



# Bacheloroppgave

IDR600 Sport Management

**Hvilke muligheter og begrensninger opplever barn og unge med utviklingshemming for deltakelse i både organisert og uorganisert idrett?**

Rikke Olsen

Totalt antall sider inkludert forsiden: 29

Molde, 30.08.2020



**Høgskolen i Molde**  
Vitenskapelig høgskole i logistikk

## Obligatorisk egenerklæring/gruppeerklæring

Den enkelte student er selv ansvarlig for å sette seg inn i hva som er lovlige hjelpemidler, retningslinjer for bruk av disse og regler om kildebruk. Erklæringen skal bevisstgjøre studentene på deres ansvar og hvilke konsekvenser fusk kan medføre. Manglende erklæring fritar ikke studentene fra sitt ansvar.

Du/dere fyller ut erklæringen ved å klikke i ruten til høyre for den enkelte del 1-6:		
1.	Jeg/vi erklærer herved at min/vår besvarelse er mitt/vårt eget arbeid, og at jeg/vi ikke har brukt andre kilder eller har mottatt annen hjelp enn det som er nevnt i besvarelsen.	<input type="checkbox"/>
2.	Jeg/vi erklærer videre at denne besvarelsen: <ul style="list-style-type: none"><li>• ikke har vært brukt til annen eksamen ved annen avdeling/universitet/høgskole innenlands eller utenlands.</li><li>• ikke refererer til andres arbeid uten at det er oppgitt.</li><li>• ikke refererer til eget tidligere arbeid uten at det er oppgitt.</li><li>• har alle referansene oppgitt i litteraturlisten.</li><li>• ikke er en kopi, duplikat eller avskrift av andres arbeid eller besvarelse.</li></ul>	<input type="checkbox"/>
3.	Jeg/vi er kjent med at brudd på ovennevnte er å <b>betrakte som fusk</b> og kan medføre annullering av eksamen og utestengelse fra universiteter og høgskoler i Norge, jf. <a href="#">Universitets- og høgskoleloven</a> §§4-7 og 4-8 og <a href="#">Forskrift om eksamen</a> §§14 og 15.	<input type="checkbox"/>
4.	Jeg/vi er kjent med at alle innleverte oppgaver kan bli plagiatkontrollert i URKUND, se <a href="#">Retningslinjer for elektronisk innlevering og publisering av studiepoenggivende studentoppgaver</a>	<input type="checkbox"/>
5.	Jeg/vi er kjent med at høgskolen vil behandle alle saker hvor det forligger mistanke om fusk etter høgskolens <a href="#">retningslinjer for behandling av saker om fusk</a>	<input type="checkbox"/>
6.	Jeg/vi har satt oss inn i regler og retningslinjer i bruk av <a href="#">kilder og referanser på biblioteket sine nettsider</a>	<input type="checkbox"/>

# Publiseringsavtale

Studiepoeng: 15

Veileder: Oskar Solenes

## Fullmakt til elektronisk publisering av oppgaven

Forfatter(ne) har opphavsrett til oppgaven. Det betyr blant annet enerett til å gjøre verket tilgjengelig for allmennheten (Åndsverkloven, §2).

Alle oppgaver som fyller kriteriene vil bli registrert og publisert i Brage HiM med forfatter(ne)s godkjenning.

Oppgaver som er unntatt offentlighet eller båndlagt vil ikke bli publisert.

Jeg/vi gir herved Høgskolen i Molde en vederlagsfri rett til å gjøre oppgaven tilgjengelig for elektronisk publisering:

ja     nei

Er oppgaven båndlagt (konfidensiell)?

ja     nei

(Båndleggingsavtale må fylles ut)

- Hvis ja:

Kan oppgaven publiseres når båndleggingsperioden er over?

ja     nei

Dato: 30.08.20

## Forord

Da har tiden endelig kommet for å levere bacheloroppgaven. Det har vært et tungt, men lærerikt halvår. Etter mange måneder med hardt arbeid og mange opp- og nedturer leveres den endelig. Jeg håper derfor at denne oppgaven vil være til inspirasjon og av interesse for alle som ønsker å lese den. Jeg sitter nå igjen med mange gode erfaringer og ny kunnskap om et tema som betyr mye for meg.

Først og fremst vil jeg takke veilederen min, Oskar Solenes, for gode og konstruktive tilbakemeldinger underveis i prosessen. Dette har vært til stor hjelp, og har betydd mye for meg og det ferdige resultatet.

Jeg ønsker også å rette en stor takk til mine foreldre for gode ord og oppmuntring. Uten deres støtte hadde ikke dagene blitt det samme! I tillegg vil jeg rette en stor takk til øvrig familie, samboer og medstudenter.

Rikke Olsen

Høgskolen i Molde, august 2020

## **Sammendrag**

**Bakgrunn:** Den organiserte idretten i Norge ønsker en idrett for alle, men idretten ser ikke ut til å møte alle i samfunnet med de samme mulighetene. Barn og unge med utviklingshemming møter på flere begrensninger som gjør det vanskelig for dem å delta like aktivt i både den organiserte og uorganiserte idretten. Undersøkelser viser at flere barn og unge med utviklingshemming synes fysisk aktivitet er veldig gøy, og på tross av dette er det fortsatt en stor andel som ikke driver på med idrett eller fysisk aktivitet.

**Hensikt:** Hensikten med studiet er å undersøke hvilke muligheter og begrensninger barn og unge med utviklingshemming opplever for deltakelse i både organisert og uorganisert idrett.

**Metode:** En systematisk litteraturstudie basert på fire kvalitative og kvantitative forskningsartikler/studier.

**Resultat:** Mange årsaker kan være bidragende til hvorfor barn og unge med utviklingshemming ikke er like deltakende i idrett og fysisk aktivitet. Mye tyder på at det er ulike barrierer som hindrer deres deltakelse, som for eksempel mangel på tilrettelegging, offentlig kompetanse og nære relasjoner. Likevel er aktivitetsgleden stor blant de unge utviklingshemmede.

**Konklusjon:** Kompetanse, tilrettelegging og bedre informasjon er nødvendig for at barn og unge med utviklingshemming får økt deltakelse i idrett og fysisk aktivitet. Dette kan for eksempel være mer informasjon om de aktivitetstilbudene som finnes, økt kompetanse rundt temaer som fysisk aktivitet og utviklingshemmede, samt en mer tilrettelagt idrettsarena i forhold til mennesker med utviklingshemming.

**Nøkkelord:** Utviklingshemming, fysisk aktivitet, idrett, organisert idrett, uorganisert idrett

## Innholdsfortegnelse

<b>1.0</b>	<b>Innledning</b> .....	<b>2</b>
1.1	Bakgrunn for studiet.....	2
1.2	Problemstilling .....	3
1.2.1	Avgrensning til problemstilling .....	4
1.2.2	Disposisjon.....	4
<b>2.0</b>	<b>Teori</b> .....	<b>4</b>
2.1	Utviklingshemming.....	5
2.1.1	Grader av utviklingshemming.....	5
2.1.2	Lett/-moderat utviklingshemming.....	6
2.2	Fysisk aktivitet .....	6
2.3	Fritidstilbud for mennesker med utviklingshemming .....	7
2.3.1	Norsk organisert idrett .....	7
<b>3.0</b>	<b>Metode</b> .....	<b>8</b>
3.1	Valg av metode .....	8
3.2	Inklusjons -og eksklusjonskriterier .....	9
3.3	Datainnsamling .....	9
3.3.1	Databaser.....	10
3.3.2	Manuelt søk.....	10
3.3.3	Søkeord .....	10
3.3.4	Oversikt over søkeprosess.....	11
3.3.5	Utvalgte forskningsartikler/studier .....	11
3.4	Analyse.....	12
3.5	Validitet og reliabilitet .....	13
3.6	Etiske sider .....	13
<b>4.0</b>	<b>Resultat</b> .....	<b>14</b>
4.1	Tilrettelegging .....	14
4.2	Aktivitetsglede .....	16
4.3	Miljø og nære relasjoner .....	16
4.4	Offentlig kompetanse .....	17
<b>5.0</b>	<b>Muligheter og tiltak for å få flere barn og unge med utviklingshemming mer deltakende i organisert og uorganisert idrett</b> .....	<b>18</b>
<b>6.0</b>	<b>KONKLUSJON</b> .....	<b>19</b>

## 1.0 Innledning

### 1.1 Bakgrunn for studiet

Med bakgrunn som tidligere engasjert fotballspiller lå det naturlig for meg å velge idrett som tema for bacheloroppgaven. Fra tidligere og nåværende erfaring som vikar i botjenesten for unge med utviklingshemming har jeg fått innblikk i de utfordringene som kan oppstå når det gjelder tilrettelegging av fysisk aktivitet og mestring. Basert på egne erfaringer syntes jeg det har vært en viktig del av jobben å aktivisere dem i hverdagen gjennom idrett og annen fritidsaktivitet. Thidemann (2015, s. 43-44) hevder at valg av tema og problemstilling bør handle om noe man har lyst å skrive om, og ønsker å fordype seg i. Samtidig bør det være noe som er relevant for studieretningen man går. Jeg føler valget av tema til denne studien tilfredsstillende disse kravene, og vil være en god studie av et tema som allerede er veldig dagsaktuelt.

I tillegg til den fysiske delen, har også den sosiale biten kommet godt med gjennom flere år med idrett og aktivitet. Jeg er ganske sikker på at idretten har gjort meg til den jeg er i dag. Den har lært meg viktigheten av å være i fysisk god form, samtidig som den har lært meg å knytte gode og viktige relasjoner til mennesker rundt meg. I arbeid med barn og unge med utviklingshemming møter vi ofte mennesker som er avhengige av at deres nærmeste og samfunnet generelt motiverer og tilrettelegger for at de kan være i fysisk aktivitet både i den organiserte idretten, men også den uorganiserte idretten. Likevel ser man fra tidligere forskning at det fortsatt finnes begrensninger/barrierer i møte med idrett og aktivitet for utviklingshemmede. Derfor har jeg valgt å rette fokus på hvilke muligheter og begrensninger for deltakelse i idrett det er i samfunnet for barn og unge med utviklingshemming. Noe i meg sier at det ikke er personen selv som er hovedproblemet her, men at samfunnet på mange måter ikke tilfredsstillende krav som er påkrevd når det gjelder tilrettelegging og inkludering for de utviklingshemmede.

Det meste av min forståelse av tema tar utgangspunkt i personlige erfaringer. Etter mange år som spiller og medlem av den organiserte idretten har jeg sett at behovet for tilrettelegging og inkludering er viktig for at enkelte grupper i samfunnet ikke skal bli ekskludert.

Før ansvarsreformen i 1991 foregikk store deler av aktiviteten til mennesker med utviklingshemming på institusjoner. Målet var å inkludere denne gruppen i større grad slik at de skulle få et integrert fritidstilbud. Likevel kunne man se at under reformen av HVPU (helsevernet for psykisk utviklingshemmede) oppdaget man en stor nedgang i aktivitet, og nedgangen av fritidsaktiviteter fortsatte også etter reformen. (Brunvoll, 2017).

Utviklingshemmede blir lite omtalt i rapporter og annen faglitteratur. I en Stortingsmelding (14) kommer det frem at flere utviklingshemmede er mindre aktive enn resten av befolkningen, og at disse er mindre representert i idrettslag og andre foreninger (Brunvoll, 2017). Hvorfor er det slik, og er det noen spesielle årsaker som gjør at disse menneskene ikke er en like stor del av idretten som er ment å være for alle? I denne oppgaven er det derfor lagt vekt på å utforske dette tema nærmere, samtidig som jeg ønsker å finne ut av nye muligheter og tiltak rundt dette tema.

## 1.2 Problemstilling

Min problemstilling er:

*Hvilke muligheter og begrensninger opplever barn og unge med utviklingshemming for deltakelse i både organisert og uorganisert idrett?*

Med bakgrunn i valgt tema ønsker jeg å se nærmere på hvilke muligheter og begrensninger barn og unge med utviklingshemming opplever i idretten. Det er valgt et bredt perspektiv på fysisk aktivitet, og det er derfor valgt å se på aktiviteten i den organiserte idretten, men også i den uorganiserte idretten. Med uorganisert idrett menes det all aktivitet som foregår på skolen, med familie og annen aktivitet som skjer utenfor den organiserte idretten. Dette har sammenheng med at barn og unges muligheter til aktivitet ses på som betydningsfull for idrettsdeltakelsen. (Elnan, 2010)



### **1.2.1 Avgrensning til problemstilling**

Fysisk aktivitet og utviklingshemming er to store tema. På bakgrunn av dette er det viktig at jeg kan avgrense dette. Jeg har bestemt meg for å skrive om hvordan idrett og fysisk aktivitet er knyttet opp mot barn- og unge med utviklingshemming. For å avgrense dette ytterligere, har jeg valgt å se på hvilke muligheter og begrensninger barn og unge opplever for deltakelse i idrett og fysisk aktivitet. Som nevnt tidligere skal jeg ta for meg både den organiserte idretten, men også den delen av fysisk aktivitet som foregår på fritiden. I oppgaven min ønsker jeg i utgangspunktet å ta for meg barn og unge i aldersgruppene 6-17 år. Ut ifra egen arbeidserfaring med denne aldersgruppen synes jeg det dekker begrepet barn og unge godt. Grunnen til at jeg har valgt å avgrense problemstillingen min til barn og unge med utviklingshemming er fordi dette er et stadiet i livet hvor fysisk aktivitet er avgjørende for normal vekst og utvikling. Deltakelse i idrett og aktivitet har i tillegg til å fremme gode helseeffekter også stor påvirkning når det gjelder utvikling av sosial kompetanse, og bidrar positivt i sosialiseringprosessen. (Helsedirektoratet, 2019) Etter flere år i arbeid med barn og unge innenfor tiltak funksjonshemmede ser jeg også at behovet for idrett og aktivitet er viktig for både den fysiske delen, men også for den sosiale delen av hverdagene til disse personene. For å drive på med idrett og aktivitet kreves det god tilrettelegging av både tjenesteytere, familier og andre nære relasjoner som ledsagere og støttekontakter.

### **1.2.2 Disposisjon**

Denne oppgaven vil først illustrere bakgrunnen for studiet. Deretter vil formålet med studiet og problemstillingen belyses med utgangspunkt i innledningen. Videre vil metodekapittelet ta for seg hvilken metode som er brukt, samt hvordan denne metoden er gjennomført i praksis i sammenheng med innhentning av litteratur som studiet har som grunnlag. Deretter vil resultatet av litteraturgjennomgangen bli lagt fram i resultatkapitlet. Helt til slutt vil konklusjonen inneholde de viktigste punktene sett i lys av resultat, samt forslag på tiltak som bedrer muligheten for deltakelse i idrett og aktivitet for barn og unge med utviklingshemming.

## **2.0 Teori**

I dette kapitlet har jeg lagt vekt på å finne ulike teorier som begrunner mine veivalg underveis. Da det ikke har vært mye av nyere forskning rundt dette tema tidligere har jeg

valgt å se på funnene uten en teoretisk forankring. Dette for at jeg på best mulig måte kan få et helhetlig bilde og oppfatning av resultatene. Ønsket i denne oppgaven er å kartlegge, samt skaffe en oversikt over det valgte temaet. Ved å ta i bruk teoretisk perspektiv kan dette ødelegge for hvordan datamaterialet oppfattes, noe som kan være uheldig hvis målet er å se det store bildet. Jeg har derfor valgt å redegjøre for begrepene utviklingshemming, fysisk aktivitet, organisert idrett og uorganisert idrett. Hovedvekten i oppgaven ligger på utviklingshemming og fysisk aktivitet da dette er studiens hovedfokus.

## 2.1 Utviklingshemming

I oppgaven ønskes det å se nærmere på barn og unge med utviklingshemming.

“Utviklingshemming er en tilstand av forsinket eller mangelfull utvikling av evner og funksjonsnivå, som spesielt er kjennetegnet ved hemning av ferdigheter som manifesterer seg i utviklingsperioden, ferdigheter som bidrar til det generelle intelligensnivå, for eksempel kognitive, språklige, motoriske og sosiale.” (WHO, 2011). Utviklingshemming er en medisinsk diagnose i henhold til ICD-10, men utviklingshemming er ikke i seg selv en sykdom eller definert medisinsk tilstand. Diagnosen bygger på atferds- og funksjonsbeskrivelser hvor ulike kriterier må være oppfylt: Evnenivået må være betydelig svekket og funksjonsvanskene må ha oppstått før fylte 18 år. Siden utviklingshemming er en samlebetegnelse for personer med medfødte eller ervervede kognisjonsvansker, vil det derfor også være stor variasjon i grad av kognitiv fungering og væremåte. I denne oppgaven er hovedfokus på barn og unge som har lett til moderat utviklingshemming. I denne oppgaven vil jeg bruke betegnelsen *barn og unge med utviklingshemming*. Denne betegnelsen er mest brukt i faglitteraturen. Min oppfattelse og bruk av ordet *utviklingshemming* rommer også begrepene funksjonshemming og nedsatt funksjonsevne i denne oppgaven.

### 2.1.1 Grader av utviklingshemming

Det finnes flere forskjellige grader av utviklingshemming. Mennesker som blir diagnostisert med psykisk utviklingshemming har felles at de har en forsinket eller mangelfull utvikling av evner og funksjonsnivå. For å tydeliggjøre omfanget av de ulike utfordringene er det vanlig å dele inn i lett, moderat, alvorlig og dyp grad av utviklingshemming. (NAKU, 2018) I denne oppgaven skal jeg kun rette fokus på barn og unge med lett/-moderat grad av utviklingshemming. Jeg velger å ikke gå dypere inn i de

andre gradene da utgangspunktet for oppgaven har fokus på den gruppen av utviklingshemmede som i liten grad trenger hjelp og støtte til hverdagslige oppgaver.

### **2.1.2 Lett/-moderat utviklingshemming**

Felles for mennesker med lett/-moderat utviklingshemming er forsinket utviklet språk, vanskeligheter med å forstå og uttrykke seg samtidig som de er beregnet å ha en mental alder på 9-12 år. Ved lett-/moderat grad av psykisk utviklingshemming kan de som oftest ta hånd om seg selv, og de mestrer flere av dagliglivets ferdigheter svært godt. Ved lett utviklingshemming kan mange ha en vanlig jobb så lenge den er tilpasset personens mestringsnivå. I tillegg til å ha utviklingshemming finnes det flere eksempler på tilleggstilstander som er vanlige å ha. Eksempler på disse er autisme, epilepsi og andre fysiske funksjonsnedsettelse som for eksempel skade på kroppsdel eller evnen til å gå eller se. (NAKU, 2019). Hos flere personer med moderat utviklingshemming er evnen til egenpleie og motoriske ferdigheter noe begrenset, og noen vil trenge livslang tilsyn og støtte i de fleste dagligdagse gjøremålene.

## **2.2 Fysisk aktivitet**

Fysisk aktivitet ses på i denne oppgaven for alle typer av fysisk belastning. Dette innebærer arbeid, idrett, friluftsliv, lek, trening, trim, kroppsøving og annen fysisk fostring. (Bahr, R. 2018).

I Handlingsplanen for fysisk aktivitet defineres fysisk aktivitet som "all kroppslig bevegelse produsert av skjelettmuskulatur som resulterer i en vesentlig økning av energiforbruket utover hvilenivå." (Handlingsplan for fysisk aktivitet 2005-2009:10). De fleste barn og unge med utviklingshemming har generelt en lavere fysisk hverdagsaktivitet enn funksjonsfriske barn. Dette kan ses i sammenheng med at idretten ofte oppfattes som en arena som primært dyrker fysiske topprestasjoner. Dette gjør at idrettsarenaens tilgjengelighet ikke er lik for alle, spesielt ikke for utviklingshemmede. (Wickman, 2008).

Fysisk aktivitet har dokumentert effekt på å fremme både det fysiske, psykiske og sosiale. Summen av dette gir helsefremmende faktorer som er viktig å holde ved like gjennom hele oppveksten. I dagens samfunn har det i større grad blitt akseptert å være passiv i forhold til fysisk aktivitet, og det stilles ikke like store krav til aktivitet som det gjorde før. Det er

lettere å ta bil eller kollektivtransport på vei til jobb framfor å sykle eller gå. Det er godt dokumentert at fysisk aktivitet har helsefremmende effekter. Det kan forebygge sykdommer som fedme, slag og høyt blodtrykk. Men fysisk aktivitet handler ikke bare om helse og livsstil, men fremmer også elementer som viktige verdier og en sosial tilhørighet. (Helsedirektoratet, 2010). Dette er svært viktig for mennesker med utviklingshemming da de i større grad kan føle seg ekskludert fra tilbud i samfunnet. Å være fysisk aktiv skal være en arena hvor man kan oppleve mestring, glede og moro.

## **2.3 Fritidstilbud for mennesker med utviklingshemming**

I 2011 var det 20 år siden reformen som medførte å legge ned institusjonene for utviklingshemmede og overføre ansvaret for tjenester til kommunene ble innført. (Naku, 2019). Reformen ble gjennomført i perioden 1991-1995 og et av målene var å gi kommunene, fylkeskommunene og staten det fulle ansvar for å gi mennesker med utviklingshemming et tjenestetilbud som var likeverdig med tilbudet til befolkningen for øvrig. Nå ble det en kommunal oppgave å sørge for at utviklingshemmede fikk en tilrettelagt kultur og fritidstilbud både i offentlig regi, men også i regi av frivillige lag og organisasjoner. Mennesker med utviklingshemming skulle så langt som mulig gis et integrert fritidstilbud. Kommunen fikk også informere de utviklingshemmede om fritidstilbudet samtidig som de skulle informere idrettslag og organisasjoner om hvordan de kunne tilrettelegge sine tilbud og aktiviteter slik at utviklingshemmede fikk benytte seg av dem. (Regjeringen, 2012-2013).

### **2.3.1 Norsk organisert idrett**

Norsk organisert idrett defineres som alle idrettsaktiviteter som er organisert av NIF. Norges idrettsforbund og den norske olympiske og paralympiske komité er per i dag det øverste organ i Norge, med rundt 2,1 millioner medlemmer. Medlemmene er med i over 11 000 idrettslag, som organiseres i 11 idrettskretser og 55 forskjellige særforbund. (Norges Idrettsforbund, 2017). Et vedtak på idrettstinget i 1996 tok sikte på å integrere idretten/aktiviteter for personer med funksjonsnedsettelse med den ordinære idretten. Norge er foreløpig det eneste landet som har valgt en organisatorisk modell for idretten uten egne organisasjonsledd for personer med funksjonsnedsettelse. Høsten 1997 ble Norges Funksjonshemmedes Idrettsforbund (Norges Handicapidrettsforbund, Norges Døveidrettsforbund og Utvalget for idrett for utviklingshemmede) opprettet som en del av NIF for å drive prosessen med integrering framover.

## **3.0 Metode**

For å kunne besvare problemstillingen min på best mulig måte gjennom forskningsprosessen, er det sentralt å velge riktig metode. Metode kan ses som et verktøy for å løse problemer og tilegne seg ny kunnskap, som igjen kan bidra til å skape en produktiv studie (Dalland, 2012). Jeg har utført litteratursøk i ulike databaser. Jeg har søkt i databasene Oria, BrageHim og Google scholar.

### **3.1 Valg av metode**

I dette studiet utføres en litteraturstudie for å svare på nevnt problemstilling. En litteraturstudie er en teoretisk oppgave som bygger på data og materialer hentet fra både bøker og andre skriftlige kilder (Pettersen, 2008). Ved å ha litteraturstudie innebærer dette systematisk søkning etter informasjon og sammenligning i et valgt tema. Fordelen med en litteraturstudie er den store informasjonstilgangen. Ved å benytte seg av flere ulike databaser og bøker vil man sitte igjen med masse informasjon. En ulempe ved dette kan være å kunne skille mellom gode og dårlige kilder. Et sentralt tema er her er å bruke god og hensiktsmessig kildekritikk. Jeg mener likevel at en litteraturstudie er en god metode for å belyse min problemstilling.

Hensikten med dette litteraturstudiet er å få oversikt over ulike litteratur og forskning som er gjort tidligere ved tema idrett, fysisk aktivitet og utviklingshemming blant barn og unge. Gjennom litteraturen som er valgt, er ønsket å se på ulike muligheter og begrensninger barn og unge med utviklingshemming opplever for deltakelse i fysisk aktivitet.

### 3.2 Inklusjons -og eksklusjonskriterier

For å kunne velge ut relevant litteratur av god faglig og strukturell kvalitet har jeg måtte lage kriterier for inkludering/eksklusjon av litteratur:

Inklusjonskriterier:	Eksklusjonskriterier:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Studier som omhandlet barn og unge med lett/moderat utviklingshemming – begge kjønn</li><li>• Omhandle organisert idrett/aktivitet i Norge</li><li>• Studier som omhandlet uorganisert idrett/aktiviteter</li><li>• Forskning publisert fra år 2000 frem til dags dato</li><li>• Språk begrenset til norsk og engelsk</li><li>• Faglig og godt strukturelt innhold. Tar utgangspunkt i akademisk litteratur, forskning og rapporter</li><li>• Etisk sikret</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Litteratur som omfatter organisert idrett utenfor Norge. Gjelder både organisert og uorganisert idrett/aktivitet</li><li>• Forskning publisert før år 2000</li><li>• Litteratur som omhandlet nivåer av utviklingshemming som ikke er lett/moderat nivå.</li></ul>

### 3.3 Datainnsamling

Temaet som skal belyses har i de senere år fått mer oppmerksomhet og er blitt mer dagsaktuelt i samfunnet. Mennesker med utviklingshemming er en gruppe i samfunnet som ofte har blitt nedprioritert, hvor vi kan se at fokuset på idrett og aktivitet for denne gruppen har ligget på rehabilitering og ikke deltakelse. En fordel med at dette er et mer dagsaktuelt tema så jeg da jeg skulle begynne å søke på litteratur. Det finnes en del nyere litteratur å se i både bøker, på internett og annen litteratur. Til å begynne med tok jeg utgangspunkt i et bredt søk for å finne mest mulig informasjon, før jeg deretter valgte å kutte ned og sikte meg inn på mer spesifikke temaer knyttet til nevnte problemstilling. Årsaken til dette var for å få en oversikt over hva som fantes av tidligere litteratur på feltet.

### 3.3.1 Databaser

Gjennom søk av litteratur har det blitt brukt tre forskjellige søkemotorer fra bibliotekets databaser: Oria, BRAGE HiM og Google Scholar. De to førstnevnte fant jeg gjennom Høgskolen i Molde sine interne nettsider. Google Scholar er en søkemotor for faglitteratur i tilknytning til den generelle søkemotoren Google. Det kan tenkes at søk på Google scholar er noe vagt da dette er en søkemotor som ofte kan være lite konsistent i resultat av søk, selv med bruk av samme søkeord.

### 3.3.2 Manuelt søk

I tillegg til de ulike forskningsartiklene som ble inkludert i studiet, ble annet relevant litteratur gjennomgått. Jeg ble også tipset om et par relevante forskningsartikler gjennom min veileder, Oskar Solenes.

### 3.3.3 Søkeord

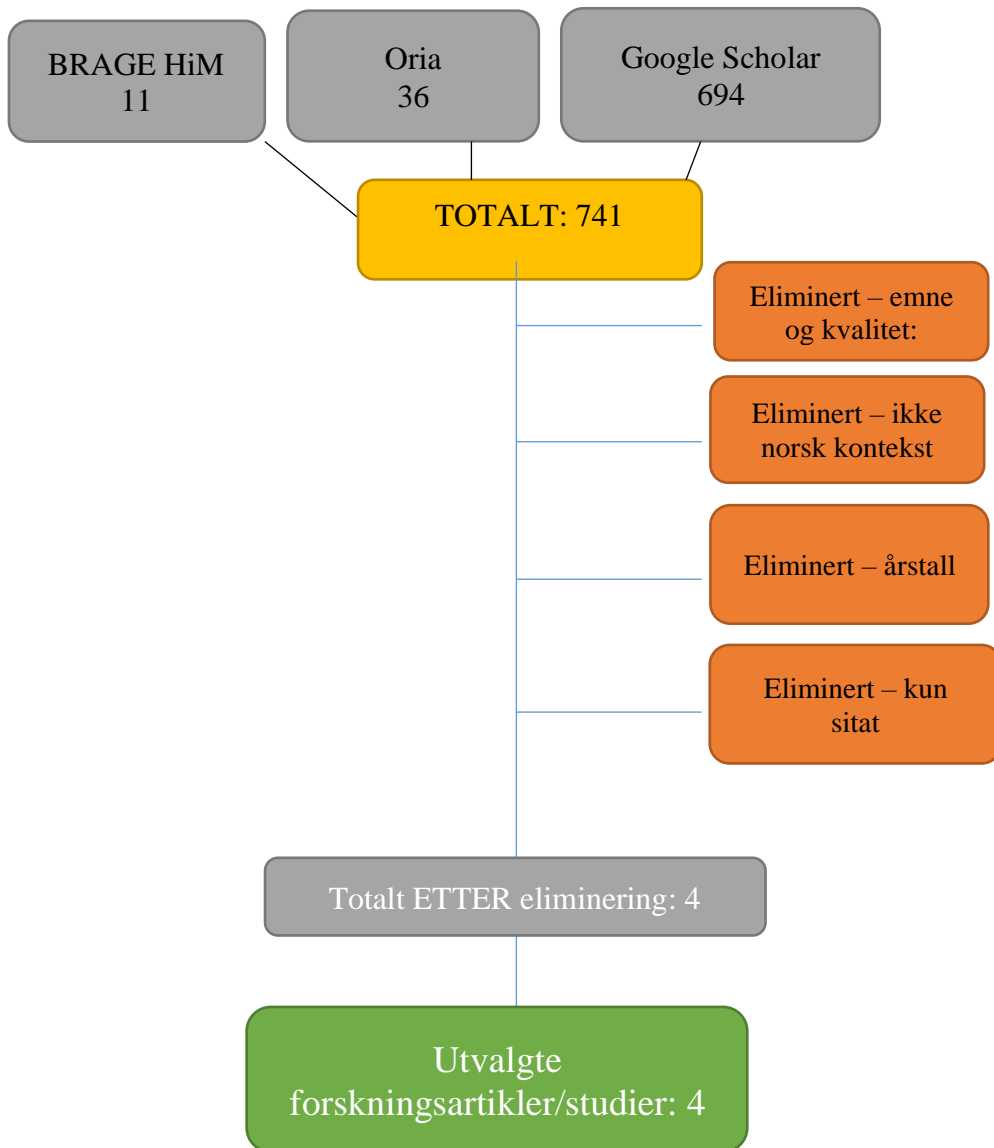
Søkeordene jeg har brukt er følgende: *idrett, fysisk aktivitet, utviklingshemming, physical activity, disability og Down syndrom*. Disse søkeordene brukte jeg i tre av databasene (BRAGE HiM, Oria og Google Scholar). Da jeg søkte på norske ord valgte jeg ikke å legge til «Norge/Norsk». I litteratursøket valgte jeg også å bruke både norske og engelske søkeord på søkemotoren Google Scholar da denne kan ha litteratur som både er på norsk og engelsk. Da brukte jeg søkeordene *physical activity, disability og Down syndrom*. Sistnevnte valgte jeg fordi man ser på dette syndromet som den hyppigste formen for utviklingshemming, og en stor andel av barn og unge med lett/moderat utviklingshemming har denne typen utviklingshemming (NHI, 2019).

Funksjonshemming/disability ble i de fleste litteratursøk forstått gjennom den medisinske modellen, og både fysiske og psykiske funksjonsnedsettelse, diagnoser, sykdommer, skader, fedme og aldring blir referert til som funksjonshemming/disability. I litteratursøket viste det betraktelig mindre litteratur som omhandlet utviklingshemmede enn fysisk funksjonshemmede.

Når det gjelder idrett og utviklingshemming fant jeg lite forskning gjort i Norge. Dette kan kanskje ha en sammenheng med at dette er et tema som er mer dagsaktuelt i dag enn hva det var før. Jeg fant flere forskningsartikler fra USA og England om dette temaet. De fleste dreide seg om spesifikke diagnoser som Down Syndrom og/eller moderat/alvorlig utviklingshemming. Siden ingen av disse landene har en velferdsstat slik som vi kjenner

den her i Norge, og måten tjenestene til mennesker med utviklingshemming er organisert på i disse landene er annerledes, har det vært vanskelig å knytte en rød tråd direkte fra disse funnene opp mot min problemstilling her i Norge. Jeg fant imidlertid flere typer forskningsprosjekter/rapporter her i Norge.

### 3.3.4 Oversikt over søkeprosess



Figur 1 Oversikt over søkeprosess

### 3.3.5 Utvalgte forskningsartikler/studier

I figur 1 vises prosessen for utvelgelse av litteratur. Ved nøye utvelgelse av litteratur har jeg sett på ulike punkter som ekskluderer irrelevant litteratur for dette studiet. Punktene i figur 1 som er blitt brukt i ekskluderingen er eliminering av emne, kvalitet, ikke norsk



kontekst, årstall og sitat. Eliminert på bakgrunn av sitat er en mulighet som finnes i søkemotoren Google Scholar, som tillater søkeren å eliminere litteratur som ikke er fullstendig tekster, men kun et sitat.

Et av studiene er en masterstudie i spesialpedagogikk fra Universitet i Oslo, som tar for seg hva ungdom med utviklingshemming gjør av fysisk aktivitet. I studiet er det satt fokus på hvor mye av aktiviteten som er organisert og hvor mye som er egenorganisert. Studiet er basert på kvantitative undersøkelser hvor ungdommene i denne undersøkelsen er godt representert i idrettslag som resten av deres jevnaldrende. (Brunvoll, 2017). Dette studiet ble inkludert via Google Scholar.

Videre er det en fordypningsoppgave i miljøarbeid og tverrprofesjonalitet fra Høgskolen i Molde. Oppgaven tar for seg ulike elementer som kan være med på å legge til rette for fysisk aktivitet hos personer med utviklingshemming. Oppgaven ser også på ulike punkt som gir en oversikt over hvorfor fysisk aktivitet er lavere hos personer med utviklingshemming. Holten (2017) har gjennom sine litteratursøk også tatt utgangspunkt i en ung jente med utviklingshemming som har utfordringer med overvekt.

Til slutt er to av de utvalgte studiene/artiklene rapporter (Elnan,2019; Ingebrigsten og Aspvik, 2009). Disse rapportene fokuserer på utviklingshemmedes deltakelse i idrett og annen fysisk aktivitet. Rapporten til Ingebrigsten og Aspvik (2009) er en pilotundersøkelse som gir en oversikt over utviklingshemmedes fysiske aktivitet. Det er valgt et bredt perspektiv på fysisk aktivitet i begge rapportene noe som gir et helhetlig bilde av deltakelsen i idrett og aktivitet.

### **3.4 Analyse**

Fremgangsmåten som er brukt i analysen av den utvalgte litteraturen er etablering av en matrise (se vedlegg 1) med de 4 studiene. Informasjonen er i hovedsak basert på forskningsspørsmålene mine: Hvilke muligheter/begrensninger opplever barn og unge for deltakelse i den organiserte idretten og i den uorganiserte idretten. Med dette som utgangspunkt ble denne informasjonen valgt: *Tittel/Forfatter/Årstall/Tidsskrift, Database, Hensikt med studiet, Metode, Deltakere, Hovedfunn* (muligheter/begrensninger for tilrettelegging for deltagelse i både organisert og uorganisert idrett), *Teori/Teoretikere og Vurdering av kvalitet.*

Deretter ble litteraturen gjennomgått studie for studie, hvor fargekoding ble brukt i tekstene. Blå farge ble brukt for "funn", og eventuell understreking for å forsterke viktige poenger. Videre ble gul farge brukt for å markere informasjon som kunne være nyttig i forhold til introduksjonen og/eller diskusjonen, her ble det også skrevet stikkord i margen tilknyttet til markeringene. Basert på disse markeringene ble den relevante informasjonen fylt inn i matrisen.

Uttrykkene som er skrevet inn i matrisene er hentet direkte fra tekstene. Dette er gjort for å illustrere hvor mange varianter av de ulike temaene som eksisterer.

### **3.5 Validitet og reliabilitet**

I en litteraturstudie bygger man studiet på litteratur skrevet av andre, og betydningen av kildekritikk fører til strenge krav. Informasjonsstrømmen man har tilgang til når man søker etter litteratur er stor, og man har ikke like god oversikt over hvor informasjonen i kildene kommer fra. I forbindelse med kildekritikk er det nødvendig å ha oversikt over validiteten og reliabiliteten i studiet man ønsker å gjøre. Med validitet (gyldighet) mener man at vi måler det vi faktisk ønsker å måle, og at det vi har målt skal oppfattes som relevant. (Jacobsen, 2005). Derfor er det viktig med en konkret og nøye tenkt utforming på en problemstilling slik at den blir så god som mulig. Problemstillingen i denne studien er konkret, noe som gjør det enklere å vite at det som undersøkes faktisk blir undersøkt. Med reliabilitet (pålitelighet) mener vi at undersøkelsen må være til å stole på, og at studien må være gjennomført på en måte som vekker tillit og er troverdig. (Jacobsen, 2005). Ut ifra prosessen med inkludering/ekskluderingskriterier og kildebruken, ser jeg det på som tilstrekkelig at reliabiliteten til dette studiet er tilfredsstillende.

### **3.6 Etiske sider**

Ved gjennomføring av litteraturstudier er det viktig å ta hensyn til de etiske retningslinjene. Dette for at man skal unngå uetiske problemer underveis som gjør at reliabiliteten og validiteten i studiet minsker. Forhold som regnes som uetiske i sammenheng med dette studiet var spesielt knyttet til plagiat. Årsaken til det er at studiet er basert på litteratur fra andre forfattere, og da er det svært viktig å være nøye med referering og kildehenvisning. Forvrenging, endring og fabrikkering på opphavseier sitt

verk regnes som uetisk, og har også vært noe jeg ønsket å være forsiktig med i dette studiet. (Jacobsen, 2005).

Ved kvantitativ eller kvalitativ undersøkelse ville omfanget av etiske sider blitt drøftet. Dette fordi dette er metoder hvor ny informasjon skal innsamles, for eksempel intervju eller spørreundersøkelse. Siden dette ikke er relevant i sammenheng med dette studiet har jeg valgt å ikke gå dypere inn på dette.

## **4.0 Resultat**

I dette kapittelet blir hovedfunnene i den valgte litteraturen fremstilt. Hvilke muligheter og begrensninger opplever barn og unge for deltakelse i dretten. Hvorfor er det slik, og hva kan være grunnen til dette? Dette er grunnlaget for dette studiet, og hva jeg skal ta for meg i dette resultatkapitlet.

Resultatet av studiet mitt bygger på fire forskningsartikler/studier som er valgt gjennom min matrise (vedlegg 1) og en utvelgelsesprosess. Det er viktig å få frem at uttrykkene som er blitt brukt i matrisen er hentet direkte ut fra forskningsartiklene/studiene. Dette for å illustrere de ulike begrepene som brukes for hvert enkelt tema. Derfor har jeg valgt å lage samlebetegnelser for noen av årsakene. Ut ifra de fire ulike forskningsartiklene/studiene har jeg kommet frem til fire sentrale funn som barn og unge opplever i møte med deltakelse i idrett og aktivitet i både organisert idrett og uorganisert idrett.

Derav har jeg kommet frem til disse funnene:

1. Tilrettelegging
2. Aktivitetsglede
3. Offentlig kompetanse
4. Miljø og nære relasjoner

### **4.1 Tilrettelegging**

Tilrettelegging er den årsaken som blir oftest nevnt i litteraturen når det kommer til barrierer for deltakelse for gruppen barn og unge med utviklingshemming. I totalt 4 av 4 studiene brukt i denne oppgaven blir tilrettelegging pekt på som en avgjørende faktor for

deltakelse i idrett og fysisk aktivitet. Den manglende tilretteleggingen er en kjent problematikk når det gjelder begrensninger og barrierer innen deltakelse i idrett og fysisk aktivitet blant utviklingshemmede. Men mulighetene er også mange om tilretteleggingen bare er til stede. Elnan (2010) nevner flere ulike barrierer for deltakelse som fysisk utilgjengelighet, mangel på økonomiske og menneskelige ressurser, transport og mangel på informasjon og kunnskap. Videre så hun på de sosiale barrierene som undervurdering av kompetanse og fordommer hos omgivelsene. Det taler for at hovedårsakene til manglende deltakelse for barn og unge i idrett og fysisk aktivitet er relatert til for dårlig tilrettelegging. Spesielt la hun fokus på den manglende tilretteleggingen i skolen hvor inkludering av de utviklingshemmede i faget kroppsøving førte til ekskludering fordi lærere ikke hadde nok kunnskap om denne gruppen mennesker knyttet opp mot fysisk aktivitet.

I tidligere undersøkelser har det blitt diskutert hvorvidt integreringsprosessen skal gjøres gjennom NIFs egne organisasjoner eller gjennom de frivillige. Forventningen har vært at de to partene skal møtes på halvveien, men det virker å være lettere sagt en gjort da det i tillegg også var høy forventning om at det var de utviklingshemmede selv som måtte tilpasse seg. Det er vanskelig å tilpasse seg noe når samfunnet ikke er lagt opp for at denne gruppen mennesker ikke kan delta. I tre av fire studier brukt i denne oppgaven (Brunvoll, 2017; Elnan, 2010; Holten, 2016) viser de til samme oppfatning om at kommunen tar for lite ansvar når det gjelder tilrettelegging av aktivitetstilbud, og at ansvaret som oftest havner hos foreldre eller andre frivillige

Brunvoll (2017) får frem i sin masteroppgave at redusert tilgang til aktiviteter påvirker deltakelsen. Dette kan ha sammenheng med for dårlig informasjon fra nærmiljøet og organisasjonene, dårlig tilrettelegging av idrettsarenaer og mangel på barrierer som transport og ledsagere. Arbeids – og sosialdepartementet (2001) sier at mennesker med spesielle behov må få de samme mulighetene til å delta i fritidsaktiviteter, og at disse må sikres gjennom å tilrettelegge og gjøres tilgjengelig. Brunvoll (2017) nevner spesielt at det er utfordrende å tilrettelegge fysisk aktivitet for mennesker med utviklingshemming fordi det er en gruppe med svært ulike forutsetninger. Til tross for dette kan mål som å skape trygghet og glede skapes gjennom lystbetonte aktiviteter.

## 4.2 Aktivitetsglede

I flere av forskningsartiklene blir aktivitetsglede nevnt som en viktig faktor i møte med idrett og aktivitet for utviklingshemmede. Brunvoll (2017) viser til i sin undersøkelse at 100% av de som deltar i idrettslag er enig i påstanden om at de synes fysisk aktivitet er gøy, og at idrettsarenaen er en plass hvor barn og unge med utviklingshemming kan oppleve mestring, glede og det å delta i et sosialt fellesskap. I pilotstudien til Ingebrigtsen & Aspvik (2009) viser de til at 91 % synes at fysisk aktivitet er gøy. Dette underbygger at det er en sammenheng mellom idrett og aktivitet og dens egenverdi. Sosialt fellesskap gjennom å delta i den organiserte idretten skaper høy aktivitetsglede blant barn og unge med utviklingshemming, men det kommer også frem at flere av de som ikke deltok i organisert idrett, også synes at fysisk aktivitet er gøy. Dette viser at det er fullt mulig å oppnå glede og opplevelse av fellesskap gjennom den uorganiserte idretten gjennom å skape den sosiale biten på andre måter. Holten (2016) nevner motivasjon som et viktig punkt når det gjelder idrett og lystbetonte aktiviteter. I tillegg mener Brunvoll (2017) i sin studie at god tilrettelegging og aktiviteter som fremmer det sosiale samværet vil være økende på motivasjonen. Flere faktorer som støtte, hjelp og viktige rollemodeller fører oss over på neste punkt.

## 4.3 Miljø og nære relasjoner

Det forrige avsnittet leder oss over på neste punkt som jeg har valgt å kalle «Miljø og nære relasjoner». Dette er også en del av både tilrettelegging og aktivitetsglede, men jeg har valgt å ha dette som et eget punkt. Årsaken til dette er at miljø og nære relasjoner er to sentrale punkter for deltakelse i idrett. Spesielt for barn og unge med utviklingshemming. Foreldre, søsken og andre nære personer som for eksempel ledsagere og støttekontakter har stor betydning for deres møte med tilrettelegging av idrett og aktivitet. Holten (2016) sier at tilretteleggingen av aktivitetstilbud for funksjonshemmede ofte faller på foreldre og frivillige, og at de nære relasjonene har stor betydning for hvorvidt deltakelsen er stor eller liten. Det er stor forskjell fra de barna som ikke har nære relasjoner, som for eksempel ledsagere og støttekontakter, og til de barna som har støttepersoner rundt seg. Dette ser vi i Brunvoll (2017) sin masteroppgave hvor 73 % av de som hadde støttekontakt generelt var i fysisk aktivitet med støttekontakten sin noen ganger eller ofte. Det er kommunene som har ansvar for å tilby støttekontakt til brukergrupper som har behov for det, også barn og unge med utviklingshemming. Men i studiet viser det seg at det er foreldre eller familien selv

som rekrutterer dette på egenhånd. Et viktig funn i studien viser at de med støttekontakt også er mer aktive med familien sin, og at det kan være grunn til å tro at de barna har ressurssterke foreldre som også ser viktigheten eller er opptatt av fysisk aktivitet.

Trygghet er en faktor som går igjen i de fleste funnene, og gjennom trygge miljøer og nære støttespillere er terskelen for deltakelse mindre enn hva det hadde vært uten disse. I tillegg til det rent praktiske som transport, økonomi og informasjon stiller de som har tett kontakt med familie og andre støttespillere sterkere når det gjelder tilgangen til idrett og aktivitetstilbudene.

#### **4.4 Offentlig kompetanse**

Kompetanse har ofte en stor sammenheng med punktene som er nevnt over, og blir sett på som en av barrierene til at barn og unge med utviklingshemming ikke deltar. Manglende kompetanse om fysisk aktivitet for personer med utviklingshemming og annen helse og livsstilssykdommer blir nevnt i 3 av 4 studier brukt i denne oppgaven. Elnan (2010) trakk fram manglende kompetanse blant kroppsøvlingslærere, og så på den manglende kunnskapen som en vesentlig faktor for at de med utviklingshemming ikke deltar i idretten. Et annet aspekt her at barn og unge med utviklingshemming lærer at det er normalt at de skal ekskluderes, og ikke deltar i aktivitet slik resten av elevene gjør. Dette viser at lærere ikke har den nødvendige kompetansen til denne gruppen mennesker i samfunnet, og at de ikke har en bevisst holdning til integrering. I et land som Norge der "Idrett for alle" er en visjon vi ønsker å leve opp til ses denne manglende kunnskapen på som skremmende for deltakelsen i idrett og fysisk aktivitet, og viser en misvisende kunnskap om aktiviteter som kan skape inkluderende undervisning. Brunvoll (2017) trekker frem i sin masteroppgave mangelen på kompetanse rundt livsstilssykdommer og viktigheten med fysisk aktivitet for denne gruppen mennesker. Mennesker med utviklingshemming har større risiko for å utvikle fedme og andre livsstilssykdommer, og mangelen på fysisk aktivitet viser å være en faktor til at mennesker med utviklingshemming opplever svikt i helsen. (NAKU, 2016). Kunnskap om økt fysisk aktivitet blant lærere, familie og personal vil minske sjansene for å utvikle slike sykdommer.

## **5.0 Muligheter og tiltak for å få flere barn og unge med utviklingshemming mer deltakende i organisert og uorganisert idrett**

Det kommer frem mange gode forslag til muligheter og tiltak for å øke deltakelsen til barn og unge med utviklingshemming i den organiserte og uorganiserte idretten (se vedlegg 1), og flere av de samme mulighetene og tiltakene går igjen flere ganger. Ut ifra matrisen (vedlegg 1) har jeg valgt å fokusere på tre muligheter for økt deltakelse i organisert og uorganisert idrett blant barn og unge med utviklingshemming: Utvikling av kompetanse rundt fysisk aktivitet og utviklingshemmede, øke tilgjengeligheten på flere aktivitetstilbud og bedre informasjon rundt de aktivitetstilbudene som finnes.

Utvikling av kompetanse blir nevnt i 3 av 4 studier (vedlegg 1), og er en faktor som kan være med på å bedre mulighetene for økt deltakelse i idrett og fysisk aktivitet for utviklingshemmede. Kompetansen må heves blant lærere, foreldre/frivillige/trenere og alle andre støttespillere som befinner seg på områder hvor barn og unge med utviklingshemming befinner seg i. Ingebrigtsen & Aspvik (2009) viser i sin undersøkelse at det er behov for mer kunnskap om aktivitetsglede og egenverdien i idretten til personer med utviklingshemming som allerede er fysisk aktive, men også for de utviklingshemmede som ikke er idrettsaktive.

Å øke tilgjengeligheten på flere aktivitetstilbud går igjen som muligheter i flere av studiene brukt i oppgaven. Å få et bedre og tilrettelagt aktivitetstilbud viser å være et tiltak som flere ser på som positivt da det vil gjøre at flere utviklingshemmede både funksjonelt og sosialt sett har større sjans til å delta. Dette krever igjen god nok informasjon om hvilke tilbud som finnes.

Dette føres oss til siste mulighet som ses på som viktig for fremtiden: informasjon om eksisterende aktivitetstilbud. For at både den organiserte og uorganiserte idretten skal være attraktiv for alle, er det etterlyst informasjon og kunnskap om hvilke aktivitetstilbud som finnes. Dette nevnes i 3 av 4 studier som er brukt i denne oppgaven. Mangelen på informasjon om hva som eksisterer av tilbud viser et markant behov for bedre informasjon blant flere parter i samfunnet. Kommuner og skolesystemet kan brukes som

informasjonskanaler, men også å tydeliggjøre støttekontakter/ledsagere på hva som finnes av aktiviteter for utviklingshemmede i deres nærområder.

## **6.0 KONKLUSJON**

Gjennom dette studiet har vi sett på noen av de årsakene som barn og unge med utviklingshemming opplever for deltakelse i både organisert idrett og uorganisert idrett. For å besvare min problemstilling har jeg utført en litteraturstudie som er bygd opp av bøker og andre skriftlige kilder. Gjennom å være kildekritisk fikk jeg belyst problemstillingen min, og jeg fikk god oversikt over ulike litteratur og tidligere forskning rundt temaet. Ut ifra ulike forskningsartikler og studier kom jeg frem til fire sentrale funn som barn og unge opplever i møte med deltakelse i idrett og aktivitet i både organisert idrett og uorganisert idrett. Disse fire funnene var tilrettelegging, aktivitetsglede, offentlig kompetanse og miljø og nære relasjoner. En av hovedårsakene som er mest sentral ut ifra litteraturen, er tilrettelegging. For dårlig tilrettelegging er noe som påvirker deltakelsen for barn og unge med utviklingshemming, og som skaper barrierer på veien til en fysisk aktiv hverdag. Ved å poengtere dette som en sentral begrensning for deltakelse kan ny kunnskap og bedre gjennomføring fremheves for at alle skal få drive med idrett i Norge.

Et annet hovedfunn vil være behovet for mer informasjon og mer kompetanse rundt de utviklingshemmede knyttet opp mot fysisk aktivitet. Med økende informasjon om de aktivitetstilbud som finnes, vil støttespillerne rundt de utviklingshemmede kunne samarbeide bedre, og de vil oppleve å ha større mulighet til å delta på idrettsarenaen som et attraktivt og trygt tilbud.

Behovet for mer kunnskap og forskning i tiden fremover vil være nyttig i forhold til å forstå hva som må til for at utviklingshemmede skal oppleve flere muligheter for deltakelse i både den organiserte idretten, men også den uorganiserte idretten. Noe som er mindre belyst enn selve årsakene til de ulike begrensningene er tiltak som har hatt positiv effekt for deltakelsen til de utviklingshemmede. Dette er noe som kan være et interessant tema for videre forskning.



## Referanseliste:

Bahr, R. (2018) *Fysisk aktivitet*. Hentet fra [https://sml.snl.no/fysisk\\_aktivitet](https://sml.snl.no/fysisk_aktivitet) (Sist lest 3.april 2020)

Dalland, O. (2012) *Metode og oppgaveskriving for studenter*. 5. utgave. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag

Elnan, Ingrid. (2010) *Studie av funksjonshemmedes idrettsdeltagelse og fysiske aktivitet. Idrett for alle*. Trondheim: NTNU, Samfunnsforskning AS (Sist lest 26.mars 2020)  
[https://www.himolde.no/bibliotek/filer/referanseliste\\_hengemarg.pdf](https://www.himolde.no/bibliotek/filer/referanseliste_hengemarg.pdf)

Helsedirektoratet. (2019). *Fysisk aktivitet for barn og unge*. Hentet fra <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-for-barn-unge-voksne-eldre-og-gravide/fysisk-aktivitet-for-barn-og-unge#barn-og-unge-bor-vaere-i-fysisk-aktivitet-minimum-60-minutter-hver-dag> (Sist lest 11.mai 2020)

Helsedirektoratet. (2018) *Om psykisk utviklingshemming*. Hentet fra <https://www.helsedirektoratet.no/rundskriv/steriliseringsloven-med-kommentarer/om-psykisk-utviklingshemming> (sist lest 11.mai 2020)

NAKU. (2019) *Den medisinske diagnosen psykisk utviklingshemming*. Hentet fra <https://naku.no/kunnskapsbanken/diagnose-psykisk-utviklingshemming-icd-10> (Sist lest 4.april 2020)

NAKU. (2019) *En ny hverdag – 20 år etter HVPU*. Hentet fra <https://naku.no/kunnskapsbanken/ansvarsreformen-20-%C3%A5r-etter> (Sist lest 13.mai 2020)

NAKU. (2016) *Helse: Forskning*. Hentet fra <https://naku.no/kunnskapsbanken/helse-forskning#main-content> (Sist lest 4.mai 2020)

NHI. (2019) *Hva er Downs Syndrom?* Hentet fra: <https://nhi.no/sykdommer/barn/arvelige-og-medfodte-tilstander/down-syndrom/> (Sist lest 8.april 2020)

Norges Idrettsforbund. (2017). *Om Norges Idrettsforbund*. Hentet fra <https://www.idrettsforbundet.no/om-nif/om-norges-idrettsforbund/> (Sist lest 3.april 2020)

Pettersen, C. R. (2008) Oppgaveskrivingens ABC. Veileder og førstehjelp for høyskolestudenter. Universitetsforlaget. Oslo

Regjeringen: Handlingsplan for fysisk aktivitet. *Sammen for fysisk aktivitet*. Hentet fra [https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/kilde/hod/pla/2004/0001/ddd/pdfv/231922-fa-handlingsplan\\_2005-2009.pdf](https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/kilde/hod/pla/2004/0001/ddd/pdfv/231922-fa-handlingsplan_2005-2009.pdf) (Sist lest 17.april.2020)

Simonsen, E. (2019) *Utviklingshemning*. Hentet fra <https://snl.no/utviklingshemning> (Sisert 2.april 2020)

St.meld. nr 45 (2012-2013). *Om mennesker med utviklingshemning*. Oslo: Barne-og familiedepartementet. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld-st-45-2012--2013/id731249/?ch=2>

(Sist lest 13.mai 2020)

**Vedlegg 1: Fullstendig matrise for de 4 forskningsartiklene/studiene inkludert i denne oppgaven**

**Forskningsartikkel/studie nr.1**

<b>Forfattere</b>	Ingrid Elnan
<b>År</b>	2010
<b>Land</b>	Norge, Trondheim
<b>Tidsskrift</b>	Senter for Idrettsforskning. Rapport 2010
<b>Søkemotor/Database</b>	Brage Him og Google Scholar
<b>Tittel</b>	Idrett for alle? Studie av funksjonshemmedes idrettsdeltagelse og fysiske aktivitet
<b>Hensikt</b>	Målet for rapporten er å få en oversikt over forskning som er gjort på fysisk aktivitet for funksjonshemmede.
<b>Metode</b>	Litteratursøk etter forskning som omhandler funksjonshemmedes fysiske aktivitet
<b>Deltakere</b>	
<b>Hovedfunn</b>	<p><b>Begrensninger/barrierer:</b></p> <p><b>Aktivitet på skolen/fritid:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- For lite kunnskap blant lærere</li> <li>- Mener at funksjonshemmede elever er vanskeligere å inkludere</li> <li>- Turer og utflukter er hos enkelte skoler lite tilrettelagt og funksjonshemmede barn ekskluderes også her ved at de må gjøre andre ting</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Økende distansering fra jevnaldrende etterhvert som de blir eldre</li> <li>- Barrierer som stopper aktivitet: mangel på økonomiske og menneskelige ressurser, transport og mangel på informasjon og kunnskap</li> <li>- Foreldre og miljøet rundt er en sentral brikke for tilrettelegging av aktivitet</li> </ul> <p><b>Muligheter/tiltak:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ulike aktivitetstiltak virker å være viktige og populære for utviklingshemmede</li> <li>- Fremtidige løsninger som kan bedre funksjonshemmedes situasjon</li> </ul>
<b>Vurdering av kvalitet</b>	Inneholder 7 av 7 inkluderingskriterier

### **Forskningsartikkel/studie nr. 2**

<b>Forfattere</b>	Jan Erik Ingebrigtsen og Nils Petter Aspvik
<b>År</b>	2009
<b>Land</b>	Norge, Trondheim
<b>Tidsskrift</b>	Senter for idrettsforskning. Rapport 01/2009
<b>Søkemotor/Database</b>	
<b>Tittel</b>	Fysisk aktivitet og idrett – En pilotstudie av utviklingshemmedes fysiske aktivitet
<b>Hensikt</b>	Lage en undersøkelse som skal gi økt kunnskap og vurdere ulike metoder for undersøkelse av utviklingshemmedes fysiske aktivitet

<b>Metode</b>	Pilotundersøkelse – ved hjelp av to idrettslag i Trøndelag som driver med idrett for funksjonshemmede. Utvalg av begge kjønn. 13-50 år. Det er brukt både aktivitetsmålere og spørreskjema.
<b>Deltakere</b>	To idrettslag som driver med idrett for funksjonshemmede. Både utøvere og idrettsledere
<b>Hovedfunn</b>	<p><b>Begrensninger/barrierer:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Undersøkelsen viser at denne gruppen av funksjonshemmede er mer fysisk aktive enn gjennomsnittet for den voksne befolkningen i Norge. Dette var ikke uventet da de deltar i organisert idrett</li> <li>- Tydelig manglende kunnskap om hvor aktive de utviklingshemmede er og hva aktiviteten betyr for dem</li> <li>- Behov for videre undersøkelse av hvilke faktorer som bidrar til fysisk aktivitet og hvilke faktorer som hemmer for fysisk aktivitet</li> <li>-</li> </ul> <p><b>Muligheter/tiltak:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Undersøkelsen viser at utvalget er mer fysisk aktive enn gjennomsnittet av voksenbefolkningen i Norge</li> <li>- Viser stor aktivitetsglede</li> <li>- Over halvparten ønsker flere muligheter til å være fysisk aktiv</li> <li>- Viser ingen kjønnsforskjeller i aktivitetsnivået</li> <li>- De ser viktigheten av å utvikle metoder og kunnskap om den mindre aktive funksjonshemmede</li> </ul>

<b>Vurdering av kvalitet</b>	Inneholder 7 av 7 inklusjonskriterier
------------------------------	---------------------------------------

### **Forskningsartikkel/studie nr. 3**

<b>Forfattere</b>	Lina Bruteig Brunvoll
<b>År</b>	2017
<b>Land</b>	Norge, Oslo
<b>Tidsskrift</b>	Masteroppgave ved spesialpedagogisk institutt
<b>Søkemotor/Database</b>	Google Scholar
<b>Tittel</b>	Fysisk aktivitet for ungdom med utviklingshemming
<b>Hensikt</b>	Hensikten er å kartlegge og fremstille en oversikt over hva ungdom med utviklingshemming gjorde av fysisk aktivitet på fritiden.
<b>Metode</b>	Kvantitativ metode. Spørreundersøkelse
<b>Deltakere</b>	Ungdom med utviklingshemming mellom 15-20 år. Ungdom fra ulike skoler i Oslo, Akershus og Østfold. Totalt 35 informanter.
<b>Hovedfunn</b>	<p><b>Begrensninger/barrierer:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Samfunnet vårt stiller ikke like store krav til fysisk aktivitet i hverdagen som før. Krever egne initiativ til å være fysisk aktiv. Krever støtte fra familie og annen nær relasjon som skaper trygghet og trivsel</li> </ul>

- Blir nevnt at mennesker med funksjonshemming (derav mennesker med utviklingshemming) er mindre aktive enn resten av befolkningen, mens annen forskning forteller om nedgang i fritidsaktiviteter for mennesker med utviklingshemming.
- Tilbud og tilgjengeligheten for idrettsanlegg er trolig ikke like stor rundt om på andre arenaer enn for ungdom bosatt i Oslo og Østfold.
- Ungdommer med utviklingshemming er omtrent like godt representert i idrettslag som resten av befolkningen i samme aldersgruppe. Årsaker til dette er: Økt fokus på fysisk aktivitet, møter på mindre barrierer og at flere av dagens ungdom har en støtteperson som kan motivere og følge til aktiviteten
- Undersøkelsen viser til at idrettslagene er i liten grad preget av konkurranse. Likevel er det flere ungdommer som ikke ønsker å delta fordi de opplever et konkurranseaspekt på trening/eller ikke har motivasjon for fysisk aktivitet
- Kan også være praktiske årsaker som tilgjengelighet, økonomi og transport til og fra treninger

**Muligheter/tiltak:**

- I handlingsplan for universell utforming legges det frem tiltak som skal øke tilgjengeligheten til bygg og uteområder slik at alle skal kunne benytte seg av det

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ingen betydelig forskjell på aktivitetsnivå mellom kjønn</li> <li>- De fleste synes at fysisk aktivitet er gøy. Læring gjennom "lek og mestring" er godt likt</li> </ul>
<b>Vurdering av kvalitet</b>	Inneholder 7 av 7 inklusjonskriterier

#### **Forskningsartikkel/studie nr.4**

<b>Forfattere</b>	Ann Kristin Holten
<b>År</b>	2016
<b>Land</b>	Norge, Molde
<b>Tidsskrift</b>	Fordypningsoppgave – Miljøarbeid og tverrprofesjonalitet
<b>Søkemotor/Database</b>	BrageHim
<b>Tittel</b>	Tilrettelegging for fysisk aktivitet hos mennesker med utviklingshemming
<b>Hensikt</b>	Hensikten med dette studiet var å rette fokus på hvordan man gjennom vektlegging av interesser og ressurser kan legge til rette for fysisk aktivitet hos personen som har utviklingshemming.
<b>Metode</b>	Litteratursøk i ulike databaser. Har valgt å ta utgangspunkt i en av beboerne der hun jobber.
<b>Deltakere</b>	Ung jente med utviklingshemming. Nylig flyttet inn i kommunale boliger hvor hun bor selvstendig.
<b>Hovedfunn</b>	<b>Begrensninger/barrierer:</b>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Forskning viser at mennesker med utviklingshemming har større risiko for å utvikle overvekt og fedme enn "normalbefolkningen"</li> <li>- Initiativ og tilrettelegging for aktivitetstilbud virker lite forpliktende for kommunene, og ansvaret for initiativ faller mer på foreldre og frivillige</li> <li>- Motivasjon til de enkelte med utviklingshemming som i tillegg er på vei til å bli overvektig kan være vanskelig, Store deler av motivasjon må komme i form av støtte, hjelp og rollemodeller</li> <li>- Mange utviklingshemmede mangler kunnskap om betydningen av kosthold, ernæring og fysisk aktivitet</li> <li>- Ved å bo i kommunale boliger merker bruker selv at de som jobber der ikke har tid til å være med på trening, tur osv.</li> <li>- Økonomi ser ut til å være et hinder for kjøp av for eksempel frukt og grønt og fisk. Dårlig økonomi fører til billigere valg av mat, som igjen fører til mat som ikke er så sunn</li> <li>- Ofte veldig passive dager hvor mye stillesitting forekommer</li> </ul> <p><b>Muligheter/tiltak:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Øke kompetansen til tjenesteytere i kommunen. Mennesker med utviklingshemming er i stor grad prisgitt støttepersoner i sin hverdag, disse påvirker deres livsførsel</li> </ul>
--	---

	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tilgang til treningskort på treningssenter for både bruker og tjenesteyter. Gir økt motivasjon når man kan gjøre ting sammen.</li></ul>
<b>Vurdering av kvalitet</b>	Inneholder 7 av 7 inklusjonskriterier