

Mia Marie Tveito Hildebrandt

Veien tilbake

En idrettspsykologisk casestudie av veien tilbake til
toppidretten etter en alvorlig karrieretruende skade

Masteroppgave i idrettsvitenskap
Seksjon for Coaching og Psykologi
Norges idrettshøgskole, 2017

The best journeys answer the questions that in the beginning, you did not even ask.

Jeff Johnson

Sammendrag

I denne studien har jeg undersøkt veien tilbake til toppidretten etter en alvorlig karrieretruende skade. Nærmere bestemt fokuserte studien på utøverens opplevelser ved skade- og rehabiliteringsprosessen, og hvordan psykologiske aspekter påvirket en vellykket rehabilitering.

Studien ble designet som en kvalitativ casestudie, og jeg brukte Interpretive-Phenomenological Analysis som metode for datainnsamling og analyse. Utvalget for studien var strategisk, og besto av én enkelt toppidrettsutøver fra snowboard, Stian Sivertzen. Informanten ble valgt fordi han hadde tatt medalje i internasjonale mesterskap, vært ute med skade i over én hel sesong, og klart å komme tilbake igjen til et internasjonalt nivå. Stian hadde flere gode plasseringer i verdenscup, europacup og X-games, før han ble alvorlig skadet i et fall under prøve-OL i Vancouver i 2009. Stian brukte tre år på å komme tilbake til verdenstoppen. Datainnsamlingen baserte seg på kvalitative dybdeintervjuer og dataanalysen var induktiv. Tre hovedmomenter ble identifisert som helt sentrale for Stian sin vei tilbake, og er knyttet til identitet, resiliens og mental innstilling.

Resultatene viser at veien tilbake var lang og utfordrende. Stian var tidlig fast bestemt på å kjempe seg tilbake på brettet, på tross av legenes anbefalinger. Han brukte flere måneder på et rehabiliteringssenter for å lære og bevege seg igjen. Her befant han seg i en ny og ukjent situasjon sammen med andre hardt skadede pasienter. Stian var tilbake i konkurranse et års tid etter ulykken, men brukte ytterligere to år på å trene seg tilbake til det nivået han var på før skaden. Hele rehabiliteringsprosessen krevde en sterk motivasjon, og evnen til å tilpasse seg til forutsette og uforutsette utfordringer. Stian sin sterke identitet ga motivasjonen retning og kvalitet, og dette uttrykkes som resiliens og vekstmentalitet i møte med de utfordringene som oppsto på veien. Forutsetningene for hvordan han fortolket og forholdt seg til motgangen, kan blant annet knyttes til gjentatte erfaringer og innflytelser gjennom oppveksten og idrettskarrieren.

Fordi studien diskuterer sammenhenger mellom identitet, resiliens og mental innstilling, er studien av teoretisk interesse. Samtidig kan studien også være verdifull for utøvere, trenere og praktikere som selv opplever å være involvert i krevende skade- og rehabiliteringsprosesser.

Innholdsfortegnelse

Sammendrag	4
Forord	6
1. Innledning.....	7
2. Metode	11
2.1 Design og metode	11
2.2 Utvalg og kontekst	13
2.3 Datainnsamling	14
2.4 Dataanalyse	15
2.5 Ethiske overveielser	18
3. Resultater	21
3.1 Veien mot toppen	22
3.2 Veien tilbake.....	24
3.2.1 “Slapp av, det ordner seg!”	24
3.2.2 “Som om du skulle være en av de”	25
3.2.3 “Jeg måtte lære alle bevegelser på nytt”	27
3.2.4 “Alt handla hele tiden om å bli bedre”	28
3.2.5 “God hjelp øker lysten til å prestere”	30
3.3 Tilbake, men ikke “tilbake”.....	33
3.3.1 “Jeg kjørte som en stakk”	33
3.4 Tilbake i verdenstoppen.....	36
3.4.1 “Jeg er en smartere kjører enn før”	36
3.4.2 “Endelig tilbake”	37
4. Diskusjon	38
4.1 Identitet og rehabilitering	39
4.2 Resiliens og proaktive mestringsstrategier.....	43
4.3 Vekstmentalitet og evne til å takle utfordringer og motgang	45
5. Veien videre.....	49
Litteraturliste	51

Forord

Jeg har bestandig latt meg inspirere av mennesker som følger drømmene sine, og som i tillegg har viljen og pågangsmotet til å sette seg mål, ta tøffe valg og gå nye veier. Jeg ser på evnen til å beskytte og være tro mot egne drømmer som viktig i forhold til den utholdenheten og motivasjonen vi tillegger det vi brenner for. Disse menneskelige egenskapene kommer sterkt til uttrykk i toppidretten.

For utøvere som hevder seg i toppen på internasjonalt nivå, ligger det enorme mengder hard trening bak de relativt korte prestasjonsøyeblikkene som finner sted under konkurranse. Det er som regel disse øyeblikkene vi opplever som publikum, og det er i disse øyeblikkene prestasjonene rangeres. Fra mitt ståsted som en kunnskapssøkende og nysgjerrig student i idrettspsykologi, er derimot historiene som ligger bak de fremragende prestasjonene det som fascinerer meg aller mest. Ved å komme seg tilbake fra skade, utvikles nye forståelser for hva det vil si å være toppidrettsutøver, og ikke minst kunnskap i forhold til de opplevelsene som ligger bak en slik prestasjon i seg selv. Hvordan tolker utøveren skadeprosessen? Hvilke erfaringer og opplevelser gjøres på veien tilbake? En dypere forståelse av utøveres erfaringer og opplevelser, kan tilføre verdifull innsikt i vår forståelse av det presterende mennesket.

Derfor ble jeg straks nysgjerrig og interessert da Anne Marte Pensgaard sitt prosjekt “Veien tilbake” ble presentert for masterkullet mitt. Prosjektets formål var å få innsikt i utøveres opplevelse og erfaring av å komme tilbake etter skade, sykdom, utbrenthet eller annen motgang. Jeg opplevde dette som et prosjekt som kunne gi meg innsikt i, læring og kunnskap innenfor et spennende område. Jeg er takknemlig for Anne Marte sin stødige veiledning gjennom hele prosjektperioden. Som idrettsentusiast, er det ingenting som gleder meg mer enn når en skadet utøver returnerer til idretten, og i tillegg klarer å hevde seg. Dette opplever jeg som magiske øyeblikk, hvor utøverens vilje, råskap, drøm og hjerte for egen idrett virkelig defineres og synliggjøres. Det er en slik historie jeg har forsøkt å studere og formidle i denne oppgaven.

1. Innledning

I Norge utgjør idrettsskader omtrent 17% av alle personskader (NHI, 2017). Sammen med fotball, håndball og alpint, har snowboard den største hyppigheten av skader. I disse tallene befinner det seg ulike historier og skjebner. Omfanget og alvorlighetsgraden av skader varierer, og det er vanskelig å finne data på hvem som klarer å komme seg tilbake til idretten, og hvem som gir opp eller blir tvunget til å gi opp på veien. Samtidig som det er behov for forebyggende tiltak for idretter med høy skaderisiko (Engebretsen et al., 2010), viser studier også at de psykologiske prosessene til utøveren er viktig. De psykologiske prosessene er viktige i tiden under og etter skade, og påvirker om, og hvor raskt, utøveren kan komme tilbake (se, for eksempel Gordon, 1986; Daly, Brewer, Raalte, Petitpas & Sklar, 1995; Crossman, 1997; Willams, Rotella & Heyman, 1998; Green & Weinberg, 2001; Yongchul, 2012).

Det psykologiske aspektet ved idretten får stadig større oppmerksomhet. Flere nåværende idrettsutøvere har i løpet av det siste tiåret uttalt seg om viktigheten av psykologiske strategier og metoder som har hjulpet de ut av tunge perioder i idrettskarrieren (Riise, Stensbøl & Pensgaard, 2013). I denne studien har jeg derfor valgt å fokusere på den subjektive opplevelsen av det å bli alvorlig skadet, og erfaringene som blir gjort på den lange og usikre veien tilbake til toppidretten. Hva er det som gjør at enkelte er i stand til å takle karrieretruende skader? Hvilke psykologiske faktorer bidrar til at de lykkes i håndteringen av krevende rehabiliteringer? Disse spørsmålene og flere har ledet meg frem til den følgende problemstillingen:

Hva kjennetegner og hvordan oppleves veien tilbake til toppidretten etter en karrieretruende skade?

Erfaringer, tanker og følelser knyttet til disse prosessene kan kun formidles av utøvere som selv har opplevd det å være alvorlig skadet. Dette fokuset på subjektive opplevelser og personlige erfaringer har gjort at jeg har valgt et kvalitativt forskningsdesign. Mer kvalitative og induktive metoder for dataanalyse er egnet når hensikten er å fange den helhetlige erfaringen til utøveren, og vil kunne være et komplementært tilskudd til de mange teoribaserte studiene på feltet. Samtidig som en utøvers vei tilbake til idretten vil være hans eller hennes, kan deres erfaringer også ha verdi for andre. I så måte kan

kontekstualiserte beskrivelser og fortolkninger brukes til å utvikle kunnskap som kan komme andre utøvere, trenere og praktikere til gode. Denne studien skiller seg derfor fra flertallet av studier på feltet som jeg nå vil redegjøre kort for.

Wiese-Bjornstal, Smith, Shaffer & Morrey (1998) sin modell på psykologiske responser til idrettsskader har preget mye av forskningen på skader, rehabilitering og psykologi. I denne modellen konseptualiseres utøverens opplevelse og reaksjon på skadesituasjonen på bakgrunn av hvordan utøverens personlighet, tidligere erfaringer med stressfylte situasjoner og tilgjengelige mestringsressurser påvirker forutsetningene for effektiv rehabilitering. I følge modellen, vil både personlige og situasjonsbestemte faktorer påvirke hvordan utøvere vurderer skadesituasjonen. Modellen foreslår at måten utøveren tenker på, påvirker de emosjonelle og atferdsmessige responsene i en gjensidig og pågående prosess, som igjen har positiv eller negativ innvirkning på fysiologiske og psykologiske aspekter relatert til utfall etter rehabilitering.

Denne modellen har høstet støtte fra andre forskere, fordi den klarer å fange mer av kompleksiteten i utøver-skade-forholdet, og konseptualiserer hvordan flere forhold har innflytelse og påvirker hverandre. Det er allikevel ulike oppfatninger om hvilke responser som leder til bestemte utfall. For eksempel, rapporterte Shelbourne og Foulk (1995) at høyt presterende utøvere hadde en tendens til å være mindre tålmodige og mindre komfortable med tradisjonelle rehabiliteringsprotokoller. Dette kunne utløse negative tanker og følelser omkring skaden, men også gjøre at utøverne kom seg raskere tilbake fra skaden og til idretten. I følge artikkelforfatterne, kunne negative følelser og tanker utløse en "klar for kamp"-holdning, hvor utøveren arbeidet fokusert for å komme seg tilbake. Dette samsvarer derimot dårlig med Taylor og Taylor (1997), som fant at negative vurderinger og følelser i tilknytning til rehabiliteringssituasjonen viste seg å føre til depresjoner og andre vanskelige forhold.

Wasley og Lox (1998) undersøkte i sin studie hvilken betydning skade og skadeomfang hadde for utøverens selvtillit. Funnene i denne studien indikerte at kroniske skader hadde en større påvirkning på selvtillit og positive mestringsstrategier enn akutte skader. Kroniske skader førte i større grad til depresjoner, utmattelse, frustrasjon og engstelse. Forskeren poengterte at det likevel var utøverens subjektive fortolkning som hadde størst innflytelse på den emosjonelle responsen. Dette er i tråd

med Deutsch (1985), som i tillegg også vektla at utøverens personlighet, utviklingsstadium og omstendighetene rundt skaden var andre betingelser for potensielle psykologiske utfordringer. Hvilke ressurser utøveren har for å håndtere de psykologiske påkjenningene og potensielle utfordringene som følger alvorlige skader, er viktige for både forløp og utfall (Ahern & Lohr, 1997).

I senere tid har det vært flere studier som har fokusert på å identifisere hvilke personlige egenskaper og kvaliteter som spiller en positiv rolle for hvordan utøvere takler motgang på idrettsbanen. For mange utøvere vil dette ofte være skadesituasjoner. Luthar og Cicchetti (2000) definerer motgang som: “negative livssituasjoner som fører til tilpasningsproblemer” (s.858). Derimot, viser utøvere som klarer å gjøre positive og effektive tilpasninger til motgang, det som i litteraturen kalles for resiliens (Masten, 2001). Forskning på resiliens og idrett har for eksempel vist at utøverens mentale innstilling (se, for eksempel Dweck, 2012), mentale tøffhet (se, for eksempel Jones, Hanton og Cannaughton, 2007), mestringsstrategier (se, for eksempel Collins & MacNamara, 2012) og sosiale støtte (se, for eksempel Richardson, 2012) er nært knyttet til positive utfall i møte med utfordringer. Resiliente utøvere har blant annet blitt beskrevet som utøvere som evner å holde et intenst fokus, har tro på seg selv, evner å trene effektivt mot langtidsmål, klarer å kontrollere miljøet rundt seg og å presse seg selv (Jones, Hanton og Cannaughton, 2007). Utøvere som klarer å forholde seg effektivt til utfordringer, har også vist at de verdsetter egeninnsats, er løsningsorienterte, søker hjelp der de kan og viser tålmodighet (Yeager og Dweck, 2012). Det er enighet om at disse karakteristikaene er ferdigheter som kjennetegner toppidrettsutøvere, og som utøvere har måttet utvikle *på* veien til en eliteidrettskarriere (Collins & MacNamara, 2012).

Nyere forskning har også forsøkt å fange opp hvilke positive utfall det å møte motgang kan ha for utøvere. For eksempel, undersøkte Tamminen, Holt og Neely (2013) hvilken betydning kvinnelige eliteutøvere tilla opplevelser med stor motgang. Denne studien hadde en fenomenologisk-fortolkende tilnærming, og baserte seg derfor på en induktiv analyse av hvordan utøverne selv tolket og beskrev motgang. Resultatene fra denne studien viste at utøverne opplevde isolasjon, følelsesmessige forstyrrelser, og at identiteten deres ble satt under press (ibid). De utøverne som klarte å vokse på

motgangen, fant mening og sosial støtte underveis, og utviklet en ny forståelse for hvilken rolle idretten spilte i livene deres.

Felles for alle disse studiene, er at de viser at utøverens tolkning av egne følelser har en sterk psykologisk innvirkning på rehabiliteringen. Nettopp derfor er det viktig med studier som fokuserer på utøverperspektivet, og de kvalitative aspektene ved opplevelsen og erfaringen med alvorlige skader og rehabilitering. Selv om det har vært gjort både kvantitative og kvalitative studier på idrettsskader og psykologi, har de fleste tatt utgangspunkt i bestemte teoretiske rammeverk. Det unike bidraget fra denne studien er derfor den sterkt induktive tilnærmingen som preger både studiens design og dataanalyse, hvor fokus for fortolkning og diskusjon har vært tett knyttet til *hva* utøveren forteller. Selv om en slik tilnærming også har svakheter, bidrar den med et komplementært perspektiv, og muliggjør at man kan få empirisk bekreftet, nyansert eller revidert teoretiske sammenhenger fra tidligere studier. I tillegg til at man studerer selve utøveropplevelsen, kan også helt nye momenter lettere fremtre gjennom dataanalysen, og hvis tilfelle, bidra til å utvikle nye konseptualiseringer (Thagaard, 2013). Denne studien er i så måte et viktig bidrag til å utvikle kunnskapsfeltet på idrettsskader og psykologi, og vil i tillegg til å kunne være teoretisk interessant, bidra med empirisk kunnskap som kan informere utøvere, trenere og andre støttepersonell som er involvert i denne typen rehabiliteringsprosesser. I det neste kapittelet vil jeg derfor gjøre rede for studiens design og metode.

2. Metode

I denne studien ønsket jeg å undersøke en toppidrettsutøvers beskrivelse og opplevelse av prosessen for å komme tilbake etter en alvorlig og karrieretruende skade. For å få innsikt i de opplevelsene som følger en slik prosess, var valg av metode en viktig forutsetning. En metode betyr en planmessig fremgangsmåte. Hvilken fremgangsmåte vi velger å benytte oss av, avhenger av hvilke mål vi har med forskningen (Gripsrud, Olsson, Silikaset, 2008). Etersom denne studien søker innsyn i levd opplevelse, ble det naturlig å velge en kvalitativ tilnærming. Kvalitative metoder kan gi innsikt i et fenomen basert på enkeltpersoners erfaringer (Kvale & Brinkmann, 2009). Med utgangspunkt i at det var utøverens opplevelser jeg ønsket å studere, var det viktig å velge et design som tillot utøveren å reflektere, tenke og føle ut i fra sin egen virkelighetsverden.

I dette kapittelet vil jeg derfor først redegjøre for studiens design og metode. I den andre delen beskriver jeg studiens utvalg og kontekst. I den tredje delen gjør jeg rede for datainnsamlingen. I den fjerde delen presenter jeg dataanalysen før jeg avslutningsvis reflekterer over de etiske overveielene ved studien.

2.1 *Design og metode*

Studien er designet som en kvalitativ casestudie av veien tilbake fra en omfattende og karrieretruende skade. En casestudie er en intensiv studie av et fenomen i en bestemt kontekst, og er vel egnet til å undersøke prosesser (Andersen, 2013). En spesifikk tilnærming til kvalitative casestudier er Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Denne metoden er utviklet for å undersøke hvordan mennesker finner mening i viktige livserfaringer gjennom refleksjon, tanker og følelser (Smith, Flowers & Larkin, 2009). Metoden egner seg derfor godt når vi ønsker å undersøke noe som har gjort spesielt inntrykk, påvirket eller endret oss. Dette bruksområdet passet godt med denne studiens fokus, hvor ønsket var å undersøke opplevelsen av å være skadet og veien tilbake fra skade. Ved å bruke IPA-metoden, er hensikten å tilrettelegge for refleksjon omkring disse opplevelsene, og videre undersøke, i detalj, hvilken forståelse og betydning denne har for individet (Smith, 2011).

IPA-metoden har en fenomenologisk og hermeneutisk tilnærming ved at den både søker beskrivelse og fortolkning (Larkin, Watts & Clifton, 2006). Fenomenologiske perspektiver kan være verdifulle for å forstå opplevelser og erfaringer som har betydning for oss. Disse perspektivene fokuserer på hvordan individer beskriver omverdenen og sin egen tilknytning til denne. IPA-metoden er inspirert av fenomenologien ved at den forsøker å forstå individers personlige opplevelse og tolkning av erfaringer. En slik tilnærming beveger seg bort fra et fokus på statistiske sammenhenger og generalisering, og retter i stedet fokus mot de helt unike og subjektive forholdene ved én eller flere erfaringer. I en rehabiliteringsprosess kan det eksempelvis være ulike kvaliteter ved prosessen som individet tillegger stor betydning for den helhetlige opplevelsen.

En grunnleggende antagelse i IPA-metoden, er at mennesker er meningssøkende vesener (Smith et al., 2009). For å undersøke et annet menneskes opplevelse av et fenomen, er forskeren derfor nødt til å innta en fortolkende rolle. Forskerens tilgang til kunnskap omkring deltakerens opplevelse, avhenger av hva deltakeren forteller. Som følge av dette, må forskeren gjennom en fortolkningsprosess hvor han eller hun selv reflekterer over og forsøker å finne mening i det som blir sagt. Denne prosessen er inspirert av hermeneutikken. Ved at deltakeren forsøker å tolke eller forstå en opplevelse fra førstepersonsperspektiv, er han eller hun nødt til å se tilbake på denne prosessen med utgangspunkt i sine egne perspektiver. Disse perspektivene er unike ved at de er forankret i deltakeren og i han eller hennes oppfattelse av, eller forhold til verden. For at jeg som forsker skal bevege meg mot en forståelse av hvordan informanten oppfatter sin virkelighetsverden, er fortolkningen derfor en avgjørende faktor. Det er dette vi kaller en dobbelt hermeneutikk i den analytiske prosessen (ibid). Vi kan med dette si at jeg med denne metoden opererer både i det deskriptive (ved å ha en tilnærming som fokuserer på å beskrive fenomenet slik deltakeren selv opplever det), og i det fortolkende, sett i lys av at jeg selv må søke mening i deltakerens beskrivelser av fenomenet (Smith, 2004).

IPA-metoden er ideografisk ved at den studerer deltakerne i deres naturlige kontekst og med et fokus på deres unike personlige perspektiver. Dette skiller IPA-metoden fra majoriteten av psykologiske nomotetiske studier, som har som formål å etablere og avdekke generelle lover for menneskelig atferd (Smith, 2004). IPA-metoden

tilbyr, som en kontrast til dette, en detaljert og nyansert analyse av spesielle hendelser. Siden målet er å undersøke opplevelsene til de individene som studeres gjennom rike beskrivelser, involverer studiene som regel få deltakere. Gjennom en slik tilnærming har man mulighet til å fange opp verdifulle detaljer og ulike nyanser i relasjon til de opplevelsene og erfaringene deltakeren beskriver.

2.2 Utvalg og kontekst

I denne studien har jeg basert meg på et strategisk utvalg. Strategiske utvalg er en strategi som bidrar til å sikre analytisk kontroll i kvalitative studier, og som er vel egnet til å kaste lys over spesielle og unike fenomener (Andersen, 2013). Ved å gjøre et strategisk utvalg, tillot det meg å velge en informant som i kraft av sin erfaring var i en helt spesiell posisjon til å kunne belyse den aktuelle problemstillingen. Deltakeren i denne studien ble derfor valgt på det grunnlag av at han kunne gi meg tilgang til en bestemt kontekst, toppidrettskonteksten, og fenomenet jeg ønsket å studere: opplevelsen av å være skadet og veien tilbake. Fordi kvalitative casestudier ikke søker å generalisere forskningsfunnene på tvers av populasjoner, det som i litteraturen heter statistisk generalisering, er strategiske utvalg hensiktsmessig.

I utvelgelsesprosessen definerte jeg flere inklusjonskriterier som utøveren måtte tilfredsstillte. Inklusjonskriterier er viktig for studiens kvalitet og gyldighet fordi de sikrer egnede informanter til å belyse fenomenet som undersøkes (Andersen, 2013). Min informant måtte derfor tilfredsstillte alle følgende kriterier: Han eller hun måtte være en toppidrettsutøver på høyt internasjonalt nivå (medalje); ha vært ute med skade i minimum én hel sesong; og kommet tilbake og hevdet seg i verdenstoppen igjen. Informanten som ble valgt tilfredsstilte alle tre kriteriene og var snowboardkjøreren Stian Sivertzen.

Før skaden konkurrerte Stian Sivertzen på et internasjonalt nivå, og hadde flere gode plasseringer både i verdenscup, europacup og X-games. Han ble alvorlig skadet i et fall under prøve-OL i Vancouver i 2009. Etter utredelser på sykehuset i Canada, ble det konstatert at han, i tillegg til rift på hovedpulsåren, hadde pådratt seg hjernerystelse, kragebeinsbrudd, brukket flere ribbein, hadde brudd i hofta og komprimerte lunger.

Dette viser hvor stort, alvorlig og komplisert skadebildet var. Det tok Stian fem måneder før han kunne kjøre snowboard igjen. Åtte måneder etter skaden kjørte han sin første Europacup. Her deltok han i en halfpipe-konkurranse i Sveits, hvor han kom til semifinalen. I 2012, tre år etter skaden, vant han sitt første verdenscuprenn. Det er først i løpet av 2012-sesongen at Stian selv opplever å være tilbake på et nivå han selv er fornøyd med. I 2013 deltok han i VM i Canada, hvor han fikk en tredje plass i snowboardcross. Påfølgende år, i 2014, kjørte han inn til en femteplass i OL i Sotsji. Tidsperioden for denne studien strekker seg derfor fra skaden inntraff i 2009 og frem til Stian var tilbake i verdenstoppen i 2012.

2.3 Datainnsamling

Som i andre IPA-studier, baserer også datainnsamlingen i denne studien seg på kvalitative forskningsintervjuer. Jeg gjennomførte to intervjuer med Stian, i tillegg til flere korte og mer uformelle samtaler. Dataene som ble konstruert i interaksjonen mellom intervjuer og deltaker dannet grunnlaget for den påfølgende dataanalysen. I den forbindelse har IPA-metoden noen klare retningslinjer for hvordan et intervju bør gjennomføres. I tråd med disse retningslinjene, var det viktig at jeg klarte å innta en lytterrolle som tillot Stian å snakke fritt om de temaene han opplevde som viktig i forhold til sine erfaringer (Smith, 1996). Fordi jeg hadde en løs tematisk oversikt over viktige snakkepunkter, kan vi si at intervjuet var semi-strukturert (se vedlegg 1). Formålet var at Stian skulle lede intervjuet, samtidig som jeg var forberedt til å lede han tilbake til de ulike temaene. En slik tilnærming tilrettelegger for stor fleksibilitet og åpenhet, noe som er viktig i kvalitative intervjuer (Thagaard, 2013). Dette krever god planlegging i forkant av gjennomføringen. Intervjuguiden var derfor svært åpen, men fokusert på den kronologiske beskrivelsen av prosessen og Stians opplevelse av de ulike hendelsene som inntraff. Dette ga intervjuet preg av en målrettet samtale, samtidig som jeg imøtekom uventede vendinger med stor interesse og åpenhet.

I starten av intervjuet fokuserte samtalen seg rundt Stians oppvekst, og hvordan interessen for snowboard hadde vokst frem. En slik åpning er en fin måte å få i gang dialog, ettersom det leder deltakeren inn på mer generelle beskrivelser. En slik inngang til intervjuet støttes av Smith og kolleger (2009), som anbefaler at man beveger seg fra

det generelle til det mer spesifikke. Samtidig som det var mye verdifull informasjon å hente ut fra denne innledende sekvensen, var primærhensikten å skape fortrolighet og trygghet i intervjusituasjonen. I følge Kvale og Brinkmann (2009) er dette viktige forhold som påvirker hvilken informasjon deltakeren føler seg komfortabel med å dele. Man kan derfor si at graden av trygghet Stian opplevde i forhold til meg som intervjuer, og selve intervjusituasjonen, enten ville distansere eller fører meg nærmere deltakerens opplevde "sannhet". I forhold til studiens formål og problemstilling, var det av ekstra stor betydning å sikre og tilrettelegge for trygghet. For å ytterligere skape en trygg ramme, lot jeg Stian velge hvor intervjuene skulle foregå. Det første intervjuet ble gjennomført på Olympiatoppen, et sted Stian har et svært godt forhold til. Dette bidro positivt ved at Stian befant seg i et miljø hvor han var kjent, og hvor han følte seg hjemme. I forhold til maktbalansen mellom intervjuer og deltaker, ble dette balansert ved at det var jeg som ble "invitert inn".

Etttersom det er Stian som kan og vet mest om sine egne opplevelser, var det viktig å informere om hensikten med intervjuet. Jeg presiserte derfor i forkant, både muntlig og skriftlig, at jeg ikke hadde en veldig streng forhåndsdefinert agenda, utover det overordnede forskningsspørsmålet, på hva jeg ønsket at han skulle snakke om. På denne måten ledet jeg Stian inn i rolle hvor han på mange måter fikk styre intervjuet. Min rolle i samtalene var å følge opp de temaene han opplevde som viktig, og som dermed også ble viktig for meg. Begge intervjuene hadde en varighet på mellom 50-70 minutter, og ble tatt opp ved hjelp av båndopptaker. Da det dukket opp usikkerhet i forhold til hendelsesforløp og faktiske detaljer, var Stian svært behjelpelig ved å svare på mine spørsmål via telefon og SMS.

2.4 Dataanalyse

Under arbeidet med dataanalysen har jeg fulgt retningslinjene for IPA-metoden beskrevet i Smith et al. (2009). Samtidig som jeg har fulgt disse retningslinjene, har jeg også tatt egne grep for å gi meg selv en enda bedre oversikt over dataene. Dataanalysen inneholdt følgende steg: (1) lese gjennom dataen gjentatte ganger for å gjøre meg kjent med historien, (2) 'initial noting', som handler om å gjøre notater på ulike nivåer (herunder deskriptive notater, lingvistiske notater og konseptuelle kommentarer), (3)

utvikling av overordnede temaer, (4) kronologisk sortering av dataene og (5) lete etter sammenhenger og mønster mellom de overordnede temaene. Det er viktig å påpeke at datanalysen var sirkulær ved at jeg flere ganger måtte bevege meg et eller to steg tilbake å revidere de foregående stegene før jeg fortsatte. I tabell 1 viser jeg en oversikt over dataanalysen, med et eksempel fra prosessen som ledet frem til 'identitet'.

Tabell 1. Oversikt over analyseprosessen med eksempler

Emergente temaer	Transkripsjon	Deskriptive notater	Lingvistiske notater	Konseptuelle kommentarer
Presise, korte notater som forsøker å fange essensen i Stian sine beskrivelser.	Identifisere rådata i det transkriberte intervjuet.	Fokus på tekstnære temaer som beskriver relevante utsagn.	Fokus på ordvalg, oppgittethet og pauser o.l. som kan belyse og fange flere nyanser ved det Stian uttrykker.	Sammenfatning av temaer på bakgrunn av de deskriptive og lingvistiske notatene. Disse relateres til ens egne erfaringer og teori og erfaringer.
Fremmedgjøring	“Det er veldig mye som går inn på deg hele tiden, som du må takle. Når du liksom blir satt sammen med dem [andre på avdelingen] som om at du skulle være en av <i>dem</i> , og ikke er det. Du blir på en måte dratt lenger ned enn det du egentlig er”.	Han føler ingen tilhørighet til Rehabiliterings-senteret, men føler seg fremmedgjort. Føler han seg sykeliggjort? Forstår han ikke hvorfor han er der? Negative følelser.	“Blir satt sammen med <i>de</i> ” “Som du skulle være en av <i>de</i> ” Sterkt trykk på forskjellen mellom Jeg og 'de andre'. Uttrykker en opplevelse av avstand.	Utfordringer i rehabiliteringskonteksten! Fremmedgjøringen skaper utfordringer i forhold til identitet: Min opplevelse av <i>meg</i> versus andres opplevelse av meg – manglende opplevd sammenheng krever respons.

I den innledende fasen, handlet det om å gjøre seg kjent med dataene for å få et grep om den faktiske prosessen og hva opplevelsene Stian formidlet handlet om. Det var derfor viktig å lese og høre gjennom intervjuet flere ganger. Den andre delen av dataanalysen, med induktiv koding og notatskriving, kaller Smith og kolleger (2009) for 'initial noting', som ordrett oversatt betyr 'det første å merke seg', og inneholdt tre faser. I denne delen kodet jeg intervjuutskriften avsnitt for avsnitt med deskriptive notater. Jeg fokuserte også på *hvordan* Stian brukte språket for å beskrive de temaene han snakket om. Jeg kodet intervjuutskriften ved å markere de konkrete ordene Stian brukte, og skrev lingvistiske notater til hvordan de uttryktes. Den induktive kodingen var krevende ved at den dro meg i flere retninger, noe som førte til at jeg gjentatte ganger måtte legge penn og ark fra meg og gå tilbake til de foregående trinnene. Til tross for at dette var svært tidskrevende, anså jeg det som viktig i forhold til den nærheten jeg ønsket å opprettholde mellom dataene og mine egne fortolkninger.

Med utgangspunkt i de deskriptive og lingvistiske refleksjonsnotatene, forsøkte jeg å relatere dette til min egen forståelse, erfaringer og kunnskap og skrev så et notat med konseptuelle kommentarer og overordnede temaer. I det konseptuelle notatet knyttet jeg sammenhenger på tvers mellom de deskriptive og lingvistiske notatene. Et viktig spørsmål jeg stilte meg i denne delen av prosessen, var hvordan dataene kunne forklares og settes inn i en større sammenheng. De konseptuelle kommentarene danner deretter basis for den videre analyseprosessen.

Gjennom hele den induktive dataanalysen sto derfor min egen refleksivitet helt sentralt. For å skaffe meg et tydeligere overblikk over den faktiske prosessen som helhet, valgte jeg deretter å sortere dataene kronologisk på en stor plakat. En slik arbeidsstrategi gjorde at 'rotet' jeg hadde opplevd ved og parallelt arbeide med deskriptive temaer og lingvistiske fortolkninger, som igjen hadde blitt utviklet til konseptuelle kommentarer og overordnede temaer, ble enklere å forholde seg til. Opplevelsen av å skulle håndtere og analysere det som følte som en overveldende mengde kodede data, førte til et behov for å fremstille det hele visuelt. På denne store plakaten, skisserte jeg opp historien i en kronologisk rekkefølge under overskriftene: 'Barndom og snowboard', 'Fallet i Vancouver', 'Skadet', 'Veien tilbake' og 'Tilbake'. Jeg sorterte og plasserte de konseptuelle kommentarene mine under disse ulike tidsperiodene. Jeg løste dette ved å stille ulike spørsmål til de kodede dataene mine, som

for eksempel: Hvor i prosessen befant han seg da han snakket om faktorer han ser i sammenheng med motivasjon? Hvor befant han seg da han snakket om utfordringer som opplevdes som vanskelige? Fordi alle de konseptuelle kommentarene inneholdt tilhørende direkte sitater fra Stian, kunne jeg skrive disse i parentes bak de overordnede temaene for å vise en tydelig sammenheng mellom sitat, tema og fortolkning. En slik kronologisk sortering førte dermed til at de konseptuelle kommentarene i større grad ble situasjons- og prosessbettinget. Den ferdige plakaten ble svært viktig i analyseprosessen fordi den ga meg et helhetlig overblikk.

I den siste delen av dataanalysen, undersøkte jeg temaene som var sortert kronologisk på nytt. Det var flere av temaene som var nært beslektet, og som dekket mer eller mindre overlappende aspekter, og som derfor kunne reduseres til et mindre antall temaer og momenter som fanget det mest vesentlige ved Stians vei tilbake og hans opplevelse av denne. Resultatet av denne prosessen gjorde at jeg kom frem til tre hovedmomenter: identitet, resiliens og mental innstilling. Forholdene knyttet til disse tre hovedmomentene danner utgangspunktet for diskusjonskapittelet som følger.

2.5 Etiske overveielser

Prosjektet ble godkjent av Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste den 26.10.2015 (Vedlegg 2) og studien ble gjennomført i tråd med deres etiske retningslinjer. Informanten ble informert om hensikten med studien, og at han kunne trekke seg uten nærmere forklaring når som helst underveis i prosessen. På bakgrunn av datainnsamlingens interaktive natur, var det viktig å opptre profesjonell og respektfullt.

Fordi denne studien gir en fremstilling av beskrivelsene til en navngitt utøver, har etiske overveielser hatt stor betydning for arbeidet fra start til slutt. Det var i utgangspunktet meningen at Stian skulle anonymiseres da prosjektet startet, men han sa tidlig i fra om at han stilte seg positivt til at studien ble publisert med navn. Ettersom narrative studier har en veldig detaljert tilnærming til det som studeres, opplevde jeg dette som verdifullt. Som en konsekvens av dette, oppsto det også et behov for å ta stilling til flere etiske overveielser underveis. Disse vil jeg nå redegjøre for.

Informasjon om studien og informert samtykke ble innhentet skriftlig (se vedlegg 3). Prinsippet om informert samtykke er høyst utbredt og anerkjent som en etisk norm når forskningen involverer mennesker. På bakgrunn av studiens kvalitative design og metode, kan det i forkant av intervjuene være vanskelig for deltakeren å forstå hva informert samtykke egentlig innebærer. I motsetning til nomenetisk forskning, hvor datainnsamlingen baserer seg på standardiserte protokoller, er det umulig å forutse hva som vil skje under datainnsamlingen i narrative forskningsprosjekter. I slike prosjekter tas metodiske avgjørelser spontant etter hvert som interessante funn dukker opp underveis i datainnsamlingen, og det er vanskelig å forutse hva dette vil være på forhånd, og om utøveren egentlig er villig til å dele denne informasjonen med et større publikum. Min måte å løse dette på, var å involvere Stian underveis i prosjektet. Gjennom en slik involvering fikk Stian ta del i å avklare viktige detaljer, komme med oppklarende kommentarer og lese gjennom studiens resultater. Dette kan beskrives som en form for prosess-samtykke, og går utover et vanlig samtykke, som kun presenteres og innhentes i forkant av prosjektet (Smythe & Murray, 2000).

Siden studien fokuserte på Stian sin opplevelse av å være skadet og veien tilbake til idretten, var det viktig for meg at denne historien ble fremstilt på en måte som Stian aksepterte. Ved å ha latt Stian lese gjennom resultatene og godta fremstillingen, styrket jeg også resultatenes pålitelighet og troverdighet. Det har også vært viktig å være ærlig og fortrolig med Stian i den grad dette har vært mulig.

Jeg har hatt to veldig ulike roller underveis i prosjektet. Samtidig som jeg har vært en person Stian har betrodd seg til med sine opplevelser, har jeg også fortolket og reflektert over disse opplevelsene med utgangspunkt i mine egne erfaringer og kunnskap. Samtidig som jeg har tatt utgangspunkt i Stian sine beskrivelser og forsøkt å være gjennomsiktig i måten jeg har fortolket de på, opplever jeg også å ha gått “bak ryggen” til Stian. Dette er kanskje uunngåelig, siden Stian sine fortellinger dissekteres og sees i sammenheng med større sosiale og psykologiske fenomener. Det er kanskje også en nødvendighet, ettersom min rolle var å tillegge Stians historie mening, som også kan være gyldig på et teoretisk og konseptuelt nivå. Jeg har tilnærmet meg livshistorien til Stian fra et annet perspektiv enn han gjorde da han fortalte historien. Siden Stian sine beskrivelser er forankret i hans forståelse og mening, kan det være vanskelig å vite om jeg fanger opp det fulle potensialet og særpreget som han tillegger

sine ulike opplevelser. Dette er forhold som kanskje ikke en gang kan uttrykkes verbalt, men som heller ligger implisitt, og som derfor vanskelig kan artikuleres (Smythe & Murray, 2000). Det er av den grunn vanskelig å ta stilling til hvilke narrativ som skal tildeles størst kredibilitet, og i så fall på hvilket grunnlag dette bør skje. Det er Stian som vet mest om sin opplevelse, men min teoretiske kunnskap og tilgang på relevant litteratur kan ramme inn Stian sin i en større sammenheng.

3. Resultater

I denne studien har jeg undersøkt hva som kjennetegner veien tilbake til toppidretten etter en alvorlig skade, og hvordan denne prosessen oppleves fra utøverens perspektiv. I tråd med dette, har jeg vært opptatt av å belyse utøverens subjektive følelser, tanker og erfaringer knyttet til ulike deler og sider ved det å være skadet, og hvordan utøveren har jobbet med å komme seg tilbake. Med utgangspunkt i IPA-metoden, er det viktig å presisere at jeg under samtalene med Stian, og i forkant av dataanalysen, ikke hadde en streng forforståelse av hvordan jeg best skulle fortolke informantens opplevelse, som var det jeg ønsket å studere. Derfor har, som i andre IPA-studier, heller ikke denne studien et forhåndsbestemt teoretisk rammeverk som dataene analyseres i lys av. Samtidig som det var et ønske å fri seg fra forhåndsbestemte og mer teoridrevne analyser, er jeg selvfølgelig også preget av mine erfaringer, opplevelser og kunnskap. Ut i fra utøverens virkelighetsverden og min subjektive fortolkning av denne, konstruerte jeg mening og forståelse gjennom den analytiske prosessen. Denne forståelsen søker å være tett på Stian sine fortellinger, og resultatene fremstilles kronologisk.

Jeg har valgt å fremstille resultatene kronologisk, fordi jeg ønsket å illustrere og forsterke hva Stian tilla betydning 'der og da' gjennom de ulike fasene av rehabiliteringen. Min vurdering er at dette lettere formidles gjennom en kronologisk historie. Dette muliggjorde for at jeg lettere kunne fange opp prosesser og atferd, som i neste ledd, kunne diskuteres i lys av psykologiske perspektiver, andre empiriske funn og aktuelle konseptuelle rammeverk. Det er viktig å presisere at presentasjonen av resultatene også inneholder en del eksplisitt fortolkning, og derav går utover en mer dokumentarisk beskrivelse av prosessen. Samtidig er det først i diskusjonskapittelet at jeg diskuterer disse fortolkningene i detalj og i lys av relevant litteratur.

Jeg vil først redegjøre for Stian sin idrettskarriere, fra hans første møte med snowboard og hans videre utvikling frem mot verdenstoppen. Denne innledningen leder opp til skadetidspunktet, og jeg har kalt den "Veien mot toppen". Den er spesielt verdifull fordi den bidrar til en forståelse av hvem Stian er, og forankrer han i en historisk og kulturell kontekst. Dette er viktig for å forstå ulike aspekter som hadde betydning for Stian sin vei tilbake fra skade.

Deretter presenterer jeg “Veien tilbake”, som er delt i fem deler som viser til ulike og sentrale faser i veien tilbake til toppidretten; 1) “Slapp av, det ordner seg!”, 2) “Som om du skulle være en av de”, 3) “Jeg måtte lære alt på nytt”, 4) “Alt handla hele tiden om å bli bedre” og 5) “God hjelp øker lysten til å prestere”.

Den tredje delen av kapittelet har jeg kalt “Tilbake, men ikke ’tilbake’”. Her skildrer jeg opplevelsene til Stian fra tiden da han var tilbake på snowboard igjen, og per definisjon frisk, men ikke klarte å prestere som før. I den siste og avsluttende delen av kapittelet, “Tilbake i verdenstoppen”, presenterer jeg hvordan Stian har kjempet seg tilbake og hvordan han opplever at erfaringene fra skadeperioden også har utviklet ham både som utøver og menneske.

3.1 Veien mot toppen

Stian Sivertzen er født og oppvokst i Kongsberg. Med Kongsberg Skisenter noen steinkast unna barndomshjemmet, vokser interessen for ski og snowboard frem i ung alder. Når han er sju år og får snowboard til jul av bestemor, blir han umiddelbart hektet. I nærmiljøet hvor Stian vokser opp er det en stor gjeng som kjører ski og snowboard. Han forteller om et miljø hvor samhold, inkludering og glede var pådriverne til utvikling, og at utøverne pushet hverandre fremover gjennom lek og konkurranse:

Vi var en ganske stor gjeng i Kongsberg som kjørte alt da. Så dro vi bare rundt og leika og kjørte konkurranser overalt, og vi konkurrerte mot hverandre. Etter hvert begynte vi å reise til utlandet, for vi var ganske flinke.

Stian forteller varmt om inkludering og gleden ved å kjøre snowboard, og at dette aspektet ble rangert høyere enn vurderingen av å være best: “*Det var egentlig det samme hvem som var best, eller.. det var jo selvfølgelig viktig å være best, men det var alltid viktig at alle var med og hadde det kult. Sånn har det alltid vært*”.

I snowboardmiljøet til Stian sto samholdet sterkt og vennegjengen ga hverandre mye sosial støtte, noe han beskriver som at: “*Alle vil at folk skal klare det!*”. Samtidig

som de konkurrerte individuelt, karakteriserer Stian miljøet både da og nå som et lag:
“Vi er på en måte en gjeng utøvere som jobber sammen om et mål, uten hjelp fra utsiden på en måte. Vi pusher hverandre”.

Stian deltar i Norgesrenn og klubbrenn fra han er ni år gammel. Han forteller om en kultur hvor leken er selvstyrt og lite avhengig av ytre faktorer, og at dette på mange måter er kjennetegn ved snowboardkulturen: *“Snowboard har alltid vært veldig egentrent. Du må gjøre veldig mye sjøl. Du har ikke flust av trenere som sier hva du skal gjøre hele tiden”.*

I 2006 kjører Stian sin første Europacup. Der havner han på en tredje plass. Året etter blir han tatt ut til å delta i VM. Han havner på en 30. plass og er fornøyd med debuten. De påfølgende årene skyter karrieren virkelig fart. I 2007 blir han juniorverdensmester i Bad Gastein, og året etter blir han nummer to i verdenscupen. Han får også en solid tredjeplass under X-Games i 2009.

Kun én måned etter tredjeplassen i X-Games står Stian klar på startstreken i Vancouver. Det er prøve-OL og Stian har ambisjoner om å ta sammenlagtseieren i verdenscupen. Han ligger foreløpig på en andreplass, og utsiktene er gode for at han skal kunne nå målet han satt seg før sesongen. Under åttendelsfinalen går det fullstendig galt. Stian kommer feil inn i et av hoppene, noe som resulterer i at han faller stygt. Fredag 13. februar 2009 skal bli en merkedag for Stian. Denne dagen endrer alt. Stian er bevisst og reiser seg halvveis opp etter fallet. Han kjenner smerter i brystet og at det gjør vondt å puste. Han hentes ned fra fjellet av en skipatrolje, og fraktes videre med ambulanse til sykehuset i Vancouver. Det konstateres tidlig at han har pådratt seg kragebeinsbrudd og hjernerystelse. Etter videre utredelser får han den alvorlige beskjeden om at han har fått rift på hovedpulsåren, og må opereres. Han får beskjed om at han har mellom 24 og 48 timer igjen å leve hvis han ikke opereres umiddelbart. Sannsynligheten for å overleve er 80%.

Stian våkner opp og blir fortalt at det har vært en vellykket operasjon. Han blir på sykehuset i Vancouver i fem dager, og videre halvannen uke på hotell i Canada. To dager etter han har kommet hjem til Norge, får Stian et epileptisk anfall og blir lagt i kunstig koma. Det viser seg at det fremdeles er blødninger fra riften på hovedpulsåren.

Stian må opereres på nytt. Siden kroppen hans fremdeles er svak fra operasjonen, varsles foreldrene hans om at mulige komplikasjoner kan oppstå. Stian må gjennom en komplisert operasjon for å tette blødningen på hovedpulsåren. Når Stian våkner opp etter fem dager i koma, har han ingen følelse i venstre side av kroppen. En av Stians første tanker når han våkner er at han skal tilbake på brettet. Først må han bare lære seg å gå igjen.

Han blir liggende på sykehuset i en uke, før han blir fraktet videre til Rehabiliteringssenteret. På bakgrunn av den påkjenningen hjernen til Stian har vært gjennom ved å ligge i koma, påvises det skade på hjernen hans. Dette fører til at Stian blir plassert på avdelingen for hjerneskadene. Der blir han i to og en halv måned.

3.2 Veien tilbake

Stian startet den lange veien tilbake på sykehuset i Norge, før han ble flyttet til Rehabiliteringssenteret. I den første delen beskriver Stian perioden på sykehuset, før han i den andre forteller om møtet med Rehabiliteringssenteret. I de tre neste delene løfter Stian fram hvordan han opplevde å måtte lære seg å bevege seg på nytt, hvordan han arbeidet målbevisst mot å komme tilbake i full funksjon, og hvordan signifikante andre har fylt ulike roller gjennom rehabiliteringsprosessen.

3.2.1 “Slapp av, det ordner seg!”

Fra fallet i Vancouver og tiden frem til den første operasjon i Norge, forteller Stian om en tid hvor han opplever alt som mulig: *“I Canada var jo alt mulig: Der kunne jeg kjøre snowboard igjen, for det var jo bare én operasjon!”*. Det er ikke før han kommer tilbake til Norge, hvor han får et epileptisk anfall og legges i kunstig koma, at han begynner å forstå hvor alvorlig skadeomfanget er. Legene sliter med å vekke Stian fra komaen, ettersom kroppen hans er svak etter flere store påkjenninger. Når han våkner, begynner han å ta innover seg realitetene: *“Når jeg våkna så var jeg lam i halve kroppen. Jeg hadde ikke følelser i venstre side”*. Det er grunn til å tro at en slik opplevelse kan oppfattes som overveldende for mange, men Stian forteller om at han

hadde et veldig avslappet forhold til situasjonen der og da: *“Når jeg våkna så hadde jeg liksom sagt: “Slapp av, det ordner seg!”, også hadde jeg lagt meg til å sove igjen”*. Det at Stian ler mens han forteller om dette beskriver godt mitt inntrykk av personligheten hans. På bakgrunn av idrettens egenart og den skaderisikoen snowboard har, kan man anta at skader og fall oppleves som en veldig naturlig del av livet som toppidrettsutøver innenfor denne idretten. Kanskje var det derfor Stian reagerte slik han gjorde? Tilstanden hans på det aktuelle tidspunktet kan også prege beskrivelsen, fordi han på her var sterkt preget av medikamenter og muligens ikke evnet å ta innover seg det reelle skadeomfanget og alvoret i situasjonen.

Dagen etter våkner han opp og har litt mer følelse i kroppen. Han får rapport fra legene om det totale skadeomfanget. I tillegg til riften på hovedpulsåren (som nå var tettet), inkluderte rapporten konstateringen av et brudd i nakken, to brudd i ryggen, et brudd i hofta, flere brukne ribbein, komprimerte lunger, og hjernerystelse. De oppdaget også gamle brudd som Stian ikke var klar over at han hadde. Stian sin umiddelbare reaksjon er at han skal tilbake på brettet. Dette er en reaksjon som møter motstand fra legene: *“På [sykehuset] så tenkte jeg: “Det her skal jeg få til!”*. Men alle leger var *sånn: “Jeg tror ikke du kan kjøre snowboard igjen en gang”, liksom”*.

I sin gjenfortelling gir Stian sterkt uttrykk for at forutsetningene for å kjøre snowboard igjen, fra et medisinsk perspektiv, ikke var forenlig med hans målsetning om å komme tilbake. Stian blir værende på sykehuset i en uke, før han blir kjørt videre til Rehabiliteringssenteret.

3.2.2 “Som om du skulle være en av de”

I møtet med Rehabiliteringssenteret opplever Stian det som kan minne om en form for fremmedfølelse. Stian beskriver avdelingen slik: *“Jeg ble fraktet til den mest hjerneskada avdelingen på Rehabiliteringssenteret. For dem legene var jo ... Jeg tror de kanskje trodde at det var noe gærent med meg når jeg våkna”*. Han forteller videre om inntrykkene som møtte han på Rehabiliteringssenteret, og de mange og tragiske skjebnene han ble kjent med. Han setter sin egen skadesituasjon i skyggen av disse, og

fokuserer i stedet på sin oppfattelse av manglende tilhørighet og sammenheng ut i fra sitt eget oppfattede skadebilde. Dette var en sterk opplevelse for Stian:

Jeg vet jo ikke om de satt meg de r... De trodde jo ... Når du har en så seriøs hjerneskade så blir du satt på en sånn avdeling. For meg så gikk det egentlig ganske greit å være der ... Men jeg tenker mer sånn for andre ... Tenk om det hadde vært noen andre! Jeg kan se for meg at mange ville reagert veldig på det. [...] Det er veldig mange skjebner. [...] Det er veldig mye som går inn på deg hele tiden, som du må takle. Når du liksom blir satt sammen med dem, som om at du skulle være en av dem, og ikke er det... Du blir på en måte dratt lenger ned enn du egentlig er.

Stian forteller om hvordan han opplever å ikke passe inn, og at det å bli 'satt der' oppfattes som en feil. Han beskriver konsekvent relasjonene til de andre pasientene på Rehabiliteringssenteret med et sterkt trykk på *Jeg* og *De*. Han distanserer seg selv språklig ved å henvise til avdelingen på en upersonlig måte. For eksempel ved å si: "en sånn avdeling"; "bli satt sånn"; "bli satt med de", eller "være en av de".

Samtidig som Stian trekker frem at det er vanskelig å relatere seg til Rehabiliteringssenteret og skjebnene han møter, finner han etter hvert en plass og en rolle hvor han får brukt ressursene sine: "Jeg var jo den som dro i gang og spilte kort hver dag. Spilte med de som bodde der og de som jobba der. Folk ble mer venner og ble med på tur ... Ble med på morgenting". Den språklige avstanden mellom hvordan Stian oppfatter seg selv og de andre pasientene er interessant og konsekvent i alle beskrivelser fra tiden på Rehabiliteringssenteret. Det skjer i midlertidig et skifte underveis i oppholdet hvor betydningen av å være der, og motivasjon han tilla sin egen tilværelse på avdelingen, endret seg:

Jeg merket at jeg fikk mye innflytelse over de andre pasientene som var der, for jeg dro i gang så mye. Sykepleierne så at mange av pasientene hørte veldig på meg, så de begynte aktivt å bruke meg til å få med de andre. De andre ble med hvis jeg spurte. Det var litt gøy!

Samtidig som Stian beskriver en avstand mellom seg selv og de andre pasientene, blir denne avstanden til noe positivt ved at han inntar en rolle som bidragsyter for det sosiale

på avdelingen, men også på et mer menneskelig nivå: *“Jeg ble jo venn med de skada menneskene. De ble mine venner. De ville jo ikke høre på de som jobba der, men de ville høre på meg! Jeg var jo klar, ikke sant”*. Det Stian legger spesielt vekt på kan beskrives som en opplevd forskjell mellom seg selv og ’de andre’ pasientene ved Rehabiliteringssenteret. Denne oppfattelsen og opplevelsen av forskjeller står sterkt i hans fortelling. Samtidig ga hans egen og nye rolleforståelse rom for en annen tilnærming til hele rehabiliteringsprosessen: *“Jeg fant en egen motivasjon i at jeg kunne hjelpe de andre, samtidig som jeg var der selv”*. Stian trekker fram egenskaper ved snowboardkulturen når han reflekterte over hvorfor han valgte å innta denne rollen. Han peker på viktigheten av å inkludere og hjelpe hverandre til å klare ulike ting, og at dette var erfaringer han tok med seg inn i sin nye tilværelse på Rehabiliteringssenteret.

3.2.3 “Jeg måtte lære alle bevegelser på nytt”

Det tar fem måneder fra Stian opereres på sykehuset i Norge til han er tilbake på brettet for første gang. I dette tidsrommet skjer det mye. Han får beskjed fra legene at han må holde en lav puls de første seks månedene etter operasjonen, og at dette var viktig for å unngå komplikasjoner. De første ukene på Rehabiliteringssentret bruker Stian på å lære seg og gå igjen: *“Jeg klarte ikke å gå med en gang.. Jeg klarte å reise meg opp, men det å sette skrittene foran hverandre det var jævlig klønete”*. Han bruker en uke på å lære seg og gå rett frem. Stian beskriver sin frustrasjon svært treffende: *“Det er frustrerende når du vet hvordan du skal gjøre det, men at ting ikke kommuniserer. Hjernen vet hva den skal gjøre, men den kommuniserer ikke med beina.. Jeg måtte jo lære alle bevegelser på nytt!”*.

Stian forteller at denne prosessen var lang og at det alltid dukket opp nye utfordringer han måtte ta stilling til. I starten kunne slike utfordringer være å trå over en tilfeldig pinne på bakken foran han. I slike møter måtte han bevisst bruke krefter og konsentrasjon på å time bevegelsen slik at han klarte å trå over pinnen. Han opplevde også store utfordringer i forhold til det å skulle sette seg ned på en stol. Stian bruker armer og bein aktivt for å illustrere hvordan dette var:

Jeg vet ikke hvordan jeg skal sette meg ned da. Når du setter deg ned, så drar du bare ut stolen, det er ikke noe stress. Men jeg måtte liksom gå sidelengs rundt og bare "fader, treffer jeg stolen nå liksom?". Det er helt sprøtt hvor vanskelig det var.

Dette viser hvordan de minste hverdagslige gjøremål, som vi ellers ikke tenker på, fikk stor betydning i Stians tilværelse. Med dette utgangspunktet måtte Stian trække opp den lange og ukjente veien tilbake til den internasjonale snowboardscenen.

3.2.4 "Alt handla hele tiden om å bli bedre"

Til tross for at det var mye som måtte læres på nytt, forteller Stian om en læringskurve som var bratt. Dette ser han i sammenheng med at han stadig ønsket seg mer trening: *"Jeg utvikla meg så raskt, og ønska bare mer og mer hjelp"*. Dette sitatet viser hvordan Stian var veldig mottakelig for hjelp, noe han selv oppfattet at ikke var vanlig på den avdelingen han var på, eller sto i stil til de forventningene helsepersonellet hadde til hans pasientgruppe:

Jeg ville ha mer enn én fysioterapitime om dagen, mens de andre orka ikke én om dagen. Det holdt liksom med noen ganger i uka. Jeg tror det var veldig uvant for de som jobba der ... At jeg ville ha mer og mer hjelp fra dem.

Dette sitatet forsterker inntrykket av avstanden Stian opplever mellom *Jeg* og *De*, som er beskrevet tidligere i resultatdelen. Meningen i dette sitatet kan også peke på det indre drivet Stian har for å utvikle seg, i større grad enn hva han mener om 'de andre'. I denne og andre sammenhenger, bruker han 'de andre' for å forsterke og gi inntrykk av at han selv er et avvik fra normen. Dette er interessant fordi det kan fortelle noe om hvordan han opplevde sin eget motivasjon og sitt eget driv, noe som også uttrykkes i påfølgende sitat:

Jeg var veldig fokusert og hadde ganske store planer. Alt handla egentlig bare om å bli bedre hele tiden. Jeg ble sur når de ikke ville gi meg mer enn én time fysio om dagen, for hvis du veit du kan få til noe, men ikke får lov. Du ønsker jo få til ting så fort som mulig! Du ønsker å beherske!

Sitatet beskriver en utøver som er motivert og som har lyst til å bli bedre, men også en utøver som nærmest uttrykker en desperasjon for utvikling. Dette kan samsvare med at Stian forteller at han har store planer, og at treningen var viktig for å nå disse planene. Tanken på et liv uten snowboard uttrykker Stian på denne måten: *“Jeg tenker sånn at hvis jeg bare hadde latt det gå da ... Hva skulle jeg gjøre da liksom?”*. Dette sitatet forteller mye om en sterk idrettsidentitet og at det mye som står på spill. Videre opplever han at den begrensende faktor for opptreningen var helsepersonellet, som ikke klarer å tilfredsstille de forventningene han hadde til treningsmengde. Grunnen til dette beskriver Stian slik:

Jeg tror de var veldig lite vant til å ha idrettshuer, eller folk som virkelig vil noe, på avdelingene sine. Vi som idrettsutøvere pusher kanskje ting litt mer enn hva den vanlige mannen i gata ville gjort. De andre har kanskje ikke samme motivasjon som oss for å komme tilbake. Kroppen har så mye å si for oss da.

Stian sin forklaring av sammenhengen mellom kropp og dens nytteverdi i forhold til den hverdagen toppidrettsutøvere lever er interessant: Kroppen må fungere for at han skal kunne gjøre det han liker best. Stian forklarer at dette er grunnen til at han opplever sin egen motivasjon som høyere enn de andres. Dette gjelder også i forhold til hvordan han trener, ved å stadig utfordre og flytte grensene. Et interessant språklig skifte som også skjer i dette avsnittet, er hvordan han bruker pronomenet “vi” til å implisitt artikulere en grunnantagelse om hvilke egenskaper det er forventet å finne i alle idrettsutøvere. Dette er nyttige beskrivelser og kan forme en forståelse av interessante aspekter ved en toppidrettsutøvers identitet.

Samtidig forteller Stian også at han forsto hvorfor helsepersonellet til tider måtte begrense han:

De var ekstremt strenge med meg. Jeg tror de skjønnte at jeg ikke klarte å sitte så mye i ro. For jeg måtte jo holde pulsen nede fordi jeg hadde operert på hovedpulsåra. Pulsen måtte jo ikke være så høy for at alt skulle få gro skikkelig. Da måtte de være strenge med meg, for jeg hadde jo bare lyst til å begynne og utforske, ikke sant.

Stian sin måte å utforske, bestod av å kontinuerlig utfordre grensene for hva han kunne gjøre, og hva han fikk lov til å gjøre. Dette behovet ble sterkere etter hvert som energien og den fysiske formen hans bedret seg. I tråd med legenes anbefalinger og det legene eller sykepleierne tillot, balanserte Stian konsekvent i et grenseland.

De stolte ikke helt på meg, men det var nok kanskje greit. Jeg fikk jo lov til å svømme og sånn med badevakt etter hvert, og da ble det jo liksom salto fra kanten. Jeg svømte jo liksom bassenget på langs under vann og ... Det tok jo litt av da kan man si. Det slo ikke alltid helt an hos sykepleierne og legene.

Betydningen av å utfordre og flytte grenser var for Stian nært knyttet til fremgang og forbedring. Han trekker også frem glede som et aspekt han tiller stor betydning i rehabiliteringsprosessen: “Jeg har på en måte hatt det gøy for å bli bedre. Jeg har hele tiden prøvd å utvikle meg og ha det gøy. Leika meg god på en måte”. Metaforen ‘å leke seg god’, er igjen noe Stian beskriver som sentralt ved snowboard og idretten. Denne måten å tenke på, tok han med seg inn i sin egen rehabiliteringsprosess.

Samtidig som mange av de sentrale aspektene ved Stians opplevelse fokuserer på hans egne ressurser og respons på sin situasjon, fremkommer det at veien tilbake ikke har vært en individuell prosess. Veien tilbake har også vært preget av sosial støtte, og kan derfor beskrives som en sosial prosess. Det er vanskelig å vite hvordan ting hadde utspilt seg uten hans sentrale støttespillere i og utenfor idretten. Selv om støtten Stian opplevde var viktig i alle faser av skade- og rehabiliteringsprosessen, var den mer sentral i noen konkrete faser.

3.2.5 “God hjelp øker lysten til å prestere”

Stian har berettet at drømmen hans om å kjøre snowboard igjen, ikke høstet mye støtte fra legene som behandlet ham. Dette ignorerte Stian og han bevarte sin tro, gjennom hele prosessen, på at det skulle være mulig å kjøre snowboard igjen. Men han forstod selv at målet han hadde satt seg var høyt:

For meg så var det det jo et ekstremt stort mål å komme tilbake. Jeg skjønnte jo veldig godt hva jeg hadde bydd meg ut på. At jeg var på tynt vann liksom ... At det her blir vanskelig! Det var bare et eller annet som bare sa at dette her skal bare gå!

Selv om det gikk på akkord med legenes anbefalinger, roser Stian foreldrenes evne til å støtte oppunder de store drømmene han hadde:

Legene var jo veldig på mamma og pappa, at de skulle ta opp med meg at jeg ikke kunne ha sånne mål. Mamma og pappa brydde seg ikke om det, men sa heller at Stian får tenke hva han vil. Han får gjøre det han har lyst til, liksom. Og det er jeg veldig takknemlig for. At de tenkte det de også.

Stian vektlegger hvor viktig det var at han fikk lov til å tenke og handle etter sine egne mål og følelser. Han forteller også at det var mange rundt han som ønsket å hjelpe han, og at dette førte til at motivasjonen for å komme tilbake økte enda mer: *“Det øker jo motivasjonen min. Når mange har lyst til å hjelpe deg, da får du enda mer lyst til å få til og prestere!”*. Denne hjelpen får Stian fra ulike støttespillere, som påvirker motivasjonen på ulike måter. Fra tiden på Rehabiliteringssenteret forteller Stian at han fikk besøk av lagkompisene: *“De var på besøk på Rehabiliteringssenteret og hang med meg. Vi spilte kort og prata tull. Det har betydd mye at de var med. At de fortsatt inkluderte meg selv om jeg var skada”*. Ved å trekke frem inkludering og viktigheten av at lagkompisene var der med han, uttrykker Stian at han ikke følte seg alene i prosessen. Inkludering er det motsatte av ekskludering, og kan være av stor betydning i en skadeprosess hvor man, satt på spissen, ekskluderes fra å bedrive selve aktiviteten. I mange tilfeller er selve idretten sterkt knyttet til utøverens egen identitet, og en kan i de tilfellene få følelsen av å bli ekskludert fra seg selv – å miste seg selv. Dette kan være både vondt og vanskelig. Sitatene over viser godt at de sosiale aspektene ved toppidretten er viktig. Følelsen av inkludering kan bevares til tross for at du ikke kan utøve selve idretten.

Når Stian forteller om hjelpen han fikk fra forbundet, laget og bestemte personer fra Toppidrettssenteret, er han tydelig preget. Han snakker fort, og setningene hans fremstår ufullstendig og hastende. Det er flere som skal nevnes. Han trekker spesielt

frem verdien av hjelpen og støtten fra Toppidrettssenteret, både i tiden under og etter oppholdet på Rehabiliteringssenteret:

Støtten jeg fikk fra Toppidrettssenteret var utrolig! Det har betydd mye for meg at de har trodd på meg og på at jeg kan komme tilbake. Jeg hadde jo [...] fra Toppidrettssenteret på Rehabiliteringssenteret som kom og gjorde øvelser med meg. For å få meg [raskere] tilbake.

Støtten han opplevde fra bestemte personer på Toppidrettssenteret gikk langt utover hva som var normalt å forvente, og har bidratt til sterke og varige bånd mellom Stian og institusjonen.

Jeg fikk veldig tilhørighet på Toppidrettssenteret etter jeg var ferdig på Rehabiliteringssenteret. Da var jeg jo der i to måneder og trena med full oppfølging. De på Toppidrettssenteret ville ha meg med der for å pushe det videre derfra, slik at jeg kunne få den beste oppfølgingen.

Samtidig som støtten kan sies å være institusjonalisert, er det personene som utøver den støtten som er sentrale for relasjonsbyggingen: “*Det var en trygghet og sikkerhet i at [...] fra Toppidrettssenteret fulgte meg opp. Hun kunne mye om faget, og ikke minst alt det rundt*”.

Stian beskriver en opplevelse av å føle seg viktig og at menneskene rundt han tror og tilrettelegger for at han skal kunne komme tilbake. Han presiserer også at det ble tilrettelagt for at han fikk, slik han forklarer det, den beste oppfølgingen og at det lå en trygghet i dette. Han trekker også frem støtten fra andre utøvere og konkurrenter, og hvilken betydning dette hadde: “*Alle andre kjørere som jeg har konkurrert med ville at jeg skulle komme tilbake. For jeg har alltid vært veldig godt likt.. Så det har hjulpet veldig for inspirasjonen*”. Samtidig som Stian tilla disse menneskene og støttespillerne stor betydning for veien tilbake til toppidretten, understreker han også at det først og fremst var hans egen motivasjon han opplevde som viktigst:

Jeg har fått mye hjelp, men det er ingen andre rundt meg som har satt noe særlig press på meg, for at jeg skal komme tilbake. Det har på en måte vært jeg som har pushet på for at jeg skal kunne komme tilbake å fullføre mine mål. Rett og slett. Jeg måtte liksom bevise ovenfor meg selv at jeg var oppe og nikka igjen.

Det er ingen tvil om at Stian opplever sin egen motivasjon som sterk. Det er viktig for han å presisere at det først og fremst var han som ønsket å komme tilbake. Det er til tross for dette interessant å tenke over hvilken betydning et fravær av den sosiale støtten ville hatt å si for situasjonen og opplevelsen, både der og da, og retrospektivt.

3.3 Tilbake, men ikke “tilbake”

Stian ble etter hvert utskrevet fra Rehabiliteringssenteret og hadde så vidt vært tilbake på snøen igjen. Til tross for at han ble vurdert som klar til å reise hjem, var han langt fra tilbake der hvor han ønsket å være.

3.3.1 “Jeg kjørte som en stakk”

Til tross for at legene hadde anbefalt Stian å vente til det hadde gått seks måneder med å kjøre snowboard, drar han til Juvas for å kjøre snowboard med lagkompisen sin etter fem måneder. Stian beskriver sitt første møte med snø og brettet på beina på denne måten: *“Det var fantastisk! Jeg var jo selvfølgelig redusert. Jeg var jo ikke noe sprek. Jeg fikk til 360 på flat, men det var bare cruising. Jeg tok det veldig rolig”*.

Stian forteller at måten du beveger deg på når du kjører snowboard, hvor de store bevegelsene kommer fra overkroppen og hofta, gjorde at han ikke hadde spesielt vanskeligheter med å kjøre: *“Det gikk egentlig veldig greit, fordi beina sitter fast. Det hadde vært vanskeligere hvis beina hadde vært løse”*. Stian forklarer at han fremdeles slet med å koordinere beina, og at dette var noe han kontinuerlig jobbet med. Han forteller at arbeidsstrategien hans bestod av å utfordre kroppen til å gjøre mest mulig hele tiden:

Jeg prøvde jo å utfordre kroppen til å gjøre mest mulig. Ved å gjøre mest mulig forskjellig. Jeg spilte fotball, bowla, spilte volleyball, og turna. Turning er veldig god trening for å utfordre kroppen. Jeg prøvde jo å komme tilbake til der jeg var før og helst lenger!

På tross av alle legenes spådommer, kjører Stian sin første Europacup i Sveits åtte måneder etter operasjonen på Sykehuset i Norge. Her kjører han half-pipe konkurranse. Dette gjør han utelukkende for å trene opp og arbeide med tekniske ferdigheter. Når han etter hvert står klar på startstreken i verdenscupen, får han ikke den responsen han ønsker, hverken fra kroppen eller hodet. Stian sliter med å finne ut av kjøringen i hele to sesonger (2010-2011). Han føler at det er noe som ikke stemmer med kjøringen: *“Den første sesongen kvalla jeg vel til én verdenscup. Det er veldig dårlig! Eller for meg, så er det veldig dårlig. Det stemte liksom ikke. Jeg følte at jeg egentlig var mye bedre”*.

Stian forklarer videre at han kjører “stivt”, og at dette skyldes usikkerhet og frykt. I ettertid har Stian kommet frem til den følgende beskrivelsen:

Jeg tror den største grunnen til at jeg ikke gjorde det noe bra i starten var på grunn av frykt. Jeg hadde ikke noe lyst til å skade meg på nytt. Jeg ble veldig passiv etter å ha skada meg. Siden jeg var redd for å tryne så klarte jeg ikke slippe alt og jeg ble veldig stiv i kjøringa. Jeg kjørte som en stakk!

Den manglende tryggheten påvirket selvtilliten og troen på egen mestringssevne, og resulterte i nedsatt funksjon og prestasjon:

Jeg var ikke sikker på hva jeg drev med. Jeg var usikker på kjøringen. Jeg kjørte med en frykt på en måte. Det har jeg kommet frem til i ettertid, at det må jo være grunnen. Jeg var jo litt redd for å tryne og da kjørte jeg jo litt stivt, som jeg kaller det. Jeg var nok ikke sikker på det jeg drev med.

Dette førte naturligvis også til at de gode resultatene uteble. For å arbeide med dette brukte han mye tid på å kjøre mye snowboard:

Det var bare å jobbe med å få kroppen til å løsne. Få kjørt mest mulig snowboard. Bli sikker på det jeg drev med igjen. Hvis du får selvtillit i forhold til det du skal gjøre, så er det ikke noe vanskelig. Men hvis du ikke tror at du er flink, så blir det vanskelig.

Dette illustrerer hvordan det å være tilbake på brettet ikke nødvendigvis er tilstrekkelig for følelsen av å være tilbake. Det var fremdeles mange utfordringer Stian måtte overvinne. Dette fikk også stor betydning for dagliglivet hans: *“Jeg brukte ett år på å slutte og tenke på å gå i trapper!”*. Stian forklarer at de koordinative egenskapene hans fremdeles var svekket, og at dette skapte mange utfordringer i hverdagen. Han forteller om hvordan han ikke var i stand til å time stegene når han skulle ut og bowle med kompisgjengen, flere måneder etter han var skrevet ut fra Rehabiliteringssenteret. Stian beskriver denne opplevelsen slik: *“Det var ganske flaut, altså! Du har jo aldri tenkt på å få dette til å time tidligere, ikke sant? Det skjer jo bare”*. Stian opplever det som flaut å ikke være like god som han har vært tidligere. Som en konsekvens av dette, vurderer han nøye hvilke aktiviteter han velger å bli med på. Til tross for at det nå sitter lenger inne å si ja enn før, beskriver han verdien i å delta utenfor komfortsonen:

Jeg prøver alltid. Jeg prøver å være med på mest mulig. Jeg prøver å kaste meg uti det for å pushe meg sjøl fremover. For å hele tiden utvikle meg. Det er veldig lurt, tror jeg. Hvis jeg begynner å stoppe med det, så tror jeg det er lett å stoppe med mye.

Verdien av en slik holdning førte til at Stian aldri holdt seg borte fra aktiviteter, men heller så på utfordringer som en kilde til utvikling. I dette kapitlet, og i denne fasen av prosessen, er det nettopp utfordringen rundt det å fysisk være tilbake, men ikke oppleve å være mentalt tilbake som har blitt beskrevet. For eksempel, gjennom å kjøre så mye brett som mulig, så slapp til slutt den utrykgheten og frykten som preget kjøringen til Stian. Dette var en gradvis og ubevisst prosess, og det er derfor vanskelig å identifisere én konkret hendelse eller ett konkret tidspunkt for når det løsnet for Stian.

3.4 Tilbake i verdenstoppen

Tre lange år har gått siden Stian var tilbake på snøen før det begynner å løsne skikkelig. Erfaringene og opplevelsene Stian har tatt med seg fra skadeperioden, og tiden etter, har utviklet ham både som utøver og menneske.

3.4.1 “Jeg er en smartere kjører enn før”

Etter to sesonger bestående av ulike prøvelser og mange lange stunder, finner Stian tilbake til tryggheten i egen kjøring. Kjøringen er ikke den *samme* som tidligere, men prestasjonsnivået er like bra og oppleves mye tryggere. Han påvirkes ikke lenger av frykten han kjente på når han startet å kjøre etter skaden. Stian løste dette ved å kjøre mest mulig snowboard: *“Jeg er ikke bekymret når jeg setter utfor en løype lenger. Det er mer en glede å kunne kjøre gjennom, og kunne utføre de tinga vi gjør. Det er en beherskelsessport”*.

Erfaringene Stian har med seg fra skaden og tiden etter, har gjort at han har tilpasset kjøringen. Han vurderer risiko og gevinst annerledes, og beskriver det slik:

Jeg tror jeg kan være en mye smartere kjører enn før. Det har vært veldig positivt for min egen kjøring. Nå føler jeg at jeg kjører veldig mye på rutine. Jeg kan ting. Jeg er veldig raskt til å skjønne hva jeg bør gjøre. Før var det bare bønn gass! Det var om å gjøre og bare banke igjennom! Samme hvordan det gikk, bare fly på! Men nå finner jeg smartere løsninger. Jeg tenker meg mer om.

Etter skaden har han lært å være mer selektiv på hva det er som er nødvendig å gjennomføre, og hva som fører med seg unødvendig risiko:

Før så hadde jeg veldig lite grenser på ting. Det var ikke noe som sa stopp oppi hodet. Nå er det mer sånn, jeg må ikke gjøre den beste freestylelengden når jeg ikke kjører freestyle. Jeg må ikke ta masse triks på de store hoppa når jeg vet at jeg fort kan skade meg på dem.

Dette sitatet viser hvordan Stian har trukket lærdom fra skadeprosessen. Han har utviklet ferdighetene sine på nytt, og spiller på et nytt og delvis annet register. Han har

også valgt å snevre inn fokuset ved å konsentrere og tilspisse treningen inn mot sin disiplin innenfor snowboardgrenene. Stian vektlegger at tilnærmingen til kjøringen også har med alder og rutine å gjøre.

3.4.2 “Endelig tilbake”

I 2012-sesongen kjører Stian verdenscup og vinner samtlige kvalifikasjonsrace til verdenscupen. Han får også en etterlengtet seier i verdenscupen. Denne seieren representerer en milepel i Stian sin karriere og for han personlig: *“Da var jeg endelig tilbake igjen!”*. For Stian var denne seieren også det endelige motbevis til alle legene som ikke trodde på at et slik comeback kunne være mulig: *“Der og da kunne jeg endelig si: “Fuck you all, fucking doctors” som ikke trodde på meg”*.

Sitatet vitner om sterke følelser. Stian presiserer viktigheten av å la drømmer få leve og utspille seg i livssituasjoner hvor drømmer er viktig. Han mener at dette er verdifull lærdom, både for menneskene rundt den skadede utøveren, men også for utøveren selv:

Når mennesker er så langt nede ... Hvorfor skal du ødelegge en drøm da? Du bør i stedet la de jobbe mot drømmen, også kan de heller bli skuffa hvis det kommer til det ... Men da har de jobba lenge for å nå drømmen sin, og det har kanskje hjulpet dem med å bli et bedre menneske?

Stian sin historie er en sterk fortelling om hvor skjør en idrettskarriere, men også livet, kan være. Samtidig er det en sterk historie om en manns identitet, pågangsmot og vilje til å kjempe for drømmene sine. Det er lett å tenke seg hvordan ting fort kunne endt annerledes, samtidig som det er vanskelig, om ikke umulig, å vurdere isolerte faktorer som gjorde det mulig at akkurat han klarte å komme tilbake. Derimot, gir opplevelsene hans et rikt innblikk i viktige erfaringer fra hele hendelsesforløpet. Disse erfaringene er både av teoretisk og analytisk interesse, men de kan også vise seg å ha praktisk betydning for trenere, idrettspsykologer og behandlere som arbeider med utøvere som opplever store alvorlige skader. Det er aspekter ved disse opplevelsene jeg nå vil diskutere i det neste kapittelet.

4. Diskusjon

I denne studien har jeg undersøkt hvilke opplevelser som kjennetegner veien tilbake til toppidretten etter en omfattende og karrieretruende skade. I resultatkapittelet har jeg fremstilt en kronologisk fortelling som beskriver prosessen fra skaden inntraff. Til tross for et vanskelig utgangspunkt, hvor det var sterk usikkerhet knyttet til hvorvidt Stian kunne kjøre snowboard igjen, kan veien tilbake, i ettertid, beskrives som en gradvis prosess over flere år. I ettertid kan rehabiliteringsprosessen fremstå som mer lineær enn det den ble opplevd som av Stian og hans nærmeste underveis. Usikkerheten rundt det endelige utfallet som preget situasjonen der og da, blir lett mindre synlig i ettertid. Derimot, kan vi få en bedre og mer helhetlig forståelse av prosessen ved å fokusere på noen sentrale momenter knyttet til Stians opplevelse ved å bli alvorlig skadet, og hvordan han kjempet for å komme tilbake, både *fra* skaden og til idretten. De sentrale momentene ved Stians opplevelse og beskrivelser ble synlige gjennom arbeidet med dataanalysen, og kan ses på som overordnet de ulike kronologiske fasene fra resultatkapittelet. Disse sentrale momentene er knyttet til: a) identitet, b) resiliens og c) mental innstilling (engelsk: mindset).

Ved å undersøke disse momentene både isolert og i forhold til hverandre, har det også vært mulig å diskutere sammenhenger og mekanismer på tvers av disse. Dette har vært viktig for den helhetlige forståelsen av skadeprosessen. Koblingen mellom de ulike momentene er spesielt synlig i relasjon til Stians respons, tanker og holdninger i møte med de konkrete utfordringene han møtte. Det er disse momentene og de ulike sammenhengene som jeg nå vil diskutere i lys av relevant litteratur.

Diskusjonskapittelet er derfor organisert i tre ulike deler, som bygger på hverandre. I den første delen, diskuterer jeg hvordan identitet påvirker rehabiliteringsprosessen. I den andre delen, fokuserer jeg diskusjonen på resiliens og proaktive mestringsstrategier. I den tredje og avsluttende delen, diskuterer jeg hvordan den mentale innstillingen kan være avgjørende for evnen til å takle motgang og utfordringer, og hvordan den derfor er nært knyttet til resiliens.

4.1 Identitet og rehabilitering

Det er viktig å påpeke at det absolutt ikke var noen selvfølgelighet at Stian skulle komme tilbake på toppnivå. Tvert imot var dette heller en prestasjon som var direkte i motsetning til legenes forventninger. Når Stian tidlig ytret sitt ønske om å kjøre snowboard igjen ble han raskt og velmenende fortalt at han burde fokusere på livet etter toppidrettskarrieren. For å forstå 'veien tilbake' ut i fra et slikt utgangspunkt, kan et viktig spørsmål å stille derfor være: Hva var det ved Stian og hans personlige egenskaper som gjorde at han bevarte troen og viljen til å gjennomføre det "umulige"?

En viktig innfallsvinkel til dette spørsmålet kan være å forsøke og forstå hvordan Stian opplever og formidler sin egen identitet. Identitet refererer til hvem vi er og hvordan vi oppfatter oss selv (Leary, Wheeler & Jenkins, 1986). Forståelsen av hvem vi er kommer til uttrykk i hva det er vi opplever som 'ekte' og 'typisk' for oss selv. Å finne sin identitet handler blant annet om å danne et selvbilde man føler man kan akseptere og leve opp til, for så å etablere en livsstil som svarer til dette bildet (ibid). Det er tydelig at Stian sin identitet er sterkt knyttet til idretten, noe som kommer til uttrykk i uvissheten han beskriver omkring tanken på et liv uten snowboard. Det er naturlig å tro at Stian sin sterke idrettsidentitet er et resultat av en rik mengde positive erfaringer fra idretten gjennom oppveksten. For eksempel, vil positive erfaringer med egen kropp, ifølge Tangen (2004), ha en sterk innflytelse på utviklingen av den enkeltes identitet. Samtidig som dette aspektet er viktig for den identiteten som utspiller seg gjennom kroppslig bevegelse og mestring (ibid), er det sosiale og kulturelle ved snowboardmiljøet trolig også en viktig faktor for den tilknytningen Stian har til miljøet. Stian forteller varmt om snowboardmiljøet, og beskriver det som et inkluderende og støttende miljø, preget av et selvstyrt utøverklima. Dette samsvarer med funnene til Sisjord (2005) som studerte snowboardkulturen, og viste at den var sterkt preget av at utøverne selv satte agendaen og var innovatører for utviklingen av idretten. Et annet interessant funn var hvordan gleden og fornøyelsen ved å drive aktiviteten i seg selv ble rangert foran konkurranseelementet, og at det sosiale sto helt sentralt. Snowboard har derfor blitt omtalt som en livsstilsidrett, hvor organiseringsformer og verdsett skiller seg fra mer tradisjonelle idretter (Rinehart & Sydnor, 2003). Ved å ha blitt sosialisert inn i denne kulturen gjennom hele oppveksten, kan vi anta at disse normene og verdiene vært svært formative for Stian sin identitetsdannelse.

Den sterke snowboardidentiteten til Stian viser derfor at det kan være vanskelig å skille utøveren fra idretten – Stian *er* på mange måter idretten sin. Flere studier har vist at en sterk idrettsidentitet plasserer utøvere i en svært sårbar situasjon når muligheten til å bedrive idretten faller bort (Allison & Meyer, 1988; Kleiber & Brock, 1992; Messner, 1992; Werthner & Orlick, 1986). Når alvorlige skader frarøver utøveren muligheten til å bedrive idretten sin, kan denne omstillingen derfor true eller skade utøverens oppfattelse av egen identitet (Taylor & Taylor, 1997). Å få grep om Stians identitet blir derfor et nøkkelement for å forstå hvem Stian er som idrettsutøver, og for å forstå skadens inngripen i hans livsverden og hvordan han forsøkte å komme tilbake.

Samtidig som det manglende skillet mellom personen og toppidrettsutøveren kunne fått uheldige konsekvenser for Stian hvis han *ikke* hadde lyktes, virket det som at denne identiteten var en forutsetning for at det å komme tilbake i det hele tatt var mulig. I denne studien kan en sterk idrettsidentitet derfor tolkes som den overordnede faktoren som bidrar til å muliggjøre veien tilbake, samtidig som det er rimelig å anta at den i andre tilfeller også kunne vært en potensiell kilde til vanskeligheter.

I Stian sine fortellinger er hans egen identitet sterkt knyttet til den store drømmen og målet om å kunne kjøre snowboard igjen. Stian beskytter denne drømmen, og dermed sin egen identitet, ved å aktivt motvirke at legenes anbefalinger får innflytelse på målene han har satt seg. Avviket mellom Stians identitet og virkeligheten som blir formidlet av andre, kommer til uttrykk i ulike former gjennom rehabiliteringsprosessen. I Stians møte med Rehabiliteringssenteret, pasientene og den nye tilværelsen, kommer beskyttelsen av egen identitet til uttrykk i måten Stian distanserer seg språklig fra ”de andre”. I Stians forsøk på å etablere dette skillet mellom seg selv og de andre pasientene, forsøker han både å ta innover seg de vanskelige skjebnene han møter, samtidig som han forsøker å verne om sin egen identitet. Taylor & Taylor (1997) forklarer at slike tilpasninger er viktige mekanismer for å beskytte egne psykologiske, emosjonelle og sosiale ressurser. I Stian sitt tilfelle blir fremmedgjøringen av seg selv versus de andre en strategi for å bevare sin egen identitet. Dette er et meget interessant funn, fordi flere studier har påpekt at personer som responderer ved å fremmedgjøre og distansere seg under rehabiliteringsprosessen har dårligere forutsetning for å fungere godt igjen, fordi fremmedgjøring og distansering underslår den nødvendige aksepten som trengs for å effektivt tilpasse seg

rehabiliteringskonteksten (Crook & Robertson, 1991; Ogilvie & Taylor, 1993; Pearson & Petitpas, 1990).

En alternativ og muligens komplementær fortolkning, er derimot at Stians aktive forsøk på å fremmedgjøre seg er en ubevisst forsvarsmekanisme for å verne om sitt eget selv og sin egen identitet. Dette beror på at den sterke idrettsidentiteten hans, som allerede er under et sterkt press, ville blitt ytterligere truet ved å akseptere at han er ens med de andre. I Stian sin virkelighet er det helt tydelig at de andre pasientene aldri vil kunne bli funksjonsfriske nok til å nærme seg aktiviteter på det nivået Stian ønsker. Å identifisere seg med de andre pasientene ville derfor ha vært å akseptere at han selv aldri ville blitt frisk nok til å konkurrere igjen. Som en motsetning (og proaktiv mestringsstrategi), identifiserer Stian seg i stedet som et "idrettshue", en beskrivelse som hører hjemme i en helt annen kultur enn den han opplever på Rehabiliteringssenteret. Denne idrettskulturen er forenlig med de kvalitetene og verdiene han selv opplever at han besitter og står for. Kultur viser, ifølge Vik (2007) til de ideene, verdiene, reglene og normene som preger en gruppe eller et samfunn, og som bidrar til en forståelse av hvem vi er. I Stian sitt tilfelle, kan vi si at identiteten hans, i tillegg til å ha blitt formet av snowboardmiljøet, er sterkt knyttet til den konkrete toppidrettskulturen han har vært en del av. Dette illustreres i at Stian sine verdier er langt på vei ens med for eksempel Olympiatoppens verdier, som er å trene mer og bedre, forsøke å kontrollere faktorer som påvirker prestasjonen, hele tiden søke seg videre mot nye nivåer, lete etter kompetanse som kan bringe en videre, stille høyere krav til omgivelsene rundt og som en konsekvens av alt dette, alltid være litt utålmodig. Forståelsen av identitet får derfor utspill på flere nivåer (som på både individ- og gruppenivå) og innehar flere dimensjoner (som identiteten han uttrykker gjennom ord og identiteten han uttrykker gjennom handling).

Stian inntar også rollen som 'hjelper' for de andre pasientene. Ved å gjøre dette kan han ha opplevd større kontroll over situasjonen, samtidig som dette også tydeliggjorde avstanden mellom han og de andre pasientene. I motsetning til å være et offer for omstendighetene, ble Stian en ressurs i rehabiliteringen til de andre pasientene. Når Stian forteller at sykepleierne la merke til den positive innvirkningen han hadde på de andre pasientene, kan vi derfor anta at dette ble en selvforsterkende psykologisk mekanisme som resulterte i at han fikk bekreftet sin funksjon, verdi og mening under

oppholdet på avdelingen. Dette funnet samsvarer med det Fletcher og Sarkar (2012) rapporterte i sin studie på Olympiske mestere; utøverne evnet å handle på bakgrunn av de mulighetene de oppfattet i enhver situasjon, og dette førte til en effektiv tilpasning til situasjonen. Stian illustrerer dette ved flere anledninger, som når han forteller om hvordan han fant en egen motivasjon i å hjelpe de andre samtidig som han selv var pasient. Stians opplevelse av å bli sett på som en ressurs kan også illustreres i hvordan han beskrev seg selv som “klar” i motsetning til de andre pasientene.

Stians sterke vern om egen idrettsidentitet gir således motivasjonen retning og kraft. Stian uttrykker et sterkt og nesten desperat ønske om å kjøre snowboard igjen. Samtidig som dette øker motivasjonen og lyst til å trene, kan et så voldsomt driv også tolkes som en potensielt skadelig konsekvens av en meget sterk identifisering til idretten (Taylor & Taylor, 1997). Dette forsterker mitt inntrykk om at veien tilbake består av mange potensielle fallgruver, og at den smale stien en utøver vandrer derfor krever proaktive løsninger i møtet med utfordringer. For Stian kommer retningen og motivasjonen til implisitt uttrykk i måten han responderer og handler i møte med forutsette og uforutsette utfordringer. De proaktive mestringsstrategiene Stian bruker kan igjen tolkes som et forsøk på å leve opp til de forventningene han har til seg selv – og som verner om og forsterker en tydelig idrettsidentitet. Dette peker på et interessant og gjensidig forsterkende forhold: Stians sterke idrettsidentitet forsterker motivasjonen, og dermed mer proaktive mestringsstrategier, og det å handle mer proaktivt i møte med utfordringer virker tilbake igjen ved å forsterke hans egen selvpoppfattelse og identitet.

Med utgangspunktet til Stian, kan det å komme tilbake tolkes som en prestasjon som overskrider hans antatte evner. Dette kan beskrives som å arbeide under forhold og mot mål som er antatt å være ”umulige”, og har paralleller til litteraturen om perfeksjonisme i idrett (Flett & Hewitt, 2005; Hall, 2006). I denne sammenhengen, refererer perfeksjonisme til en utøvers forpliktelse til svært høye standarder i kombinasjon med en svært kritisk vurdering av egne prestasjoner (Hall, Hill & Appelon, 2012). Bruken av begrepet perfeksjonisme i idrett har vært omstridt. Det har vært uenighet i forhold til hvordan fenomenet best bør tolkes, noe som gjenspeiles i avstanden mellom konseptualiseringen av perfeksjonisme i studiene på feltet. Mens enkelte studier har forsøkt å se sammenhengen mellom perfeksjonisme, motivasjon og måloppnåelse (Henschen, 2000), har andre fokusert på hvordan perfeksjonisme kan

være en destruktiv og selvutslettende jakt etter uopnåelige prestasjoner (Flett & Hewitt, 2005). Derimot, har flere studier også forsøkt å identifisere hvordan utøveren uttrykker perfektjonisme i praksis, for så å evaluere utfallet som effektivt eller destruktivt (Enns, Cox, Sareen, & Freeman, 2001; Rice & Lapsley, 2001). I relasjon til resultatene fra denne studien, kan vi tenke oss at den standarden Stian forpliktet seg til (kjøre snowboard på internasjonalt toppnivå), tidlig i rehabiliteringsprosessen, lå langt utenfor hans rekkevidde. Til tross for at hva som er mulig åpenbart beror på den enkeltes subjektive vurdering, kan vi si at standardene Stian trente og målte seg imot, var høye. De kritiske vurderingene han gjorde seg både under og etter opptreningsfasen har også klare perfektjonistiske trekk. Et eksempel på dette er hvordan han snakket om sine første svinger på snowboard etter fem måneders fravær (“Det var fantastisk! Jeg var jo selvfølgelig redusert. Jeg var jo ikke sprekk”). I min tolkning er dette en språklig representasjon som forteller oss at det å være tilbake på brettet påvirket motivasjonen positivt, samtidig som det ikke var godt nok heller. Samtidig som det i litteraturen hersker uenighet om hvorvidt perfektjonisme også kan virke fremmede eller bare er hemmende for prestasjoner, er det grunn til å tro at disse trekkene ved Stian også skjerpet og fokuserte ham gjennom hele rehabiliteringsprosessen, og i tiden etter. Dette kommer til syne i hvilke strategier han benyttet seg av i møte med utfordringer.

4.2 Resiliens og proaktive mestringsstrategier

Hvis vi aksepterer at identitet kan ha en sterk påvirkning på mer proaktive mestringsstrategier, leder dette oss videre til et fokus på hva det er som gjør Stian effektiv i møte med utfordringer, og hvordan dette mer konkret kommer til uttrykk i praksis. Slike proaktive mestringsstrategier beskrives i litteraturen ofte som resiliens (Fletcher & Sarkar, 2012). Resiliens kan defineres som: “en dynamisk prosess hvor individet stadig må foreta effektive tilpasninger til de utfordringene han eller hun opplever i sin bestemte kontekst” (Luthar, Cicchette & Baker, 2000). Resiliens kan derfor forstås som utøverens evne til å tilpasse seg motgang og utfordringer på en effektiv måte. Samtidig kan resiliens også forstås ut i fra hvilke kvaliteter et individ besitter, som muliggjør disse mestringsstrategiene.

Gould, Dieffenbach og Moffett (2000) identifiserte i sin studie av Olympiske gullmedaljevinnere flere kvaliteter som kunne kobles til resiliens, som for eksempel evnen til å håndtere press og motgang. På bakgrunn av skadeomfanget og utgangspunktet for rehabiliteringsprosessen, er det rimelig å anta at Stian innehar flere av disse kvalitetene. Stian viser også flere andre psykologiske kvaliteter som kjennetegner Olympiske mestere; selvtillit, evnen til å fokusere, en sterk arbeidsmoral og optimisme (ibid). På bakgrunn av resultatene fra denne studien er det naturlig å anta at disse kvalitetene både henger sammen, påvirker og forsterker hverandre. Stian sin sterke selvtillit kommer både eksplisitt og implisitt til syne i historien han forteller. For eksempel, så gjenspeiles dette i hva han faktisk sa høyt (“Jeg skal kjøre snowboard igjen!”), men også i forhold til hvordan han beskrev sin egen tankeprosess (“Det var noe som bare sa at dette skulle jeg klare!”). Selvtillit virker derfor å veie tungt i møte med utfordringer, og dette illustrerte han også flere ganger eksplisitt (“Hvis du ikke tror du er flink, så blir det vanskelig!”). Dette er i samsvar med tidligere studier som viser at en grunnleggende selvtillit og tro på egen mestringsevne gir arbeidet både motivasjon og mening, og bidrar til økt resiliens i møte med utfordringer og motgang (Gould et al., 2002; Fletcher & Sarkar, 2012; Howells & Fletcher, 2015; Howells & Fletcher, 2016).

Stians evne til å fokusere på utvikling ble viktig for rehabiliteringen på flere måter. Et fokus på utvikling ga tilværelsen mening, samtidig som det forsterket forutsetningene for å lykkes. Det er tydelig at han ikke opplever at han lot seg bli nevneverdig forstyrret av andre (leger, sykepleiere, pasienter), men at han beholdt fokus på seg selv og sine oppgaver. Dette er også i tråd med funnene til Fletcher og Sarkar (2012) som identifiserte viktigheten av å fokusere på seg selv og egne prosesser som egenskaper som kjennetegnet Olympiske mestre. Det var tydelig at denne positive tilnærmingen til opptreningsfasen var konsekvent, og uttryktes for eksempel i Stians stadige ønske om mer trening og mer hjelp. I motsetning til den opplevde viktigheten av det store bildet og de store målene (kjøre snowboard igjen), var hverdagen til Stian preget av et fokus på de små hverdagslige utfordringene og viktigheten av små fremskritt, for eksempel, på det å lære seg å gå rett frem. Stian tok seg tid til å jobbe fokusert med de små tingene fordi han identifiserte de som viktig. Betydningen han tilla små utfordringer vil også ha vært med på å regulere motivasjonen hans underveis. Et eksempel på dette kan være hvordan han opplevde stor fremgang ved å lære seg hver en bevegelse på nytt (“Jeg utvikla meg så raskt”). Gleden ved å mestre, som fulgte disse

små fremskrittene, ble en viktig driver for å komme nærmere det nivået han var på før skaden, og forsterket også motivasjon. Et fokus på små hverdagslige fremskritt muliggjør, ifølge Weick (1984, s. 46), tre ting: Viktigheten av hver enkelt 'seier' blir redusert fordi risikoen for å feile blir minimal, mens mulighetene for en stor gevinst fortsatt er tilstede; størrelsen på kravet som stilles blir redusert; og ens egen opplevde kompetanse og ferdigheter vil lettere oppleves som tilstrekkelige for å løse oppgaven, fordi den har blitt redusert til en mer beskjeden utfordring. Igjen kan det derfor virke som om det store bildet (drømmen og viktigheten av å komme tilbake) ga retningen for arbeidet som skulle gjøres, men at Stians fokus på håndgripelige utfordringer der og da var det som drev utviklingen fremover.

4.3 Vekstmentalitet og evne til å takle utfordringer og motgang

Stians fremoverlente tilnærming til utfordringene han møtte i hverdagen har flere likhetstrekk med det Dweck (2012) kaller 'vekstmentalitet' (engelsk: growth mindset). Studier som fokuserer på måten personer tilnærmer seg utfordringer, har mange ganger vist at en vekstmentalitet leder til positive holdninger til trening og læring, og en større evne til å takle motgang. En utøver som er selv-regulert og har en vekstmentalitet, har også evnen til å starte og fortsette å øve på oppgaver som ikke i utgangspunktet er veldig motiverende eller spennende, men desto mer viktige for utvikling (MacNamara, Button & Collins, 2010a). I en studie undersøkte Collins, MacNamara og McCarthy (2016) forskjellen mellom super-eliteutøvere (utøvere som har titler i internasjonale mesterskap), eliteutøvere og utøvere med medaljer fra aldersbestemte mesterskap (men ikke på seniornivå). Deres resultater viser at super-eliteutøvere finner mer mening i hendelsene som inntreffer de, og er mer proaktive i møter med utfordringer og motgang enn de mindre vellykkede utøverne. I følge artikkelforfatterne, ser super-eliteutøverne i sterkere grad på utfordringer som muligheter de kan lære og utvikle seg fra. Dette resonnerer godt med hvordan Stian viser en konsekvent sterk mestrings- og utviklingsorientert holdning til de utfordringene han møter gjennom hele opptreningsperioden. Et treffende eksempel på dette er hvordan Stian stadig søker mer hjelp, og hvordan han kontinuerlig ønsket å beherske flere bevegelser og nye momenter.

Ved å tro på at han *kunne*, forsterket han betydningen av og fokuset ved det arbeidet som måtte legges ned. Flere studier viser at slike proaktive mestringsstrategier i seg selv er ferdigheter og egenskaper som har virket som en forutsetning for at verdensklasseutøvere som Stian i det hele tatt har kunnet utvikle seg til dette nivået (se, for eksempel MacNamara, Button & Collins, 2010b).

En slik vekstmentalitet er nært knyttet til resiliens. For eksempel, påpeker Yeager og Dweck (2012) at resiliens ikke bare kan forstås som personlige egenskaper, kvaliteter eller trekk ved kontekst og situasjon, men også som en konsekvens av *hvordan* en person fortolker de utfordringene han eller hun møter. Dette resonnerer godt med Collins et al. (2016) sine funn fra studier av super-eliteutøvere, og med hvordan Stian beskriver og ordlegger seg når han forsøker å formidle sine opplevelser. For Stian ble det å utfordre seg selv og flytte grenser en viktig del av rehabiliteringsprosessen, som for eksempel når han forteller om å svømme bassenget på langs under vann. Han forklarer at dette handlet om å teste ut hva kroppen hans egentlig tålte. Derimot, forsøkte helsepersonellet, ifølge Stian, å dempe utforskertrangen hans. Det at Stian beskriver at han befant seg i dette motsetningsforholdet mellom å stadig flytte og tilpasse seg grenser, peker ikke nødvendigvis bare på at Stian gjorde det han ikke fikk lov til, men også på noen sterke personlige egenskaper og resiliens. Denne mentaliteten og atferden gjenspeiles tilbake igjen på Stians personlige egenskaper, og den kulturen han kommer fra. I så måte, viser dette til hvordan vekstmentalitet og resiliens kan være det motsatte av konformitet, og at det sannsynligvis kan bidra sterkt til både positive (som her) og negative utfall.

I Stian sin fortelling kommer det også frem at han har hatt god tilgang på sosial støtte. Det er grunn til å tro at denne støtten har vært viktig og positiv for Stian, både på et personlig plan, og i et rehabiliteringsperspektiv. For eksempel, beskriver Stian viktigheten av å ha fått føle en sterk inkludering fra lagkameratene, og tryggheten ved det å ha dyktige fysioterapeuter som fulgte han opp i treningsarbeidet. Tidligere forskning har således påpekt viktigheten av at ulike sosiale relasjoner tilfredsstillende ulike behov, både rent sosialt, og mer instrumentelt (som i rehabiliteringsprosessen) (se, for eksempel Taylor & Taylor, 1997; Burleson, 1994; Hobfoll & Vaux, 1993). I følge Freeman og Rees (2008), vil sosial støtte ha en stressreducerende effekt i situasjoner med motgang. Sett i sammenheng med resiliens, kan sosial støtte, som har direkte

påvirkning på stress, være med på å tilrettelegge en mer effektiv tilpasning (Fletcher & Sarkar, 2012). Stian legger vekt på dette når han forteller om at støtten fra signifikante andre forsterket en allerede sterk motivasjon for å komme tilbake.

Resultatene fra denne studien viser videre at kvaliteten og timingen på støtten kan ha vært av spesiell betydning. Det er rimelig å anta at tilgangen og kvaliteten på sosial støtte har vært tilfredsstillende eller mer i ulike kritiske faser i skade- og rehabiliteringsprosessen. I en studie som undersøkte betydningen av sosial støtte i en skade- og rehabiliteringsprosess, kom det frem at det var utøverens tolkning av støtten som definerte om støtten var nyttig eller ikke (Bianco & Eklund, 2001). For eksempel, vises dette i den tidlige fasen når foreldrene til Stian oppmuntrer, aksepterer og støtter oppunder Stian sin drøm om å forsøke og komme tilbake til toppidretten – på tross av legenes anbefalinger. Timingen og nytteverdien av støtten kan derfor oppfattes som betydningsfull, fordi den gjorde seg gjeldende på et tidspunkt hvor det var sterk usikkerhet knyttet til Stian sin fremtid som toppidrettsutøver. Ved at to av de viktigste personene i livet til Stian eksplisitt støttet oppunder Stian sine valg og holdninger, bidro de til å forsterke forutsetningene hans på det aktuelle tidspunktet, utgangspunktet tatt i betraktning.

Derimot, er Stian også eksplisitt klar på at sosial støtte langt på nær har vært det viktigste for å klare å komme tilbake til toppidretten. Det er allikevel vanskelig å skulle tenke seg at resultatet hadde blitt annerledes hvis han ikke hadde hatt den støtten han hadde. Hvis vi tenker oss at du ikke vet hva du har før du har mistet det, kan vi anta at Stians behov for sosial støtte har vært mettet, og at dette påvirker i hvilken grad den sosiale støtten tillegges betydning i ettertid. Etersom den sosiale støtten har vært tilfredsstillende i de ulike fasene i rehabiliteringen, er det muligens vanskeligere å vurdere størrelsen på den sosiale støttens innvirkning og dens betydning for den totale prosessen. Det er derfor vanskelig å anta hvor mye og hva slags sosial støtte som trengs før utøveren opplever at dette behovet er tilfredsstillt, og hvor store individuelle forskjeller det er mellom ulike personer. Dette funnet peker allikevel på noe analytisk interessant, fordi Stian i så måte utfordrer tidligere studiers antagelser om sosial støtte og vellykket rehabilitering (Hardy, Crace & Burke, 1999). Med utgangspunkt i resultatene fra denne studien, er sosial støtte muligens en av flere forutsetninger, men

isolert sett, ikke den som utøveren selv opplever som mest avgjørende for en vellykket rehabilitering.

Sett i sammenheng, kan vi derfor oppsummere at flere sentrale psykologiske faktorer har vært viktige, og muligens nødvendige, for å komme tilbake: Stian sin sterke identitet gir motivasjonen retning og kvalitet også i møtet med alvorlige livshendelser; dette vises som resiliens og vekstmentalitet i møte med de utfordringene han har møtt; han både fortolket motgangen og tilnærmet seg utfordringene proaktivt; og forutsetningene for dette kan blant annet knyttes til gjentatte erfaringer og innflytelser gjennom oppveksten og idrettskarrieren.

5. Veien videre

Denne studien har gitt et rikt innblikk i en toppidrettsutøvers opplevelser og erfaringer på veien tilbake fra en alvorlig og karrieretruende skade. Studien har diskutert ulike utfordringer, betydningen av disse og hvilke personlige egenskaper og strategier som har ført til at Stian har klart å mestre de mange og ulike utfordringene han har fått erfare. Selv om studiens design hverken har til hensikt eller tillater meg å generalisere funnene til andre, kan den bidra til en økt teoretisk og konseptuell forståelse av viktige dimensjoner ved alvorlige skadesituasjoner, og sentrale momenter som samspiller, betinger hverandre og har vist seg å være avgjørende for den lange veien tilbake til toppidretten.

Viktigheten av å forstå betydningen av identitet, resiliens og mental innstilling, og sammenhengene disse imellom, kan også anvendes på et mer praktisk nivå og kan være verdifull for andre utøvere, trenere, foreldre, helsepersonell eller andre som opplever, blir påvirket, eller spiller en viktig rolle i skade- og rehabiliteringsprosesser. Samtidig som denne studien har illustrert den sterke innflytelsen av Stian sin idrettsidentitet på rehabiliteringen, har også foreldrene, trenerne og andre støttespillere vært av betydning. De har bidratt til å forsterke troen på egen mestringsevne, trivsel og trygghet, og viser hvordan sosiale faktorer utover det rent idrettsspesifikke er viktig i denne type rehabilitering. Eksempler på denne miljøpåvirkningen kommer til uttrykk i de verdier og normene utøvere som Stian tilegner seg og utvikler fra ung alder. I Stian sine fortellinger fra barne- og ungdomsårene, trekker han frem inkludering, samhold, lek og utvikling som viktige verdier fra den snowboardkulturen han vokste opp i. Dette viser til den viktige innflytelsen foreldre og trenere har på det å tilrettelegge for at barn og unge kan utvikle, opprettholde og videreføre positive verdier i møte med livet og idretten. Dette vil også kunne bidra positivt når utøveren blir skadet og er borte fra idretten, og når det er knyttet usikkerhet til om han eller hun vil kunne komme tilbake.

Selv om denne studien har bidratt til en inngående kjennskap om veien tilbake til toppidretten i én enkelt case, er det viktig å påpeke at den også har enkelte begrensninger. Siden studien baserer seg på retrospektive intervjuer, er det nødvendig å merke seg at det utøveren forteller, ikke nødvendigvis samsvarer med andres opplevelser av situasjonen, eller at opplevelsen en husker nå er lik den en følte der og

da. Forskning har for eksempel vist at utøvere har en tendens til å tone ned følelsesmessige svingninger i etterkant av vellykkede rehabiliteringer (Bianco, Malo & Orlick, 1999). Flere datakilder og flere perspektiver ville også gitt et enda rikere og supplerende datagrunnlag av fenomenet jeg studerte. Både erfaringene og opplevelsene til familien, lagkompisene, helsepersonellet og andre viktige støttespillere, kunne ha bidratt til et bredere grunnlag for å fortolke og forstå Stians opplevelse. Fremtidig forskning kunne også utviklet et bredere sammenligningsgrunnlag gjennom en multippel casestudie. En slik studie, ville vært egnet til å undersøke ulikheter og likheter i prosess og utfall. For eksempel, vil det være interessant å få mer kunnskap om variasjonen i rehabiliteringsforløp, som leder og ikke leder tilbake til toppidretten. I dette tilfellet, vil variasjon kunne være knyttet til for eksempel alvorlighetsgrad på skade, idrettsspesifikke forskjeller, kjønn, utøvers erfaring og kontekstuelle forhold. Studier som sammenligner vellykkede og ikke vellykkede rehabiliteringsprosesser, når alle andre forhold er så like som mulig, vil også kunne bidra til å avdekke hvilke faktorer som er nødvendige, tilstrekkelige og avgjørende for veien tilbake til toppnivå.

Det er vanskelig å vite, på bakgrunn av denne studien, hvilke råd som bør gis andre utøvere som skulle finne seg selv i samme situasjon som Stian gjorde. Stian sin vei tilbake var brolagt med fallgruver, og det er vanskelig å vite hvordan en burde forholde seg til disse på forhånd. Stian sin sterke idrettsidentitet, resiliens og mentale innstilling har vært viktige og muligens nødvendige faktorer for en vellykket rehabilitering, men der disse helt klart mobiliserte kraft og retning i dette tilfellet, er det ikke gitt at de i seg selv vil være *tilstrekkelige* i andre tilfeller. Dette er fordi mange faktorer også var utenfor hans egen kontroll. Til tross for at Stian handlet proaktivt i de situasjonene han beskriver, kan det i så måte virke viktigere å være forberedt på å være fleksibel når situasjonen inntreffer, heller enn å ha for rigide forhåndsbestemte planer på forhånd. For utøveren vil dette kanskje også muliggjøre for at han eller hun mer effektivt kan tilpasse seg situasjoner, hvor forholdene er utenfor egen kontroll – situasjoner hvor det er enda mer uklart hva og hvor veien tilbake vil lede til.

Litteraturliste

- Andersen, S. S. (2013). *Casestudier: Forskningsstrategi, generalisering og forklaring*. Bergen, Norway: Fagbokforlaget.
- Ahern, D. K., & Lohr, B.A. (1997). Psychosocial factors in sports injury rehabilitation. *Clinics in Sports Medicine*, 16(4), 755- 766.
- Allison, M. T., & Meyer, C. (1988). Career problems and retirement among elite athletes: The female tennis professional. *Sociology of Sport Journal*, 5, 212-222.
- Bianco, T., & Eklund, R. C. (2001). Conceptual Considerations for Social Support Research in Sport and Exercise Settings: The Case of Sport Injury. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23, 85-107.
- Bianco, T., Malo, S., & Orlick, T. (1999). Sport injury and illness: Elite skiers describe their experiences. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 70(2), 157-169.
- Burleson, B. R. (1994). Comforting messages: Significance, approaches and effects. I B. R. Burleson, T. L. Albrecht, & I. G Sarason (Red.), *Communication of social support: Messages, interactions, relationships and community* (s. 3-28). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Collins, D., MacNamara, Á., & McCarthy. (2016). Super Champions, Champions, and Almosts: Important Differences and Commonalities on the Rocky Road. *Frontiers in Psychology*. Advanced online publication.
- Crook, J. M., & Robertson, S. E. (1991). Transition out of elite sport. *International Journal of Sport Psychology*, 22, 115-127.
- Crossman, J. (1997). Psychological rehabilitation from sport injuries. *Sports Medicine*, 23(5), 333-339.

Daly, J. M., Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., Petitpas, A. J., & Sklar, J. H. (1995). Cognitive appraisal, emotional adjustment, and adherence to rehabilitation following knee surgery. *Journal of Sport Rehabilitation*, 4(1), 23-30.

Deutsch, R. E. (1985). The psychological implications of sports related injuries. *The International Journal of Sports Psychology*, 16, 232-237.

Dweck, C. S. (2012). *Mindset – how you can fulfil your potential*. Great Britain: Robinson.

Engebretsen, L., Steffen, K., Alonso, J. M., Aubry, M., Dvorak, J., Junge, A., Meeuwisse, W., Mountjoy, M., Renström, P., & Wilkinson, M. (2010). Sports injuries and illnesses during the Winter Olympic Games 2010. *British Journal of Sports Medicine*, 44, 772-780.

Enns, M. W., Cox, B. J., Sareen, J., & Freeman, P. (2001). Adaptive and maladaptive perfectionism in medical students: a longitudinal investigation. *Medical Education*, 35, 1034-1042.

Fletcher, T., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic Champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 669-678.

Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2005). The Perils of Perfectionism in Sports and Exercise. *Current Directions in Psychological Science*, 14, 14–18.

Freeman, P., & Rees, T. (2008). The effects of perceived and received support upon objective performance outcome. *European Journal of Sport Science*, 8, 359-368.

Galli, N. & Vealey, R. S. (2008). Bouncing Back from Adversity: Athletes' Experiences of Resilience. *The Sport Psychologist*, 22 (3), 316-335.

Gordon, S. (1986). Sport psychology and the injured athlete: A cognitive-behavioral approach to injury response and injury rehabilitation. *Science Periodical on Research and Technology in Sport*, 1-10.

Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2000). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172-204.

Green, S. L., & Weinberg, R. S. (2001). Relationships among athletic identity, coping skills, social support, and the psychological impact of injury in recreational participants. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(1), 40-59.

Gripsrud, G., Olsson, U. H., & Silikose, R. (2008). *Metode og dataanalyse: med fokus på beslutninger i bedrifter*. Kristiansand: Høyskoleforlaget.

Hall, H. K. (2006). Perfectionism: A hallmark quality of world class performers, or a psychological impediment to athletic development? I D. Hackfort & G. Tenenbaum (Red.), *Essential processes for attaining peak performance* (Vol.1), (s. 178-211). Oxford, UK: Meyer & Meyer.

Hall, H. K., Hill, A. P. & Appleton, P.R. (2012). Perfectionism: A foundation for sporting excellence or an uneasy pathway toward Purgatory? I: G. C. Roberts & D. C. Treasure (Red.), *Advances in motivation in sport and exercise* (Vol.3). (s. 129-168). Champaign, Ill.: Human Kinetics.

Hardy, C. J., Crace, R. K., & Burke, K. L. (1999). Social support and injury: A framework for social support-based interventions with injured athletes. I D. Pargman (Red.), *Psychological bases of sport injury* (Vol.2), (s. 175-198). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Henschen, K. (2000). Maladaptive fatigue syndrome and emotions in sport. I Y. L. Hanin (Red.), *Emotions in sport* (s. 231-242). Champaign, IL: Human Kinetics.

Hobfoll, S. E., & Vaux, A. (1993). Social support: Social resources and social context. I L. Goldberger & S. Breznitz (Red.), *Handbook of stress* (Vol.2), (s. 685-705). New York: Free Press.

Howells, K. L., & Fletcher, D. (2015). Sink or swim: adversity – and growth-related experiences in Olympic swimming champions. *Psychology of Sport and Exercise*, *16*, 37-48.

Howells, K. L., & Fletcher, D. (2016). Adversarial growth in Olympic swimmers: constructive reality or illusory self-deception? *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *38*(2), 173-186.

Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, *21*, 243–264.

Kleiber, D., & Brock, S. (1992). The effect of career-ending injuries on the subsequent well-being of elite college athletes. *Sociology of Sport Journal*, *9*, 70-75.

Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju* (2nd ed.). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Larkin, M., Watts, S., & Clifton, E. (2006). Giving voice and making sense in interpretative phenomenological analysis. *Qualitative Research in Psychology*, *3*(2), 102-120.

Leary, M. R., Wheeler, D. S., & Jenkins, B. T. (1986). Aspects of Identity and Behavioral Preference: Studies of Occupational and Recreational Choice. *Social Psychology Quarterly*, *49*(1), 11-18.

Luthar, S.S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, *71*, 543-562.

MacNamara, Á., Button, A., & Collins, D. (2010a). The Role of Psychological Characteristics in Facilitating the Pathway to Elite Performance Part 1: Identifying Mental Skills and Behaviors. *Sport Psychologist*, *24*(1), 52-73.

MacNamara, Á., Button, A., & Collins, D. (2010b). The Role of Psychological Characteristics in Facilitating the Pathway to Elite Performance Part 2: Examining Environmental and Stage-Related Differences in Skills and Behaviors. *Sport Psychologist*, 24(1), 74-96.

Collins, D., & MacNamara, Á. (2012). The Rocky Road to the Top: Why talent needs trauma. *Sports Medicine*, 42(11), 907-914.

Masten, A. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56, 227-238.

Messner, M.A. (1992). *Power at play: Sports and the problem of masculinity*. Boston: Beacon Press.

Norsk Helseinformatikk (NHI). Hentet 26.05.2017 fra:
<https://nhi.no/trening/aktivitet-og-helse/idrettsskader/fotball-skader/>

Ogilvie, B., & Taylor, J. (1993). Career termination issues among elite athletes. I Singer, M. Milledge, & L. K. Tennant (Red.), *Handbook of Research on Sport Psychology* (s. 761-775). New York, NY: Macmillan Publishing Co.

Pearson, R., & Petitpas, A. (1990). Transitions of athletes: Developmental and preventive perspectives. *Journal of Counselling and Development*, 69, 7-10.

Rice, K. G., & Lapsley, D. K. (2001). Perfectionism, Coping and Emotional Adjustment. *Journal of College Student Development*, 42(2), 157-168.

Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 307-321.

Riise, A. J., Stensbøl, B., & Pensgaard, AM. (2013). *Norske vinnerkaller: veien til mental styrke og gode prestasjoner*. Latvia: Cappelen Damm.

Rinehart, E., & Sydnor, S. (2003). Proem. I: Rinehart, R. & Sydnor (Red.). *To the extreme. Alternative sports, inside and outside*. Albany, NY: State University of New York Press.

Shelbourne K. D., & Foulk. D.A. (1995). Timing of surgery in acute anterior cruciate ligament tears on the return of quadriceps muscle strength after reconstruction using an autogenous patellar graft. *The American Journal of Sports Medicine*. 23, 686-689.

Sisjord, M. K. (2005). Snowboard- en kjønnet ungdomskultur. *Tidsskrift for ungdomsforskning*, 5(2), 65-82.

Smith, J. A. (1996). Beyond the divide between cognition and discourse: Using interpretative phenomenological analysis in health psychology. *Psychology & Health*, 11(2), 261-271.

Smith, J. A. (2004). Reflecting on the development of interpretative phenomenological analysis and its contribution to qualitative research in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 1(1), 39-54.

Smith, J. A. (2011). Evaluating the contribution of interpretative phenomenological analysis. *Health Psychology Review*, 5(1), 9-27.

Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*. London: Sage.

Smythe, W. E., & Murray, M. J. (2000). Owing the story: Ethical considerations in narrative research. *Ethics and Behavior*, 10(4), 311-336.

Tamminen, K. A., Holt, N. L., & Neely, K. C. (2013). Exploring adversity and the potential for growth among elite female athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(1), 28-36.

- Tangen, J. A. (2004). *Hvordan er idrett mulig? Skisse til en idrettssosiologi*. Kristiansand: Høyskoleforlaget AS.
- Taylor, J. & Taylor, S. (1997). *Psychological Approaches to Sports Injury Rehabilitation*. Gaithersburg, MD: Aspen.
- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse: En innføring i kvalitativ metode* (vol. 4). Bergen: Fagbokforlaget.
- Vik, S. (2007). *Prestasjonsledelse og prestasjonskultur*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Wasley, D., & Lox, C. L. (1998). Self-esteem and coping responses of athletes with acute versus chronic injuries. *Perceptual and Motor Skills*, 86(3), 1402-1402.
- Weick, K. E. (1984). Small wins: Redefining the scale of social problems. *American Psychologist*, 39(1), 40-49.
- Werthner, P., & Orlick, T. (1986). Retirement experiences of successful Olympic athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 17, 337-363.
- Wiese-Bjornstal, D. M., Smith, A. M., Shaffer, S. M., & Morrey, M. A. (1998). An integrated model of response to sport injury: psychological and sociological dynamics. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10(1), 46-69.
- Williams, J. M., Rotella, R. J., & Heyman, S. R. (1998). Stress, injury and the psychological rehabilitation of athletes. I Williams, J. M. (Red.), *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance* (Vol.3), (s.28-408). Mountain View CA: Mayfield.
- Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2012). Mindsets That Promote Resilience: When Students Believe That Personal Characteristics Can Be Developed. *Educational Psychologist*, 47(4), 302-314.

Yongchul, C. (2012). Psychological Correlates of Athletic Injuries: Hardiness, Life Stress, and Cognitive Appraisal. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 24(2), 89-98.

Intervjuguide

Mitt ønske med intervjuet er at det i størst mulig grad skal ha en ustrukturert form.

Med dette mener jeg at intervjuets forløp vil formes på bakgrunn av utøverens forståelse, og hva han/hun anser som viktig i forhold til de temaer som berøres.

Intervjuet vil derfor formes på utøverens premisser. Til tross for dette, er det enkelte spørsmål jeg ønsker svar på:

Kan du fortelle meg om idrettsforløpet ditt fra du var liten til der du er nå?

- Fortell om idretten din
- Hva betyr idretten din for deg?
- Den beste opplevelsen du har hatt i forbindelse med idretten din
- Kan du beskrive et spesielt idrettsøyeblikk i karrieren din?
- Hvilke utøvereegenskaper mener du er viktig for å bedrive din idrett?
Hvorfor?

Kan du fortelle om hendelsen som skjedde i Vancouver 2009?

- Hva fikk det å være skadet deg til å tenke?
- Hvordan håndterte du å være skadet?
- Hva mestret du godt da du var skadet? Hvorfor?
- Hva mestret du mindre bra? Hvorfor?
- Kan du beskriv en typisk dag i perioden du var skadet?
- Hvordan klarte du å komme tilbake på toppnivå?
- Hva var det som drev deg da du var skadet?

På hvilken måte har ulykken påvirket deg som utøver og privatperson?

- Har ulykken/skaden endret måten du føler og tenker om deg selv som utøver/person, eller hvordan du ser på/oppfatter egen idrett?
- Hva/hvordan tenker du når du stiller til start? Har disse tankene forandret seg siden ulykken?
- Hva var viktigst for deg i tiden du var skadet? (støtteapparat, venner, familie, informasjon, oppfølging)
- Hva har du lært/hvilke erfaringer har du tatt med deg fra ulykken/skaden?



Anne Marte Pensgaard
Seksjon for coaching og psykologi Norges idrettshøgskole
Postboks 4014 Ullevål stadion
0806 OSLO

Harald Hårfagres gate 29
N-5007 Bergen
Norway
Tel: +47-55 58 21 17
Fax: +47-55 58 96 50
nsd@nsd.uib.no
www.nsd.uib.no
Org.nr 985 321 884

Vår dato: 26.10.2015

Vår ref: 45205 / 3 / AMS

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 16.10.2015. Meldingen gjelder prosjektet:

45205	<i>Veien tilbake</i>
<i>Behandlingsansvarlig</i>	<i>Norges idrettshøgskole, ved institusjonens øverste leder</i>
<i>Daglig ansvarlig</i>	<i>Anne Marte Pensgaard</i>
<i>Student</i>	<i>Mia Marie Tveito Hildebrandt</i>

Personvernombudet har vurdert prosjektet, og finner at behandlingen av personopplysninger vil være regulert av § 7-27 i personopplysningsforskriften. Personvernombudet tilrår at prosjektet gjennomføres.

Personvernombudets tilråding forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, ombudets kommentarer samt personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, <http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/skjema.html>. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://pvo.nsd.no/prosjekt>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 30.05.2016, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Katrine Utaaker Segadal

Anne-Mette Somby

Kontaktperson: Anne-Mette Somby tlf: 55 58 24 10

Vedlegg: Prosjektvurdering

Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.

Avdelingskontorer / District Offices

OSLO: NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo Tel: +47-22 85 52 11. nsd@uio.no

TRONDHEIM: NSD, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim Tel: +47-73 59 19 07. kyrre.svarva@svt.ntnu.no

TROMSØ: NSD, SVF, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø Tel: +47-77 64 43 36. nsdmaa@sv.uit.no



Personvernombudet for forskning

Prosjektvurdering - Kommentar

Prosjektnr: 45205

FORMÅL

Temaet for prosjektet er psykologiske faktorer knyttet til det å komme tilbake etter skade. Oppgavens hensikt er å belyse psykologiske utfordringer som følger det å være skadet. For å få innsikt i dette, ønsker studenten å gjennomføre en casestudie av en utøver som har opplevd og erfart det å være skadet, hvor skadens omfang har vært karrieretruende. Samtalen vil handle om utøverens opplevelse av situasjonen, og hva som ble gjort for å mestre veien tilbake til toppen.

INFORMASJON OG SAMTYKKE

Deltakeren skal informeres skriftlig om prosjektet og samtykker til deltakelse. Informasjonsskrivet er godt utformet.

DATAMATERIALETS INNHOLD

Opplysningene skal registreres uten direkte personopplysninger, men innholdet kan være indirekte identifiserende da det vil framkomme opplysninger om deltakerens idrettsforløp og skade. Dette framgår ikke av prosjektmeldingen, men er endret av personvernombudet. I og med at opplysningene omhandler en skade vil det behandles sensitive personopplysninger om helseforhold. Dette framgår ikke av prosjektmeldingen, men er endret av personvernombudet.

PUBLISERING

I informasjonsskrivet framgår det at deltakeren skal være anonym i oppgaven. Å være anonym betyr at det ikke skal være mulig å gjenkjenne deltakeren gjennom bakgrunnsopplysningene og historien knyttet til skaden. Hvis det er umulig å publisere opplysningene uten at deltakeren gjenkjennes må han/hun samtykke eksplisitt til dette.

INFORMASJON OG SAMTYKKE

Personvernombudet legger til grunn at forsker etterfølger Norges idrettshøgskole sine interne rutiner for datasikkerhet. Dersom personopplysninger skal lagres på privat pc, bør opplysningene krypteres tilstrekkelig.

PROSJEKTLUTT OG ANONYMISERING

Forventet prosjektlutt er 30.05.2016. Ifølge prosjektmeldingen skal innsamlede opplysninger da anonymiseres. Anonymisering innebærer å bearbeide datamaterialet slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes. Det gjøres ved å:

- slette direkte personopplysninger (som navn/koblingsnøkkel)
- slette/omskrive indirekte personopplysninger (identifiserende sammenstilling av bakgrunnsopplysninger som f.eks. bosted/arbeidssted, alder og kjønn)
- slette digitale lyd-/bilde- og videoopptak

Prosjektnr: 45205 Veien tilbake

Vedlegg 2

Siri.Myklebust@nsd.no

to 02.06.2016 10:57

Til: mia_marie89@hotmail.com <mia_marie89@hotmail.com>;

Kopi: a.m.pensgaard@nih.no <a.m.pensgaard@nih.no>;

Viktighet: Høy

BEKREFTELSE PÅ ENDRING

Vi viser til statusmelding mottatt 02.06.2016.

Personvernombudet har nå registrert ny dato for prosjektslutt 30.05.2017.

Det legges til grunn at prosjektopplegget for øvrig er uendret.

Ved ny prosjektslutt vil vi rette en ny statushenvendelse.

Hvis det blir aktuelt med ytterligere forlengelse, gjør vi oppmerksom på at utvalget vanligvis må informeres ved forlengelse på mer enn ett år utover det de tidligere har blitt informert om.

Ta gjerne kontakt dersom du har spørsmål.

Vennlig hilsen,
Siri Tenden Myklebust - Tlf: 55 58 22 68
Epost: Siri.Myklebust@nsd.no

Personvernombudet for forskning,
NSD – Norsk senter for forskningsdata AS
Tlf. direkte: (+47) 55 58 81 80

AFFIRMATION

Referring to status report received 02.06.2016.

The Data Protection Official has registered that the project period has been extended until 30.05.2017.

We presuppose that the project otherwise remains unchanged.

You will receive a new status inquiry at the end of the project.

Please note that in case of further extensions, the data subjects should usually receive new information if the total extension exceeds a year beyond what they previously have received information about.

Do not hesitate to contact us if you have any questions.

Best regards,
Siri Tenden Myklebust - Phone number: 55 58 22 68
Email: Siri.Myklebust@nsd.no

the Data Protection Official for Research,

Prosjektnr: 45205. Veien tilbake

Vedlegg 2

Siri Tenden Myklebust <Siri.Myklebust@nsd.no>

fr 05.05.2017 10:07

Til: mia_marie89@hotmail.com <mia_marie89@hotmail.com>;

Kopi: a.m.pensgaard@nih.no <a.m.pensgaard@nih.no>;

BEKREFTELSE PÅ ENDRING

Vi viser til henvendelse om prosjektet mottatt 03.05.2017.

Ifølge henvendelsen vil dere publisere personopplysninger. Personvernombudet legger til grunn at det blir innhentet samtykke fra den enkelte til dette. Vi anbefaler videre at deltakerne får anledning til å lese igjennom egne opplysninger og godkjenne disse før publisering.

Personvernombudet forutsetter at prosjektopplegget for øvrig gjennomføres i tråd med det som tidligere er innmeldt, og personvernombudets tilbakemeldinger. Vi vil ta ny kontakt ved prosjektslutt.

--

Med vennlig hilsen,

Siri Tenden Myklebust

rådgiver | adviser

Seksjon for personverntjenester | Data Protection Services

T: (+47) 55 58 22 68

NSD – Norsk senter for forskningsdata AS | NSD – Norwegian Centre for Research Data

Harald Hårfagres gate 29, NO-5007 Bergen

T: (+47) 55 58 21 17

postmottak@nsd.no www.nsd.no

Vedlegg 3

Informasjon og samtykkeerklæring om forskningsprosjektet: "Veien tilbake"

Undertegnede skal i skoleåret 2015-2016 gjennomføre et mastergradsprosjekt ved Norges Idrettshøgskole. Temaet for prosjektet er psykologiske faktorer knyttet til det å komme tilbake etter skade. Oppgavens hensikt er å belyse psykologiske utfordringer som følger det å være skadet, og psykologiske faktorer knyttet til det å komme tilbake. For å få innsikt i dette, ønsker jeg å gjennomføre en casestudie av en utøver som har opplevd og erfart det å være skadet, hvor skadens omfang har vært karrieretruende. Samtalen vil handle om hvordan du som utøver opplevde situasjonen, og hva som ble gjort for å mestre veien tilbake til toppen.

Dersom du ønsker å delta i prosjektet, vil vi intervju deg i løpet av høsten 2015. Oppfølgingsspørsmål og eventuelle avklaringer kan gjøres via e-post og telefon i etterkant, hvis dette skulle bli nødvendig. Tid og sted for intervju avtales nærmere, slik at det passer best mulig for deg. Samtalen vil bli tatt opp på lydopptak, hvor opptak og andre opplysninger vil bli behandlet strengt konfidensielt. Det er kun undertegnede og veileder som vil ha tilgang til dette materialet, og vi er begge underlagt taushetsplikt. Lydopptak og andre identifiserbare personopplysninger vil bli slettet ved prosjektets avslutning i mai 2016. I den skriftlige masteroppgaven vil alle opplysninger bli anonymisert, slik at dataen ikke vil kunne spores tilbake til deg.

Det er helt frivillig å delta i prosjektet, og du er forbeholdt retten til å trekke deg til en hver tid under prosjektperioden, uten å måtte begrunne dette nærmere. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg bli slettet.

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste.

Ved spørsmål, vennligst ta kontakt med:

Mia Marie Tveito Hildebrandt

Masterstudent

miamh@student.nih.no

Tlf: 92612348

Anne Marte Pensgaard

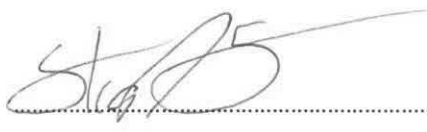
Professor/veileder

a.m.pensgaard@nih.no

Tlf: 41900365

Samtykke til deltakelse i forskningsprosjektet: "Veien tilbake"

Jeg bekrefter at jeg har mottatt skriftlig informasjon, og er villig til å delta i studien.

 5/11-15

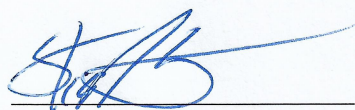
(Signert av prosjektdeltaker, dato)

SAMTYKKEERKLÆRING

I forbindelse med deltagelse i studien «Veien tilbake» så samtykker jeg til at det kan publiseres personopplysninger. Jeg bekrefter med dette også at jeg har fått anledning til å lese gjennom og godkjenne intervjuutskrift og resultatframstilling før levering.

Studien leveres til bedømmelse for mastergrad ved Norges Idrettshøgskole den 30.05.2017.

Oslo, 24.05.2017

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Stian Sivertzen', written over a horizontal line.

Stian Sivertzen

