melder seg så ut og ikke vil og å prøve å tenke alternativt da. Det var den prosessen som var nyttig opp i dette her. Også å følge trådene som hun la ut da av hva hun kunne tenke seg og å følge det opp rett og slett og å legge til rette for at hun kunne prøve forskjellige ting som skateboard, kajakk og treningssenter.» (Informant 4)</p>
<p>Forsker 2:</p> <p>Om din egen opplevelse? Selve han i aktivitet, om du har noen nye erfaringer eller opplevelser? Har du noe lært noe av at han har gått i den gruppen?</p> <p>Informant 2:</p> <p>Ja, det vil jeg egentlig si, at med å gå forsiktig frem, ha en stor voksenandel, det har han nytte av. Det er jo noe jeg vil ta</p>	

<p>med, og hvis han for eksempel skal begynne på kampsport, så begynner jeg sikkert sammen med han hvis det er mulig.</p>	
<p>Forsker 2:</p> <p>Nei, men det var et godt innspill! Har det skjedd en endring i din opplevelse eller erfaring med aktivitet etter aktivitetsgruppen?</p> <p>Informant 4:</p> <p>Det jeg opplevde var vel disse samtalene med studentene- Dette med hva forslag hun kunne tenke seg å være med på hadde vi ikke helt tenkt igjennom. Vi hadde bare tenkt at det var det håndballoppet ... Det var det fotballoppet ... Hva finnes det for noe annet? Hun var jo med på tennis også en periode. Hun har vært med på veldig mye også var det stopp rett og slett. Jeg tror vi tok henne med på det meste. Vi har hatt henne med på svømming og sånt ... Men jeg tenkte ikke på at målet var å finne en aktivitet etter energisenteret med en gang. Det er jo det som er tanken at de skal komme inn i nærmiljøet, fordi hun hadde meldt seg ut. Og hvordan man skal få henne inn igjen var en tanke vi ikke hadde tenkt så veldig gjennom, men som vi ble satt inn i at det kanskje kunne vært greit å prøve igjen.</p>	

<p>Forsker 2:</p> <p>ja så det var litt nyttig for din del også da å få den samtalen?</p> <p>Informant 4:</p> <p>Ja når hun melder seg så ut og ikke vil, og å prøve å tenke alternativt da. Det var den prosessen som var nyttig opp i dette her. Også å følge trådene som hun la ut da av hva hun kunne tenke seg, og å følge det opp rett og slett og å legge til rette for at hun kunne prøve forskjellige ting som skateboard, kajakk og treningssenter. Så det er det å følge opp disse trådene som hun legger ut. Også er det jo El-sykkel som kanskje er det neste til våren hehe ...</p>	
<p><u>Foreldrene sin deltakelse i gruppen</u></p> <p>Informant 1:</p> <p>Nei, jeg synes dere har vært kjempeflinke. Det har vært veldig greit å kjøre henne, og se på, jeg har vel sett alle gangene utenom en. Jeg føler sånn: Nå har jeg god samvittighet, min datter har fått trent og beveget seg. Hun har fått hjelp til å bevege seg, hun vokser på det. Det er viktig.</p>	<p>Jeg tror det er individuelt både for barna og voksne i forhold til ønske om deltakelse av foreldre i gruppen. Noen barn opplevde dette som en trygghet, mens andre barn kan oppleve det som unødvendig og ukomfortabelt. Uansett vil det påvirke deltakelsen i aktivitet.</p> <p>Gullsitat:</p> <p>«Ja, det vil jeg egentlig si, at med å gå forsiktig frem, ha en stor voksenandel, det har han nytte av. Det er jo noe jeg vil ta med, og hvis han for eksempel skal begynne på kampsport, så begynner jeg</p>

	<p>sikkert sammen med han hvis det er mulig.» (Informant2)</p> <p>«Hun liket best at det var barna som var der. Når foreldrene var der opplevde hun det som ukomfortabelt. Jeg sa i fra til fysioterapeuten på et tidspunkt. Jeg fikk ikke lov til å være med på noe for å si det sånn, det var helt uaktuelt. Jeg måtte sitte på benken utenfor for dette var hennes ting.» (Informant 4)</p>
<p>Forsker 2:</p> <p>Om din egen opplevelse? Selve han i aktivitet, om du har noen nye erfaringer eller opplevelser? Har du noe lært noe av at han har gått i den gruppen?</p> <p>Informant 2:</p> <p>Ja, det vil jeg egentlig si, at med å gå forsiktig frem, ha en stor voksenandel, det har han nytte av. Det er jo noe jeg vil ta med, og hvis han for eksempel skal begynne på kampsport, så begynner jeg sikkert sammen med han hvis det er mulig.</p> <p>Forsker 2:</p> <p>Stilig, det er jo kjekt å gjøre noe sammen.</p> <p>Informant 2:</p> <p>Ja, og det er en av de sportene jeg har sett at det er ganske vanlig at foreldrene trener sammen med barna.</p>	

<p>Forsker 2: Ja, stilig, det kan jo kanskje være en motivasjon for han?</p> <p>Informant 2: Ja, han synes det er gøy å trene med meg. Jeg har jo vært med i de tre første gruppene, både i basseng og gymsal. Så ville de at han skulle prøve seg ut alene i den gruppen han er i nå.</p> <p>Forsker 2: Ja, hva erfaring har du med det?</p> <p>Informant 2: Ja, jeg synes jo det er trist for jeg synes det var kjempegøy å være med.</p> <p>Forsker 2: I forhold til han da, har du observert noen forskjeller?</p> <p>Informant 2: Nei, det ser ut som han klarer seg fint. Det var ikke sånn at jeg var nødt til å være med, jeg bare synes det var veldig kjekt.</p> <p>Forsker 2: Det skulle vært en aktivitetsgruppe for voksne. Til slutt, så lurte vi på om det er noe annet vi burde spurt om? Noe du tenker på?</p> <p>Informant 2: Ikke som jeg kommer på i farten.</p>	
<p>Forsker 2:</p>	

Ja. Hvordan føler du at dynamikken i gruppen var? I forhold til at det var viktig for henne å føle seg trygg.

Informant 4:

I den første gruppen der det var en gutt hun kjente fra skolen var hun veldig fornøyd. Den andre gangen gikk det helt greit, men det var da hun fortalte om en far som var med som hun ikke var helt trygg på. Han var med å bade og litt forskjellig. Hun følte han gikk tett oppi henne og det opplevdes ubehagelig. Så det var den tilbakemeldingen hun hadde da. Det var to forskjellige opplevelser rett og slett. Jeg var ikke der da dette skjedde, men jeg sa ifra i hvert fall hvordan hun opplevde det. Det var helt tydelig at den første opplevelsen der denne andre eleven var at den var best.

Informant 4:

... Hun liket best at det var barna som var der. Når foreldrene var der opplevde hun det som ukomfortabelt. Jeg sa ifra til fysioterapeuten på et tidspunkt. Jeg fikk ikke lov til å være med på noe for å si det sånn, det var helt uaktuelt. Jeg måtte sitte på benken utenfor for dette var hennes ting. Så det var en sånn tilbakemelding at man må lytte litt på hva ungene følte selv

og i hennes tilfelle følte hun det var ubehagelig at foreldrene var med. Hun har jo en del kropp, fine former for å si det sånn.

Informant 4:

... Også dette med deltakelse av foreldre er jo en avveiningssak selvfølgelig, men når barna er i tenårene og, altså de har masse kropp disse barna, så er det veldig ubehagelig gjerne og ja.. det er litt individuelt det også selvfølgelig om de synes det er greit at foreldre er med i basseng og deltar på aktiviteter. Noen foreldre har jo lyst til å være helt på. Jeg fikk klar melding om at jeg skulle holde meg langt unna. Haha det var min beskjed. Noen trenger den tryggheten og noen synes det er greit at de holder seg langt unna. Men det er jo sånn man kan snakke om i forberedelsen til gruppen. Jeg tror ikke det ble tatt noe særlig opp når de snakket sammen om hva de ville syntes om at foreldre var med. Hun sa klart og tydelig ifra til meg, men det ble ikke sagt til studentene. Noen barn ser på det som sitt prosjekt. Man har jo lyst at det skal være helhetlig, men det er ikke alle som er helt der tydeligvis.

<p>Forsker 2:</p> <p>Så det hadde vært lurt å ha en avtale om dette på forhånd da?</p> <p>Informant 4:</p> <p>Ja det kunne vært greit å få det avklart i hvert fall i den samtalen, som jeg synes var veldig okey. Studentene var veldig gode på å snakke med henne og å få hennes meninger frem og ikke at foreldrene skulle sitte der å fortelle om barnets behov, men at barnet selv fikk uttrykke dette.</p> <p>Forsker 2:</p> <p>Ja og det er jo viktig når det er de som skal delta i gruppen</p> <p>Informant 4:</p> <p>Ja det er det. At ikke foreldrene tar over prosjektet.</p>	
---	--

Veien videre	
Meningsbærende enhet	Kondensat i jeg-form + gullsitat
<p><u>Aktivitet etter gruppen</u></p> <p>Informant 1:</p> <p>Ja, det har hjulpet veldig å flytte ut på (stedsnavn), før bodde vi (stedsnavn). Nå er</p>	<p>Etter aktivitetsgruppen har h*n blitt mer aktiv i hverdagen sammen med oss, på skolen og med venner. H*n ble kjent med nye aktiviteter gjennom aktivitetsgruppen som hun trivdes med og har vist interesse for å drive med, men opplevelsene fra</p>

<p>hun med i (idrettslag) her ute i (sted), for det hadde hun lyst til å prøve.</p> <p>Forsker 1:</p> <p>Ja, var det etter at hun hadde vært med på aktivitetsgruppen?</p> <p>Informant 1:</p> <p>Ja, da meldte jeg henne på det. Så var hun med der en stund, men nå har jeg akkurat meldt henne av igjen. For mest sannsynlig blir det for tungt, men så vil hun ikke si det. Nei, hun vil ikke si det, men det ble mest sannsynlig for tungt og for mye annen trening. Hun hadde sikkert sett for seg at de bare skulle stå å slå og litt frem og tilbake, men det er jo mye annen aktivitet før de kommer så langt.</p> <p>Informant 1:</p> <p>Ja, nå får hun prøve seg i idretter som hun egentlig ikke skal gjøre, men hun må kjenne sine begrensinger.</p> <p>Forsker 1:</p> <p>Ja, er det litt fordi at hennes initiativ til å være aktivitet har endret seg etter aktivitetsgruppen?</p> <p>Informant 1:</p> <p>Ja, hun har så grådig lyst til å være med, og å være på lik linje med de andre barna. Det var jo veldig greit oppe hos dere på</p>	<p>aktivitetsgruppen var ikke helt overførbare til virkeligheten slik at tilbudet ikke passet h*n så godt som vi trodde. For eksempel var aktivitetene på energisenteret mer tilpasset deres nivå, i tillegg til andre praktiske ting i hverdagen som gjør det vanskelig å komme i gang med en aktivitet. Det har også vært et problem at denne aldersgruppen er akkurat litt for ung for noen aktiviteter. Jeg har prøvd å begynne på aktiviteter sammen med h*n for at h*n skal føle seg tryggere og for å løse det praktiske, men det er litt forskjellig hva h*n syns om dette. Vi klarer liksom ikke helt å finne det som er best for akkurat h*n.</p> <p>Gullsitat:</p> <p>«Hun følte det at dette er noe hun trives med, så derfor ville jo hun trene videre her ute på (stedsnavn), men det tror jeg rett og slett ble for tøft for henne. Hun sa ingenting direkte, men hun likte det plutselig ikke lenger. Hun synes først det var kjempegøy for hun begynte å få venner som gikk der. Så følte jeg at det ble for mye, for hun begynte å kutte ut den ene treningsøkten i uken også ville hun plutselig kutte ut den andre også. Da skled det bare ut, så da meldte jeg henne bare ut.»</p> <p>(Informant 1)</p>
---	---

Haukeland, for der var hun jo likestilt med de andre barna. Hun så at det var jo ikke bare hun som hadde ekstra kilo på kroppen, men så har hun jo den ekstra diagnosen og sant. Hun følte det at dette er noe hun trives med, så derfor ville jo hun trene videre her ute på (stedsnavn), men det tror jeg rett og slett ble for tøft for henne. Hun sa ingenting direkte, men hun likte det plutselig ikke lenger. Hun synes først det var kjempegøy for hun begynte å få venner som gikk der. Så følte jeg at det ble for mye, for hun begynte å kutte ut den ene treningsøkten i uken også ville hun plutselig kutte ut den andre også. Da skled det bare ut, så da meldte jeg henne bare ut. Hun hadde vel en måned med prøvetid for å se om dette var noe, men nei. Så hun snuser på ting hele tiden, men klarer ikke helt å finne det som er best for henne.

Forsker 1:

Nei, har dere noe annet i kikkerten nå eller noe som dere har tenkt på?

Informant 1:

Nei, hun har veldig lyst til å begynne og danse, men så er det jo hele tiden at hun har sine begrensninger. Mye av dans går jo ut på mye øvelser; turn og sånne ting som hun ikke kan gjøre på grunn av at hun ikke skal strekke ryggen for mye. Så jeg sier til henne at hun kan få prøve, men det er

«Denne gruppen 13-15 åringer kommer mellom alt. Du har aktiviteter frem til 13 år også er det stort opphold til 16-17 år? Før at de kan begynne på ett eller annet. Så denne aldersgruppen er i et vakuum.»

(Informant 4)

«Han vil ikke gå på noe, det vil han ikke, men nå har meg og han begynt å svømme på onsdager. Det synes han er litt greiere, det er ikke så langt å kjøre, det er ikke alltid man kan, så han føler seg ikke tvunget.»

(Informant 3)

<p>nesten som jeg vet i forkant at det ikke kommer til å virke for henne.</p>	
<p>Informant 2:</p> <p>Ja, så når den gruppen er ferdig så skal vi sette oss ned og begynne med ett eller annet. Om det blir kampsport, en leke-i-vann-gruppe eller noe tilsvarende. Vi må i hvert fall finne en eller annen aktivitet.</p>	
<p>Informant 2:</p> <p>Ja, det er jo kanskje på tur. Han går mye på tur, og kan gå lenger. Da får han opplevd mer og sett mer, også er han også villig til å sykle og å ja..</p>	
<p>Forsker 2:</p> <p>Ja, så bra.</p>	
<p>Informant 2:</p> <p>Ja, så jeg tror han liker seg veldig godt i naturen, men det er klart at hvis man har veldig dårlig kondis og ikke kommer seg noe vei så er jo det litt dumt. Så det er jo veldig positivt det å være ute, og å komme seg rundt og få sett hva han vil.</p>	
<p>Informant 2:</p> <p>Ja, det vil jeg egentlig si, at med å gå forsiktig frem, ha en stor voksenandel, det</p>	

<p>har han nytte av. Det er jo noe jeg vil ta med, og hvis han for eksempel skal begynne på kampsport, så begynner jeg sikkert sammen med han hvis det er mulig.</p> <p>Forsker 2:</p> <p>Stilig, det er jo kjekt å gjøre noe sammen.</p> <p>Informant 2:</p> <p>Ja, og det er en av de sportene jeg har sett at det er ganske vanlig at foreldrene trener sammen med barna.</p>	
<p>Forsker 1:</p> <p>Så når han kom i gang så gikk det greit og da ville han være med? Har du sett om det har endret noe i måten han er i aktivitet etter at han var med, er han mer villig til å gjøre aktiviteter eller er han fremdeles litt skeptisk til det før han er i gang?</p> <p>Informant 3:</p> <p>Han vil ikke gå på noe, det vil han ikke, men nå har meg og han begynt å svømme på onsdager. Det synes han er litt greiere, det er ikke så langt å kjøre, det er ikke alltid man kan, så han føler seg ikke tvunget.</p> <p>Forsker 1:</p> <p>Jeg skjønner. Er det noe som kunne blitt gjort annerledes i aktivitetsgruppen for at han skulle ha mer lyst til å være med i aktiviteter utenom tror du? Noe spesifikt? Noe du kommer på?</p>	

<p>Informant 3:</p> <p>Nei, jeg tror ikke det, han bare er sånn. Han liker det ikke eller han liker å være med andre, kompisene sine, men det er det der å begynne på noe det har han ikke interesse av. Jeg er veldig opptatt av at han er i aktivitet. Nå har han og kompisene gått rundt og solgt epler, og da går de jo fra hus til hus, så da går de jo veldig mange plasser.</p> <p>Forsker 1:</p> <p>Ja, hva var det med denne aktivitetsgruppen som du erfarte som nyttig for å øke hans glede for aktivitet?</p> <p>Informant 3:</p> <p>Det var egentlig det at han fikk prøve ting som han kanskje har tenkt på å prøve. Det med den lille kajakken i det bassenget synes han var kjempegøy. Det klarte han og synes var kjempegøy. Jeg synes det var bra at de hadde ting utenom det vanlige, som fotball, for det liker han ikke. Basketball liker han da. Det handler om det steget å begynne på noe, det er jo der vi er.</p>	
<p>Informant 4:</p> <p>Hun har jo gym på skolen og der følger jo ikke jeg med. Hun er i hvert fall med i gymtimene. Hun har alltid likt å være med,</p>	

men jeg tror hun er mer aktiv nå enn tidligere. Jeg kjenner det på lukten på klærne at hun har tatt seg mer ut. Hun skulker ikke for å si det sånn. Men hun er ikke sånn at hun vil gå mer på tur med oss. Hun ønsker seg en el-sykkel for å sykle, men det har jeg ikke gått helt inn på enda grunnet økonomi. Hun kunne tenkt seg å sykle til skolen. Hun har en kusine som har en sånn.

Forsker 2:

Ja det er jo et initiativ fra hennes side.

Informant 4:

Ja det er jo det så ja.. Ellers så har jeg meldt henne inn på treningssenter for det viste hun interesse for. Hun ønsket seg nye treningstøy da som hun valgte ut selv. Så det er det jeg kan si har skjedd etter aktivitetsgruppen. Fysioterapeutene sa de kunne bli med henne på en aktivitet, men det var jo under korona så det var ikke så lett å få det til. Vi kom med en del forslag, hun ville for eksempel være med på motocross, men da må vi reise så langt. Jeg tenker det er bedre at hun gjør disse tingene enn at vi skal kjøre rundt og ja.. Også har hun vært interessert i kajakkklubb så det kan være at vi tar det opp igjen til våren.

Informant 4:

Den aktiviteten som hun har ønsket, er sykling med el-sykkel og hun tok initiativ til skateboard også nede på energisenteret for der hadde de noe som lignet også var det kajakk. Det siste nå er treningsstudio som hun har lyst til. Ettersom hun er under 18 år må et familiemedlem være med. Jeg fikk henvisning fra fastlegen til at hun kunne begynne, men treningssenteret sa at det var best om hun gikk sammen med familiemedlemmet. Så vi har prøvd den varianten. Så er det å få henne ned på senteret som er veldig nært.

Forsker 2:

Synes hun det er greit at du er med der da?

Informant 4:

Jeg får ikke lov til å være med nei, men broren har blitt meldt inn. Det var løsningen vi hadde. Jeg hadde ikke hatt noe imot å være med, men hun ville ikke. Jeg hadde en tanke om at venninnene hennes skulle være der. De på håndballaget har visst fått medlemskap via treneren så de har vært og trent og hun hadde veldig lyst til å bli med på det, men hele pakka å være med på håndballaget er kjørt. Hun ville ikke klart det nå. Det er synd, men sånn er det.

Informant 4:

Ja når hun melder seg så ut og ikke vil, og å prøve å tenke alternativt da. Det var den prosessen som var nyttig opp i dette her. Også å følge trådene som hun la ut da av hva hun kunne tenke seg, og å følge det opp rett og slett og å legge til rette for at hun kunne prøve forskjellige ting som skateboard, kajakk og treningssenter. Så det er det å følge opp disse trådene som hun legger ut. Også er det jo El-sykkel som kanskje er det neste til våren hehe ...

Informant 4:

Det disse studentene sa at de kunne gjøre, de kunne være med disse barn og vise dem aktiviteter som de var interessert i, men som sagt var det litt koronatid og det gikk ikke. Ellers så kunne de kanskje tatt de med på basketball eller kajakk eller ett eller annet som fenget. Eller treningsstudio for den saks skyld. Eller en annen felles aktivitet.. jeg vet ikke. Det er jo sånn Team sterk som jeg har hørt om. Jeg tok kontakt med dem, men det er sånne ugunstige tidspunkt. Jeg hadde en sånn plan om at mannen min kunne hente henne etter

<p>skolen og kjøre henne opp. Da har de en times økt der oppe i et tidspunkt. Men det er litt sånn ugunstige tidspunkt. Sånn som på energisenteret kl. 18- 19 er okey. Men sånn kl. 14- 16 nei det funker ikke. Det gjør faktisk ikke det altså. Så det er noe med tidspunkt og tilgjengelighet og alt dette som ikke funket helt. Eller så finnes det jo noe som heter Team sterke jenter. De også ringte jeg flere ganger til hun som driver det, men fikk ikke helt kontakt der heller da. Så jeg har prøvd, men.. tidspunkt. Jeg kunne godt tenkt meg at det var et sånt opplegg for jenter for her er det et stort behov for et fellesskap med jenter. Denne gruppen med 13- 15 åringer kommer mellom alt. Du har aktiviteter frem til 13 år også er det stort opphold til 16- 17 år? Før at de kan begynne på ett eller annet. Så denne aldersgruppen er i et vakuum. Men akkurat denne Team sterke jenter, de har jo til gutter også, er et godt tilbud, men har et dårlig tidspunkt. Hadde det vært et sånt opplegg med bedre tidspunkt hadde jeg hoppet på det med en gang. Det hadde vært en fortsettelse av energisenteret også. Jeg tror (stedsnavn) idrettslag har dette. Det er et kjempebra opplegg. Det bygger opp med selvtillit som er akkurat det denne gjengen trenger. Og det er mange jenter der ute som virkelig hadde hatt behov for å</p>	
--	--

<p>bli bygget opp, som faller utenfor av ulike årsaker.</p>	
<p><u>Ut av boblen</u></p> <p>Forsker 1:</p> <p>Ja, hva var det med denne aktivitetsgruppen som du erfarte som nyttig for å øke hans glede for aktivitet?</p> <p>Informant 3:</p> <p>Det var egentlig det at han fikk prøve ting som han kanskje har tenkt på å prøve. Det med den lille kajakken i det bassenget synes han var kjempegøy. Det klarte han og synes var kjempegøy. Jeg synes det var bra at de hadde ting utenom det vanlige, som fotball, for det liker han ikke. Basketball liker han da. Det handler om det steget å begynne på noe, det er jo der vi er.</p> <p>Informant 3:</p> <p>Jeg lurte litt på dette som vi snakket om at de kunne være med han på en klatretime eller basketball. Vi skulle komme tilbake igjen til dette, men det har jeg ikke hørt noe mer om. Fysioterapistudenten som vi hadde sist gang når vi snakket sammen, sa at han skulle prøve å snakke med de som</p>	<p>Gjennom aktivitetsgruppen fikk barnet mitt prøve ulike aktiviteter utenom det vanlige og dette bidro nok til å øke gleden for aktivitet. Aktivitetsgruppen er en trygg og god boble, men veien videre der h*n skal begynne på noe i nærmiljøet er ikke så enkel. Jeg savner et tilbud som ligner aktivitetsgruppen på energisenteret. Det hadde vært perfekt for denne aldersgruppe som gjerne faller mellom to stoler og spesielt de barna som faller utenfor av ulike årsaker. Mange av disse barna har opplevd kommentarer som gjør at de er usikre i nye grupper, slik at det mellomstadiet før h*n tørr å gå inn i et nytt fellesskap er en vanskelig overgang. Vi hadde en avtale med fysioterapistudentene, at de kunne kontakte ulike aktuelle aktivitetstilbud og bli med barna på disse i starten, men dette ble ikke noe av grunnet krona. Et slikt tiltak tror jeg hadde vært til stor hjelp da hun trolig hadde blitt tryggere i en slik situasjon dersom h*n hadde noen h*n kjente der. Det å ha en gruppe eller en venn som kan dra deg med på ting er veldig bra.</p> <p>Gullsitat:</p>

<p>driver basketball eller klatring her og at han skulle sjekke opp i det om han eller jeg kunne være med. Jeg har ikke hørt noe mer.</p>	<p>«Det er jo rett og slett ja, en sånn boble dette med energisenteret, det er en veldig god boble, men veien videre er ikke så enkel da.» (Informant 4)</p>
<p>Forsker 2:</p> <p>Ja så engasjementet er kanskje litt avhengig av aktiviteten egentlig da. Om hun er engasjert i aktiviteten.</p> <p>Informant 4:</p> <p>Ja det tenker jeg. Men det var hun likte godt å være i en sånn liten gruppe og kunne egentlig tenkt seg at det var sånne grupper et annet sted også. Det var jo snakk om at de ønsket at hun skulle være i aktivitet i sitt nærmiljø da så det nærmeste er treningssenteret her nede, men det er ikke en gruppe det er individuelt igjen. Jeg tror dette med den sosiale biten med hvordan andre.. altså trygghet i det hele tatt er grådlig viktig i lagspill sant.</p> <p>Informant 4:</p> <p>Det disse studentene sa at de kunne gjøre, de kunne være med disse barn og vise dem aktiviteter som de var interessert i, men som sagt var det litt koronatid og det gikk ikke. Ellers så kunne de kanskje tatt de med</p>	<p>«Det er mange som gruer seg og får kommentarer når de er i gym og gruer seg til å være med på aktiviteter med andre for de vet ikke hva de får, de vet hva de har og vet hva de har fått, de vet at de har en kropp som trenger å bearbeides, men de trenger tryggheten da og den overgangen til at de kan gå inn i et felleskap.» (Informant 4)</p>

<p>på basketball eller kajakk eller ett eller annet som fenget. Eller treningsstudio for den saks skyld. Eller en annen felles aktivitet.. jeg vet ikke. Det er jo sånn Team sterk som jeg har hørt om. Jeg tok kontakt med dem, men det er sånne ugunstige tidspunkt. Jeg hadde en sånn plan om at mannen min kunne hente henne etter skolen og kjøre henne opp. Da har de en times økt der oppe i et tidspunkt. Men det er litt sånn ugunstige tidspunkt. Sånn som på energisenteret kl. 18- 19 er okey. Men sånn kl. 14- 16 nei det funker ikke. Det gjør faktisk ikke det altså. Så det er noe med tidspunkt og tilgjengelighet og alt dette som ikke funknet helt. Eller så finnes det jo noe som heter Team sterke jenter. De også ringte jeg flere ganger til hun som driver det, men fikk ikke helt kontakt der heller da. Så jeg har prøvd, men.. tidspunkt. Jeg kunne godt tenkt meg at det var et sånt opplegg for jenter for her er det et stort behov for et fellesskap med jenter. Denne gruppen med 13- 15 åringer kommer mellom alt. Du har aktiviteter frem til 13 år også er det stort opphold til 16- 17 år? Før at de kan begynne på ett eller annet. Så denne aldersgruppen er i et vakuum. Men akkurat denne Team sterke jenter, de har jo til gutter også, er et godt tilbud, men har et dårlig tidspunkt. Hadde det vært et sånt</p>	
--	--

opplegg med bedre tidspunkt hadde jeg hoppet på det med en gang. Det hadde vært en fortsettelse av energisenteret også. Jeg tror (stedsnavn) idrettslag har dette. Det er et kjempebra opplegg. Det bygger opp med selvtillit som er akkurat det denne gjengen trenger. Og det er mange jenter der ute som virkelig hadde hatt behov for å bli bygget opp, som faller utenfor av ulike årsaker.

Forsker 2:

Absolutt. Sånn som jeg forstår deg; visst noe skulle blitt gjort annerledes for å påvirke samhandling med barn i aktivitet så var det det at de kunne tatt de med på forskjellige sosiale lag og aktivitet eller forskjellige sosiale aktiviteter ute i nærmiljøet

Informant 4:

Ja introdusert de i håndball, basketball.. de har masse andre ting, men akkurat den der mellomtingen før man tørr å gå inn i lag. At man blir bygget opp litt. Som jeg sa dette med team sterk om de kunne hatt en lenke til energisenteret, et samarbeid kanskje. Det hadde vært veldig okey. (Stedsnavn) idrettslag og energisenteret. For det virket som de hadde en slags fortsettelse av energisenteret sånn som jeg tolket det da.

Forsker 2:

Kan man si at det egentlig er litt som en trygg boble på dette energisenteret også kommer man ut også er man litt alene og det kan være litt vanskelig å komme videre og finne det videre steget?

Informant 4:

Ja så en sånn plattform som hjelper til et steg videre. Det hadde vært veldig greit med et samarbeid med et idrettslag eller noe. Det hadde ikke vært helt bortre vekk. Det er mange som gruer seg og får kommentarer når de er i gym, og gruer seg til å være med på aktiviteter med andre. For de vet ikke hva de får, de vet hva de har og vet hva de har fått. De vet at de har en kropp som trenger å bearbeides, men de trenger tryggheten da og den overgangen til at de kan gå inn i et felleskap. Det er jo rett og slett ja, en sånn boble dette med energisenteret, det er en veldig god boble, men veien videre er ikke så enkel da.

Forsker 2:

Nei så de kunne trengt at noen holdt de i hånden inn i en ny boble på en måte

Informant 4:

Ja og at de da kommer videre. Jeg vet for eksempel at roklubber har masse gode aktiviteter sånn som på (Stedsnavn)

roklubb for eksempel. Og masse andre.
Men det er liksom det å komme seg inn der
og ja..

Forsker 2:

Ja det er en dørstokkmil der som kan være
litt vanskelig

Informant 4:

Ja det blir sånn dørstokkmilen eller ett eller
annet.. jeg vet ikke hva man skal kalle det. I
hvert fall en overgang som er vanskelig da.
Man må liksom kjenne noen eller ha noen
man er trygg på.

Forsker 2:

Okey, men ja. Det skjedde jo en endring
med samhandling; at de var to venninner
som trente sammen. Hva tror du denne
endringen kom av?

Informant 4:

Jeg tror den venninnen som hun da hadde
var en hun var trygg på og at hun pushet
henne litt, og det er veldig godt med folk
som pusher når man er trygg på dem. Så
det at man er en gruppe eller har en venn
som kan dra deg med på ting tror jeg kan
være veldig bra. Jeg vet ikke om du har hørt

om han roeren som er samboer med Johaug?

Forsker 2:

Absolutt. Føler du at gruppen på energisenteret bidro til denne endringen?

Informant 4:

Dette er jo barn som møtes en gang i uken. Fra forskjellige bydeler og ikke har noe forbindelse til hverandre, utenom denne eleven da. Så jeg vet ikke om den bidrar så mye til videre utvikling. De er der for at de trenger en opplevelse av å være i bevegelse og det var det jeg opplevde da. Også at man får en mulighet til å tenke videre og blir pushet litt vider. Men det var jo et veldig bra forslag at de kunne være med, altså fysioterapistudentene, men som sagt var det korona og det funket ikke da. Men tanken var god, og jeg håper at nå når alt åpner opp at det er noe man kan klare å få til at man kan introdusere disse barna til aktiviteter.

8.4 Spørsmål til barna (Vedlegg 4)

Spørsmål til barna i aktivitetsgruppen

SPØRSMÅL

Hvordan var/er opplevelsen din av aktivitet før og etter aktivitetsgruppen?

Har opplevelsen din av å være i aktivitet endret seg? I så fall hvordan?

SVAR

Datter 1:

Før aktivitetsgruppen var jeg mye ute og gikk tur med hunden og mamma. Det var kjekt å være med på aktivitetsgruppen. Det som er annerledes nå er at jeg tørr å prøve meg i andre aktiviteter. Jeg trives med å være aktiv å finne noe nytt som jeg kan klare.

Sønn 2:

Opplevde aktivitet god før og etter gruppen. Gruppen inspirerte til mer aktivitet

Sønn 3:

Jeg synes det var kjekt å prøve litt forskjellige aktiviteter, som klatring, svømming og kajakk. Har kanskje blitt mer sosial. Leker mer med venner, finner på litt mer.

8.5 Godkjenning NSD (Vedlegg 5)

04.05.2022, 13:57

Meldeskjema for behandling av personopplysninger

NSD NORSK SENTER FOR FORSKNINGSDATA

Vurdering

Referansenummer

525272

Prosjekttittel

Aktivitetsgruppe for barn med overvekt og erfart bevegelsesglede

Behandlingsansvarlig institusjon

Høgskulen på Vestlandet / Fakultet for helse- og sosialvitenskap / Institutt for helse og funksjon

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)**Type prosjekt**

Studentprosjekt, masterstudium

Kontaktinformasjon, student**Prosjektperiode**

03.06.2021 - 23.05.2022

Vurdering (1)**14.09.2021 - Vurdert****BAKGRUNN**

Prosjektet er vurdert av Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK) i vedtak 08.09.2021, deres referanse 282926 (se under Tillatelser). REK vurderer at studien framstår som forskning, men ikke som medisinsk eller helsefaglig forskning. Prosjektet er følgelig ikke omfattet av helseforskningslovens saklige virkeområde, jf. helseforskningslovens §§ 2 og 4. Prosjektet vil derfor bli gjennomført og publisert uten godkjenning fra REK.

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet den 14.09.2021 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 23.05.2022.

LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 og 7, ved at det er en frivillig,

<https://meldeskjema.nsd.no/vurdering/60b6ebd9-28f3-4219-a589-ed634953a905>

1/2

8.6 Svar fra REK (Vedlegg 6)



Region:	Saksbehandler:	Telefon:	Vår dato:	Vår referanse:
REK nord	Susanne Ramstad	77660388	08.09.2021	282926

Prosjektsøknad: Bevegelsesglede hos overvektige barn
Søknadsnummer: 282926
Forskningsansvarlig institusjon: Høgskulen på Vestlandet

Prosjektsøknad vurderes som utenfor helseforskningslovens virkeområde

Søkers beskrivelse

Formål og nytteverdi:

Haukeland Universitetssykehus (HUS) og Høgskulen på Vestlandet (HVL) har i perioden 2019- 2021 arbeidet med et prosjekt som har to mål; å utvikle en modell for deltidspraksis som studenter på bachelorutdanningen i fysioterapi kan delta i, og å utvikle et bærekraftig aktivitetstilbud på ettermiddagstid til barn og unge med ulike bevegelsesutfordringer. I denne forbindelse ble det startet en aktivitetsgruppe for overvektige barn med plass til 6 barn og unge, holdt av fysioterapistudenter på Energisenteret ved (HUS). Barna i gruppen er henvist fra Poliklinikk for overvekt (PFO) og er i alderen 11-14 år. Aktivitetsgruppene blir holdt annenhver uke i gymsal eller basseng på kveldstid.

Tidligere studier som ser på ulike tilnæringer for å påvirke overvekt hos barn anbefaler en helhetlig tilnærming der foreldre og skole involveres og det fokuseres både på trening og kosthold. Dette har vist seg å være den beste og mest bærekraftige tilnærmingen for behandling av fedme blant barn. Mange av studiene vi har sett på måler resultat i vektreduksjon, KMI eller midjemål. Vi ser at det er mangel på studier som ser på hvilke effekt tilnæringer som fokuserer på fysisk aktivitet har på bevegelsesglede hos overvektige barn, og hvordan dette kan være med på å skape en mer aktiv hverdag uten å fokusere på vekt. Derfor ønsker vi å undersøke hvordan en slik aktivitetsgruppe som de holder på HUS vil kunne påvirke nettopp bevegelsesglede hos disse barna.

Individ og data som skal involveres:

Ved hjelp av semistrukturerte individuelle intervju av foreldrene ønskes det å oppnå en mangfoldig informasjon om hvordan de har observert endring i barnas bevegelsesglede etter aktivitetsgruppen. For å vurdere samsvar mellom foreldrene og barna sin erfaring etter aktivitetsgruppen er det utarbeidet et spørsmål som barna skriftlig skal svare på som forelder tar med til intervju.

Metode:

Kvalitativ metode gir mulighet til å presentere mangfold og er ideelt for å svare på problemstillingen da den omhandler menneskelige egenskaper som erfaring, tanker,

REK nord

Besøksadresse: MH-2, 12. etasje, UiT Norges arktiske universitet, Tromsø

Telefon: 77 64 61 40 | E-post: rek-nord@asp.uit.noWeb: <https://rekportalen.no>