

«Å få muligheten til å prøve»

Barn og unge med synsnedsettelse sine erfaringer med deltakelse og tilhørighet i fysisk aktivitet



Bildebeskrivelse: Barn som skyter. Foto: Norges Sportsskytterforbund



NORGES
IDRETTSFORBUND
Trøndelag idrettskrets

PARAIDRETTSSENTERET I TRØNDELAG

NTNU
Kunnskap for en bedre verden



Norges Blindeforbund
Synshemmedes organisasjon

Forord

Denne rapporten er et resultat av de erfaringene og betraktningene som er gjort gjennom prosjektet «Deltakelse og tilhørighet i fysisk aktivitet for svaksynte og blinde». Prosjektets hensikt har vært å kartlegge hemmende- og fremmedefaktorer, og hvordan barn/unge i alderen 6-19 år med synsnedsettelse erfarer deltakelse og tilhørighet i fysisk aktivitet (herunder idrett og kroppsøving).

Prosjektgruppen har bestått av Svein Bergem (prosjektleder, Paraidrettssenteret i Trøndelag), Adrian Lindgren (rådgiver idrett, Norges Blindforbund), Oda Helen Græsli (ergoterapeut, tidligere NTNU), Omid Rasouli (førsteamanuensis, OsloMet) og Janne Liaaen (universitetslektor, NTNU). Takk for alle bidrag fra start til slutt i dette prosjektet.

Flere personer og institusjoner på ulike nivå og innenfor frivillig og offentlig sektor som har bidratt med materiell (bilder), og videreformidlet spørreundersøkelsen og informasjon om prosjektet fortjener også en takk. En stor takk rettes til deltakerne som har svart på spørreundersøkelsen, og til de som har vært rause og delt villig av sine erfaringer i intervju.

Takk til Stiftelsen Dam som har gitt støtte til dette prosjektet (prosjektnummer SDAM_HEL448055).

Svein Bergem, prosjektleder, Trøndelag Idrettskrets v/Paraidrettssenteret i Trøndelag

Oda Helen Græsli, ergoterapeut/tidligere NTNU

Janne Liaaen, NTNU

Adrian Lindgren, Norges Blindforbund

Omid Rasouli, Oslo Metropolitan University

Trondheim, desember 2024

Innhold

Forord	
Sammendrag	4
Bakgrunn	5
Hensikten med prosjektet	8
Metode	8
Utvikling av spørreskjema	8
Rekruttering av deltakere	9
Spørreundersøkelsen	9
Intervjuene	11
Analyser	12
Analyser av spørreundersøkelsen	12
Analyser av intervjuene	13
Etske vurderinger	15
Funn i prosjektet	16
Tilgjengelige og inkluderende aktivitetstilbud	17
Tilgang på aktivitetstilbud	18
Å delta på lik linje	20
Mulighet for mestring	22
Muligheten til å prøve	23
Tilrettelegging	24
Tilrettelegging av aktivitet	24
Tilrettelegging med tid	26
Tydelige instruksjoner	27
Omgivelser	28
Ledsager som tilretteleggingstiltak	31
Kompetanse hos nøkkelpersoner	33
Kompetanse hos lærere og trenere	34
Oppsummering	36
Litteraturliste	38
Vedlegg	

Sammendrag

Rapporten belyser barn og unge med synsnedsettelse i aldersgruppa 6-19 år, og deres erfaringer med deltakelse og tilhørighet i fysisk aktivitet (herunder idrett og kroppsøving). Funnene i rapporten er basert på 53 svar på en spørreundersøkelse og sju individuelle intervju med fire foreldre og tre ungdommer. Spørreundersøkelsen dannet en oversikt over status knyttet til barn og unge som er svaksynt/blinde sin tilhørighet og deltakelse i fysisk aktivitet, mens intervjuene utdypet de fire hovedtemaene:

Tilgjengelige og inkluderende aktivitetstilbud, Mulighet for mestring, Tilrettelegging og Kompetanse hos nøkkelpersoner. Funnene viser at barn og unge med synsnedsettelse deltar i et bredt spekter av aktiviteter. Prosjektet viser at behovet for tilrettelegging kan være større i kroppsøving enn i idrett. I aktiviteter med stabile omgivelser er det mulig for mange å delta i. Aktiviteter med høy grad av dynamiske omgivelser kan derimot være vanskelig i delta i. Det er barna og de unge som ser best som deltar i ballspill, lagidretter og i de ordinære tilbudene som finnes i breddeidretten i deres nærmiljø. Funnene viser at mange av de som har dårligst syn ser ut til å velge aktiviteter som svømming, ridning, klatring, langrenn og friidrett. Det tyder også på at foreldrene blir «eksperten». Det er de som må ta initiativ til å snakke med trenere og lærere om blant annet tilrettelegging av aktiviteter og instruksjoner. Samtidig viser det seg at det er utfordrende å få tak i ledsagere som både har kompetanse på å være ledsager og om aktiviteten de skal være ledsager i. Det tyder uansett på at det er avgjørende å gi barn og unge med synsnedsettelse muligheten til å prøve ulike aktiviteter, og unngå å tenke at «dette kommer de ikke til å klare». Her spiller foreldre og andre nøkkelpersoner rundt barnet og den unge en avgjørende rolle.

Bakgrunn

Denne rapporten omhandler barn og unge med synsnedsettelse og deres erfaringer med deltakelse og tilhørighet i fysisk aktivitet (herunder idrett og kroppsøving).

Rapporten følges opp med en veileder som kan være til hjelp for involverte aktører i fysisk aktivitet, kroppsøving- og idrettssammenheng for barn/unge med synsnedsettelse.

Etter at Blindekartoteket ble avviklet i 1995 har man ikke hatt et fullverdig nasjonalt register om forekomst av synsvansker i Norge. Norges Blindeforbund opererer med at det er anslagsvis 320000 personer i Norges som har en synshemming. Kermit et al. (2014) viser til at det fødes 100-200 barn med synshemming hvert år. Av disse er rundt 30 sterkt synshemmede. Statped oppgir at de har rundt 50 elever med synshemming årlig (Kermit et al., 2014). Synshemmede barn og unge er derfor en liten, men sammensatt gruppe med ulike behov. Det er også forskjell på grad av synsnedsettelse, hvordan den enkelte fungerer med sin synshemming og om man har en medfødt eller en ervervet synshemming (Kermit et al., 2014).

Deltakelse i meningsfulle aktiviteter fremmer psykisk og fysisk helse og er med på å skape tilhørighet til samfunn og sosiale grupper (Lindholt-Jacobsen & Jessen-Winge, 2022). Ifølge Klingenberg et al. (2015) er det grunn til å anta at svært mange barn og unge med synshemming møter større utfordringer enn de fleste jevnaldrende barn og unge når det kommer til læring og sosial deltakelse i skole. Sterkt svaksynte og blinde går glipp av informasjon som formidles gjennom fysiske uttrykk som øyenkontakt og mimikk, og som følge av det opplever de kommunikasjonsproblemer (Kermit et al., 2014; Lieberman et al., 2013). I studien av Kermit et al. (2014) oppgir 40 % av ungdommer med synshemming i ungdoms- og videregående skole at de opplever barrierer forbundet med å delta på aktiviteter utenfor hjemmet. Til tross for disse utfordringene viser studier at fysisk aktivitet øker sosial deltakelse for barn som er blinde (Gronmo & Augestad, 2000; Haegele et al., 2016).

Deltakelse i fysisk aktivitet er gunstig i et folkehelseperspektiv. Det fysiske aktivitetsnivået til barn og unge med synshemming er betydelig lavere enn jevnaldrende som er seende (Gronmo & Augestad, 2000; Kozub & Oh, 2004; Houwen et al., 2009; Greguol et al., 2015). Barn og unge med synshemming deltar mindre i fysisk aktivitet enn andre (Aslan et al., 2012). De fleste barn som er blinde opplever forsiktig motorisk utvikling (Lieberman et al., 2013), og at de har lavere fysisk form enn seende barn (Augestad & Jiang, 2015). For å forbedre den fysiske formen til barn med synshemming, er muligheten til å delta i egnede tilbud for fysisk aktivitet viktig (Celeste-Williams et al., 2010). For denne gruppen barn kan fysisk aktivitet bidra positivt for somatisk og mental helse (Ackley-Holbrook et al., 2016; Brunet et al., 2015).

I den offentlige skolen opplever elever som er blinde at de av og til blir ekskludert fra den ordinære kroppsøvingundervisningen. Rapporten *Kunnskapsoversikt over forskningsfunn om læring hos barn og unge med synshemming* viser til at kroppsøving er et av skolefagene som særlig peker seg ut som vanskelige å tilrettelegge (Klingenberg et al., 2015). Her mangler skolene hjelpemidler som kan bidra til at elever med synshemming kan delta i undervisningen på lik linje med seende elever. De største barrierene blant lærere når det gjelder å inkludere elever med synshemming i kroppsøving viser seg å være kompetanse, utstyr, planlegging og tid (Lieberman et al., 2002; Lieberman et al., 2013). For at elever med synshemming skal få utbytte av det læringsmessige og det sosiale på skolen er det nødvendig med tilrettelegging. I en studie av Stene (2012) var elevene opptatt av at tilrettelegginger ble gjort i diskresjon. Dette for at elevene skal slippe å føle seg stigmatiserte eller skille seg ut fra de øvrige elevene. Et hensiktsmessig kroppsøvingstilbud kan være med å øke barn med synshemming sin deltagelse i fysisk aktivitet utenom skolen (Lieberman et al., 2013).

Deltakelse i idrettsaktiviteter ilagges individuelle og samfunnsmessige verdier, for eksempel at det i Norge er vanlig å delta i idrett fra barnsben av. Deltakelse i idrett kan gi barn og unge mulighet til sosialisering og å knytte vennskap (Brunet et al., 2017). En studie viste at barn med synshemming deltar i færre fritidsaktiviteter enn de som er seende (Engel-Yeger & Hamed-Daher, 2013). En families kjennskap om

aktivitetsmuligheter kan være avgjørende for deres oppfattelse av hvordan de kan støtte sitt synshemmede barn i å finne fysiske aktiviteter som de kan delta i på fritiden (Kissow & Klasson, 2019). Studier viser til at det er mangel på tilbud innen fysisk aktivitet for barn og unge som har synshemming, og i tillegg er det mangel på trenere med kompetanse knyttet til dette området (Greguol et al., 2015; Haegele & Porretta, 2015). De unge er også opptatt av viktigheten av å ha kompetente trenere, en til en instruksjon og tolk når de skal delta i fysiske aktiviteter (Brunes et al., 2017; Shields & Synnot, 2016).



Bildebeskrivelse: Barn klatrer i ribbevegg. Foto: Nyborg idrettslag

Hensikten med prosjektet

Prosjektets hensikt er å kartlegge hemmende og fremmende faktorer, og hvordan barn/unge i alderen 6-19 år med synsnedsettelse erfarer deltakelse og tilhørighet i fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet i denne rapporten er organiserte og uorganiserte former for fysisk aktivitet, idrett og kroppsøving.

Metode

I prosjektet er det blitt benyttet både spørreundersøkelse (kvantitativ metode) og semi-strukturerte intervjuer (kvalitativ metode). Den kvantitative kartleggingen har vært med å danne en oversikt over status knyttet til barn og unge som er svaksynt/blinde sin tilhørighet og deltakelse i fysisk aktivitet, på et gitt tidspunkt. Den kvalitative delen av prosjektet har hatt som formål å utdype enkelte tema som kom frem i spørreundersøkelsen.

Utvikling av spørreskjema

Spørreskjemaet ble utviklet basert på drøftinger og innspill fra de forskjellige aktørene i prosjektgruppen. Dette førte frem til fire temaområder med underliggende spørsmål/påstander i spørreskjemaet. Disse temaområdene var «Bakgrunnsinformasjon», «Aktivitet», «Deltakelse og tilhørighet» og «Tilrettelegging». Hvert temaområde hadde en ingress som kort sa noe om hva spørsmålene/påstandene vil omhandle. Spørsmålene var i hovedsak lukkede spørsmål, men også noen åpne spørsmål hvor deltakerne kunne utdype sine svar nærmere hvis de ønsket det. Spørreundersøkelsen var utarbeidet slik at man ikke trengte å svare på alle spørsmålene. Dette var et metodisk valg vi tok for at deltakerne kunne velge vekk det som opplevdes som ikke-relevant eller som de ikke ønsket å svare på fordi det kunne identifisere de i datamaterialet. Dette har medført at antallet deltakere som har svart på de ulike spørsmålene kan variere. Samtidig var vi opptatt av at spørreskjemaet ikke skulle bli for omfattende med mange spørsmål/påstander. Dette med tanke på at deltakerne skulle kunne bruke relativt kort tid på å svare på spørreskjemaet.

For å motivere flere til å svare på undersøkelsen kunne de som ønsket det være med i trekningen av to gavekort på 1000,- fra XXL. For å være med i denne trekningen måtte deltakerne velge å ikke besvare undersøkelsen anonymt (måtte fysisk krysse av at man ønsket å være anonym). De som ønsket å være med i trekningen måtte oppgi sin e-postadresse.

Spørreskjemaet var nettbasert og tjenesten «Nettskjema» ble brukt. Spørreskjemaet hadde en innledende informasjonstekst som beskrev bakgrunn og hensikten med prosjektet. Før deltakerne kunne begynne å svare på selve spørreskjemaet måtte de krysse av for at de samtykket til å delta i spørreundersøkelsen. Hvis de ikke samtykket og krysset «Nei» ble spørreundersøkelsen avsluttet. Utsendelse (og besvarelse) skjedde digitalt gjennom bruk av e-post.

Før utsendelse ble spørreskjemaet testet av Blindeforbundet, som testet skjemaets utforming, lesbarhet og kompatibilitet med hjelpemidler som «Voiceover» (teksten i spørreskjemaet/på skjermen blir lest opp av en stemme for deltakeren) og «Leselist» (teksten i spørreskjemaet i spørreskjemaet/på skjermen blir fremstilt som punktskrift for deltakeren). Resultatet av testingen viste at spørreundersøkelsen og den digitale plattformen fungerte tilfredsstillende med tanke på målgruppens behov.

Rekruttering av deltakere

Spørreundersøkelsen

Rekrutteringen av deltakere har primært forgått ved at spørreundersøkelsen ble sendt ut til medlemmer i Blindeforbundets barne- og ungdomsavdeling. Spørreundersøkelsen ble sendt ut til 260 barn og unge i alderen 6-19 år. I tillegg ble institusjoner som NAV Hjelpemiddelsentral, Nasjonal kompetansetjeneste for barn og unge med funksjonsnedsettelse, Beitostølen Helseportssenter og Valnesfjord Helseportssenter, samt rådgivere for paraidrett i Norges Idrettsforbund anmodet om å spre spørreundersøkelsen til aktuelle deltakere og legge den ut på sine nettsider/sosiale medier.

I det tidsrommet spørreundersøkelsen pågikk (november 2023 – mars 2024) ble det sendt ut 3 påminnelser (e-post eller SMS) til medlemmer i Blindforbundets barne- og ungdomsavdeling for å rekruttere flere deltakere til å svare. Etter tredje runde med påminnelser ble spørreundersøkelsen lukket. Totalt svarte 53 personer på spørreundersøkelsen. Av de 53 svarte én deltaker at han/hun ikke ønsket å svare på undersøkelsen. Svarene til 52 respondenter utgjør derfor datagrunnlaget for de kvantitative analysene rapporten.

Tabell 1: Demografiskoversikt over deltakerne i spørreundersøkelsen (kjønn, alder og bosted) (n=51).

Kjønn		Alder		Bosted	
Han	28	6-12 år	27	Bygd	4
Hun	21	13-15 år	7	Tettsted	11
Ønsket ikke å svare	2	16-19 år	17	By	16
				Storby	20

Tabell 2: Demografiskoversikt over deltakerne i spørreundersøkelsen (grad av synshemming) (n=51).

Synsnedsettelse*				
Svaksynt	Sterkt svaksynt	Ser gradvis dårligere	Blind	Andre forhold enn synshemming
17	14	1	17	2

*Grad av synsnedsettelse er subjektivt vurdert av den enkelte deltaker. Selvrapportert vurdering av synsnedsettelse gir en mer fullstendig forståelse av et individs tolkning av visuelle evner (Whillans & Nazroo, 2014).

Tabell 3: Demografiskoversikt over deltakerne i spørreundersøkelsen (hvilke aktiviteter deltar du i nå (n=52) og har du tidligere deltatt i fysisk aktivitet (n=46)).

Aktiviteter/idretter nå		Aktiviteter/idretter tidligere	
Organisert	38	Organisert	38
Uorganisert	10	Uorganisert	4
Verken organisert eller uorganisert	4	Verken organisert eller uorganisert	4

Intervjuene

For å få dypere innsikt i enkelte tema i spørreundersøkelsen, ønsket vi å intervju et utvalg av de som svarte på spørreundersøkelsen. Rekruttering av deltakere til intervjuene ble gjort gjennom den tidligere gjennomførte spørreundersøkelsen. Spørreundersøkelsen ble avsluttet med kort informasjon om at den ville bli fulgt opp med en intervjustudie. De som kunne tenke seg å delta i intervju kunne da oppgi sin e-postadresse på slutten av spørreskjemaet, slik at vi kunne kontakte deltakerne på et senere tidspunkt for et eventuelt intervju. Dette var ikke en bindende påmelding.

Av 53 innsendte spørreskjema var det 26 deltakere som opplyste at de var positive til å delta i intervju. Ca. 3 måneder etter at spørreundersøkelsen ble avsluttet ble e-post med invitasjon og informasjonsskriv til å delta i telefonintervju eller intervju via Teams sendt ut til de 26 som hadde meldt at de var positive til å delta i intervju. Etter 2 uker ble det sendt ut en påminnelse til de som enda ikke hadde bekreftet om det fortsatt var aktuelle for intervju eller ikke. Dette ble gjort da bredden i utvalget var noe begrenset, blant annet bodde de fleste i by eller stor by, og variasjonen i grad av synsnedsettelse var også begrenset. Med denne påminnelsen var det en deltaker til som meldte at hen ønsket å delta i intervju. Denne deltakeren bidro til å øke bredden i utvalget. Utover denne deltakeren var det ingen som ga tilbakemelding om de ønsket å delta eller ikke. Utvalget til intervju består derfor av sju deltakere (Tabell 4).

Tabell 4: Demografisk oversikt over inkluderte deltakere til intervju (kjønn, aldersgruppe, bosted og synsnedsettelse) (n=7).

Kjønn	Gutt	Jente			
	5	2			
Aldersgruppe*	6-12 år	13-15 år	16-19 år		
	3	1	3		
Bosted	Bygd (<500 innbyggere)	Tettsted (500-4999 innbyggere)	By (5000-49999 innbyggere)	Storby (>50000 innbyggere)	
	1		2	4	
Grad av synsnedsettelse	Svaksynt	Sterkt svaksynt	Ser gradvis dårligere	Blind	Andre forhold
	2	1		3	1

*I aldersgruppene 6-12 år og 13-15 år det foreldre som har blitt intervjuet.

Gjennom informasjonsskrivet ble foresatte oppfordret til å gå gjennom hensikten og hva det innebar å delta i prosjektet med sitt barn, og la barnet delta i intervjuet sammen med seg da det er barnet som har erfart/opplevd det som omhandler deltakelse og tilhørighet i fysisk aktivitet. Både barnet og foresatte måtte samtykke til å delta, om barnet ønsket å delta. Dersom foresatte ikke ga samtykke, ville det ikke være mulig for barnet/ungdommen å delta. Det var ingen i aldersgruppene 6-12 år og 13-15 år som deltok i intervjuene, kun foreldre. De over 16 år har samtykkekompetanse og vil selv kunne avgjøre om de vil delta eller ikke. I aldergruppa 16-19 år hadde alle samtykkekompetanse og deltok derfor i intervjuet på egenhånd. Samtykket ble gitt ved at deltakerne svarte på e-post at de ønsket å delta i intervju, samt at de måtte bekrefte dette muntlig i starten av hvert intervju.

Analyser

Analyser av spørreundersøkelsen

I arbeidet med statistisk datamateriale er logikken å gå fra enkle analyser til mer kompliserte i stedet for å gå rett på den mest kompliserte analyseteknikken (Ringdal, 2013). Hensikten med datamaterialet fra spørreundersøkelsen var å få oversikt over og kjennskap til hvordan deltakerne vurderte og rangerte svarene sine på de ulike spørsmålene innenfor de ulike temaene, samt hvordan disse fordelte seg blant

deltakerne (deskriptiv statistikk). Deltakernes svar på de åpne spørsmålene ble kategorisert før dataanalysene ble gjort. Med dette som bakgrunn har vi kun gjennomført enklere analyser i dette prosjektet. Et eksempel på dette var hvordan deltakerne rangerte og hvordan fordelingen ble på spørsmålet:

Jeg deltar i aktivitet, idrett eller kroppsøving fordi (sett kryss):

- Jeg liker å være sammen med andre
 - Stemmer
 - Stemmer delvis
 - Stemmer ikke

Deltakernes svar på de åpne spørsmålene ble kategorisert før dataanalysene ble gjort. Eksempelvis ble svarene på spørsmålet «Kan du skrive noe om hva som påvirker at du deltar?» samlet til seks kategorier («Tilrettelegging», «Ledsager/assistent», «Økt kompetanse», «Tilhørighet», «Tilbud», «Mestring og motivasjon»). Fremstillingen av datamaterialet fra spørreundersøkelsen i dette prosjektet er gjort gjennom bruk av krysstabellanalyse. Krysstabellanalyse er betingede frekvens- eller prosentfordelinger med to eller flere kategorivariabler. Slike tabeller er vanlig å bruke, spesielt i framstilling av resultater fra spørreundersøkelser, da vil informasjonen beskrives og rangeres (Ringdal, 2013). Formålet med disse analysene var å lette presentasjonen og tolkningen av data. Statistikkprogrammet SPSS versjon 29 ble brukt til den statistiske analysen.

Analyser av intervjuene

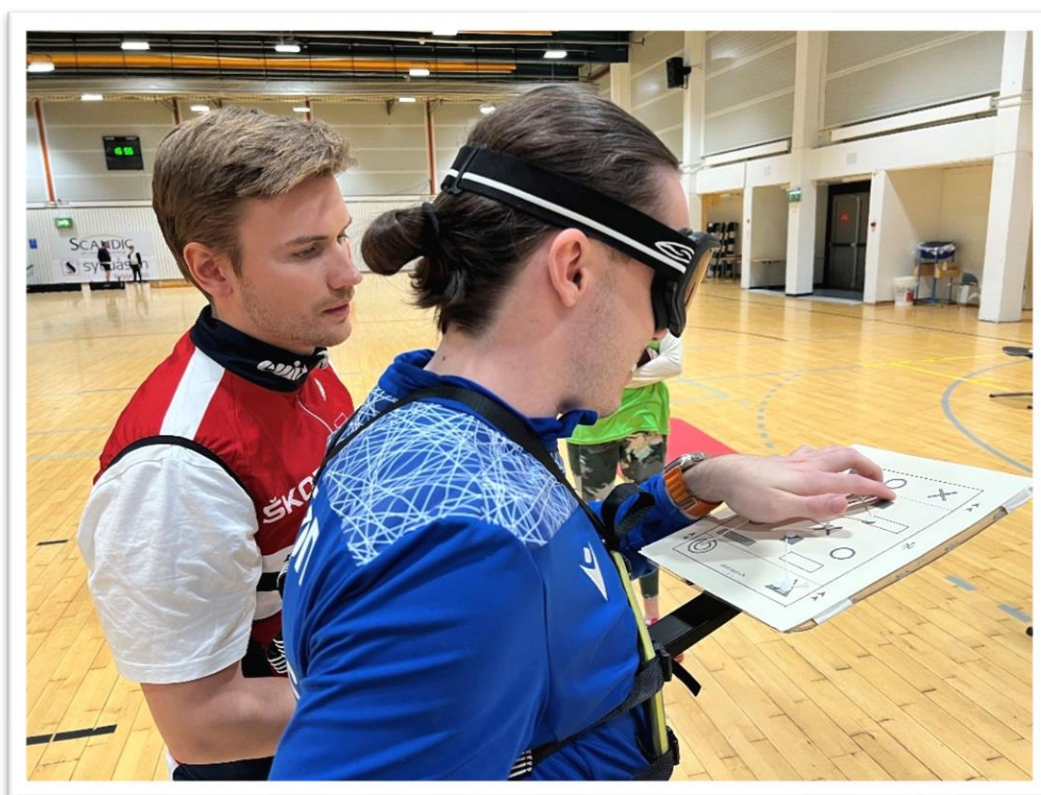
På bakgrunn av funnene i spørreundersøkelsen ble det utarbeidet en temaguide for intervjuene. Temaguiden besto av temaene «Demografiske data», «Aktivitet/Idrett/Kroppsøving», «Deltakelse» og «Kompetanse». Vi brukte en temaguide med stikkord fremfor intervjuguide med flere og mer konkrete spørsmål. Dette for å kunne tilpasse spørsmålene til den enkelte deltaker. Barns kognitive utvikling og forståelse er ikke den samme som hos voksne, spørsmålene må derfor tilpasses deretter (Hill, 2005; Kvale & Brinkmann, 2017). Det ble gjennomført individuelle, semistrukturerte intervjuer. Dersom det oppstod andre temaer underveis i intervjuene fikk deltakerne mulighet til å utdype og gå mer i dybden på disse.

I etterkant av hvert intervju ble disse transkribert og klargjort for analyse. Prinsipper fra Braun og Clarke (2006; 2017) sin tematiske analyse ble brukt for å analysere det kvalitative datamaterialet (intervjuene). Datamaterialet ble systematisk lest gjennom, mønster og temaer ble identifisert og deretter analysert ut fra tema for å kunne formidle resultatet på en systematisk og forståelig måte (Braun og Clarke, 2006; 2017). Tematisk analyse ble brukt for å identifisere mønstre i deltakernes erfaringer. Hvordan deltakerne har ordlagt seg og eksemplifisert hendelser/situasjoner har vært ulik og noe som er hensyntatt i analysen.

En utfordring når man har en temaguide som utgangspunkt for intervju er å fri seg fra denne i analysen og unngå forhåndsdefinerte tema. Begreper som «mestring» og «tilrettelegging» ble likevel videreført fra temaguiden fordi de også gjenspeilet innholdet i det kvalitative datamaterialet. Ved bruk av prinsipper fra tematisk analyse har vi derimot fått belyst flere aspekter av de ulike temaene, og kunnet utvide forståelsen av hva som ligger i disse temaene for unge med synshemminger.

Etiske vurderinger

Prosjektet ble søkt om godkjenning fra Sikt ([Sikt – Kunnskapssektorens tjenesteleverandør](#)). Sikt godkjente gjennomføringen av både den kvantitative (ref.nr. 356603) og den kvalitative (ref.nr.969696) delen av datainnsamlingen. For barn og unge under 16 år eller uten samtykkekompetanse, mottok og svarte foresatte på spørreskjemaet. Ved å rekruttere gjennom samarbeidspartnere sørger vi for anonymitet ved at det ikke er kobling mellom personer som deltar og den som mottar og behandler datamaterialet. I fremstillingen av rapportens funn er all informasjon behandlet uten deltakernes personidentifikasjon. For å ivareta barna, de unge og foreldres anonymitet er alle omtalt med pseudonymer og uten graden av synsnedsettelse det enkelte barnet/unge har. For å i størst mulig grad tilgjengeliggjøre tabeller brukt i rapporten for «Leselist», er de fleste tabellene satt opp på den måten de er gjort.



Bildebeskrivelse: Orientering med taktilt kart. Foto: Norges Blindeforbund

Funn i prosjektet

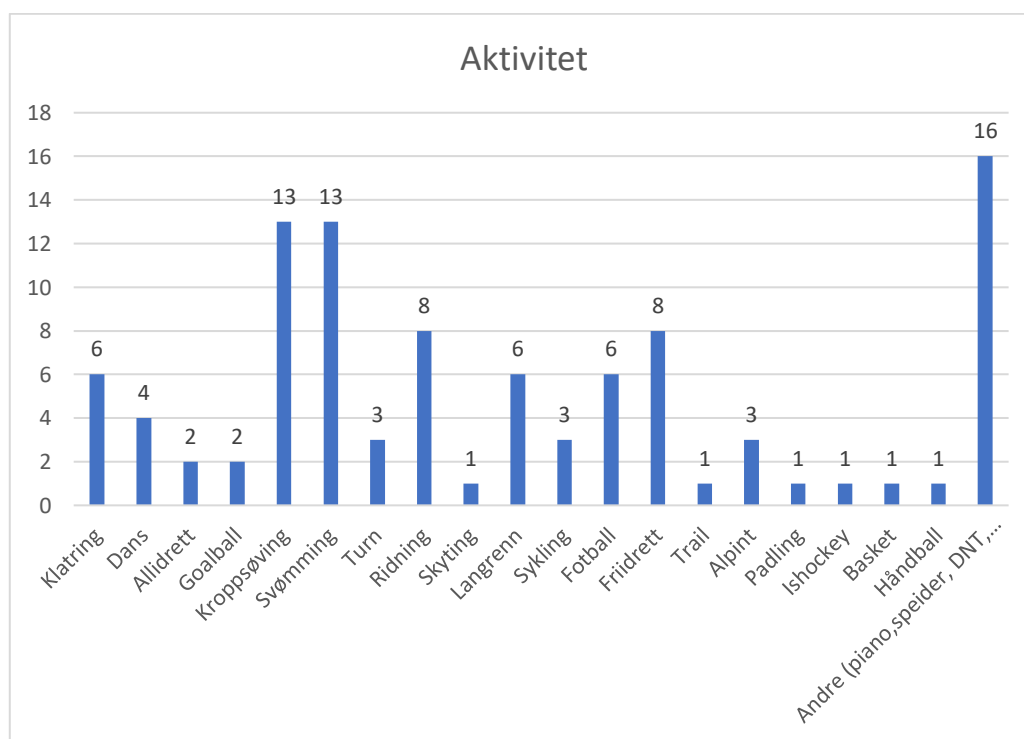
Funnene bygger på kvantitativt datamateriale fra spørreundersøkelsen og på kvalitativt datamateriale fra intervjuer. Fire hovedtemaer legger forutsetninger for deltakelse i fysisk aktivitet for barn og unge med synshemming: *Tilgjengelige og inkluderende aktivitetstilbud*, *Mulighet for mestring*, *Tilrettelegging* og til slutt, *Kompetanse hos nøkkelpersoner*. Temaene henger tett sammen. Figur 1 viser de fire temaene som påvirker deltakelse i fysisk aktivitet for barn og unge med synshemming. Temaene danner en helhetlig ring rundt «deltakelse i fysisk aktivitet», som vil si at dersom en eller flere av temaene ikke er til stede så vil det påvirke helheten og de andre temaene.



Figur 1: Grafisk fremstilling av funn i prosjektet: *Tilgjengelige og inkluderende tilbud*, *Mulighet for mestring*, *Kompetanse hos nøkkelpersoner* og *Tilrettelegging*.

Tilgjengelige og inkluderende aktivitetstilbud

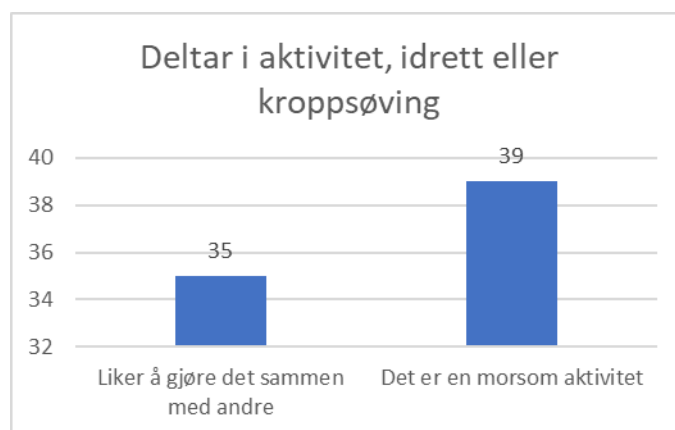
Prosjektet viser at barn og unge med synshemming deltar i en rekke ulike aktiviteter (Figur 2). Mange holder også på med flere aktiviteter. I gruppen for svaksynte er det et flertall som deltar i lag- og ballaktiviteter. De som er sterkt synshemmet eller blinde deltar mer i idretter som svømming, ridning, klatring, langrenn og friidrett. Det er derfor et bredt erfaringsgrunnlag i deltakelse i fysiske aktiviteter som legger grunnlag for de temaene og erfaringene som løftes frem i denne delen av rapporten. Gjennom spørreundersøkelsen ble det samlet inn data om barn og unges deltakelse og opplevelse av tilgjengelige aktivitetstilbud i nærhet til hjemsted, og hvorvidt de erfarte at de fikk delta på lik linje med andre. Funnene i prosjektet viser at det er ulike erfaringer med hvor tilgjengelige og inkluderende aktivitetstilbud er og at dette kommer an på hva som finnes i nærområdet, interesse og ønske, samt behov om tilbud spesielt rettet seg inn mot synshemming.



Figur 2: Oversikt over aktiviteter deltakerne driver eller har drevet med.

Tilgang på aktivitetstilbud

Spørreundersøkelsen viste at 35 deltakere svarte at de deltar i fysiske aktiviteter fordi de liker å gjøre aktiviteten sammen med andre. Undersøkelsen viste også at 39 deltakere deltok fordi de synes det var en morsom aktivitet (Figur 3). Spørreundersøkelsen viste at 30 deltakere erfarte at det er tilgang på aktiviteter der de bor.



Figur 3: Figuren viser de to viktigste faktorene på hvorfor deltakerne deltar i fysiske aktiviteter.

Fordelt på aldersgrupper var det flest deltakere i kategorien barn 6-12 år som svarte at de opplevde at tilbudene i nærmiljøet var relevante. Tabell 5 viser at hele 22 barn i alderen 6-12 år svarte at det var morsomme aktiviteter tilgjengelig mens kun 1 svarte at dette ikke var tilfelle. Altså viser spørreundersøkelsen at noen opplever at det ikke finnes morsomme aktiviteter for de i nærmiljøet.

Tabell 5: Det er ingen morsomme aktiviteter der jeg bor, fordelt på alder (n=43).

	Stemmer	Stemmer delvis	Stemmer ikke	Vet ikke
6-12 år	1	2	22	
13-15 år		4	2	
16-19 år	1	4	6	1
Totalt	2	10	30	1

Resultatene fra spørreundersøkelsen ble utforsket videre i intervjuene. Det kom frem av intervjuene at tilgang på aktiviteter kunne handle om både tilgang på aktiviteter som var mulig for barn og unge med synshemming å delta i, og at tilpassede aktivitetstilbud der dette var ønskelig, ikke er tilgjengelig over alt. For noen barn og unge var det å delta på ordinære tilbud i lokalsamfunnet ikke ønskelig, og de etterlyste tilbud som var tilrettelagt.

Både spørreundersøkelsen og intervjuene viste at tilbud tilpasset barn og unge med synshemming var større rundt de største byene. Samtidig må vi anerkjenne at for de fleste barn og unge er det viktig å få delta i aktiviteter på lik linje med andre og at det derfor er viktig at tilbudet er der i distriktene også. Far til Olaf (12 år) snakket i intervjuet om muligheten for at barn og unge med synshemming kunne få delta i idrett uten at det var usikkerhet knyttet til om foreldre trengte å være til stede eller ikke. Han sa: «Det jeg tror mange foreldre ønsker seg, er det å kunne bare melde på skitrening eller friidrettstrening eller svømming, eller hva det skulle være, og så ordner det andre seg på en måte.»

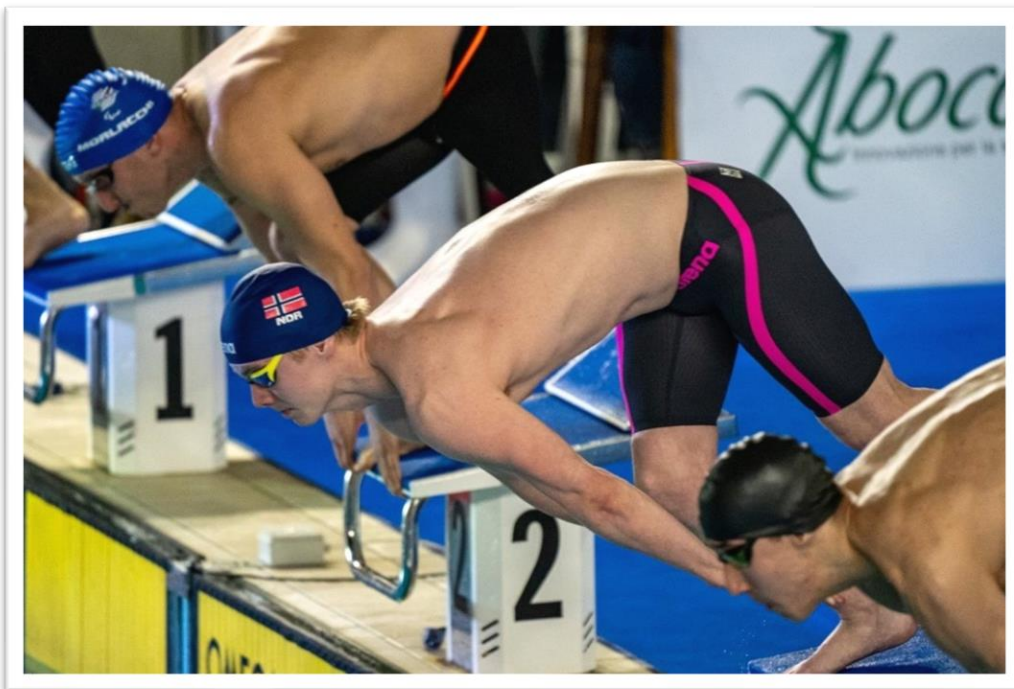
Videre løftet han frem at mulige løsninger på dette kunne handle om at noen utvalgte klubber kunne påta seg ansvar for å tilby tilgjengelig og tilpasset aktivitet med støtte fra idrettsforbund og særforbund.

Samtidig er det viktig å fremheve at spesielt tilrettelagte aktivitetstilbud ikke alltid er løsningen man skal ta sikte på. Mange barn og unge med synshemming ønsker å delta i de lokale tilbudene og det er derfor viktig å satse på å tilgjengeliggjøre ordinære tilbud, som breddeidretten. Det er her barn og unge får være sammen med sine jevnaldrende og får være en del av sine lokalmiljø. Det er derfor viktig at barn og unge får muligheten til å prøve ulike aktiviteter. Det er vesentlig å påpeke det som far til Emma (8 år) sa:

«Jeg tror det å være tydelig og ha godt støttemateriell, hvor får man støtte i idrettskretsen, og alle idrettskretser har jo parakonsulent, og har kompetanse tilgjengelig og vil mer enn gjerne hjelpe de idrettslagene som spør.

Men problemet er et at det er så få som spør. De må jo være veldig oppsøkende i virksomheten sin. [...] det er den der bevisstheten om at man ikke trenger å ha et paraidrettstilbud dersom det kommer et funksjonshemmet barn.»

Støttmateriell og rådgivere er tilgjengelig for breddeidrett, dog i varierende grad. Men det er viktig at idrettslag og skoler vet hvor de skal ta kontakt for å få støtte til å tilrettelegge for at flere barn og unge med synshemming kan få delta i fysisk aktivitet.



Bildebeskrivelse: Svømmere klar til å stupe ut i basseng. Foto: Norges Svømmeforbund

Å delta på lik linje

Det å delta på lik linje understreker viktigheten av inkludering. Funnene viser at inkludering er komplekst. For de fleste av deltakerne var det en selvfølge å delta på lik linje med andre barn og unge med eller uten synsnedsettelse, mens andre erfarte at de ble satt sammen med andre funksjonshemmede, og da ikke nødvendigvis med samme type funksjonshemming.

Far til Olaf (12 år) erfarte at barnet på grunn av sin synsnedsettelse ble satt inn sammen med andre som har en funksjonshemming, men som ikke gjenspeilet hans nivå eller funksjon. Dette er problematisk og går ut over sosial tilhørighet så vel som tilhørighet til idretten. «Han har gått litt på langrenn. I en gruppe for utviklingshemmede, men han er jo ikke det. Han er jo blind.»

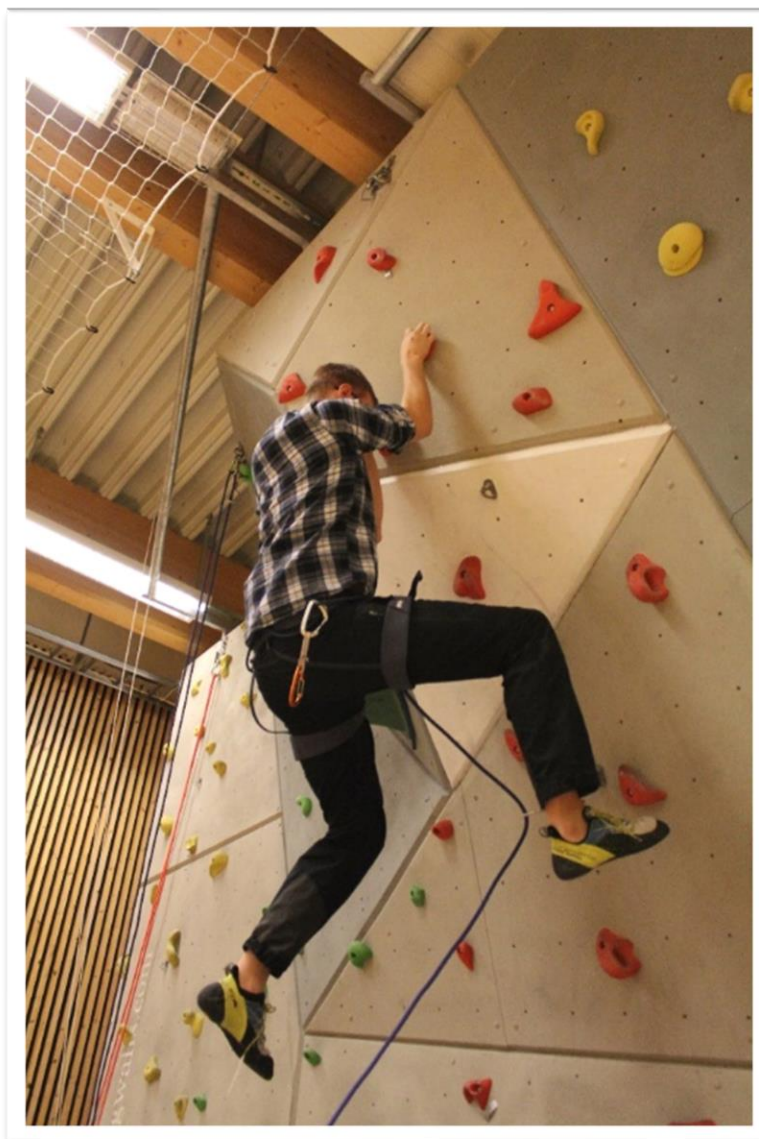
Inkludering handler ikke bare om selve utførelsen av aktivitet, men også det sosiale som ligger i forkant, under og i etterkant av aktiviteter. Når barnet eller den unge har behov for tilrettelegging er det ikke nødvendigvis slik at barnet inkluderes fullt ut i alle aspekt av aktiviteter. I intervjuer kom det frem at barn kunne gå glipp av sosial interaksjon med andre barn, for eksempel knyttet til at man for eksempel ble kjørt til og fra heller enn å gå sammen med venner.

Andre former for mangelfull inkludering handlet om at man deltok «på siden av» de andre:

«[...] Jeg har hørt at mange har snakket om å bli overlatt til seg selv og så driver resten av treningsgruppen og trener, mens den utøveren da som har en synsnedsettelse blir på siden med sin ledsager. Jeg har kompiser som har erfart det, men jeg har heldigvis aldri erfarte det. [...]» Sverre (19 år)

I den andre enden av skalaen har man barn og unge som erfarer å bli inkludert på lik linje med andre barn og unge «[...] kjører jeg egentlig akkurat den samme økta som de andre gjør. Bare at jeg har en ledsager som forklarer løypa. Uten det er egentlig alt likt. Som egentlig en annen seende utøver ville gjort.» Sverre (19 år)

Hvor godt barnet eller ungdommen ble inkludert i aktiviteten hadde også sammenheng med hvilken type aktivitet vedkommende deltok i. Mor til Arne (12 år) som har synsnedsettelse sa: «Han skyter sammen med bare unger med normalt syn, for å si det sånn.» Deltakelse på lik linje var mer vanlig i aktiviteter som var mulige for å utføre uten særlig tilrettelegging, og med rolige omgivelser.



Bildebeskrivelse: Person som klatrer i klatrevegg. Foto: Norges Blindeforbund

Mulighet for mestring

Mestring er et viktig tema i denne rapporten. Det å føle at man mestrer og får muligheten til å prøve ulike fysiske aktiviteter ble løftet frem av deltakerne som viktig. I spørreundersøkelsen ble det tydelig at mestringsopplevelse og muligheter til å prøve ut aktiviteter er et viktig tema for deltakelse i fysisk aktivitet og idrett. Tabell 6 viser at for 20 av deltakerne var mestring og motivasjon vesentlig for deres deltakelse i fysisk aktivitet. Intervjuene ga oss en mulighet til å utforske mestring og motivasjon videre.

Tabell 6: Kan du skrive noe om hva som påvirker at du deltar? (n=42) Flere svar mulig på dette spørsmålet.

	Tilrettelegging (aktivitet , tid, rom og sted)	Ledsager/ assistent (uten foreldre)	Økt kompetanse (trenere/ lærere)	Tilhørighet	Tilbud	Mestring og motivasjon
Grad av syn						
Blind	4	6		6		9
Sterkt svaksynt	4	4		2		5
Svaksynt	7	4		1	3	6
Ser gradvis dårligere	1					
Totalt	16	14		9	3	20

Muligheten til å prøve

Det å få lov til å teste ut og prøve aktiviteter ble løftet frem som viktig av både barn, unge og foreldre. Å få prøve, selv om man kunne komme til å feile, var viktig. I mange tilfeller viste det seg at når man testet ut forskjellige aktiviteter fant man gjerne aktiviteter man mestret og som dermed ga motivasjon til å delta. Ungdommene som ble intervjuet beskrev at deres foreldre var aktive i å finne ut av hvilke aktiviteter barna deres kunne være med på, og foreldrene som deltok i prosjektet snakket også om verdien av å prøve ut fysiske aktiviteter de tenkte barnet kunne mestre. Gunnar (16 år) sa:

«det er hovedsakelig foreldre, eller mest pappa som har virkelig tatt initiativ til å [...] ja å tenke ut og finne ut av idretter, og det har vært og prøvd en del forskjellig også er det noen som ikke har slått an. Også er det noe som virkelig har slått an da som jeg driver med nå, det er jo ting jeg liker, trives veldig godt med.»

Flere av ungdommene uttrykte hvor viktig det at de hadde fått lov til å prøve ut aktiviteter og føle på mestring var for deres utvikling og selvstendighet nå.

«Så har jeg vært veldig heldig med at jeg har ressurssterke foreldre. Så grunnen til at jeg klarer meg så bra er at de har sagt vi skal på fjelltur. Vi skal på slalåm. Vi skal det alle andre barn gjør fordi du skal ikke bli noe annerledes fordi du ikke ser! Så klart er det ting som er vanskelig, men jeg har alltid, alltid fått lov til det. Og det er mye av grunnen til at jeg klarer meg.» Guri (19 år)

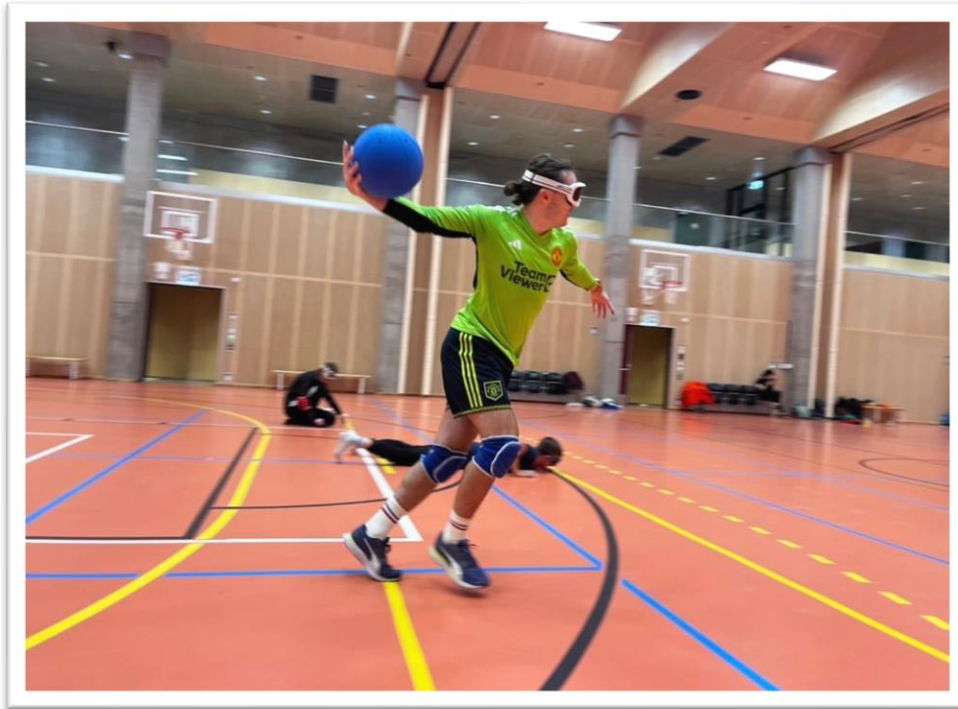
Tilrettelegging

Ikke overraskende er tilrettelegging et viktig tema i dette prosjektet. Det kommer frem at tilrettelegging er en omfattende prosess som krever at flere aspekter av den fysiske aktiviteten adresseres. Tilrettelegging består av å vurdere og tilrettelegge selve aktiviteten, bruk av tydelige instruksjoner, vurdering av omgivelser aktivitetene utføres i, tid og rom, og bruk av ledsager.

Tilrettelegging av aktivitet

Spørreundersøkelsen viste at tilrettelegging påvirker muligheten for å delta i aktivitet. Temaet ble videre utforsket i intervjuene for å få utdypet hva som ligger i tilrettelegging. Intervjuene viste at tilrettelegging av aktivitet er viktig, og erfaringene knyttet til dette var variabel. Mor til Arne (12 år) påpekte at de erfarte ulike grader av tilrettelegging på forskjellige arenaer. Hun sa: «På skolen så er det vi som må komme med forslag [på tilrettelegging], men på skytinga så har jo de vært på ballen da, for å si det sånn. Med en gang.» Men ikke alle hadde positive erfaringer knyttet til fritidsaktiviteter og tilrettelegging heller.

«Men det blir jo på en måte føler man kanskje bare litt sånn oppbevaring. [...] Jeg føler veldig lite sånn teknikktraining og lære seg teknikker for å gå forttere og sånne ting. Så det blir liksom satt av en person og så går vi en runde og så er det det. Og så er det jo lite sånn utenom.» Far til Olaf (12 år).



Bildebeskrivelse: Goalball. Foto: Norges Blindforbund

I dette eksemplet beskrives deltakelse på tilrettelagt skitrening, men tilretteleggingen er ikke hensiktsmessig for barnet med synshemming og gir ikke barnet positive erfaringer med å delta. Resultatene viser at tilrettelegging er utfordrende og bør tilpasses den enkelte deltaker. Synshemming kommer i mange ulike varianter med ulike grader av utfall. Dette krever at ansvarlige trenere eller lærere bør tilrettelegge for hver enkelt deltaker.

Tilrettelegging handler også om å tilpasse utstyr. En forelder sa: «Han er jo høyrehendt og sikter med venstre øye. Så der har skytterlaget faktisk tatt et våpen og flyttet ut sikte til han, så han kan bruke det som høyre hendt da.» Mor til Arne (12 år). Tilrettelegging av utstyr er nødvendig i noen aktiviteter, og det er viktig at dette følges opp av de som er ansvarlige for utstyret



Bildebeskrivelse: Skyting. Foto: Norges Blindeforbund

Tilrettelegging med tid

Spørreundersøkelsen viste at det å få tilstrekkelig tid til å lære seg aktiviteter var vesentlig. De fleste deltakerne som svarte på spørsmålet «jeg får tilstrekkelig med tid til å lære meg aktiviteter» svarte at dette stemmer (n=21) eller stemmer delvis (n=2) (Tabell 7).

Tabell 7: Jeg får tilstrekkelig med tid til å lære meg aktiviteter (n=48)

	Stemmer	Stemmer delvis	Stemmer ikke	Vet ikke
Grad av syn				
Blind	7	8	2	
Sterkt svaksynt	5	9		
Svaksynt	9	4	1	
Ser gradvis dårligere			1	
Det er andre forhold enn min synshemming		1	1	
Totalt	21	22	5	

Resultatene er sannsynligvis ikke tilfeldige ($p < 0.05$).

I intervjuene ble dette studert videre. Det å ha god tid til å sette seg inn i hva som skal gjøres og hvor det skal gjøres kom frem som viktig for noen av deltakerne i prosjektet. Dette innebærer aspekter som å møte opp i forkant og få gjort seg kjent med omgivelsene, samt å gå gjennom programmet for dagen i forkant. På denne måten kunne de unge med synshemming stille mer forberedt til trening, konkurranser og kroppsøving. En av deltakerne som ble intervjuet beskrev hvordan hun og ledsager brukte tid i forkant av konkurranser på å gjøre seg kjent i omgivelsene. «Vi blir kjent med hallen dagen før sånn at jeg vet hvor alt er.» Guri (19 år). Det å få bli kjent med hallen og området økte mulighet til å få til aktiviteten på et tilfredsstillende nivå.

Tydelige instruksjoner

Synshemming krever tydelige muntlige instruksjoner. Mye instruksjon i fysisk aktivitet gis gjennom å demonstrere visuelt hvordan man utfører aktiviteten. Funnene i dette prosjektet viser at tydelige instruksjoner er nødvendig for at barn og unge med synshemming skal forstå hva som skal skje og hvordan aktiviteten skal gjøres. En deltaker i prosjektet sa:

«[...] de trenger jo mer veiledning også enn seende [...] Det er veldig vanskelig å forklare ulike idretter, synes jeg i hvert fall. Jeg har jo jobbet mye som idrettsleder og trener selv, og da har det jo alltid vært bare: se på meg nå, så gjør vi sånn og så følger de andre etter, men den forsvinner jo. Det er jo et sånn hinder i seg selv det der at man må forklare så mye, og det er ikke lett. Det er ikke noe som man klarer sånn på sparket [...] Eller krever litt kompetanse.» Far til Olaf (12 år).

Flere av deltakerne i prosjektet vektla nettopp dette med tydelig instruksjon, enten tydelig muntlige beskrivelser av hva og hvordan, eller gjennom tydelige bevegelser som er mulig å se. Dette krever at treneren eller læreren står et sted der hvor barnet/den unge både ser og hører treneren sin. Dersom dette ble fulgt, erfarte de ofte at deltakelse ble enklere.



Bildebeskrivelse: Ungdom og ledsager på rullerki. Foto: Paraidrettssenteret i Trøndelag

Omgivelser

Et tydelig funn i den kvalitative delen av prosjektet handler om betydningen av omgivelsene aktiviteten utføres i. Dette handler om både rom/sted og dynamikken i omgivelsene når aktiviteten utføres. I spørreundersøkelsen ble dette tydelig når deltakerne svarte på hvilke fysiske aktiviteter de driver med. De fleste driver med individuelle aktiviteter med avgrensede og faste/stabile omgivelser som svømming, ridning, klatring, langrenn og friidrett, mens færre deltok i typiske lagaktiviteter som ballspill. Tabell 8 viser at for 29 av deltakerne foregikk aktiviteten i samme omgivelser hver gang, mens 15 av deltakerne svarte at dette stemte delvis.

Tabell 8: Aktivitetene foregår i kjente omgivelser hver gang (n=50)

	Stemmer	Stemmer delvis	Stemmer ikke	Vet ikke
Grad av syn				
Blind	11	5	1	
Sterkt svaksynt	7	4	2	1
Svaksynt	10	4	2	
Ser gradvis dårligere		1		
Det er andre forhold enn min synshemming	1	1		
Totalt	29	15	5	1

I intervjuene kom det frem at aktiviteter som innebærer mer dynamiske omgivelser og konstante endringer i plassering av mennesker og utstyr, gjerne ved at mennesker flyttet på seg, kunne være krevende eller utfordrende. En far sa følgende om sin tolkning av barnets opplevelse under ballspill.

«Vår oppfatning er at hun ikke får med seg hva som skjer. Plutselig har alle barna flytta seg og hun bruker litt tid på å finne ut hvor ulike folk er, så sliter hun kanskje litt med å skille de ulike fra hverandre når de løper fort rundt hverandre, og så blir hun hengende litt etter hele tiden, og da så forståelig nok synes hun ikke det er så veldig gøy.» Far til Emma (8 år).

Dette sitatet viser at aktiviteter som krever dynamiske og raske endringer i omgivelsene, kan oppleves som vanskelig for barn og unge som har synshemming. Ballspill er et eksempel på en slik type aktivitet hvor det er raske endringer i omgivelsene. Men dette er ikke ensbetydende med at ballspill ikke er en egnet aktivitet for alle barn og unge med synshemming. Derimot kan man tenke kreativt rundt hvordan man løser enkelte utfordringer i ballspill. Dette skriver vi mer om under temaet *Kompetanse hos nøkkelpersoner* (side 33).



Bildebeskrivelse: Sprangridning i hall. Foto: Bruråk Hestesportsklubb/Julie Klovholt Leonardsen

Funnene viser at aktiviteter med mer forutsigbare omgivelser økte muligheten for å mestre aktiviteten. Både aktiviteter som svømming, sykling og løping ble fremhevet som aktiviteter som mange deltok i. Vi tolker dette slik at jo mer stabile omgivelser det er, til større sjanse er det for at barnet/den unge får til aktiviteten. «For hun er jo med, hun driver med mye aktivitet og er aktiv og sånn, men det er litt gjennomgangs på de tingene hun driver med er at det er forutsigbart, det er opp til henne selv, og det er liksom ikke den der helt tilfeldige elementer er det ikke så mye av.» Far til Emma (8 år).

Tilrettelegging av rom og sted er ofte hensiktsmessig, spesielt for barn og unge som har større synshemminger og svært begrenset visus. Et eksempel på dette ble fortalt av Guri (19 år) som beskriver hva som er viktig i omgivelsene for å få godt utbytte av svømmetrening: «Og så det som er veldig viktig for meg på trening er å ha banetau på begge sider så jeg ikke plutselig skeier over i andre baner. Så enten så velger jeg den banen som har banetau eller så legger jeg ut banetau.»

Andre deltakere beskrev også hvordan enten tilrettelegging eller tydeliggjøring omgivelsene var med på å øke mestring i deltakelse. Blant tiltakene var tydelige stier og spor, som gjorde utendørs aktiviteter som sykling og skigåing mulig.

Ledsager som tilretteleggingstiltak

Ledsaging er et gjennomgående tema i både spørreundersøkelsen og intervjuene. Både i spørreundersøkelsen og i intervjuene blir ledsager løftet frem som et viktig middel for tilrettelegging. Tabell 9 viser at ledsager var vanligere for barna som var blinde.

Dessverre viser funnene at det er en del utfordringer knyttet til det å få og bruke ledsager. Prosjektet viser også at ledsagere har mange funksjoner, og at hva man trenger ledsager til, varierer. I spørreundersøkelsen kommer det frem at flere barn enn ungdommer har ledsager. Funn i spørreundersøkelsen viser at et flertall av barna i alderen 6-12 år hadde ledsager, men antallet er mindre for ungdommene. Det var også vanligere med ledsager for de som var blinde.

Tabell 9: Jeg har ledsager, foreldre eller assistent som kan ledsage meg i aktiviteten, idretten eller kroppsøvingen (n=51).

	Stemmer	Stemmer delvis	Stemmer ikke
Grad av syn			
Blind	16	1	
Sterkt svaksynt	6	3	5
Svaksynt	6	4	7
Ser gradvis dårligere			1
Det er andre forhold enn min synshemming	1		1
Totalt	29	8	14

I intervjuene ble det avdekket at ungdommer erfarte at det ble vanskeligere å få tak i ledsager til eldre mann ble og til mer spisset aktiviteten ble. I intervjuet med Sverre (19 år) sier han følgende om ledsager:

«Det er en jobb å skaffe seg selv. Så hvis du er en uerfaren utøver som ikke har fått lov ... eller ikke har vært med før i en klubb, så kjenner du ikke noe nettverk i nærheten, så da vet du heller ikke hvem du kan kontakte for å være ledsager, og dermed så er det flere som sliter med å få trent nok da, fordi de rett og slett ikke har ledsager som er god nok da.»

Til høyere opp i nivå i idrett det skal ledsages, til vanskeligere kan det være å få tak i ledsager. Sverre (19 år) sier: «det mye vanskeligere og få tak i ledsager på et juniornivå nettopp fordi du vil jo ikke få en ledsager da som ikke holder følge med deg så klarer du ikke å gå fort nok, som du vil.»

For flere av deltakerne i prosjektet var det å ha ledsager med seg når de utøver aktiviteten en forutsetning for å prestere på ønsket nivå.

At det er utfordrende å få tak i ledsager er bekymringsverdig. Det er ikke enkelt å få tak i ledsager, og har man først fått tak i noen kommer også økonomiske utfordringer frem; hvem betaler lønn eller dekker utgifter ledsagere har? Dette kunne, som far til Olaf (12 år) påpekte, være en stor utfordring. «[...] men så er det jo dette med kostnader med ledsagere og finne personer som er villig til å lære ledsaging da. Som kanskje er den største utfordringen, tror jeg.»

Konsekvensen av å ikke få tak i ledsager, eller ikke få støtte til ledsager, kan være frafall fra aktiviteten eller å ikke få trent så mye som ønsket. Det var flere unge som snakket om dette, og fortalte både om hvordan foreldre bruker energi på å finne ledsager og i noen tilfeller også søke om stipender og finansieringsordninger for å dekke kostnader. Noen fikk støtte fra idrettslag eller gjennom kommune eller stipend. I ytterste konsekvens var dette noe foreldrene valgte å betale for selv. Noen av barna hadde også sine egne foreldre som ledsager.

Å ha foreldre med som ledsager kan være både på godt og vondt. Foreldre som ledsager medfører at barn ender opp med å ha med forelder der andre barn ikke har det.

I tillegg legger det beslag på foreldrenes tid som må følge opp barnet tett også i fritidsaktiviteter. Noen foreldre beskrev også at de hadde en dobbeltrolle.

Kompetanse hos nøkkelpersoner

Temaet *Kompetanse hos nøkkelpersoner* kom frem som vesentlig i både spørreundersøkelsen og i intervjuene. Det er viktig å presisere at kompetanse ikke handler om ekspertkunnskap. Kompetanse handler om å opparbeide seg kunnskap og erfaring om synshemming og tilrettelegging.

I spørreundersøkelsen ble deltakerne stilt spørsmålet «Lærere, trenere eller assistenter har ikke tilstrekkelig kompetanse slik at jeg kan delta». Tabell 10 viser at hele 23 av deltakerne svarte at dette stemmer eller stemmer delvis. Samtidig som det er oppløftende at 17 av deltakerne ikke erfarte utilstrekkelig kompetanse, er det grunn til å vie oppmerksomheten mot kompetanse.

Tabell 10: Lærere, trenere eller assistenter har ikke tilstrekkelig kompetanse slik at jeg kan delta (n=43).

	Stemmer	Stemmer delvis	Stemmer ikke	Vet ikke
Grad av syn				
Blind	3	8	4	
Sterkt svaksynt		4	5	3
Svaksynt	1	4	8	
Ser gradvis dårligere		1		
Det er andre forhold enn min synshemming	1	1		
Totalt	5	18	17	3

Kompetanse hos lærere og trenere

Flere av deltakerne har erfaringer med at mangel på kompetanse om synshemming og tilrettelegging får konsekvenser for deres deltakelse i aktivitet. Spesielt er disse negative alternative vurderingsmetoder.

«[...] så jeg ble løpende uten ledsager en gang for eksempel. Og det gikk jo ikke så veldig bra. Jeg løp jo sånn, på en måte «Cooper-test» og jeg, altså løpetest. [...] og da hadde jeg ikke ledsager da, [...]. Da fikk jeg ikke løpt det jeg var god for akkurat. For jeg var litt, var litt urolig for å krasje i ett eller annet. Og det skjedde jo også til slutt.» Gunnar (16 år)

Mangel på kompetanse førte også til at aktivitetene barna og ungdommene skulle delta i opplevdes som utfordrende. Ballspill var problematisk for flere av ungdommene og mange ønsket seg alternativer til dette. Dette gjenspeiler funn om omgivelsenes betydning, som redegjort for under teamet *Tilrettelegging* (side 29).

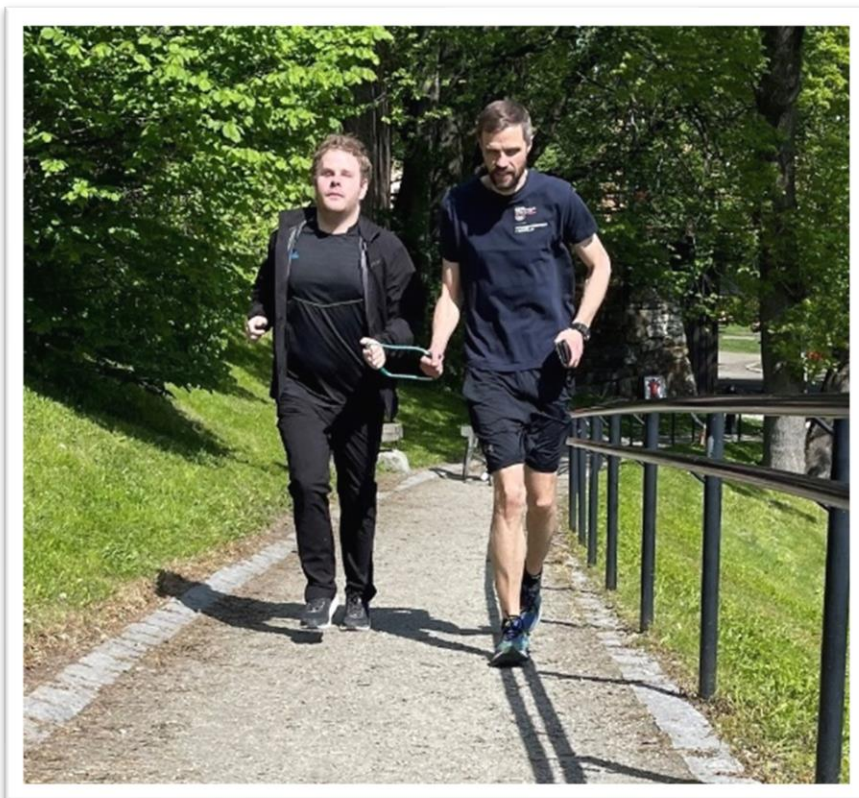
Derimot kunne kompetanse om tilrettelegging medføre at den unge personen opplevde mestring, også i aktiviteter som ballspill. Guri (19 år) beskrev hvordan lærerens instruksjoner om hvordan en aktivitet kunne tilpasses kunne muliggjøre deltakelse for henne: «[...] hvis vi spiller et frisbeespill, «du kan bare gi den til henne i stedet for å kaste den til henne» og da blir jeg plutselig en kjempeverdiful full spiller i stedet for å være en svakhet for laget, ikke sant.»

Kompetanse om synshemming medførte også at unge følte de kunne bli rettferdig vurdert, fordi synshemming kan påvirke andre funksjoner og ferdigheter. Guri forteller videre:

«Og i turn for eksempel, så er jeg ganske god i det, men hun [lærer] skjønner også det at balansen blir påvirket av synet, så jeg har ganske mye dårligere balanse enn resten av klassen, ikke sant. Hun skjønner sammenhengene som kanskje er litt vanskeligere å skjønne.»

Også blant trenere er det nødvendig med kompetanse om synshemming og tilrettelegging, dersom man er trener for noen som er synshemmet. Gjennom intervjuene i prosjektet kom det frem at noen barn opplevde å ende opp med å sitte på sidelinjen eller trene med helt andre treningsgrupper. Samtidig er dette komplekst. Trenere, spesielt i breddeidrett, er ofte frivillige foreldre. Far til Emma (8 år) påpekte: «Treneren har en viktig rolle, men samtidig hvis man lesser krav og forventninger over på treneren så kommer vi til slutt ikke til å ha noen frivillige trenere igjen.»

Erfaringene til både barn, unge og foreldre viser at det er viktig med godt støttemateriell og støtte fra idrettskrets, og tilgang på spesialkompetanse der det er nødvendig.



Bildebeskrivelse: Løping med ledsager. Foto: Bedriftsidretten Midt-Norge/Morten Eliassen

Oppsummering

Funnene i denne rapporten viser at deltakelse i fysisk aktivitet for barn og unge med synsnedsettelse (herunder idrett og kroppsøving) påvirkes av fire hovedtemaer: *Tilgjengelige og inkluderende aktivitetstilbud, Mulighet for mestring, Tilrettelegging og Kompetanse hos nøkkelpersoner*. Temaene er tett sammenvevd og må adresseres samlet for å sikre deltakelse. Behovene er komplekse og varierer. Dette betyr at løsninger må tilpasses hvert enkelt barn/ungdom, aktiviteten og omgivelsene aktivitetene gjennomføres i.

Erfaringene til barn og unge med synshemming er individuelle, og all tilrettelegging bør baseres på deres egne opplevelser. Tilrettelegging avhenger også av aktiviteten; noen er enklere å tilpasse enn andre. Aktiviteter i stabile omgivelser, som svømmehall, klatrevegg, skytebane og friidrettsbane, er ofte lettere tilgjengelige. Mer dynamiske aktiviteter kan være utfordrende.

Barn og unge med bedre syn deltar ofte i ballspill og lagidrett i ordinære breddeidrettstilbud. De med dårligere syn ser ut til å velge aktiviteter som svømming, klatring, langrenn og friidrett. Dette kan skyldes mer enn omgivelsene: Har trenere i disse idrettene større kompetanse på tilrettelegging for svaksynte og blinde? Eller er det fordi flere likesinnede deltar i disse idrettene?

Rapporten viser at behovet for tilrettelegging ofte er større i kroppsøving, grunnet den store variasjonen i aktiviteter og dynamikker. Dette stiller høyere krav til kompetansen om tilrettelegging.

Det er viktig å gi barn og unge med synsnedsettelse muligheten til å prøve ulike aktiviteter, uten å anta at «dette klarer de ikke». Deltakelse handler om å føle seg som et «fullverdig medlem». Foreldre og andre nøkkelpersoner spiller en avgjørende rolle som støtte. Hvis foreldre, trenere, lærere og andre nøkkelpersoner er usikre på aktivitetene og aktivitetstilbudene kan de ta kontakt med støttepersoner som kan gi råd og støtte,

for eksempel særforbund og rådgivere for paraidrett i idrettskretsene. Samtidig må støttepersoner holde seg oppdatert og tilgjengelige, samt gjøre det enkelt å be om hjelp.

Funnene i denne rapporten tyder også på at foreldrene blir «eksperten». Det er foreldre som må ta initiativ til å snakke med trenere og lærere om blant annet tilrettelegging av aktiviteter og instruksjoner. Dette skifter når barna blir ungdommer og de selv kan formidle sine erfaringer. Det er viktig å lytte til dette, men samtidig er det viktig at trenere og lærere tar mer initiativ når det kommer til å sette i gang dialogen.

Rapporten understreker den viktige rollen ledsagere har, men peker også på flere utfordringer knyttet til ledsaging. Ledsagere er avgjørende for at barn/unge med synsnedsettelse kan delta selvstendig i aktiviteter sammen med andre. Dessverre er det utfordrende å finne ledsagere utover egne foreldre. I tillegg stilles det krav til at ledsagere har kompetanse både om ledsagerrollen og om den aktuelle aktiviteten.

Litteraturliste

Ackley-Holbrook, E., Kang, M., & Morgan, D. W. (2016). Development and evaluation of the walk for health program: A physical activity intervention for adults with visual impairments. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 110, 103–114. DOI: [10.1177/0145482X1611000204](https://doi.org/10.1177/0145482X1611000204)

Aslan U.B., Calik B.B. & Kitiş, A. (2012). The effect of gender and level of vision on the physical activity level of children and adolescents with visual impairment. *Research in Developmental Disabilities*. 33(6): 1799–1804. DOI: [10.1016/j.ridd.2012.05.005](https://doi.org/10.1016/j.ridd.2012.05.005)

Augestad, L. B., & Jiang, L. (2015). Physical activity, physical fitness, and body composition among children and young adults with visual impairments: A systematic review. *British Journal of Visual Impairment*, 33, 167–182. DOI: [10.1177/0264619615599813](https://doi.org/10.1177/0264619615599813)

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

Brunes, A., Flanders, W. D., & Augestad, L. B. (2015). The effect of physical activity on mental health among adolescents with and without self-reported visual impairment: The Young-HUNT Study, Norway. *British Journal of Visual Impairment*, 33, 264-274. DOI: [10.1177/0264619615602298](https://doi.org/10.1177/0264619615602298)

Brunes, A., Krokstad, E. & Augestad, L. B. (2017). How to succeed? Physical activity for individuals who are blind. *British Journal of Visual Impairment*, 35(3), 183–199. DOI: [10.1177/0264619617716720](https://doi.org/10.1177/0264619617716720)

Celeste-Williams, L., Lieberman, L. J., Banerjee, P., & Boyle, J. (2010). The effects of a nutritional intervention on the nutritional knowledge of children and adolescents with visual impairments. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 104, 677–687. DOI: [10.1177/0145482X1010401102](https://doi.org/10.1177/0145482X1010401102)

Clarke, V., & Braun, V. (2017). Thematic analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 12(3), 297–298. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1262613>

Engel-Yeger, B., & Hamed-Daher, S. (2013). Comparing participation in out of school activities between children with visual impairments, children with hearing impairments and typical peers. *Research in Developmental Disabilities*, 34, 3124–3132. DOI: [10.1016/j.ridd.2013.05.049](https://doi.org/10.1016/j.ridd.2013.05.049)

Greguol, M., Gobbi, E., & Carraro, A. (2015). Physical activity practice among children and adolescents with visual impairment – Influence of parental support and perceived barriers. *Disability and Rehabilitation*, 37, 327–330. DOI: [10.3109/09638288.2014.918194](https://doi.org/10.3109/09638288.2014.918194)

Gronmo, S. J. & Augestad, L. B. (2000). Physical Activity, Selfconcept, and Global Self-worth of Blind Youths in Norway and France. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 94(8), 522-528. DOI: [10.1177/0145482X0009400805](https://doi.org/10.1177/0145482X0009400805)

Haegele, J. A., Famelia, R. & Lee, J. (2016). Health-related quality of life, physical activity, and sedentary behavior of adults with visual impairments. *Disability and Rehabilitation*, 1–8. DOI: [10.1080/09638288.2016.1225825](https://doi.org/10.1080/09638288.2016.1225825)

Haegele, J. A., & Porretta, D. (2015). Physical activity and school-age individuals with visual impairments: A literature review. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 32, 68–82. DOI: [10.1123/apaq.2013-0110](https://doi.org/10.1123/apaq.2013-0110)

Hill, M. (2005). Ethical considerations in researching children's experiences. I S. Greene & D. Hogan (eds.), *Researching children's experiences* (s. 1-21). London: SAGE.

Houwen, S., Hartman, E., & Visscher, C. (2009). Physical activity and motor skills in children with and without visual impairments. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41, 103–109. DOI: [10.1249/MSS.0b013e318183389d](https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318183389d)

Kermit, P., Taraldsten, A. M., Haugen, G. M. & Wendelborg, C. (2014). *En av flokken? Inkludering av ungdom med sansetap – muligheter og begrensninger*. Trondheim: NTNU Samfunnsforskning, Mangfold og inkludering.

Kissow, A-M. & Klasson, L. (2018). *Deltakelse for barn og unge med nedsatt funksjonsevne, med særlig fokus på deltagelse i fysisk aktivitet – En systematisert kunnskapsoversikt*. Rapport nr. 1/2018. Nasjonal kompetansetjeneste for barn og unge med funksjonsnedsettelse.

Klingenberg, O., Kittelsaa, A. M., Holkesvik, A. H., Wik, S. E. & Kermit, P. (2015). *Kunnskapsoversikt over forskningsfunn om læring hos barn og unge med synshemming*. Trondheim: NTNU Samfunnsforskning, Mangfold og inkludering.

Kozub, F. M., & Oh, H. K. (2004). An exploratory study of physical activity levels in children and adolescents with visual impairments. *Clinical Kinesiology*, 58(4), 1–7.

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2017). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.

Lieberman, L. J., Ponchillia, P. & Ponchillia, S. (2013). *Physical education and sport for individuals with visual impairments or deaf-blindness: Foundations of instruction*. New York, NY: American Foundation for the Blind.

Lieberman, L., Houston-Wilson, C. & Kozub, F. (2002): Perceived barriers to including students with visual impairments in general physical education. *Adapted Physical Activity Quarterly* 19, 364-377. DOI: [10.1123/apaq.19.3.364](https://doi.org/10.1123/apaq.19.3.364)

Lindahl-Jacobsen, L.E. & Jessen-Winge, C. (2022). Meningsfulde aktiviteter betydning for sundhed og velvære. I J. L. Mærsk, H. K. Kristensen og H. Peoples (red.), *Nordisk Aktivitetsvidenskab* (2. utg.) (s.83-106). Munksgaard.

Ringdal, K. (2013). *Enhet og mangfold. Samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget.

Shields, N. & Synnot, A. (2016). Perceived barriers and facilitators to participation in physical activity for children with disability: A qualitative study. *BMC Pediatrics*, 16, 1–10. DOI: [10.1186/s12887-016-0544-7](https://doi.org/10.1186/s12887-016-0544-7)

Stene, I. (2012): *Svaksynte elever i videregående skole – deres opplevelse av tilrettelegging*. (Masteroppgave). Universitetet i Oslo, Oslo.

Whillans, J. & Nazroo, J. (2014). Assessment of visual impairment: The relationship between self-reported vision and “gold-standard” measured visual acuity. *British Journal of Visual Impairment*, 32, 236–248. DOI: [10.1177/0264619614543532](https://doi.org/10.1177/0264619614543532)

Informasjonsskriv

Deltakelse og tilhørighet i fysisk aktivitet for svaksynte og blinde

Dette er en forespørsel om deltakelse i kartleggingsundersøkelsen «Deltakelse og tilhørighet i fysisk aktivitet for svaksynte og blinde».

Du har nå en unik mulighet til å bidra med å øke kunnskapen om hvordan barn/unge som er svaksynte og blinde opplever deltakelse og tilhørighet i fysisk aktivitet, idrett og kroppsøving.

Undersøkelsen er en landsdekkende spørreundersøkelse. Vi ønsker å lære mer om hva som er med på å gjøre deltakelse i fysisk aktivitet mulig eller vanskelig. Vi lurer også på hva som skaper følelse av å tilhøre miljøer hvor man driver med fysisk aktivitet, idrett og kroppsøving blant barn/unge i alderen 6-19 år med nedsatt syn.

I spørreundersøkelsen får du spørsmål der vi ber deg vurdere egne opplevelser om deltakelse og følelse av tilhørighet i fysisk aktivitet, idrett og kroppsøving. Spørsmålene besvares stort sett ved å sette kryss ved det/de svaralternativ du synes passer best. Der er også noen åpne spørsmål hvor du kan skrive litt mer til oss om du vil det. *Obs: ikke skriv navn og personlige opplysninger inn i de feltene.*

Vi håper du vil bidra med dine opplevelser og erfaringer om temaet for undersøkelsen. Det er viktig for kvaliteten på undersøkelsen at du tar deg tid til å svare på hele spørreskjemaet. Det er fullt mulig å gjenoppta besvarelsen flere ganger og fullføre den på et senere tidspunkt.

Bakgrunn

Deltakelse i meningsfulle aktiviteter er bra for psykisk og fysisk helse og er med på å gi en følelse av å tilhøre samfunn og sosiale grupper. Å delta i aktiviteter er veldig vanlig, f.eks. er det i Norge vanlig å delta i idrett fra man er ganske ung. Men det er slik at for noen grupper er deltakelse i aktiviteter vanskeligere enn andre. Det viser seg at når det kommer til svaksynte og blinde er det svært få undersøkelser som er gjennomført om dette temaet. Det er dermed behov for å finne ut mer om hvordan vi som jobber med fysisk aktivitet og idrett kan lære oss mer om hva som fremmer deltakelse, og hvordan man kan jobbe praktisk for å øke deltakelse og skape tilhørighet.

Hensikt

Hensikten med prosjektet er å øke deltakelse og tilhørighet for unge med synshemming, for å utvikle et mer likestilt tilbud til fysisk aktivitet og idrett. For eksempel er synshemmede en av paraidrettens målgrupper, men erfaring viser at dette er en gruppe som trenger andre former for tilrettelegging, og dermed er det ikke nok kunnskap og kompetanse til å imøtekomme behovene til denne gruppen.

Formidling

Det vi finner ut av gjennom spørreundersøkelsen vil skrives om og gis ut som en rapport. Etterpå skal det utarbeides og sendes ut en veileder som bidrar til å øke kunnskapen om hvordan vi kan legge til rette for økt deltakelse og tilhørighet i fysiske aktiviteter for barn og unge med synsnedsettelse.

En veileder er et hefte der vi samler informasjon på en sånn måte at det er lett å forstå og lett å bruke. For eksempel kan trenere i frivillige lag og foreninger og skoler, bruke veilederen som et verktøy for å øke kompetansen sin rundt tilrettelegging når det kommer til fysisk aktivitet. Veilederen skal også motivere skoler og frivillige lag og foreninger (idrettslag) til å gjøre tiltak basert på funn i prosjektet. Alle som deltar er anonyme, og det vil derfor ikke være mulig å gjenkjenne dine svar i rapporten eller veilederen.

Informasjon om opplysninger som blir hentet inn

Deltakelsen er frivillig. All data (informasjon) behandles konfidensielt. Det vil være en prosjektgruppe fra Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet (NTNU) og Trøndelag Idrettskrets v/Paraidrettssenteret i Trøndelag (PIT) som behandler personopplysningene. Det vil si to forskere fra NTNU og prosjektleder fra PIT.

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke. All informasjon og personidentifiserbare opplysninger blir anonymisert/slettet når prosjektet avsluttes. Prosjektslutt er 31.12.25. Man kan når som helst trekke seg fra prosjektet ved å ta kontakt med prosjektansvarlig. Prosjektet er meldt til Sikt om godkjenning for å gjennomføre datainnsamling.

For barn og unge under 16 år eller uten samtykkekompetanse skal foresatte svare på spørreskjemaet. Foresatte oppfordres til å gå gjennom hensikten og hva det innebærer å delta i prosjektet, samt svare på undersøkelsen sammen med sine barn, da det er barna som har erfart/opplevd det som omhandler deltakelse og tilhørighet i fysisk aktivitet. De over 16 år har samtykkekompetanse og vil selv kunne avgjøre om de vil delta i undersøkelsen eller ikke.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke opplysninger vi behandler om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene
- å få rettet opplysninger om deg som er feil eller misvisende
- å få slettet personopplysninger om deg
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger

Prosjektet er finansiert av Stiftelsen Dam.

Hvis du har spørsmål til prosjektet, eller ønsker å vite mer om eller benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

Svein Bergem, Idrettspedagog/Rådgiver (prosjektleder)

Trøndelag Idrettskrets v/Paraidrettssenteret i Trøndelag

E-post: svein@paraidrettssenteret.no

Mobil. 97770409

Personvernombud:

NTNU ved Thomas Helgesen, e-post: thomas.helgesen@ntnu.no, mobil. 93079038

Trøndelag Idrettskrets ved Kjell Bjarne Helland, e-post: kjellbjarne.helland@idrettsforbundet.no, mobil. 41900106

Undersøkelse deltakelse i fysisk aktivitet for svaksynte og blinde kopi

Informasjon om studien

Takk for at du vil være med i denne undersøkelsen!

Undersøkelsen er landsdekkende, og er en del av et prosjekt som har fått penger gjennom Stiftelsen Dam.

Prosjektet drives av Paraidrettssenteret i Trøndelag, med støtte fra Norges teknisk naturvitenskapelige universitet (NTNU) og Norges Blindeforbund. Prosjektet har som mål å finne ut hva som gjør deltakelse og tilhørighet i fysisk aktivitet mulig eller vanskelig for barn og unge som er svaksynte eller blinde. Deretter ønsker vi å lage en veileder for trenere og lærere som kan brukes for å tilrettelegge og øke deltakelse og tilhørighet i fysisk aktivitet, idrett og kroppsøving.

Det er frivilling å delta og alle opplysninger om deg og dine svar blir anonymisert og ikke mulig å gjenkjenne i etterkant av spørreundersøkelsen. All informasjon og personidentifiserbare opplysninger blir anonymisert/slettet når prosjektet avsluttes. Man kan når som helst trekke seg fra prosjektet ved å ta kontakt med prosjektansvarlig.

Prosjektet er godkjent av Sikt for gjennomføring av datainnsamling, og all data (informasjon) behandles konfidensielt.

Du kan lese mer om studien [her](#) (ekstern lenke)

Før du kan svare på spørreundersøkelsen ber vi deg lese informasjon om prosjektet og samtykke til å delta.

Ta gjerne kontakt om du har spørsmål og kommentarer.

Svein Bergem, Idrettspedagog/Rådgiver

Trøndelag Idrettskrets v/Paraidrettssenteret i Trøndelag

E-post: svein@paraidrettssenteret.no

Mob.97770409

Ja, jeg har lest informasjonen og samtykker til å delta i undersøkelsen. Foreldre svarer på vegne av sine barn

Nei, jeg ønsker ikke å delta i undersøkelsen

Bakgrunnsinformasjon.

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, jeg har lest informasjonen og samtykker til å delta i undersøkelsen. Foreldre svarer på vegne av sine barn» er valgt i spørsmålet «Informasjon om studien» Er du:

Han

Hun

Hen

Ønsker ikke å svare

Alder

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, jeg har lest informasjonen og samtykker til å delta i undersøkelsen. Foreldre svarer på vegne av sine barn» er valgt i spørsmålet «Informasjon om studien»

6-12 år

13-15 år

16-19 år

Bosted

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, jeg har lest informasjonen og samtykker til å delta i undersøkelsen. Foreldre svarer på vegne av sine barn» er valgt i spørsmålet «Informasjon om studien»

Storby (over 50000 innbyggere)

By (5000-49999 innbyggere)

Tettsted (500-4999 innbyggere)

Bygd (under 500 innbyggere)

Min synshemming er

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, jeg har lest informasjonen og samtykker til å delta i undersøkelsen. Foreldre svarer på vegne av sine barn» er valgt i spørsmålet «Informasjon om studien»

Svaksynt

Sterkt svaksynt

Blind

Ser gradvis dårligere

Det er andre forhold enn min synshemming som betyr noe for min deltakelse i aktivitet

Aktivitet: Her spør vi om aktiviteter, idretter eller kroppsøving du deltar i, har deltatt i tidligere eller ønsker å delta i.

Hvilke aktiviteter eller idretter deltar du i nå?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, jeg har lest informasjonen og samtykker til å delta i undersøkelsen. Foreldre svarer på vegne av sine barn» er valgt i spørsmålet «Informasjon om studien»

For eksempel allidrett, basketball, dans, goalball, kroppsøving, langrenn, skyting, løping, svømming eller speider. Skriv inn i tekstfeltet under

Er dette

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, jeg har lest informasjonen og samtykker til å delta i undersøkelsen. Foreldre svarer på vegne av sine barn» er valgt i spørsmålet «Informasjon om studien»

Organisert aktivitet (gjennom idrettslag, forening eller skole)

Uorganisert aktivitet (på egenhånd, sammen med foreldre eller ledsager)

Jeg deltar ikke i organiserte eller uorganiserte aktiviteter

Har du deltatt i aktiviteter/idretter tidligere? Skriv inn hvilke:

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, jeg har lest informasjonen og samtykker til å delta i undersøkelsen. Foreldre svarer på vegne av sine barn» er valgt i spørsmålet «Informasjon om studien»

Var dette

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, jeg har lest informasjonen og samtykker til å delta i undersøkelsen. Foreldre svarer på vegne av sine barn» er valgt i spørsmålet «Informasjon om studien»

Organisert aktivitet (gjennom idrettslag, forening eller skole)

Uorganisert aktivitet (på egenhånd, sammen med foreldre eller ledsager)

Jeg deltar ikke i organiserte eller uorganiserte aktiviteter

Deltakelse og tilhørighet: Her spør vi om din opplevelse av deltakelse og tilhørighet i aktivitet, idrett eller kroppsøving.

Jeg deltar i aktivitet, idrett eller kroppsøving fordi:

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, jeg har lest informasjonen og samtykker til å delta i undersøkelsen. Foreldre svarer på vegne av sine barn» er valgt i spørsmålet «Informasjon om studien»

Jeg liker å gjøre dette sammen med andre

Stemmer

Stemmer delvis

Stemmer ikke

Vet ikke

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, jeg har lest informasjonen og samtykker til å delta i undersøkelsen. Foreldre svarer på vegne av sine barn» er valgt i spørsmålet «Informasjon om studien»

Det er en morsom aktivitet

Stemmer

Stemmer delvis

Stemmer ikke

Vet ikke

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, jeg har lest informasjonen og samtykker til å delta i undersøkelsen. Foreldre svarer på vegne av sine barn» er valgt i spørsmålet «Informasjon om studien»

Jeg mestrer dette på egenhånd

Stemmer

Stemmer delvis

Stemmer ikke

Vet ikke

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, jeg har lest informasjonen og samtykker til å delta i undersøkelsen. Foreldre svarer på vegne av sine barn» er valgt i spørsmålet «Informasjon om studien»

Trener eller lærer tilrettelegger slik at jeg kan delta

Stemmer

Stemmer delvis

Stemmer ikke

Vet ikke

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, jeg har lest informasjonen og samtykker til å delta i undersøkelsen. Foreldre svarer på vegne av sine barn» er valgt i spørsmålet «Informasjon om studien»

Jeg har ledsager, foreldre eller assistent som kan ledsage meg i aktiviteten, idretten eller kroppsøvingen

Stemmer

Stemmer delvis

Stemmer ikke

Vet ikke

Kan du skrive noe om hva som påvirker at du deltar?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, jeg har lest informasjonen og samtykker til å delta i undersøkelsen. Foreldre svarer på vegne av sine barn» er valgt i spørsmålet «Informasjon om studien» Skriv inn i tekstfeltet under

Jeg deltar ikke i aktivitet, idrett eller kroppsøving fordi

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, jeg har lest informasjonen og samtykker til å delta i undersøkelsen. Foreldre svarer på vegne av sine barn» er valgt i spørsmålet «Informasjon om studien»

Trener eller lærer kan ikke tilrettelegge slik at jeg kan delta

Stemmer

Stemmer delvis

Stemmer ikke

Vet ikke

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, jeg har lest informasjonen og samtykker til å delta i undersøkelsen. Foreldre svarer på vegne av sine barn» er valgt i spørsmålet «Informasjon om studien»

Det er ingen morsomme aktiviteter der hvor jeg bor

Stemmer

Stemmer delvis

Stemmer ikke

Vet ikke

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, jeg har lest informasjonen og samtykker til å delta i undersøkelsen. Foreldre svarer på vegne av sine barn» er valgt i spørsmålet «Informasjon om studien»

Jeg har ingen som kan være ledsager

Stemmer

Stemmer delvis

Stemmer ikke

Vet ikke

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, jeg har lest informasjonen og samtykker til å delta i undersøkelsen. Foreldre svarer på vegne av sine barn» er valgt i spørsmålet «Informasjon om studien»

Jeg eller foreldrene mine er usikre på om jeg får det til

Stemmer

Stemmer delvis

Stemmer ikke

Vet ikke

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, jeg har lest informasjonen og samtykker til å delta i undersøkelsen. Foreldre svarer på vegne av sine barn» er valgt i spørsmålet «Informasjon om studien»

Jeg kommer meg ikke på aktivitet/idrett på grunn av manglende transporttilbud

Stemmer

Stemmer delvis

Stemmer ikke

Vet ikke

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, jeg har lest informasjonen og samtykker til å delta i undersøkelsen. Foreldre svarer på vegne av sine barn» er valgt i spørsmålet «Informasjon om studien»

Jeg har ikke nødvendige hjelpemidler eller utstyr til å delta

Stemmer

Stemmer delvis

Stemmer ikke

Vet ikke

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, jeg har lest informasjonen og samtykker til å delta i undersøkelsen. Foreldre svarer på vegne av sine barn» er valgt i spørsmålet «Informasjon om studien»

Det er manglende tilrettelegging av omgivelsene eller bygninger

Stemmer

Stemmer delvis

Stemmer ikke

Vet ikke

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, jeg har lest informasjonen og samtykker til å delta i undersøkelsen. Foreldre svarer på vegne av sine barn» er valgt i spørsmålet «Informasjon om studien»

Lærere, trenere eller assistenter har ikke tilstrekkelig kompetanse slik at jeg kan delta

Stemmer

Stemmer delvis

Stemmer ikke

Vet ikke

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, jeg har lest informasjonen og samtykker til å delta i undersøkelsen. Foreldre svarer på vegne av sine barn» er valgt i spørsmålet «Informasjon om studien»

Det er ingen forbilder som inspirerer meg til å delta

Stemmer

Stemmer delvis

Stemmer ikke

Vet ikke

Hva trenger du mer av for at du skulle ha deltatt?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, jeg har lest informasjonen og samtykker til å delta i undersøkelsen. Foreldre svarer på vegne av sine barn» er valgt i spørsmålet «Informasjon om studien» Skriv inn i tekstfeltet under

Tilrettelegging: Her spør vi om opplevelse av hvordan aktivitet, idrett eller kroppsøving tilrettelegges for dine behov.

Tenk på aktiviteter du deltar i når du svarer her. Om du deltar i flere, velg en av aktivitetene.

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, jeg har lest informasjonen og samtykker til å delta i undersøkelsen. Foreldre svarer på vegne av sine barn» er valgt i spørsmålet «Informasjon om studien»

Jeg får tilstrekkelig med tid til å lære meg aktiviteter

Stemmer

Stemmer delvis

Stemmer ikke

Vet ikke

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, jeg har lest informasjonen og samtykker til å delta i undersøkelsen. Foreldre svarer på vegne av sine barn» er valgt i spørsmålet «Informasjon om studien»

Aktivitetene foregår i kjente omgivelser hver gang

Stemmer

Stemmer delvis

Stemmer ikke

Vet ikke

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, jeg har lest informasjonen og samtykker til å delta i undersøkelsen. Foreldre svarer på vegne av sine barn» er valgt i spørsmålet «Informasjon om studien»

Jeg har trenere/lærere/ledsagere som kan støtte meg med å få til aktiviteten

Stemmer

Stemmer delvis

Stemmer ikke

Vet ikke

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, jeg har lest informasjonen og samtykker til å delta i undersøkelsen. Foreldre svarer på vegne av sine barn» er valgt i spørsmålet «Informasjon om studien»

Jeg har trenere/lærere/ledsagere som spør meg om hvilke tilrettelegginger jeg har behov for

Stemmer

Stemmer delvis

Stemmer ikke

Vet ikke

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, jeg har lest informasjonen og samtykker til å delta i undersøkelsen. Foreldre svarer på vegne av sine barn» er valgt i spørsmålet «Informasjon om studien»

Jeg mener det er enkelt å tilrettelegge aktiviteter for mine behov

Stemmer

Stemmer delvis

Stemmer ikke

Vet ikke

Er det andre tilrettelegginger du trenger eller trenger mer av?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, jeg har lest informasjonen og samtykker til å delta i undersøkelsen. Foreldre svarer på vegne av sine barn» er valgt i spørsmålet «Informasjon om studien» Skriv inn i tekstfeltet under

Til slutt: Ønsker du å fortelle om noe mer?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, jeg har lest informasjonen og samtykker til å delta i undersøkelsen. Foreldre svarer på vegne av sine barn» er valgt i spørsmålet «Informasjon om studien» Skriv inn i tekstfeltet under

Ønsker du å være med i trekningen av gavekort på 1000 kr fra XXL?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, jeg har lest informasjonen og samtykker til å delta i undersøkelsen. Foreldre svarer på vegne av sine barn» er valgt i spørsmålet «Informasjon om studien»

Dersom du ønsker å være med i trekningen av gavekort på 1000 kroner fra XXL, må du skrive inn din e-post adresse. Du vil bli kontaktet på denne dersom du velger å være med i trekningen. Ved å oppgi epost adressen din vil du ikke lenger være anonym. Skriv e-post adressen din inn i tekstfeltet under

Intervjustudie

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, jeg har lest informasjonen og samtykker til å delta i undersøkelsen. Foreldre svarer på vegne av sine barn» er valgt i spørsmålet «Informasjon om studien»

Vi ønsker å gjennomføre en intervjustudie i forlengelse av denne spørreundersøkelsen. Et utvalg av de som svarer på spørreundersøkelsen vil inviteres til å delta i intervju.

Vi håper at du ønsker å bidra i intervjustudien også? Dette er ikke bindende, og du kan når som helst trekke deg. Legg igjen e-post adressen din hvis du ønsker at vi skal kontakte deg. Ved å oppgi e-post adressen din vil du ikke lenger være anonym.

Skriv e-post adressen din inn i tekstfeltet under

Informasjonsskriv

Deltakelse og tilhørighet i fysisk aktivitet for svaksynte og blinde

Dette er en forespørsel om å delta i et intervju som en oppfølging av spørreundersøkelsen «Deltakelse og tilhørighet i fysisk aktivitet for svaksynte og blinde» som du/dere har svart på tidligere. Her ble du/dere også spurt om dere var positive til å delta i et telefonintervju, som en oppfølging av spørreundersøkelsen. Intervjuet kan også gjennomføres via Teams, hvis ønskelig. Intervjuet vil være en samtale som går mer i dybden på sentrale tema som kom frem i besvarelsene på spørreundersøkelsen. Intervjuet vil ta inntil 45 minutter.

Du har derfor mulighet til å bidra ytterligere med å øke kunnskapen om hvordan barn/unge som er svaksynte og blinde opplever deltakelse og tilhørighet i fysisk aktivitet, idrett og kroppsøving.

Vi håper du vil bidra med dine opplevelser og erfaringer om temaet for prosjektet.

Bakgrunn

Deltakelse i meningsfulle aktiviteter er bra for psykisk og fysisk helse, og er med på å gi en følelse av tilhørighet i samfunn og sosiale grupper. Det viser seg at når det kommer til svaksynte og blinde er det svært få undersøkelser som er gjennomført som omhandler deltakelse i meningsfulle aktiviteter. Det er dermed behov for å øke kunnskap og kompetanse til å imøtekomme behovene til denne gruppen.

Hensikt

Hensikten med prosjektet er å finne ut mer om hvordan vi som jobber med fysisk aktivitet og idrett kan bidra til å øke deltakelse og tilhørighet for unge med synshemming, undersøke hva som fremmer deltakelse, og hvordan man kan jobbe praktisk for å utvikle et mer likestilt tilbud til fysisk aktivitet og idrett.

Formidling

Resultatene fra spørreundersøkelsen som du/dere har besvart tidligere, og telefonintervjuene eller intervju via Teams vil bli formidlet gjennom en rapport og veileder. Disse skal bidra til å øke kunnskapen om hvordan vi kan tilrettelegge for å øke deltakelse og tilhørighet i fysiske aktiviteter for barn og unge med synsnedsettelse.

En veileder er et hefte hvor det er samlet informasjon på en sånn måte at det er lett å forstå og lett å bruke. For eksempel kan trenere i frivillige lag og foreninger og skoler, bruke veilederen som et verktøy for å øke kompetansen sin rundt tilrettelegging når det kommer til fysisk aktivitet. Veilederen skal også motivere skoler og frivillige lag og foreninger (idrettslag) til å gjøre tiltak basert på funn i prosjektet. I forlengelse av rapporten og veilederen ønsker vi å skrive og publisere en artikkel i et tidsskrift. Artikkelen vil kun omhandle datamaterialet som har kommet frem i intervjuene. Alle som deltar er anonyme, og det vil derfor ikke være mulig å gjenkjenne dine svar i rapporten, veilederen eller artikkelen.

Informasjon om opplysninger som blir hentet inn

Det vil bli gjort lydopptak av intervjuet. Lydopptaket vil bli slettet etter at innholdet har blitt skrevet ned av intervjueren.

Deltakelsen er frivillig. All data (informasjon) behandles konfidensielt. Det vil være en prosjektgruppe fra Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet (NTNU) og Trøndelag Idrettskrets v/Paraidrettssenteret i Trøndelag (PIT) som behandler personopplysningene. Det vil si to forskere fra NTNU og prosjektleder fra PIT.

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke. All informasjon og personidentifiserbare opplysninger blir anonymisert/slettet når prosjektet avsluttes. Prosjektsslutt er 31.12.25. Man kan når som helst trekke seg fra prosjektet ved å ta kontakt med prosjektansvarlig. Prosjektet er meldt til Sikt ([Sikt – Kunnskapssektorens tjenesteleverandør](#)) om godkjenning for å gjennomføre datainnsamling.

For barn og unge under 16 år eller uten samtykkekompetanse skal foresatte delta i intervjuet. Foresatte oppfordres til å gå gjennom hensikten og hva det innebærer å delta i prosjektet med sitt barn, samt la barnet delta i intervjuet sammen med seg, da det er barnet som har erfart/opplevd det som omhandler deltakelse og tilhørighet i fysisk aktivitet. Både barnet og foresatte må samtykke til å delta, om barnet ønsker å delta.

Om foresatte ikke gir samtykke, vil det ikke være mulig for barnet/ungdommen å delta. De over 16 år har samtykkekompetanse og vil selv kunne avgjøre om de vil delta eller ikke. Dersom det kun er dere som foresatte som ønsker å delta i intervju, uavhengig av deres barns deltakelse, undertegner dere kun delen av samtykkeerklæringen for foresatt.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke opplysninger vi behandler om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene
- å få rettet opplysninger om deg som er feil eller misvisende
- å få slettet personopplysninger om deg
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger

Prosjektet er finansiert med midler fra Stiftelsen Dam.

Hvis du har spørsmål om prosjektet, eller ønsker å vite mer eller benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

Svein Bergem, Idrettspedagog/Rådgiver (prosjektleder)
Trøndelag Idrettskrets v/Paraidrettssenteret i Trøndelag
E-post: svein@paraidrettssenteret.no
Mobil. 97770409

Personvernombud:

NTNU ved Thomas Helgesen, e-post: thomas.helgesen@ntnu.no, mobil. 93079038
Trøndelag Idrettskrets ved Kjell Bjarne Helland, e-post: kjellbjarne.helland@idrettsforbundet.no,
mobil. 41900106

Samtykke til deltakelse

Jeg/vi har lest informasjonen og samtykker til å delta i prosjektet.

(Samtykket av prosjektdeltaker. Barnet/ungdommen signerer om mulig)

Jeg/vi samtykker til at mitt/vårt barn kan delta.

(Signert av foresatt, dato) (for barn/unge under 18 år)

Temaguide

Demografiske data

- Bosted (kommune)
- Alder
- Grad av funksjonsnedsettelse
 - o Svaksynt/blind
 - o Hjelpemidler
- Klassestrinn/utdanning/jobb

Aktivitet/idrett/kroppsøving

Hvilke aktiviteter/idretter driver du med i dag?

- organiser/uorganisert
- individuelle/lag/sammen med familie

Har du drevet med flere eller andre aktiviteter/idretter før? Hvilke?

- organiser/uorganisert
- individuelle/lag/sammen med familie

Deltakelse

Hva er det som påvirker om du deltar/ikke deltar i fysisk aktivitet/idrett/kroppsøving?

- Sosiale og fysiske omgivelser
 - o trener, assistent/ledsager, foreldre
 - o arena/sted
 - o kompetanse
 - o samhold
 - o holdninger
 - o Inkludering
 - o tilhørighet
- Type aktivitet - individuell vs gruppe
- Motivasjon/interesse
- Mestring - selve aktiviteten og konkurranse
- Foreldre

Hva må til for å øke deltkelsen i fysisk aktivitet/idrett/kroppsøving for deg?

- Tilrettelagte fysiske omgivelser (rom/arena, tid og utstyr)
- Assistent/ledsager
- Mestring/Lystbetont
- Tilrettelegging for muliggjørelse av aktivitetsutførelse
- Fellesskap
- Informasjon om fritidstilbud/tilrettelagte aktiviteter/idretter
- Verdsatt/likeverdig
- Kompetente trenere/lærere
- Transport

Kompetanse

Hva er de viktigste faktorene en lærer/trener/ledsager må tenke på når han eller hun skal tilrettelegge for deltakelse i fysisk aktivitet/idrett/kroppøving for deg?

- Valg av rom/arena og utstyr (lys, kontraster, støy, hastighet)
- Instruksjon og informasjon/avklaring (i forkant av aktivitet)
- Tid til å mestre ut fra egne forutsetninger
- Tid til å tilrettelegge
- Regler som muliggjør deltakelse for flere
- Oppfølging
- Holdninger
- Dialog og kommunikasjon med elev/utøver/foreldre
- Kunnskap om funksjonsnedsettelse
- Inspirerende og motiverende
- Sentrale føringer
 - åpenhet om deltagelse og regler som muliggjør deltagelse



Bildebeskrivelse: Ungdom som padler kajakk. Foto: Norges Blindeforbund



NORGES
IDRETTSFORBUND
Trøndelag idrettskrets

PARAIDRETTSSENTERET I TRØNDELAG

NTNU
Kunnskap for en bedre verden



Norges Blindeforbund
Synshemmedes organisasjon