

Det goda livet

Betydelsen av idrott och fysisk aktivitet för ungdom med funktionsnedsättning En fallstudie

Lina Godal

Luleå tekniska universitet

C- uppsats
Arbetssterapi
Institutionen för Hälsovetenskap
Avdelningen för Arbetssterapi

Luleå tekniska universitet
Institutionen för hälsovetenskap
Avdelningen för hälsa och rehabilitering
Arbets terapeutprogrammet, 180 hp

Det goda livet – betydelsen av idrott och fysisk aktivitet för ungdom
med funktionsnedsättning, en fallstudie

The good life - the meaning of sports and physical activity for
adolescents with disabilities, a case study

Författare: Lina Godal

Examensarbete i arbetsterapi, 15 hp
Vårterminen 2009
Handledare: Catrine Kostenius

Godal, L.

Det goda livet – betydelsen av idrott och fysisk aktivitet för ungdom med funktionsnedsättning, en fallstudie

Examensarbete 15 poäng, Luleå tekniska universitet, Institutionen för hälsovetenskap, 2009

Sammanfattning

Syftet med denna fallstudie var att undersöka betydelsen av idrott och fysisk aktivitet för ungdom med funktionsnedsättning. En ungdom och hans mamma intervjuades. Datamaterialet analyserades med kvalitativ innehållsanalys. Fyra kategorier framkom: att vara del av en gemenskap, att känna sig kompetent och utnyttja sin potential, att ha hälsa, glädje och välbefinnande, och att skapa en grund att bygga vidare på. Kategorierna bildade temat: det goda livet – nu och i framtiden. Studien visar att idrott och fysisk aktivitet kan bidra till att öka livskvalitet, meningsfullhet och välbefinnande för ungdom med funktionsnedsättning, och att ökat självförtroende och självaktning kan generaliseras till andra delar av livet. Detta betyder att idrott och fysisk aktivitet bör bli en mer betydelsefull del av den arbetsterapeutiska interventionen för ungdom med funktionsnedsättning.

Sökord: physical activity, sports, adolescents, disabilities, occupational therapy, quality of life

Godal, L.

The good life - the meaning of sports and physical activity for adolescents with disabilities, a case study

Examensarbete 15 poäng, Luleå tekniska universitet, Institutionen för hälsovetenskap, 2009

Abstract

The purpose of this case study was to investigate the meaning of sports and physical activity for adolescents with disabilities. One adolescent and his mother were interviewed. The data was analysed by qualitative content analysis. Four categories emerged: to be part of a community, to feel competent and to make the most of ones potential, to be healthy, joyful and feel well-being, and to make a foundation to build on. The categories formed the theme: the good life – now and in the future. The study shows that sports and physical activity can contribute to increased quality of life, meaning and well-being for adolescents with disabilities, and that increased self-confidence and self-esteem can be generalized to other areas of life. The implications of this study are that sports and physical activity should become a more significant part of the occupational therapy intervention for adolescents with disabilities.

Innehållsförteckning

Introduktion	1
Bakgrund	1
Delaktighet i meningsfulla aktiviteter	2
Identitet	3
Livskvalitet och välbefinnande	5
Idrott och fysisk aktivitet	6
Funktionsnedsättning	7
Problemformulering	8
Syfte	8
Metod	8
Urval	9
Procedur	9
Datainsamling	10
Analys av data	11
Etiska reflektioner	11
Erik	13
Resultat	14
Att vara del av en gemenskap	14
Att känna sig kompetent och utnyttja sin potential	16
Att ha hälsa, glädje och välbefinnande	18
Att skapa en grund att bygga vidare på	19
Diskussion	20
Resultatdiskussion	20
Metoddiskussion	24
Konklusion	26
Referenser	27
Bilagor	31
Bilaga 1	31
Bilaga 2	32
Bilaga 3	33
Bilaga 4	34
Bilaga 5	35

Introduktion

Idén till denna studie uppstod då jag hade praktik vid ett habiliterings- och rehabiliteringscenter i Norge med fokus på anpassad fysisk aktivitet. Praktiken genomfördes på rehabiliteringen, och jag fick uppleva vilken betydelse den fysiska aktiviteten kunde ha för de vuxna deltagarna, oberoende av både fysisk förmåga och sjukdomsbakgrund. Nyfikenheten växte, och jag började fundera på vilken betydelse detta kunde ha för ungdom med funktionsnedsättning. Habiliteringen på samma center kontaktades, och projektet började planeras.

Baserad på egna erfarenheter och på litteratursökning innan datainsamlingen påbörjades, förväntades att studiens resultat skulle avspegla något kring fysisk aktivitet som främjande faktor för livskvalitet och för stärkande av individens identitet. På vilket sätt och till vilken omfattning var dock inte tydligt, då olika studier gav olika resultat. Under datainsamlingens gång fortsatte litteratursökningen så att förståelsen fördjupades.

Bakgrund

Inom litteraturen definieras fritid på många olika sätt, men den kan i stort sammanställas i fyra kategorier; fritid som tid, som kontext, som aktivitet och som upplevelse (Primeau, 2003a). Även om värderingen av fritid som tid, kontext och aktivitet är nödvändig, är det inte tillräckligt för att förstå klientens delaktighet. Personlig mening i fritid uppstår från de subjektiva upplevelser aktiviteterna ger (ibid.). Personer finner mening i lek och fritidsaktiviteter genom sitt frivilliga engagemang, och de är aktiviteter som utförs för deras egen skull (Kielhofner, 2002; Taylor & McGruder, 1996). Enligt Taylor och McGruder (1996) kan engagemang i fritidsaktiviteter ge möjligheter till sociala interaktioner samt vara medel för att balansera sin livsstil för att främja hälsa och för ökad livskvalitet. Balans mellan aktivitetsområdena egenvård, produktivitet och fritid är viktigt för välbefinnandet för personer med eller utan funktionsnedsättning (Backman, 2004; Law, Steinwender & Leclair, 1998; Taylor & McGruder, 1996). Enligt Backman (2004) är aktivitetsbalansen internt definierad och därmed individuell.

Idrott och fysisk aktivitet är bland aktiviteterna som kan ingå i fritid. Forskning har visat att idrott och fysisk aktivitet kan ge många fysiska och psykosociala fördelar (Atlantis, Chow, Kirby & Singh, 2004; Hanson, Nabavi & Yuen, 2000; Kennedy, Taylor & Hindson, 2006). Undersökningar har även visat att personer med funktionsnedsättning är mindre delaktiga i fysisk aktivitet, så som sport, friluftsliv och aktiv rekreation (Hanssen, Bliksvær & Berg, 2003; Law et al., 1999; Sosial- og helsedirektoratet, 2006).

Helse- og omsorgsdepartementet i Norge har i samarbete med 7 andra departement utvecklat en handlingsplan för fysisk aktivitet gällande åren 2005-2009 (Helse- og omsorgsdepartementet, 2004). Syftet med handlingsplanen är att begränsa faktorer som skapar inaktivitet samt att främja fysisk aktivitet i befolkningen. Handlingsplanen omfattar 108 åtgärder inom flera arenor, så som bl.a. skola, arbete, transport och fritid. Centrala områden då det gäller personer med funktionsnedsättning är bl.a. ökad tillgänglighet, ökad kunskapsöverföring i skolan och ökad integration i idrottsföreningar. Det poängteras även att anpassad fysisk aktivitet är en viktig del av habiliteringen och rehabiliteringen för att uppnå bästa möjliga funktionsförmåga, social tillhörighet och psykisk hälsa samt full delaktighet i samhället.

Arbetsterapi har en lång tradition med att inkludera lek och fritid i interventionen (Primeau, 2003b). I de tidiga åren av professionen var detta centralt, men eftersom kraven på vetenskapliga och tekniska aspekter av interventionen ökade, förändrades fokus. Sent på 1900-talet började lek och fritid att komma tillbaka (ibid.). Enligt Hanson et al. (2000) är arbetsterapeuter i en utmärkt position för att främja idrott i rehabiliteringen p.g.a. deras kunskap och färdigheter i aktivitetsanalys, anpassning av utrustning och psykosociala teman. Arbetsterapeuterna har genom detta en unik möjlighet att integrera professionens rötter, dvs. aktivitetsbaserad behandling, med de kulturella kraven i samhället (ibid.).

Delaktighet i meningsfulla aktiviteter

Målet med arbetsterapi är att främja individens möjligheter att leva ett värdefullt liv i enlighet med egna önskemål. För att nå detta mål ska individen stödjas i att vara delaktig i för individen meningsfulla aktiviteter (Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter [FSA], 2005). Enligt Kielhofner (2002) kan delaktighet definieras som engagemang i arbete, lek eller aktiviteter i dagliga livet som är del av ens sociokulturella kontext och som är önskad och/eller nödvändig för ens välbefinnande. Delaktighet i aktivitet har med andra ord personlig och social

betydelse, och genom delaktighet tillägnar vi oss färdigheter och kompetens, knyter band till andra och hittar syfte och mening i livet (Law, 2002). Enligt Law (2002) har forskning visat att delaktighet i meningsfulla aktiviteter, speciellt inom arbete och fritid, har en viktig positiv påverkan på hälsa och välbefinnande. Delaktighet leder till livstillfredsställelse och en känsla av kompetens och är essentiell för psykologisk och emotionell utveckling samt utveckling av färdigheter. För vuxna är delaktighet i rekreation och fritid signifikant relaterad till utvecklingen av socialt stödjande nätverk och till livskvalitet och välbefinnande (ibid.).

Aktivitet kan förstås som dimensioner av mening (Hammel, 2004). Enligt Persson, Erlandsson, Eklund och Iwarsson (2001) är aktivitetens värde av central betydelse för upplevelsen av mening. Värdet kan beskrivas i tre dimensioner: konkret värde, symbolisk värde och självbelönande värde. Det konkreta värdet är synliga egenskaper av värdet, så som förbättrade eller nya färdigheter. Symbolisk värde representerar betydelsen av aktiviteten som den uppfattas av personen och ger möjlighet för kommunikation t.ex. genom valet av aktivitet. Det självbelönande värdet fokuserar på omedelbar belöning som uppstår i upplevelsen av genomförandet av en speciell aktivitet, där glädje är den viktigaste aspekten. Tillsammans med glädjen kommer en känsla av att glömma sig själv och tiden, och den utövande och görandet smälter samman till en enhet. Den mest koncentrerade form av detta tillstånd kallas flow (Persson et al., 2001).

I en studie intervjuade Heah, Case, McGuire och Law (2007) barn och ungdom med fysisk funktionsnedsättning samt deras föräldrar kring barnens delaktighet och vad de definierade som lyckad delaktighet. Deltagarna definierade lyckad delaktighet som att känna glädja och framgång, att göra saker tillsammans med andra och att göra saker självständigt.

Identitet

Identitet kan ses som den överordnade synen på oss själva (Christiansen, 1999; Tetzchner, 2005). Det inkluderar självuppfattning och självaktning, där självuppfattning är den föreställning vi har av oss själva och självaktning är hur vi värderar våra egenskaper (ibid.). Värderingen innebär att det finns en form av inre norm som vi jämför våra egenskaper med, en norm som också säger hur vi önskar vara (Tetzchner, 2005). Identiteten reflekterar även och blir influerad av den sociala omgivning vi befinner oss i. I en social värld tolkas kompetens som det dugliga uttryck för identitet (Christiansen, 1999).

Erikson (1986) delar identitetsutvecklingen in i åtta åldrar, där varje ålder representerar en kris som individen måste genomgå för att utvecklas. Ordet kris betecknar här en vändpunkt, en kritisk period av ökad sårbarhet och ökade möjligheter (Erikson, 1969). Ungdomstidens kris benämner han ”*identitet kontra splittring av rollerna*” (Erikson, 1986, s. 237), och i denna fas blir all den identitet och kontinuitet ifrågasatt som man tidigare litat på. Krisen kan endast lösas i nya identifikationer med jämnåriga och med ledargestalter utanför familjen (Erikson, 1969). Ungdomstiden är även en tid då man börjar tänka på och planera för framtiden, vilka roller och färdigheter man har som kan användas och passa in i dagens ideal. För att uppleva helhet måste den unge känna en växande kontinuitet mellan det han under barndomen har utvecklats till och det som han tänker bli i framtiden (ibid.). Faran under ungdomstiden är en splittring av rollerna och en känsla av rollförvirring. Detta kan ge identitetsförvirring och en känsla av främlingskap (Erikson 1969; Erikson, 1986).

Vår identitet är nära knuten till våra internaliserade roller (Kielhofner, 2002). En internaliserad roll är inkorporeringen av en social och/eller personlig definierad status och ett relaterat cluster av attityder och handlingar. Att identifiera sig med en roll betyder både att internalisera element från vad samhället tillägnar rollen och ens personliga tolkning av denna roll. Hur vi upplever oss själva i våra roller blir en del av vår självförståelse. Enligt Kielhofner (2002) har flera författare argumenterat för att en funktionsnedsättning inte bara kan vara ett hinder för aktivitetsroller, men även ge individen rollen som sjuk. Sjukdomsrollen kan vara ett problem för personer med funktionsnedsättning då den bl.a. implicerar passivitet och medgörlighet, något som kan vara oproduktivt för individer som förväntas ta ansvar för sina liv och uppta aktivitetsroller.

Laliberte-Rudman (2002) gjorde en undersökning baserad på tre tidigare studier. Fokus för undersökningen var sammanhanget mellan aktivitet och identitet. Enligt informanterna var aktivitet ett sätt att uttrycka vem de var för sig själva och för andra. Begränsningar i aktivitet kunde begränsa sättet de uppfattade sig själva och hanterade sina sociala identiteter, medan engagemang i aktiviteter kunde ge möjligheter till växt och rekonstruktion. Informanterna deltog särskilt i de aktiviteter som de uppfattade att ha socialt värde, medan många undvek aktiviteter och sociala sammanhang för att undvika stigmatisering. Enligt Laliberte-Rudman (2002) visade resultaten att det finns ett dialektiskt förhållande mellan aktivitet och identitet, dvs. att aktivitet påverkar ens känsla av personlig och social identitet, men individens personliga och sociala identitet påverkar även ens engagemang i aktiviteter.

Enligt Christiansen (1999) ger vår identitet oss möjlighet att tolka och ge mening till händelser i livet. Vår identitet ger oss även en syn på framtida möjligheter. Att genomföra uppgifter med succé ökar vår känsla av att vara kompetenta, något som förbereder oss på nya utmaningar genom att öka vår självförtroende.

Livskvalitet och välbefinnande

Det finns många begrepp för att beskriva hur bra vi mår. Två av dessa är livskvalitet och välbefinnande. Det är ett problem att begreppen används och förstås på olika sätt (Kiefer, 2008; Veenhoven, 2000). Båda används dels som ett överordnat begrepp som omfattar allt gott, men i andra sammanhang som något inom ett specifikt område. Begreppet livskvalitet kan t.ex. innefatta både objektiva och subjektiva komponenter, men enligt flera författare bör de objektiva komponenterna ses som grundlag eller möjligheter till livskvalitet, medan livskvalitet i sig är ett resultat av detta (Mastekaasa, Moum, Næss & Sørensen, 1988; Næss, 2001; Veenhoven, 2000).

Trots definitionsproblemen, är begreppen dock mycket centrala inom arbetsterapi. Enligt flera författare bygger en av de grundläggande teorierna inom arbetsterapi på att individen genom engagemang i aktiviteter uppnår välbefinnande, livskvalitet eller livstillfredsställelse (Hanson et al., 2000; Law, 2000; Law et al., 1998; Liddle & McKenna, 2000; Taylor & McGruder, 1996). FSA (2005) använder begreppet tillfredsställelse: ”*Arbetsterapeutens medel att nå detta mål så att patienten/kunden upplever tillfredsställelse i sin dagliga livsföring*” (s. 9). Enligt Christiansen (1999) är det ultimata målet för arbetsterapi välbefinnande, inte hälsa. Hälsa möjliggör för personer att genomföra dagliga livets uppgifter som ger dem den meningen i livet som är nödvändig för deras välbefinnande.

Enligt Carin-Levy och Jones (2007) används inom arbetsterapeutisk litteratur begreppet livskvalitet synonymt med subjektivt välbefinnande. Subjektivt välbefinnande innefattar både kognitiva och affektiva, samt positiva och negativa upplevelser (Mastekaasa et al., 1988; Næss, 2001; Veenhoven, 2000). Kognitiva upplevelser är då vi sammanliknar livet som det är med hur det skulle vara, dvs. det är upplevelser som innefattar tankar och värderingar. Affektiva upplevelser är då vi känner bra eller dåligt om speciella saker och vårt humör signalerar överordnat anpassning, och detta är upplevelser som känslomässiga tillstånd. En persons livskvalitet kan sägas vara hög i den grad personens medvetna kognitiva och affektiva

upplevelser är positiva och låg i den grad personens medvetna kognitiva och affektiva upplevelser är negativa. Begreppet omfattar både enskilda livsområden och livet i sig (ibid.).

Idrott och fysisk aktivitet

Fysiska fördelar

De flesta studier som berör idrott och fysisk aktivitet behandlar fysiska fördelar (cf. Carin-Levy & Jones, 2007). Några effekter som är rapporterade är ökad kondition, positiva effekter på muskelskelettsystemet samt förbättrad funktion av metaboliska och endokrina system och immunsystemet (Bjerkefors, 2004; Coyle & Santiago, 1995; O'Neill & McGuire, 2004; Vuori, 1998). Fysisk aktivitet kan ge ökad fysisk funktionsförmåga och möjlighet för en mer aktiv och självständig vardag, något som i sin tur kan leda till ökad livskvalitet (Atlantis et al., 2004; Vuori, 1998). Enligt Carin-Levy och Jones (2007) visar studier att det finns en stark korrelation mellan fysiskt och psykiskt välbefinnande.

Psykosociala fördelar

Rapporterade psykosociala effekter av idrott och fysisk aktivitet är bl.a. ökad livskvalitet, välbefinnande och själv effektivitet, förbättrad humör, reducerade symptom på depression, ångslan och stress samt ökad samhällsintegration (Atlantis et al., 2004; Bjerkefors, 2004; Coyle & Santiago, 1995; Hanson et al., 2000; Kennedy et al., 2006; O'Neill & Maguire, 2004; Vuori, 1998).

Undersökningar har visat att personer med funktionsnedsättning har lägre självkänsla och oftare känner sig ensamma och deprimerade än personer utan funktionsnedsättning. De har också färre vänner eller mindre kontakt och nära relationer till sina vänner (Hanssen et al., 2003; Kristén, 2004; Stevens et al., 1996). I en undersökning av Müller-Godeffroy et al. (2008) uppgav barn och ungdom med funktionsnedsättning lägre värden för hälsorelaterad livskvalitet än referensgruppen. Barnen angav låga värden för psykiskt välbefinnande, självaktning och kamratrelationer, medan ungdomarna angav speciellt låga värden för kamratrelationer. Enligt Appleton et al. (1994) uppgav barn och ungdomar med funktionsnedsättning att akademiska meriter, social acceptans, sport och utseende var viktiga för självkänslan, men att de själva värderade sig ha lägre kompetens på dessa områden relaterad till sina kompisar.

Studier av fysisk aktivitet för personer med funktionsnedsättning har visat att den fysiska aktiviteten kan ge en känsla av bemästrande och kontroll, något som i sin tur kan ha positiv inverkan på självförtroende, självaktning och känsla av tillfredsställelse (Pasek & Schkade, 1996; Taylor & McGruder, 1996). Den fysiska aktiviteten kan även ge en ökad känsla av oberoende samt glädje, ökad livskvalitet och ökad social kontakt (Carin-Levy & Jones, 2007). I studien av Taylor och McGruder (1996) var det också av vikt för deltagarna att använda sin tid på ett meningsfullt sätt och att kunna definiera sig själva som kompetenta.

Deltagarna i flera undersökningar påpekade att deras ökade självförtroende kunde generaliseras till andra kontext, t.ex. genom att lättare ta social kontakt med andra eller att delta i andra aktiviteter (Blinde & McClung, 1997; Kennedy et al., 2006; Pasek & Schkade, 1996; Taylor & McGruder, 1996). Viktigt var även att idrotten gav möjlighet att utmana egen och andras uppfattning av vad en person med funktionsnedsättning kan göra (Blinde & McClung, 1997; Taylor & McGruder, 1996).

Funktionsnedsättning

Funktionsnedsättningar innebär att personen inte utvecklar eller förlorar en eller flera funktioner (Lagerqvist, 1995). En funktionsnedsättning kan t.ex. vara rörelsesvårigheter, nedsatt intellekt, blindhet, dövhet eller andningssvårigheter. En skada kan vara medfödd, tidigt eller sent förvärvat, och det kan vara olika orsaker till skadan. Psykisk utvecklingsstörning är en intellektuell funktionsnedsättning och en av de vanligaste neurogena funktionsnedsättningarna. Orsaker till psykisk utvecklingsstörning kan dels vara en skada i centralnervsystemet och dels en normal biologisk variation (ibid.). Det är inte ovanligt att man även har andra funktionsnedsättningar, så som rörelsehinder, syn- eller hörselnedsättning (Bakk & Grunewald, 2004). Beroende på funktionsförmågan indelas utvecklingsstörningen i lindrig, måttlig eller svår. Har man en lindrig utvecklingsstörning har man begränsningar i förmågan till abstrakt tänkande och kan ha vissa svårigheter att sätta sig in i någon annans situation. De flesta vuxna kan läsa och behärskar uttal och grammatik. Den begränsade abstraktionsförmågan gör det dock svårt att läsa sig till kunskap som kräver mer än konkreta föreställningar (ibid.).

Under ungdomstiden blir många med psykisk utvecklingsstörning medvetna om att de är annorlunda, samtidigt som de har en stark önskan om att vara som andra (Bakk & Grunewald, 2004). En del vill inte identifiera sig med andra unga med funktionsnedsättning, men har

samtidigt svårt att få en naturlig kontakt med ungdomar utan funktionsnedsättning. Detta kan leda till en stor ensamhet just under de åren då kamratkontakter och eget liv är viktigt. Begåvningen är även en viktig egenskap för den uppfattning man får om sig själv. Medvetandet om att man har en utvecklingsstörning påverkar därför bilden av sig själv, och upplevelsen av att inte duga kan dominera självbilden (ibid.).

Problemformulering

Det är gjort få studier kring idrottens betydelse för ungdom med funktionsnedsättning. Forskning om idrott för personer med funktionsnedsättning är ett nytt område, och både antalet forskare och insatserna är fortfarande begränsade (Wedman, 2004). Idrott och andra fritidsaktiviteter ses som naturliga inslag i ungdomars liv (Kristén, 2004). Samtidigt visar forskning att personer med funktionsnedsättning är mindre delaktiga i fysisk aktivitet än andra (Sosial- og helsedirektoratet, 2006). Enligt Tetzchner (2005) är ungdomsåren en viktig tid för identitetsutvecklingen, då det är i denna period av livet grunden för självuppfattning och självaktning bildas. I studien av Appleton et al. (1994) uppgav barnen och ungdomarna sport som ett centralt område för uppfattelsen av egen identitet. Delaktighet i idrott och fysisk aktivitet har även visat sig ha positiv påverkan på faktorer som livskvalitet och välbefinnande, faktorer som barn och ungdom med funktionsnedsättning själva har rapporterat lägre värden för jämfört med jämnåriga (Bjerkefors, 2004; Kennedy et al., 2006; Müller-Godeffroy et al., 2008). Det är därför av intresse att undersöka betydelsen av idrott och fysisk aktivitet för ungdom med funktionsnedsättning.

Syfte

Syftet är att få en förståelse för vilken betydelse idrott och fysisk aktivitet har för ungdom med funktionsnedsättning.

Metod

En kvalitativ ansats har använts för att besvara syftet. Enligt Hartman (2003) används kvalitativa undersökningar då man är intresserad av att beskriva vilken natur eller vilka

egenskaper något har. Fokus för undersökningarna är den livsvärld människor har samt den mening de knyter till sig själva och sin situation, och forskaren strävar efter att förstå informanten utifrån hans/hennes personliga perspektiv och söker efter en så fullständig bild som möjligt (Hartman, 2003; Olsson & Sörensen, 2001). Kvalitativa undersökningar är holistiska, och man utgår från helheten av en företeelse och inte från dess delar. Holistiska filosofier karaktäriseras av att mänsklig erfarenhet är komplex, dvs. att erfarenhet är beroende av förståelsen av människan i ett socialt sammanhang (Olsson & Sörensen, 2001).

Studien är en fallstudie. En fallstudie är inte i sig ett metodiskt val, men ett val om vad som skall studeras (Denzin & Lincoln, 2000). Syftet är att öka kunskapen om en aktuell företeelse (Yin, 2007), och fallet kan t.ex. utgöras av en händelse, en aktivitet eller en person (Creswell, 1998). Man kan välja en fallstudie bl.a. då fallet representerar det typiska fallet, det unika fallet (Yin, 2007), då fallet generellt behöver studeras eller då det kan illustrera ett tema (Creswell, 1998). Då man studerar ett fall är det viktigare att uppnå maximal förståelse än att generalisera ut över studien (Denzin & Lincoln, 2000). Kontexten är av betydelse (Yin, 2007), och förståelsen uppnås genom en rik beskrivning av fallet och den aktuella kontexten (Creswell, 1998).

Urval

Ett ändamålsenligt urval har använts. Enligt Holloway och Wheeler (2002) betyder detta att urvalet är kriteriebaserat, dvs. att urvalet väljs baserat på vissa kriterier i enlighet med forskarens syfte. Urvalet för undersökningen var ungdom i åldern 15 - 26 år som under senaste året provat ut och fått anpassat aktivitetshjälpmedel vid ett specifikt habiliteringscenter i Norge. Ungdomarna kunde ha olika funktionsnedsättningar, och hade relevant kognition och språk för genomförandet av intervjun.

Procedur

Författaren kontaktade det aktuella habiliteringscentret med en förfrågan om att göra en studie bland tidigare deltagare på kurser med anpassning och utprovning av aktivitetshjälpmedel. Detta blev positivt mottaget, och författaren fick ett skriftligt godkännande för att genomföra studien (bilaga 1). I godkännandet ingick även att de ville vara behjälpliga med att rekrytera informanter.

Författaren skickade ett brev via habiliteringscentret till de 5 ungdomarna som uppfyllde urvalskriterierna med en förfrågan om de var intresserade av att delta i studien. I brevet fanns en övergripande beskrivning av studien och syftet, hur datainsamlingen kom att ske, att det var frivilligt att delta samt att deltagandet kunde avbrytas närhelst de önskade. I brevet framgick vem som var forskningshuvudman och kontaktperson (bilaga 2). Med brevet fanns även en kort information från FuO-chef och teamchef vid habiliteringscentret (bilaga 3). Bifogat brevet fanns en svarstalong för att ge sitt informerade samtycke till deltagande (bilaga 4). De som var intresserade av att delta fyllde i detta och skickade det i bifogat kuvert till författaren. Då det bara mottogs svar från 1 informant, skickades en påminnelse om studien efter att svarstiden hade gått ut. Detta resulterade i ett till svar, men det visade sig att denna informant inte uppfyllde urvalskriterierna. Det valdes därför att genomföra studien som en fallstudie, och den slutgiltiga studien innefattade ungdomen och hans mamma som informanter.

Författaren kontaktade informanterna för att boka tid och plats för intervjun. Informanterna fick då även muntligt presenterat studiens innehåll samt information om möjligheten för att närhelst under studiens gång avböja deltagandet.

Datainsamling

Enligt Yin (2007) utgör intervjun en av de viktigaste informationskällorna i samband med fallstudier, och fallstudieintervjun är oftast av en öppen karaktär. I denna studie genomfördes två intervjuer på 1-2 timmar, en med Erik, 15 år, tillsammans med hans mamma, och sedan en intervju med bara mamman. Den första intervjun var på en ganska konkret nivå, så att Erik själv kunde vara aktivt deltagande i samtalet. Den var en öppen intervju, där de själva fick berätta. Följdfrågor ställdes. Enligt Holloway och Wheeler (2002) ger en öppen intervju flexibilitet och möjlighet för författaren att följa informanternas intressen och tankar. Den andra intervjun gick mer på djupet, och bekräftade och förtydligade innehållet i den första intervjun. Som förberedelse inför den andra intervjun påbörjades analysen av datamaterialet, och frågor utvecklades baserad på analysen samt på fältanteckningar från första intervjun. Enligt Denzin och Lincoln (2000) hjälper analysen till att få ett nytt perspektiv på materialet och till att fokusera den vidare datainsamlingen. Den första intervjun gjordes hemma hos informanterna, medan den andra genomfördes över telefon. Intervjuerna spelades in på band och skrevs sedan ut ordagrant. Genom att spela in samtalet på band kan författaren

koncentrera sig på ämnet och dynamiken i intervjun (Kvale, 1997), och en ordagrann utskrift av intervjun ger det rikaste datamaterialet (Holloway & Wheeler, 2002).

Analys av data

Enligt Hartman (2003) består analysen vanligen av två moment. Det första steget är att reducera datamaterialet. Det andra steget är själva tolkningen, vilket innebär att man söker den mening som finns i materialet, och det är här förståelsen framträder.

Intervjuerna analyserades utifrån en kvalitativ innehållsanalys i enlighet med Graneheim och Lundman (2004). Författaren läste först igenom texten flera gånger för att få en känsla av helheten. Därefter kondenserades meningsbärande textenheter relaterade till studiens syfte. Enheterna abstraherades och kodades. De olika koderna sammanliknades baserad på likheter och skillnader, och sorterades i kategorier. Till slut formulerades ett tema relevant för att besvara studiens syfte. Tabell I visar ett exempel på denna analysprocess.

Meningsbärande enhet	Kod	Kategori	Tema
<i>ja, for det henger sånn sammen, hans psykiske helse er basert på de aktivitetene han har og den psykiske helsen er ikke like god bestandig...så ser vi at når han driver på med fysisk aktivitet, så er det bedre</i>	<i>Att stärka den psykiska hälsan</i>	<i>Att ha hälsa, glädje och välbefinnande</i>	<i>Det goda livet – nu och i framtiden</i>

Tabell I: Exempel på analysprocessen

Etiska reflektioner

Habiliteringscentret hade skriftligt godkänt att studien genomfördes och att deras tidigare klienter fick en förfrågan om att delta. Allt deltagande skedde efter informerat samtycke. I samband med förfrågan informerades de tillfrågade om studien och dens syfte, hur datainsamlingen skulle genomföras, att det var frivilligt att delta samt att deltagandet kunde avbrytas närhelst de önskade. Detta är i enlighet med Kvales (1997) rekommendationer för informerat samtycke. Det informerade samtycket dokumenterades skriftligt genom att de tillfrågade skrev på en svarstalong och skickade den till författaren. De inspelade banden av intervjuerna bevarades inlåsta, och endast författaren hade tillgång till dem. I de utskrivna intervjuerna kunde intervjupersonerna inte identifieras vid namn, personnummer eller andra direkt igenkännbara upplysningar, och endast författaren och författarens handledare hade

tillgång till dem. Resultatet kommer att publiceras så att ingen person kommer att kunna identifieras vid namn, annan personlig identifikation eller situation. Banden och de utskrivna intervjuerna kommer att förstöras efter att studien färdigställts. I rapporten används pseudonym för att skydda informanternas identitet. Enligt Kvale (1997) är en säker förvaring av datamaterialet, radering av innehållet efter studiens färdigställelse samt användandet av pseudonym en viktig del i att värna om informanternas konfidentialitet.

Habiliteringscentret var behjälpligt med att rekrytera informanter. Alla som uppfyllde urvalskriterierna fick en förfrågan om medverkan och centret kunde därmed inte påverka vilka som blev informanter för studien. Genom att välja en öppen metod där informanterna i största möjliga omfattning själva styrde vad de berättade, fick deras eget perspektiv komma fram. De blev ombudda att berätta om både positiva och negativa saker, för att även belysa eventuella negativa faktorer.

Enligt Kvale (1997) är en viktig etisk princip att minimera risken för att en informant lider skada. Genomförandet av en studie rättfärdigas genom att de potentiella fördelarna för en informant och betydelsen av den kunskap som erhålls uppvägar skaderisken för informanten (ibid.). Då det gäller risker med studien, har ungdom med funktionsnedsättning i många sammanhang inte samma möjligheter som sina jämnåldriga, t.ex. som att vara med på de fritidsaktiviteter de själva önskar. Detta kan vara känslösamt att berätta om för ungdomarna. Informanterna blev i intervjun ombudda att berätta om både positiva och negativa saker, men bestämde själva vad de ville berätta. Det skickades även ett brev till föräldrarna av informanterna som var 15-17 år. I brevet ingick information om studien samt information om att deras son/dotter hade fått en förfrågan om att delta i studien (bilaga 5). Detta så att de kunde vara ett stöd för sina barn om det fanns behov för det.

Möjliga vinster med studien är att den kan ge ökad kunskap om och förståelse för idrott och fysisk aktivitet som del av den arbetsterapeutiska habiliteringen/rehabiliteringen av ungdom med funktionsnedsättning. I ett större sammanhang kan studien ge ökad kunskap om och förståelse för idrott och fysisk aktivitet som del av den arbetsterapeutiska habiliteringen/rehabiliteringen även för andra grupper av klienter. Kunskapen från studien kan också ingå i samhällsdebatten kring tillgänglighet och användbarhet av idrottsanläggningar för alla.

Studien hade inget syfte att påverka informanterna. Erik hade en medfödd funktionsnedsättning, och att leva med en funktionsnedsättning var därmed ingen ny erfarenhet vare sig för Erik eller hans föräldrar. Studien anses därför tillföra väsentligt mer nytta än skada, något som i enlighet med Kvale (1997) rättfärdigar genomförandet av studien.

Studien har etiskt granskats av etiska kommittén vid Luleå tekniska universitet innan informanterna kontaktades. Det har även undersökts om studien skulle etiskt granskas i Norge, men baserat på svar från Regional komité for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk Nord-Norge och Personvernombudet for forskning bedömdes detta inte vara nödvändigt.

Erik

Erik var en 15-årig pojke med lindrig utvecklingsstörning, nedsatt syn samt vissa motoriska svårigheter. Han bodde tillsammans med sina föräldrar, då hans äldre bror sedan länge bott i en annan stad. Erik gick på en ordinarie skola där han följde en del av kurserna tillsammans med de andra i klassen. Normalt hade Erik varje dag någon form av fysisk aktivitet under skoltiden, antingen tillsammans med klassen i gymnastiken eller tillsammans med sin kontaktlärare. På fritiden deltog han även i fysisk aktivitet fyra dagar i veckan, däribland i fotboll, innebandy, styrketräning, simning och biljard. Dessutom var han och hans föräldrar varje söndag på någon form av utflykt, antingen på skidor, cykel eller till fots. Hans favoriter var fotboll och innebandy. Fotboll spelade han på ett lag för ungdom med utvecklingsstörning, medan innebandy var på ett lag som bestod av ungdom och vuxna män utan funktionsnedsättning.

Erik trivdes bra i skolan och han uttalade att hans klasskompisar var snälla. Han hade dock inte så mycket socialt umgänge vare sig med sina klasskompisar eller med andra ungdomar på skolan, och han hade inga riktiga kompisar. Enligt mamman undvek han att ta kontakt med de andra på skolan, t.ex. i friminuterna, och han talade generellt litet med dem. Han valde att hellre ha kontakt med de vuxna. I gymnastiken var han dock fullt delaktig tillsammans med de andra. Det var även andra ungdomar med utvecklingsstörning på samma skola, men de fungerade på en sämre funktionsnivå, så Erik hade inte så mycket gemensamt med dem.

Andra intressen Erik hade var bl.a. att surfa på Internet, spela TV-spel eller gitarr, eller att se på TV. Många av hans intressen var på något vis anknutna till sport eller musik. Han såg

fotbollsmatcher på TV och hade stort intresse i det lokala fotbollslaget. Populära TV-spel var även fotbollsspel eller spel anknutna till musik.

Förutom inom idrotten vistades Erik i få sociala miljöer. Han var mest hemma tillsammans med föräldrarna och på skolan. Erik hade lite otydligt tal, något som gjorde att han var generad för att tala med främmande. Då mamman var med var det lätt att han lät henne tala för sig i stället. Erik hade i övrigt behov av struktur och förutsägbarhet i vardagen.

Resultat

Genom analys av datamaterialet framkom fyra kategorier och ett tema, se tabell II.

Kod	Kategori	Tema
<i>Att göra något tillsammans med familjen</i> <i>Att göra något tillsammans med klassen</i> <i>Att göra något tillsammans med andra</i> <i>Att vara som andra</i>	<i>Att vara del av en gemenskap</i>	
<i>Att sträcka sig mot nya mål och att flytta gränser</i> <i>Att känna bemästrande och att man lyckas</i> <i>Att få bekräftelse från andra</i> <i>Att vara självständig</i> <i>Att vidga sin horisont</i>	<i>Att känna sig kompetent och utnyttja sin potential</i>	
<i>Att stärka den fysiska hälsan</i> <i>Att stärka den psykiska hälsan</i> <i>Att känna glädje och välbefinnande</i>	<i>Att ha hälsa, glädje och välbefinnande</i>	
<i>Att få goda vanor</i> <i>Att utveckla intressen</i> <i>Att skapa ett nätverk</i>	<i>Att skapa en grund att bygga vidare på</i>	

Tabell II: Koder, kategorier och tema

Att vara del av en gemenskap

Denna kategori beskriver betydelsen av idrott och fysisk aktivitet som möjligheten att göra något tillsammans med familjen, att göra något tillsammans med klassen, att göra något tillsammans med andra, och att vara som andra.

Att göra något tillsammans med familjen

Utflykter i skog och mark var en viktig del av familjens liv och intressen. Att Erik hade lärt sig att cykla, hade öppnat nya möjligheter för familjen. Far och son kunde genomföra olika

utflykter under veckan, och i helgerna cyklade ibland hela familjen på tur. Till sommaren planerades en utlandssemester där cyklarna skulle vara med: ” *det har jo vært et mål det der, det blir lettere å dra på sykkelferie, kan gjøre litt andre ting*”. Eftersom Erik även blev duktigare att åka skidor, blev det lättare för alla att komma sig iväg både sommar och vinter.

Att göra något tillsammans med klassen

Erik hade liten kontakt med de andra i klassen, men i gymnastiken var han fullt delaktig, och enligt mamman var detta något av det som fungerade bäst i skolan. Då vi talade om klassen, berättade Erik att han hade kontakt med några av dem i gymnastiken.

Att göra något tillsammans med andra

Erik talade inte så mycket med de andra under träningen, men mamman trodde de hade en känsla av gemenskap ändå. Det kunde hon se i glädjen då de återsågs på träningen och genom att Erik berättade om dem hemma. Hon trodde gemenskapen var en viktig del av motivationen för att fortsätta, och att det ännu var tillräckligt att bara få vara där tillsammans med de andra. Hon trodde att socialt sett var fotbollen den viktigaste, där han tränade tillsammans med andra med utvecklingsstörning, bl.a. talade han mer om dem hemma än t.ex. om sina klasskompisar.

Den fysiska aktiviteten gjordes utanför hemmet och tillsammans med andra, och detta var enligt mamman av betydelse. Det var även av vikt vem han gjorde aktiviteten med, helst skulle det vara med andra ungdomar av samma kön. Enligt både mamman och Erik själv tyckte han om de flesta fysiska aktiviteter, som bollspel, ridning och styrketräning. Att träna ensam hemma var dock inte lika roligt. Det fanns en ergometercykel hemma, men den användes inte. Han hade även en specialkudde för att träna balans på, men den användes heller inte så ofta:

”..det synes han er kjedelig [trokigt], det er jo sånn som jeg tenker at vi må lage et system for, med en belønning eller noe sånt for å få ham til å gjøre det, for han har ikke noen motivasjon selv til det der, det er jo vi som ser at vi må gjøre det”

Han hade även provat några gånger att själv gå bort till ett närliggande fotbollsplan för att se om det var någon där han kunde träna tillsammans med, men det var inte det samma för Erik. Enligt mamman var det viktigt att det var en riktig fotbollsträning och att det var tillsammans med den grupp han vanligtvis tränade med.

Att vara som andra

Enligt mamman var det viktigt för Erik att vara som andra. Han hade dock inga riktiga kompisar, och detta var något han själv kommenterade då han en period inte hade så många aktiviteter. Genom sitt deltagande i fysisk aktivitet upplevde han att också han hade kompisar. Ett annat exempel var då han lärde sig att cykla på en ordinarie cykel från att tidigare ha använt en cykel med stödhjul. Då vi talade om detta poängterade Erik själv att han nu använde en herrcykel, en ordentlig cykel.

Att känna sig kompetent och utnyttja sin potential

Denna kategori beskriver betydelsen av idrott och fysisk aktivitet som möjligheten att sträcka sig mot nya mål och att flytta gränser, att känna bemästrande och att man lyckas, att få bekräftande från andra, att vara självständig, och att vidga sin horisont.

Att sträcka sig mot nya mål och att flytta gränser

Den fysiska aktiviteten gav Erik möjlighet att träna för att nå nya mål. Under intervjun med Erik och mamman kom vi flera gånger in på aktiviteter som var svåra. Erik var då snabbt att inskjuta att han behövde träna för att bli bättre. Det var viktigt att se en förbättring, han accepterade att han behövde träna på speciella saker för att bli bra, och han lade ner energi på detta. En viktig aspekt för Erik var att få tävla. Han tyckte generellt om att tävla, och detta fick han möjlighet till inom både fotboll och innebandy. Det var även viktigt att vinna, bl.a. hade hans lag uppnådd silverplats i en stor fotbollsturnering. Detta var dock inte bra nog, så till nästa år var det bara guld som kunde räknas.

Erik var ganska försiktig av sig. Genom den fysiska aktiviteten fick han möjlighet att utmana sina egna gränser, inte bara fysiskt, men även psykiskt:

”Mamman: husker du hvor redd du var hesten til å begynne med?”

Erik: ja

Mamman: ja, vi skulle ikke ha fått deg på, men nå er det ikke noe problem”

Erik fantiserade också mycket kring hur bra han skulle bli som fotbollsspelare, t.ex. att han skulle bli tränare eller professionell spelare. Fantasierna fungerade som dagdrömmar och motivationsfaktorer.

Att känna bemästrande och att man lyckas

En viktig del i den fysiska aktiviteten var möjligheten att känna bemästrande, mamman trodde detta var en central faktor då det gällde vilka aktiviteter Erik tyckte om eller inte. För att kunna känna bemästrande, var det viktigt att inte ta för stora steg och att ha kontroll:

”så mestringsfølelsen er viktig for å fortsette, så da må man jo legge nivået sånn at det er mestring hele tiden, at det blir veldig små steg, det blir jo sånn som den der sykkelen med støttehjulene som kom litt mer og mer opp.....og sånn at han hele tiden, han følte at han hade kontroll... det er viktig, han må ha kontroll”

Förutom att känna bemästrande, trodde mamman att känslan av att lyckas var viktig, och att detta var en orsak till att just fotboll och innebandy var favoriterna. Hon trodde att hans upplevelse av bemästrande och av att lyckas påverkade hans självförtroende och självaktning, och att detta även kunde överföras till andra situationer.

Att få bekräftelse från andra

Då Erik lyckades bra inom bl.a. fotboll och innebandy, fick han även mycket beröm från de andra i laget. Mamman trodde det hade större betydelse för Erik om bekräftelsen kom från andra än föräldrarna. Som hon sade: *”..det er jo noe foreldrene sier uansett”*. Störst betydelse trodde hon det hade om det var någon Erik såg upp till som berömde honom. Det var gärna någon som hade en viss tyngd inom den aktuella idrotten, som t.ex. tränaren. Det kunde även vara andra som han beundrade. Generellt trodde mamman att vuxna betydde mer för Erik än ungdomar, och den positiva bekräftelsen bidrog till att öka hans självförtroende och självaktning.

Att vara självständig

I samband med den fysiska aktiviteten hade Erik möjlighet att göra saker oberoende av föräldrarna. Han önskade numera inte att de skulle vara närvarande under träningen. Han hade även varit på en kurs inom fysisk aktivitet där mamman var med, men där han hade en annan som ledsagare. Enligt Erik fungerade det bra. Mamman berättade att Erik själv önskade att ha någon annan än föräldrarna som stöd, och hon förklarade det med att han då kände sig mer fri och självständig. Hon trodde att även detta bidrog positivt till hans självförtroende.

Att vidga sin horisont

Genom den fysiska aktiviteten fick Erik möjlighet att vistas i nya miljöer både under träning, då de reste på turneringar och då han deltog på kurser:

”altså han er på skolen hele dagen og han snakker kun med voksne, så for ham er det kjempeviktig å komme ut og treffe andre, og komme ut fra området og gjøre andre ting, være andre steder, han har 150 meter til skolen, det er liksom hans verden, ja, så treffer han andre utviklingshemmede, og får masse impulser”

Erik hade deltagit på flera kurser inom fysisk aktivitet. Att åka på kurser tillsammans med andra med funktionsnedsättning gav möjlighet att lära känna andra. Ofta var det dock svårt att behålla kontakten, då de flesta bodde på andra ställen eller hade olik funktionsförmåga.

Att ha hälsa, glädje och välbefinnande

Denna kategori beskriver betydelsen av idrott och fysisk aktivitet som möjligheten att stärka den fysiska hälsan, att stärka den psykiska hälsan, och att känna glädje och välbefinnande.

Att stärka den fysiska hälsan

Genom den fysiska aktiviteten fick Erik möjlighet att bli fysiskt stark, förbättra sin balans och han kunde undvika att bli överviktig. Detta sågs av mamman som en naturlig del i att hålla sig frisk. Den fysiska hälsan sågs även som ett medel att uppnå psykisk hälsa, då den fysiska hälsan gav möjligheter att vara fysiskt aktiv, något som i sin tur stärkte den psykiska hälsan.

Att stärka den psykiska hälsan

Den fysiska aktiviteten hade positiv inverkan på Eriks psykiska hälsa. I perioder med låg aktivitet kunde han bli ledsen och deprimerad, något som förbättrades genom att vara fysiskt aktiv:

”ja, for det henger sånn sammen, hans psykiske helse er basert på de aktivitetene han har og den psykiske helsen er ikke like god bestandig...så ser vi at når han driver på med fysisk aktivitet, så er det bedre”

Att känna glädje och välbefinnande

Att vara fysiskt aktiv gav Erik en känsla av glädje:

”du ser det jo på ham, at han er glad, at han liker det... du ser det på hele kroppsspråket at han liker det, at han går på og, ja at han gjør en insats, det er ikke noe halvhjertet, det er hundre prosent”

Den fysiske aktiviteten kunde enligt Erik även ge en känsla av välbefinnande.

Att skapa en grund att bygga vidare på

Denna kategori beskriver betydelsen av idrott och fysisk aktivitet som möjligheten att få goda vanor, att få intressen, och att få ett nätverk.

Att få goda vanor

Enligt mamman var en viktig del av den fysiske aktiviteten att få goda vanor, inte minst med tanke på framtiden:

”det er jo litt viktig at det der med fysisk aktivitet, at det er en del av det daglige livet hans, for det er sånn som man ser at når de flytter for seg selv, så er det mye som sklir ut”

Aktiviteterna han deltog i nu sågs även i samband med vilka möjligheter till fysisk aktivitet som fanns tillgängliga för honom då han blev vuxen.

Att utveckla intressen

Då Erik deltog i aktiviteter kunde han ofta fatta ett mer omfattande intresse för även andra aspekt av aktiviteten. Då han först fick ett intresse kunde han verkligen engagera sig, t.ex. då han lärde sig att rida, lärde han sig även namnen på de olika hästraserna. Det samma gällde för fotbollen, han hade full koll på elitserien, och engagemanget ökade efter att han själv började spela:

”Mamman: det er ikke bare å spille fotball, du skal liksom, det er full pakke hele tiden

Intervjuare: men det kan jo være av verdi, at det drar med seg andre aspekter

Mamman: jada, det er klart det, det drar med seg ganske mye det der, du har noe å være opptatt av, og å gå på fotballkamper sammen han.....det er visst litt av en opplevelse, der er det kritikk av dommeren og han sitter og dømmer sammen med, og han roper høyt og han er så engagert at det er helt utrolig”

Att skapa ett nätverk

Särskilt genom fotbollen fick Erik kontakt med andra med funktionsnedsättning. Mamman trodde detta kunde underlätta för Erik att bli en del av gänget även senare, då han blev vuxen:

”de på fotballtreningen har jo vært en del eldre enn deg [Erik], men det er sånn som blir lettere, det å komme inn i de her voksengruppene, for de har et veldig godt samhold”

Dessa grupper träffades även på fritiden utom de fasta arrangemangen, de var ett gäng som höll ihop. De visste redan vem Erik var och brukade komma och prata med Erik och hans föräldrar då de möttes.

Diskussion

Resultatdiskussion

Syftet med studien var att få en förståelse för vilken betydelse idrott och fysisk aktivitet har för ungdom med funktionsnedsättning.

Det goda livet – nu och i framtiden

I resultatet framkom kategorierna att vara del av en gemenskap, att känna sig kompetent och utnyttja sin potential, att ha hälsa, glädje och välbefinnande, och att skapa en grund att bygga vidare på. Tillsammans kan dessa representera temat ”det goda livet – nu och i framtiden”. Det goda livet innefattar i detta sammanhang livskvalitet, meningsfullhet och välbefinnande.

Den fysiska aktiviteten hade en tydlig positiv effekt på Eriks välbefinnande och psykiska hälsa. Detta stöds av andra studier som har dokumenterat att fysisk aktivitet bl.a. kan ge ett förbättrat humör, reducerade symptom på depression samt ökad välbefinnande (Atlantis et al., 2004; Bjerkefors, 2004; Taylor & McGruder, 1996; Vuori, 1998). Den fysiska aktiviteten påverkade även Eriks fysiska hälsa positivt. Intressant var dock att beskrivningarna av betydelsen för Eriks psykiska hälsa var mycket mer omfattande än beskrivningarna av betydelsen för Eriks fysiska hälsa. Ser man på omfattningen av litteraturen, ser man dock att de flesta studier omtalar de fysiska fördelarna av fysisk aktivitet (cf. Carin-Levy & Jones, 2007).

För att en aktivitet ska främja hälsa och välbefinnande måste det finnas en balans mellan uppgiftens krav och individens färdigheter, samt en känsla av kontroll (Law et al., 1998). Enligt Csikszentmihalyi och Jackson (2000) är flow en innerlig känsla av tillfredsställelse och glädje, och idrott är en av de mest lämpliga aktiviteter för att uppnå detta. Centrala faktorer för att uppleva flow är bl.a. tydliga mål, balans mellan uppgiftens krav och individens färdigheter, samt en känsla av kontroll (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000). Dessa faktorer var viktiga för Eriks aktivitetsutförande och detta, tillsammans med hans glädje och engagemang, tyder på att han i perioder upplevde flow. Enligt Csikszentmihalyi och Jackson (2000) känner man vid flow glädje och optimal livskvalitet.

Det var av vikt för Erik att den fysiska aktiviteten utövades tillsammans med andra, och känslan av gemenskap bidrog till aktivitetens värde. Detta överensstämmer med studien av Heah et al. (2007) som visade att den sociala aspekten av en aktivitet kan bidra till aktivitetens meningsfullhet. Enligt mamman var sannolikt orsaken till att fotboll och innebandy var Eriks favoriter att dessa gav störst möjlighet för att lyckas. Detta var även de enda lagidrotter Erik deltog i, och det är möjligt att också den sociala aspekten av att spela på lag bidrog positivt. Genom delaktighet i fysisk aktivitet lärde Erik också känna andra ungdomar med psykisk utvecklingsstörning och som ingick i en större social miljö. Forskning har visat att tillhörighet inom ett nätverk av socialt stöd kan bidra till meningsfullhet, hälsa och välbefinnande (Law, 2002; Hammel, 2004). Förutom på fritiden var det även viktigt för Erik att delta i gymnastiken tillsammans med klassen. Då man tillbringar många timmar av dygnet i skolmiljön kan det kanske vara av särskilt betydelse att känna en gemenskap just här?

Genom den fysiska aktiviteten fick Erik enligt mamman ökad självaktning och självförtroende. Detta är i enlighet med flera andra studier kring fysisk aktivitet (Pasek & Schkade, 1996; Taylor & McGruder, 1996; Carin-Levy & Jones, 2007; Blinde & McClung, 1997). I studierna av Pasek och Schkade (1996) och Taylor och McGruder (1996) gav den fysiska aktiviteten även möjlighet för att omdefiniera uppfattningen av sina egna förmågor. Enligt mamman kunde Eriks ökade självaktning och självförtroende överföras till andra delar av livet. Detta är i enlighet med studierna av Taylor och McGruder (1996), Blinde och McClung (1997) och Pasek och Schkade (1996).

En viktig aspekt för Erik var möjligheten att få tävla och att vinna. Denna aspekt kommer inte tydligt fram i de andra studierna som hittades kring fysisk aktivitet för ungdom med

funktionsnedsättning. I studien av Heah et al. (2007) beskrev dock barnen och ungdomarna framgång som en central aspekt av lyckad delaktighet, där framgång bl.a. innefattade att göra något bättre än andra och att vinna. Enligt föräldrarna bidrog detta till barnens självaktning. Genom att tävla och fokusera på att vinna får man även ett tydligt mål att sträcka sig mot (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000).

Det kan vara flera orsaker till att Erik lyckades så bra inom fysisk aktivitet. Genom kurser i fysisk aktivitet hade han provat många olika aktiviteter och hade därmed fått möjlighet att välja det som passade hans funktionsförmågor och som han tyckte om. De flesta av aktiviteterna han utövade var inomhus, och ett plant, jämnt underlag samt bra ljusförhållanden kan ha betydelse för Eriks balans och därmed möjlighet till delaktighet. En annan möjlig orsak är den fysiska aktivitetens praktiska och konkreta karaktär. Fysisk aktivitet ställer begränsade krav på abstrakt tänkande. Detta gjorde att Erik förstod instruktionerna på lik linje med de andra. Den fysiska aktiviteten gav också Erik möjlighet att delta i aktiviteter med tydliga regler, och där aktiviteterna var planerade och till fasta tider. Fysisk aktivitet ställer även begränsade krav på talförmåga och ett bra uttal. Genom sin delaktighet i fysisk aktivitet fick Erik därmed möjlighet till social kontakt i ett sammanhang där abstraktionsförmåga och uttal inte var av avgörande betydelse, och där hans behov av kontroll, struktur och förutsägbarhet uppfylldes. Vid val av aktiviteter där Eriks fysiska förmågor kunde motsvara aktivitetens krav, gavs därmed möjlighet för bemästrande och att lyckas. Enligt Law (2002) visar studier att det måste finnas en känsla av valfrihet eller kontroll över aktiviteten, en stödjande miljö, en känsla av utmaning samt en känsla av bemästrande för att delaktighet ska kännas meningsfullt.

Erik var i större omfattning än jämnåriga ungdomar beroende av hjälp och stöd från andra. Han antog även en passiv roll i förhållande till sina klasskompisar. Genom den fysiska aktiviteten fick Erik möjlighet att anta fler roller, roller som bl.a. innefattade att göra saker självständigt, att vara duktig och att inta ett mer aktivt förhållningssätt. Enligt Christiansen (1999) påverkas vår överordnade uppfattning av oss själva och vår självaktning genom att uppnå social acceptans och att känna oss värdiga andra personers uppmärksamhet. Bekräftelsen Erik fick från andra om att han var duktig inom fysisk aktivitet, tillsammans med hans egen känsla av bemästrande, gav honom enligt mammans ökat självförtroende och självaktning. Enligt Christiansen (1999) är det ett nära samband mellan kompetens,

självförtroende och identitet. Vår identitet skapar grundlag för mening i livet och är därför essentiell för välbefinnande och livstillfredsställelse.

Enligt Antonovsky (2005) har en person med ett starkt själv och en fast identitet en stark känsla av sammanhang. Känsla av sammanhang innefattar att man uppfattar livet som begripligt, hanterbart och meningsfullt. Den är avgörande för förmågan att hantera stressorer på ett bra sätt, något som vi naturligt utsätts för genom livet. Enligt Antonovsky (2005) är meningsfullhet den viktigaste faktorn eftersom den utgör drivkraften för att öka förståelsen av ens värld och de resurser som finns tillgängliga. För att uppnå meningsfullhet måste det finnas livssektorer som betyder något för personen känslomässigt och där det finns utmaningar värda delaktighet och engagemang. Baserat på det som diskuterats tidigare, är det sannolikt att den fysiska aktiviteten utgjorde en sådan livssektor för Erik. Han var delaktig och engagerad, och den fysiska aktiviteten upplevdes meningsfull. Forskning har även visat att personer med stark känsla av sammanhang har bättre emotionell stabilitet, hälsa och subjektivt välbefinnande än de med svag känsla av sammanhang (Christiansen, 1999).

Enligt Wilcock (1999) kan aktivitet beskrivas som en syntes av begreppen *att göra*, *att vara* och *att bli*, och kombinationen av dessa begrepp är nödvändig för att uppnå hälsa och välbefinnande. Hammel (2004) tillägger begreppet *att tillhöra*, och beskriver genom detta aktiviteter som dimensioner av mening. Begreppet *att vara* beskrivs bl.a. som att vara sanna mot oss själva, mot vår natur och gentemot det som är specifikt för oss (Wilcock, 1999; Hammel, 2004). Båda författarna diskuterar begreppet huvudsakligen utifrån möjligheten att reflektera, existera och att upptäcka sig själv, dvs. utifrån ett introspektivt perspektiv. Ser man på betydelsen av den fysiska aktiviteten för Erik, gav den inte primärt möjlighet för introspektivt tänkande, men den gav möjlighet för att utforska flera sidor av sig själv och genom detta upptäcka sin inneboende potential. Detta kan ses på som en möjlighet att upptäcka sig själv, och därmed en del i *att vara* i betydelsen att till fullo vara den man är. *Att bli* omfattar framtida själv och möjliga liv. Genom vad man gör och är i dag formas även vad man blir i framtiden (Wilcock, 1999; Hammel, 2004). Den fysiska aktiviteten gav Erik möjlighet att dagdrömma om en möjlig karriär som bl.a. fotbollsproffs. Markus och Nurius (1986) använder begreppet ”possible selves” för att beskriva personers tankar om bl.a. vad de kan bli och vad de skulle önska att bli. ”Possible selves” fungerar som motivation för framtidigt beteende och påverkar den nuvarande synen på oss själva. De kan därmed även påverka nuvarande känslor, så som självförtroende eller känsla av kontroll. ”Possible selves”

behöver inte vara tydligt förankrade i verkligheten, men representerar personens bild av sin potential, om hopp och om mål. Enligt Christiansen (1999) ger ”possible selves” mening och struktur till en persons tankar om framtiden.

Implikationer för arbetsterapi

Då målet med arbetsterapi är att öka klientens livskvalitet, kan idrott och fysisk aktivitet med fördel användas i den arbetsterapeutiska interventionen för ungdom med funktionsnedsättning. Idrott och fysisk aktivitet finns i många olika former och kan anpassas den enskildes intressen och förmågor. Den fysiska aktiviteten visade sig kunna ge positiva resultat på många olika områden, t.ex. gav den inte bara möjlighet att förbättra sina fysiska förmågor, men även möjlighet att förbättra faktorer som självförtroende och välbefinnande. Den gav också möjlighet att använda och utveckla sina interaktions- och kommunikationsfärdigheter i en socialt stödjande miljö. Genom att se överföringsvärdet av dessa faktorer även till andra delar av livet, bör idrott och fysisk aktivitet bli en större del av arbetsterapeutens interventioner.

Fortsatt forskning

Det bör forskas mer kring delaktighet i idrott och fysisk aktivitet för ungdom med funktionsnedsättning. Detta för att få en bättre förståelse för betydelsen av idrott och fysisk aktivitet för denna sammansatta grupp. Omfånget av forskning inom området är litet, både då det gäller betydelsen av idrott och fysisk aktivitet för ungdom med fysisk funktionsnedsättning, och i ännu större grad då det gäller betydelsen av idrott och fysisk aktivitet för ungdom med psykisk utvecklingsstörning.

Metoddiskussion

Guba och Lincoln (1989) använder begreppet trovärdighet eller parallella kriterier som ett sätt att värdera kvaliteten av kvalitativa studier. I trovärdighet ingår fyra kriterier: *tillämplighet* (credibility), *överensstämmelse* (transferability), *pålitlighet* (dependability) och *noggrannhet* (confirmability).

Tillämplighet beskriver i vilken omfattning det är överensstämmelse mellan informanternas verklighet och det som framkommer i studien. Mamman deltog i två intervjuer.

Datamaterialet från den första intervjun analyserades och bildade grunden för frågor och fokusområden för nästa intervju. Genom detta arbetssätt säkrades att den andra intervjun

tillförde relevant information och gav materialet det önskade djupet (cf. Malterud, 1998; Denzin & Lincoln; 2000). Författaren hade möjlighet att återkomma till mamman även fler gånger, men det värderades att detta inte var nödvändigt. Under intervjun ställdes frågor för att säkerställa att författaren hade uppfattat informanterna rätt. Detta gjordes dels under den första intervjun, men mest under den andra intervjun då även möjliga oklarheter från den första intervjun klargjordes och förståelsen fördjupades. Mamman läste sedan igenom preliminärt resultat och bekräftade att innehållet var korrekt uppfattat.

Koder, kategorier och tema var inte valda i förväg, men utvecklades efter som materialet analyserades. Olika konstellationer av koder, kategorier och teman testades ut innan det slutgiltiga mönstret trädde fram. Guba och Lincoln (1989) benämner detta negativ fallanalys, där arbetshypotesen ständigt revideras intill den täcker allt känt material, och där författaren har prövat ut och avvisat rivaliserande hypoteser. Enligt Guba och Lincoln (1989) styrker detta arbetssättet studiens tillämplighet. Koder, kategorier och teman har vid flera tillfällen diskuterats med handledaren, som har kommit med värdefulla inspel. Enligt Guba och Lincoln (1989) kan detta bidra till en större tillämplighet genom att författarens egna tolkningar ifrågasätts.

Resultaten bekräftade mycket av författarens förförståelse, men även nya aspekter tillkom, så som framtidsaspekten, betydelsen av tävlingsmomentet samt omfattningen av den sociala aspektens betydelse. Detta styrker studiens tillämplighet då det visar på att förförståelsen inte har varit för styrande för tolkningen av resultaten (Malterud, 1998).

En begränsande faktor i studien var Eriks nedsatta kognition samt svårigheter med uttalet. Detta gjorde det svårt för honom att själv svara på frågorna som ställdes. Under den första intervjun var det för det mesta mamman som pratade. Erik var dock aktivt deltagande genom att bekräfta eller dementera det mamman sade. Han kom även med egna kommentarer och upplysningar. Det kan dock vara svårt att värdera vad som var Eriks eget perspektiv och vad som var mammans perspektiv, särskilt upplevdes teman kring hälsa och framtid att i större omfattning representera mammans perspektiv. Detta betyder dock inte att dessa faktorer var av mindre betydelse för Eriks livskvalitet, meningsfullhet och välbefinnande.

Författarens förmåga att kommunicera sin forskning påverkar kunskapens giltighet (Malterud, 1998). Den huvudsakliga metoden för att uppnå *överensstämmelse* är genom omfattande

beskrivning av studiens kontext. Det är då upp till läsaren själv att värdera om studiens resultat kan överföras till egen situation (Guba & Lincoln; 1989). Detta har författaren bemödat sig att skriva fram i studiens metod och resultat. För att öka studiens *pålitlighet* bör processens logik och metodbeslut beskrivas (Guba & Lincoln; 1989). Detta är beskrivet i studiens metod. Här framgår bl.a. att studien ursprungligen inte var planerat som en fallstudie, men att detta förändrades efter som man bara fick en informant som uppfyllde urvalskriterierna. Enligt Guba och Lincoln (1989) behöver inte detta påverka studiens pålitlighet, då förändringar i metoden kan förväntas efter som processen går framåt. Det centrala är att förändringarna måste kunna följas, så att läsaren kan värdera de beslut och förändringar som genomförts.

Noggrannhet beskriver i vilken omfattning man kan vara säker på att resultatet har sin grund i det framtagna datamaterialet. Detta stärks genom att beskriva hur datamaterialet har tagits fram och hur analysen har gått till (Guba & Lincoln; 1989). Beskrivning, samt exempel på analysmetoden, finns i studiens metod. Det har även använts citat i resultatet för att stärka studiens noggrannhet.

Konklusion

Idrott och fysisk aktivitet kan ha omfattande betydelse för ungdom med funktionsnedsättning, både på kort och på lång sikt. Genom att utöva idrott och fysisk aktivitet kan personens livskvalitet, meningsfullhet och välbefinnande ökas, samt att ökat självförtroende och självaktning kan generaliseras till andra delar av livet. Fysisk aktivitet bör därför i större omfattning bli del av arbetsterapeutens intervention för ungdom med funktionsnedsättning.

Tack

Ett stort, stort tack till Erik och hans mamma som lät mig få ta del av deras berättelse. Tack också till anställda på habiliteringscentret för all hjälp, och tack till min handledare Catrine Kostenius för ovärderligt stöd i arbetet. Tusen tack!

Referenser

- Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. (M. Elfstadius över.). Stockholm: Natur och Kultur. (Originalarbete publicerat 1987).
- Appleton, P. L., Minchom, P. E., Ellis, N. C., Elliott, C. E., Böll, V., & Jones, P. (1994). The self-concept of young people with spina bifida: A population-based study. *Developmental medicine and child neurology*, 36, 198-215.
- Atlantis, E., Chow, C-M., Kirby, A. K., & Singh, M. F. (2004). An effective exercise-based intervention for improving mental health and quality of life measures: a randomized controlled trial. *Preventive Medicine*, 39, 424-434.
- Backman, C. L. (2004). Occupational balance: Exploring the relationships among daily occupations and their influence on well-being, *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 71(4), 202-209.
- Bakk, A., & Grunewald, K. (2004). *Omsorgsboken: en bok om människor med begåvningsmässiga funktionshinder*. Stockholm: Liber.
- Bjerkefors, A. (2004). Kajakpadling för personer med ryggmärgsskada. *Svensk Idrottsforskning*, 3, 4-7.
- Blinde, E. M., & McClung, L. R. (1997). Enhancing the physical and social self through recreational activity: Accounts of individuals with physical disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 14, 327-344.
- Carin-Levy, G., & Jones, D. (2007). Psychosocial aspects of scuba diving for people with physical disabilities: An occupational science perspective. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 74(1), 6-14.
- Christiansen, C. (1999). Defining Lives: Occupation as Identity: An Essay on Competence, Coherence, and the Creation of Meaning. *The American Journal of Occupational Therapy*, 53, 547-558.
- Coyle, C. P., & Santiago, M. C. (1995): Aerobic exercise training and depressive symptoms in adults with physical disability. *Archives of Physical and Medical Rehabilitation*, 76, 647-652.
- Creswell, J. W. (1998). *Qualitative inquiry and research design: choosing among five traditions*. London: Sage Publications.
- Csikszentmihalyi, M., & Jackson, S. A. (2000). *Flow och idrott*. (B. Berggren & R. Fölsch över.). Jönköping: Brain Books. (Originalarbete publicerat 1999).
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2000). *Handbook of qualitative research (2nd ed.)*. California: Sage Publications.
- Erikson, E. H. (1969). *Ungdomens identitetskriser*. (P. Wiking över.). Stockholm: Natur och Kultur. (Originalarbete publicerat 1968).

- Erikson, E. H. (1986). *Barnet och samhället*. (J. Rössel över.). Stockholm: Natur och Kultur. (Originalarbete publicerat 1950).
- Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter [FSA]. (2005). *Etisk kod för arbetsterapeuter*. Nacka: Förbundet Sveriges arbetsterapeuter.
- Graneheim, U.H., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24; 105-112.
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1989). *Fourth generation evaluation*. California: Sage Publications.
- Hammel, K. W. (2004). Dimensions of meaning in the occupations of daily life. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 71(5), 296-305.
- Hanson, C. S., Nabavi, D., & Yuen, H. K. (2000): The Effect of Sports on Level of Community Integration as Reported by Persons With Spinal Cord Injury. *American Journal of Occupational Therapy*, 55(3), 332-338.
- Hanssen, J.-I., Bliksvær, T., & Berg, E. (2003). *Funksjonshemmet i Nordland 2001 Levekår og livskvalitet*. NF-rapport 5/2003. Bodø: Nordlandsforskning.
- Hartman, J. (2003). *Vetenskapligt tänkande*. Lund: Studentlitteratur.
- Heah, T., Case, T., McGuire, B., & Law, M. (2007). Successful participation: The lived experience among children with disabilities. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 74(1), 38-47.
- Helse- og omsorgsdepartementet (2004). *Handlingsplan for fysisk aktivitet 2005-2009 Sammen for fysisk aktivitet*. [online]
http://www.regjeringen.no/upload/kilde/hod/pla/2004/0001/ddd/pdfv/231922-fa-handlingsplan_2005-2009.pdf [2009.02.01]
- Holloway, I. & Wheeler, S. (2002). *Qualitative research in nursing*. (2nd ed.). London: Blackwell Science Ltd.
- Kennedy, P., Taylor, N., & Hindson, L. (2006). A pilot investigation of a psychosocial activity course for people with spinal cord injuries. *Psychology, Health & Medicine*, 11(1), 91-99.
- Kiefer, R. A. (2008). An integrative review of the concept of well-being. *Holistic Nursing Practice*, 22(5), 244-252.
- Kielhofner, G. (2002). *A Model of Human Occupation Theory and Application* (3rd ed.). Baltimore: Williams & Wilkins.
- Kristén, L. (2004). Idrott som habilitering och rehabilitering i ett samhällsperspektiv. *Svensk Idrottsforskning*, 2, 24-28.

- Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. (S.-E. Torhell över.). Lund: Studentlitteratur. (Originalarbete publicerat 1996).
- Lagerqvist, B. (1995). *Pediatrik för arbetsterapeuter och sjukgymnaster*. Lund: Studentlitteratur.
- Laliberte-Rudman, D. (2002). Linking Occupation and Identity: Lessons Learned Through Qualitative Exploration. *Journal of Occupational Science*, 9(1), 12-19.
- Law, M. (2002). Participation in the Occupations of Everyday Life. *American Journal of Occupational Therapy*, 56, 640-649.
- Law, M., Haight, B., Milroy, B., Willms, D., Stewart, D., & Rosenbaum, P. (1999). Environmental factors affecting the occupations of children with physical disabilities. *Journal of Occupational Science*, 6(3), 102-110.
- Law, M., Steinwender, S., & Leclair, L. (1998). Occupation, health and well-being. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 65(2), 81-91.
- Liddle, J., & McKenna, K. (2000). Quality of life: An overview of issues for use in occupational therapy outcome measurement. *Australian Occupational Therapy Journal*, 47, 77-85.
- Malterud, K. (1998). *Kvalitativa metoder i medicinsk forskning*. (I. Almqvist över.). Lund: Studentlitteratur. (Originalarbete publicerat 1996).
- Markus, H., & Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist*, 41(9), 954-969.
- Mastekaasa, A., Moum, T., Næss, S., & Sørensen, T. (1988). *Livskvalitetsforskning*. Oslo: ISF Rapport 1988:6.
- Müller-Godeffroy, E., Michael, T., Poster, M., Seidel, U., Schwarke, D., & Thyen, U. (2008). Self-reported health-related quality of life in children and adolescents with myelomeningocele. *Development Medicine & Child Neurology*, 50, 456-461.
- Næss, S. (2001). Livskvalitet som psykisk velvære. *Tidsskrift for den norske lægeforening*, 16(121), 1940-1944.
- Olsson, H & Sørensen, S. (2001). *Forskningsprocessen: kvalitativa och kvantitativa perspektiv*. Stockholm: Liber.
- O'Neill, S. B., & Maguire, S. (2004). Patient perception of the impact of sporting activity on rehabilitation in a spinal cord injuries unit. *Spinal Cord*, 42, 627-630.
- Pasek, P. B., & Schkade, J. K. (1996). Effects of a skiing experience on adolescents with limb deficiencies: An occupational adaptation perspective. *American Journal of Occupational Therapy*, 50, 24-31.

- Persson, D., Erlandsson, L-K., Eklund, M., & Iwarsson, S. (2001): Value Dimensions, Meaning, and Complexity in Human Occupation – A Tentative Structure for Analysis. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 8, 7-18.
- Primeau, L. A. (2003a). Evaluation of Areas of Occupation. Play and Leisure. In E. B. Crepeau, E. S. Cohn, & B. A. B. Schell (Eds.), *Willard & Spackman's Occupational Therapy* (pp. 354-359). Philadelphia: Lippincott, Williams & Wilkins.
- Primeau, L. A. (2003b). Interventions to Promote Participation. Play and Leisure. In E. B. Crepeau, E. S. Cohn, & B. A. B. Schell (Eds.), *Willard & Spackman's Occupational Therapy* (pp. 567-570). Philadelphia: Lippincott, Williams & Wilkins.
- Sosial- og helsedirektoratet (2006). Full deltakelse for alle? Utviklingstrekk 2001-2006. Del 1. [online]
http://www.helsedirektoratet.no/vp/multimedia/archive/00012/FulldeltakelseDel_1_12002a.pdf [2009.02.01]
- Stevens S. E., Steele, C. A., Jutai, J. W., Kalnins, I. V., Bortolussi, J. A., & Biggar, W. D. (1996). Adolescents With Physical Disabilities: Some Psychosocial Aspects of Health. *Journal of Adolescent Health*, 19, 157-164.
- Tetzchner, S. (2005). *Utvecklingspsykologi barn-och ungdomsåren*. (I. Lindelöf över.). Lund: Studentlitteratur. (Originalarbete publicerat 2001).
- Taylor, L. P. S., & McGruder, J. E. (1996). The meaning of sea kayaking for persons with spinal cord injuries. *The American Journal of Occupational Therapy*, 50(1), 39-46.
- Veenhoven, R. (2000). The four qualities of life. Ordering concepts and measures of the good life. *Journal of Happiness Studies*, 1, 1-39.
- Vuori, I. (1998). Does physical activity enhance health? *Patient Education and Counseling*, 33, 95-103.
- Wedman, I. (2004). Handikappidrottsforskning – några noteringar. *Svensk Idrottsforskning*, 3, 21-23.
- Wilcock, A. A. (1999). Reflections on doing, being and becoming. *Australian Occupational Therapy Journal*, 46, 1-11.
- Yin, R. K. (2007). *Fallstudier: design och genomförande*. (B. Nilsson över.). Malmö: Liber. (Originalarbete publicerat 2003).

Bilagor

Bilaga 1

Bekreftelse: Gjennomføring av prosjektet ” Idrettens betydning for barn och ungdommer med bevegelseshemming - en undersøkelse blant barn og ungdommer som har prøvd ut og fått tilpasset aktivitetshjelpemidler”

Vi viser til kontakt med student Lina Godal om sin studie i forbindelse med eksamen i Arbetsterapeutprogrammet ved Institutionen för hälsvetenskap, Luleå tekniska universitet.

Xxx [habiliteringscentret] ser positivt på verdien av en slik studie, og bekrefter at vi vil være behjelpelig i prosessen med å rekruttere informanter.

Med vennlig hilsen

FoU-sjef

Xxx [habiliteringscentret]

**Informasjon og forespørsel om deltakelse i forskningsstudie:
Betydningen av idrett og fysisk aktivitet for ungdom med bevegelseshemming – en
undersøkelse blant ungdom som har prøvd ut og fått tilpasset aktivitetshjelpemidler**

Bakgrunn og hensikt

Det er et spørsmål til deg om å delta i en forskningsstudie for å undersøke hvilken betydning det har for ungdom med bevegelseshemming å drive med idrett og fysisk aktivitet.

Bakgrunnen for studien er at idrett og fysisk aktivitet generelt har vist seg å kunne gi positive effekter som f.eks. bedre selvtillit eller følelse av velvære. Det er imidlertid gjort få studier rundt dette for ungdom med bevegelseshemming. Du får tilsendt denne forespørselen fordi du har prøvd ut aktivitetshjelpemiddel på Xxx [habiliteringscentret] i løpet av det siste året.

Hva innebærer studien?

Jeg ønsker å intervju deg i 30-60 minutter. Jeg kommer til å be deg fortelle litt om noe du har opplevd som var bra og noe du har opplevd som ikke var så bra når du har deltatt i idrett eller fysisk aktivitet, bl.a. da du deltok på kurset på Xxx [habiliteringscentret]. Avhengig av hvor du bor gjøres intervjuet på avtalt sted i din kommune (ev. hjemme hos deg) eller over telefon. Samtalen tas opp på bånd for å unngå at jeg mister viktig informasjon. Intervjuet gjennomføres i mars.

Mulige fordeler og ulemper

Studien kan bl.a. gi økt kunnskap om betydningen av idrett og fysisk aktivitet som en del av habiliteringen/rehabiliteringen av ungdom med bevegelseshemming. Den kan også gi økt kunnskap om betydningen av å prøve ut og få tilpasset aktivitetshjelpemidler. Dette kan i sin tur påvirke utformingen og tilgjengeligheten av slike kurs. Studien vurderes å ikke gi noen ulemper. Er du i alderen 15-17 år og har fått denne forespørselen, sendes likevel for sikkerhets skyld informasjon om studien også til dine foreldre.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Samtalen fra båndopptaket skrives ut på papir. Både båndopptak og papirutskrift vil bli oppbevart innelåst, og det er bare jeg og min veileder som vil ha tilgang til disse. Etter at studien er gjennomført blir både båndopptak og papirutskrift ødelagt. Alle opplysningene vil bli behandlet uten navn og fødselsnummer eller andre direkte gjenkjennende opplysninger. Det vil ikke være mulig å identifisere deg i resultatene av studien når disse publiseres. Rapporten vil bli publisert på Luleå tekniska universitets hjemmeside (<http://epubl.ltu.se>).

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i studien. Dersom du ønsker å delta, undertegner du svarslippen og sender den tilbake i den vedlagte konvoluttet innen torsdag 26. februar. Jeg vil da innen kort tid kontakte deg for videre avtale. Du kan senere når som helst og uten å oppgi noen grunn trekke tilbake ditt samtykke. Dersom du senere ønsker å trekke deg eller om du har spørsmål til studien, kan du kontakte Lina Godal på telefonnummer 0046 702912561.

Vennlig hilsen
Lina Godal
Ergoterapistudent
tlf: 0046 702912561
lingod-6@student.ltu.se

Catrine Kostenius
Universitetslektor (Veileder)
Luleå tekniska universitet
Tlf. 0046 920 49 10 00
Catrine.Kostenius@ltu.se

12. februar 2009

Til: (foreldre med barn som har deltatt i aktivitetshjelpemiddelkurs)

Deltakelse i undersøkelse: ungdommer som har prøvd ut og fått tilpasset aktivitetshjelpemidler

Vi viser til deres deltakelse i kurs om aktivitetshjelpemidler ved Xxx [habiliteringscentret].

Student Lina Godal ønsker å gjennomføre en intervjuundersøkelse blant deltakere i kurs om individuelle aktivitetshjelpemidler ved Xxx [habiliteringscentret]. Godal er student ved Luleå Tekniska Universitet. Vi bistår Godal med å få sendt ut sin henvendelse.

Vi håper dere er positiv til å delta i Godal sin undersøkelse. Svarslippen returneres direkte til Godal.

Se vedlagte brev for nærmere informasjon om undersøkelsen.

Med vennlig hilsen

Xxx [habiliteringscentret]

FoU-sjef

Teamsjef

Samtykke til deltakelse i studien:

” Betydningen av idrett og fysisk aktivitet for ungdom med bevegelseshemming – en undersøkelse blant ungdom som har prøvd ut og fått tilpasset aktivitetshjelpemidler”

Fyll i denne svarslipp om du vil delta i studien eller om du ønsker å få mer informasjon om den. Det gir Lina Godal samtykke til å ta kontakt med deg for å gi deg mer informasjon eller for å avtale tid og sted for et intervju. Sett kryss i aktuell rute.

- Jeg er villig til å delta i studien
- Jeg ønsker mer informasjon om studien

Navn:.....

Adresse:.....

Telefonnr.:.....

Epost:.....

Returneres i vedlagte svarkonvolutt

Informasjon om forskningsstudie:

Betydningen av idrett og fysisk aktivitet for ungdom med bevegelseshemming – en undersøkelse blant ungdom som har prøvd ut og fått tilpasset aktivitetshjelpemidler

Bakgrunn og hensikt

Din sønn/datter har fått spørsmål om å delta i en forskningsstudie for å undersøke hvilken betydning det har for ungdom med bevegelseshemming å drive med idrett og fysisk aktivitet. Bakgrunnen for studien er at idrett og fysisk aktivitet generelt har vist seg å kunne gi positive effekter som f.eks. bedre selvtillit eller følelse av velvære. Det er imidlertid gjort få studier rundt dette for ungdom med bevegelseshemming. Din sønn/datter har fått tilsendt en forespørsel fordi han/hun har prøvd ut aktivitetshjelpemiddel på Xxx [habiliteringscentret] i løpet av det siste året.

Hva innebærer studien?

Jeg ønsker å intervjuu din sønn/datter i 30-60 minutter. Jeg kommer til å be ham/henne fortelle litt om noe han/hun har opplevd som var bra og ikke så bra når han/hun har deltatt i idrett eller fysisk aktivitet, bl.a. under kurset på Xxx [habiliteringscentret]. Avhengig av hvor han/hun bor gjøres intervjuet på avtalt sted i hans/hennes kommune (ev. hjemme hos ham/henne) eller over telefon. Samtalen tas opp på bånd for å unngå at jeg mister viktig informasjon. Intervjuet gjennomføres i mars.

Mulige fordeler og ulemper

Studien kan bl.a. gi økt kunnskap om betydningen av idrett som en del av habiliteringen/rehabiliteringen av ungdom med bevegelseshemming. Den kan også gi økt kunnskap om betydningen av å prøve ut og få tilpasset aktivitetshjelpemidler. Dette kan i sin tur påvirke utformingen og tilgjengeligheten av slike kurs. Studien vurderes å ikke gi noen ulemper. For de som er i alderen 15-17 år sendes likevel for sikkerhets skyld denne informasjon til dere som er foreldre.

Hva skjer med informasjonen om din sønn/datter?

Samtalen fra båndopptaket skrives ut på papir. Både båndopptak og papirutskrift vil bli oppbevart innelåst, og det er bare jeg og min veileder som vil ha tilgang til disse. Etter at studien er gjennomført blir både båndopptak og papirutskrift ødelagt. Alle opplysningene vil bli behandlet uten navn og fødselsnummer eller andre direkte gjenkjennende opplysninger. Det vil ikke være mulig å identifisere din sønn/datter i resultatene av studien når disse publiseres. Rapporten vil bli publisert på Luleå tekniska universitets hjemmeside (<http://epubl.ltu.se>).

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i studien. Din sønn/datter kan når som helst og uten å oppgi noen grunn trekke tilbake sitt samtykke. Dersom du har spørsmål til studien, kan du kontakte Lina Godal på telefonnummer 0046 702912561.

Vennlig hilsen

Lina Godal

Ergoterapistudent

tlf: 0046 702912561

lingod-6@student.ltu.se

Catrine Kostenius

Universitetslektor (Veileder)

Luleå tekniska universitet

Tlf. 0046 920 49 10 00

Catrine.Kostenius@ltu.se