

Roskilde Universitet

**SPECIALEPROJEKT I
SUNDHEDSFREMME OG
SUNDHEDSSTRATEGIER**

Forår 2021

Foreningsidrætten i en coronatid



<http://gludby.dk/wp/?tag=foreningsliv>

Vejleder:

Nicole Thualagant

Specialet er udarbejdet af:

Camilla Bjerring Kroggaard (67387)

Emma Brix (67441)

Antal ord:

222893

Gruppe nr.:

SK10838

Abstract

Existing knowledge as seen in the study; “Physical Activity in Crisis: The Impact of COVID-19 on Danes' Physical Activity Behavior” (Schmidt & Pawlowski, 2021) sheds light on how the physical behavior of The Danes' during the closure back in March 2020 was to blame for the Danes' level of physical activity falling by 16.1 %. From a health-promoting perspective, these figures are worrying, as physical activity is an important element in maintaining the Danes' general health. This thesis will be based on organized sport as a subject field, as organized sport, including the active members, are expected to be particularly affected by closures, as they no longer have the opportunity to engage in physical activity as they used to. Therefore, this thesis, through philosophical hermeneutics as an approach, will examine how COVID-19 has influenced the individual's experience of and participation in organized sport and what consequences this may have for the individual's relationship to/experience of organized sport. The target group consists of eight active members of clubs in Denmark, who play volleyball and handball, respectively at a highly competitive level. The target group is further divided into two age groups, consisting of a young target group, aged 15-19 years and an older target group aged 30-59 years. The choice of these specific age groups is based on Schmidt and Pawlowski's (2021) study, which shows that the young people's activity level fell significantly more (36.6%) during the first closure than the older ones (6.3%).

The empirical evidence of the thesis is based on qualitative research. This has been chosen as the problem focuses on how the individual has experienced the closure of organized sports. Against this background, an in-depth and nuanced picture can be created of the various aspects that may be the basis for the individual's physical activity level being affected during the pandemic. The empirical consists of eight semi-structured interviews on life patterns.

In the analysis, the (Super) Setting approach, the Community health approach and the concept of empowerment are used in an attempt to depict how organized sports appear as a health-promoting context in Danish society. Furthermore, Aaron Antonovsky's theory, Salutogenesis is covered by the concept of Experience of Coherence, used to shed light on how the corona pandemic has affected the informants' experience of coherence, as a result of a periodically limited and inaccessible participation from organized sports. Robert Putnam's theory of Social Capital has been used in the study of how the closure of association sports has influenced the team's opportunities to maintain and develop social capital.

This study found that organized sports as a health-promoting context require the right physical and structural conditions to be able to survive. This must be put in relation to the current health

crisis, where this structural framework is no longer in force. A team sport requires the right setting as well as the presence of other participants for physical activities to unfold. Of these, the social aspect, including community and togetherness, is considered to be an important and primary driving force for maintaining a level of physical activity in the sports association. In connection with the corona pandemic, it appears that the young people have managed to be physically active on their own initiative, and thus replace the normal training they receive in the sports associations. The statements testify that the informants' general well-being has been affected during the closures in question. Young people find it difficult to find meaningful activities that can be a substitute for the activities they normally engage in. Although the well-being of the informants has been affected by the given circumstances, they are all confident and expect that their general well-being will normalize as soon as normal everyday life returns. The statements show that the informants intend to return strongly to organized sports when it reopens. However, the statements show a concern regarding whether the number of members will be affected by the closure, especially when it comes to children and young people's connection to association sports.

Resumé

Eksisterende viden i form af studiet; "Physical Activity in Crisis: The Impact of COVID-19 on Danes' Physical Activity Behavior" (Schmidt & Pawlowski, 2021) belyser, hvordan danskeres bevægelsesadfærd under nedlukningen tilbage i marts 2020 var skyld i, at danskernes fysiske aktivitetsniveau faldt med 16,1%. Disse tal er ud fra et sundhedsfremmende perspektiv bekymrende, da fysisk aktivitet er et vigtigt element i opretholdelsen af danskernes generelle sundhed. Indeværende speciale vil tage udgangspunkt i foreningsidrætten som genstandsfelt, da foreningsidrætten, herunder de aktive medlemmer, forventes at være særligt påvirket af nedlukninger, da de ikke længere har haft mulighed for at dyrke fysisk aktivitet som de plejer. Derfor vil indeværende speciale, gennem den filosofiske hermeneutik som tilgang, undersøge hvordan COVID-19 har influeret på den enkeltes oplevelse af og deltagelse i foreningsidrætten samt hvilke konsekvenser dette kan have for den enkeltes forhold/oplevelse til/af foreningsidrætten.

Målgruppen består af otte aktive medlemmer af foreningsidrætten i Danmark, som dyrker en holdsport i henholdsvis volleyball og håndbold. Målgruppen er yderligere inddelt i to aldersgrupper bestående af en ung målgruppe i alderen 15-19 år og en ældre målgruppe i alderen 30-59 år. Valget af netop disse aldersgrupper baserer sig på Schmidt og Pawlowskis (2021) studie som viser, at de unges aktivitetsniveau faldt markant mere (36,6%) under den første nedlukning end de ældres (6,3%).

Specialets empiriindsamling baserer sig på kvalitativ forskning. Dette er valgt, da problemstillingen fokuserer på, hvordan den enkelte har oplevet nedlukningen af foreningsidrætten. På den baggrund kan der skabes et dybdegående samt nuanceret billede af de forskellige aspekter som kan ligge til grund for, at den enkeltes fysiske aktivitetsniveau er blevet påvirket under pandemien. Empirien består af otte semistrukturerede livsverdensinterviews.

I analysen er (Super)Setting-tilgangen, Community health-tilgangen og empowermentbegrebet anvendt i et forsøg på at skildrer, hvordan foreningsidrætten fremstår som en sundhedsfremmende kontekst i det danske samfund. Dernæst er Aaron Antonovskys teori Salutogenese omfattet af begrebet Oplevelse af sammenhæng (OAS) anvendt til belysning af, hvordan coronapandemien har påvirket informanternes OAS, som følge af en periodisk begrænset samt utilgængelig deltagelse i foreningsidrætten. Robert Putnams teori vedrørende Social kapital er benyttet i undersøgelsen af, hvordan nedlukningen af foreningsidrætten har influeret på holdets muligheder for at opretholde samt udvikle social kapital.

Indeværende undersøgelse fandt, at foreningsidrætten som sundhedsfremmende kontekst kræver de rette fysiske og strukturelle betingelser for at kunne bestå. Dette skal sættes i relation til den nuværende sundhedskrise, hvor disse strukturelle rammer ikke længere er gældende. En holdsport kræver den rette setting samt tilstedeværelsen af andre deltagere for at fysiske aktiviteter kan udfolde sig. Heraf bliver det sociale aspekt, indbefattet af fællesskab og sammenhold, anset som værende en vigtig samt primær drivkraft for fastholdelse af et fysisk aktivitetsniveau i idrætsforeningen. I forbindelse med coronapandemien fremgår det, at de unge har formået at være fysisk aktive på eget initiativ, og dermed erstatte den normale træning de får i idrætsforeningerne. Udsagnene vidner om, at informanternes generelle trivsel er blevet påvirket under de pågældende nedlukninger. Særligt de unge giver udtryk for at have svært ved at finde meningsfulde aktiviteter, der kan indgå som en erstatning for de aktiviteter de under normale omstændigheder engagerer sig i. Selvom informanternes trivsel er blevet påvirket af de givne omstændigheder, er de alle fortrøstningsfulde og forventer at deres generelle trivsel vil normaliseres så snart den normale hverdag vender tilbage. Udsagnene viser, at informanterne har tænkt sig at vende stærkt tilbage til foreningsidrætten når den genåbner. Dog viser udsagnene en bekymring vedrørende, hvorvidt medlemstallet bliver berørt af nedlukningen, specielt når det kommer til børn og unges tilknytning til foreningsidrætten.

Indholdsfortegnelse

1.0 Indledning	8
1.1 Problemfelt	8
1.2 Problemformulering	12
1.2.1 Arbejdsspørgsmål	12
1.2.2 Afgrænsning	12
1.3 Specialets opbygning	13
2.0 Idrætten i højsædet	14
2.1 Foreningsidrættens udvikling i Danmark	14
2.2 Corona-pandemien	16
3.0 Videnskabsteori	18
3.1 Filosofisk hermeneutik	19
4.0 Metode	22
4.1 Metodologi	22
4.2 Det semistrukturerede livsverdensinterview	23
4.2.1 Udvælgelseskriterium og præsentation af interviewpersoner	24
4.2.2 Interviewguide og etik	27
4.2.3 Bearbejdelse af interviewmateriale	30
4.2.3.1 Transskription af interviewmaterialet	31
4.2.3.2 Analyse og kodning af interviewmaterialet	32
4.3 Analysestrategi	33
5.0 Teori	34
5.1 Foreningsidrættens sundhedsfremmende rammer	34
5.1.1 (Super)setting-tilgang	35
5.1.2 Community health-tilgang	36
5.1.3 Empowerment	37
5.1.4 Kritik	38
5.2 Aaron Antonovsky	39
5.2.1 Salutogenese - Oplevelse af sammenhæng	40
5.2.2 Kritik	41
5.3 Robert Putnam	42
5.3.1 Social kapital	42
5.3.2 Kritik	44
6.0 Analyse	44
6.1 Tema 1: Foreningsidrættens karakteristika	45
6.1.1 Foreningsidrætten som sundhedsfremmende setting	47
6.1.2 Det sociale aspekt som drivende kraft	50
6.1.3 Betydelige aspekter for deltagelsen i foreningsidrætten	52
6.2 Tema 2: COVID-19s indflydelse på foreningsidrættens vilkår	56
6.2.1 Delvis nedlukning	57
6.2.2 Total nedlukning	60

6.2.3 Nye tiltag eller alternativer?	65
6.3 Tema 3: COVID-19's indflydelse på den enkeltes generelle sundhed	67
6.3.1 COVID-19s indflydelse på den enkeltes forhold til fysisk aktivitet	68
6.3.2 COVID-19s indflydelse på den enkeltes generelle trivsel i hverdagen	69
6.3.3 Fremtiden for foreningsidrætten og dens deltager	71
7.0 Diskussion	74
8.0 Sammenfatning	79
9.0 Perspektivering	81
10.0 Litteraturliste	82
10.1 Bøger	82
10.2 Artikler	84
10.3 Webartikler	85

1.0 Indledning

Formålet med de følgende afsnit er at redegøre for specialets samfundsmæssige og sundhedsfremmende relevans. Af den grund vil problemstillingen blive aktualiseret ud fra eksisterende studier samt ud fra den kontekst, som næsten hele verden befinder sig i på nuværende tidspunkt - nemlig en pandemi. Dette leder os videre til en præsentation af specialets problemfelt, som danner grundlag for den valgte problemformulering. Dernæst vil specialets problemformulering og dertilhørende arbejdsspørgsmål samt afgrænsning præsenteres. Afslutningsvis vil specialets opbygning blive kortlagt, med en oversigt over, hvad de forskellige afsnit vil indeholde og hvordan specialet er struktureret.

1.1 Problemfelt

Fysisk aktivitet er et vigtigt element i den danske sundhedspolitik, da fysisk aktivitet kan være med til at forbedre den enkeltes sundhedsprofil. Sundhedsstyrelsen anser både fysisk aktivitet som værende forebyggende og sundhedsfremmende (Sundhedsstyrelsen, 2019: Sundhedsfremme og fysisk aktivitet). Derudover har fysisk aktivitet i nyere tid vundet indpas i den medicinske verden som værende mere eller tilsvarende effektiv, som behandlingsmetode af allerede syge patienter (Sundhedsstyrelsen, 2019: Fysisk aktivitet som behandling). I artiklen "Motion på recept – er en svær pille at sluge! En sociologisk diskussion af motion som behandling i velfærdsstaten" af Lone F. Thing (2005) diskuteres indsatsen "Motion på recept", der fokuserer på brugen af motion som en form for lægemiddel eller medicin, der 'tages' i doseringer under vejledning af forskellige motionseksperter. Det er ikke mange studier, der kan påvise, at denne måde at benytte fysisk aktivitet, kan skabe markante sundhedsmæssige ændringer og det er heller ikke bevist, at det fysiske aktivitetsniveau efter interventionen bibeholdes på samme niveau (Thing, 2005: 1). Fysisk aktivitet bliver pludselig et medicinsk behandlingsregime, i stedet for at være en hverdagsaktivitet og en del af den enkeltes livsstil (Ibid: 3). De problematikker dette kan medføre er, at den enkelte ikke længere dyrker den fysiske aktivitet af egen lyst, men i stedet bliver afhængige af forskellige eksperter (Ibid: 7). Den nye folkesundhed betoner selvstyring i stedet for rammestyring, og teknikken for et projekt som "Motion på recept" bliver derfor selvstyring og ansvarliggørelse af egen sundhed. Men da målet for denne teknik på forhånd er fastsat af myndighederne, kan det diskuteres i hvor høj grad den enkelte egentlig bliver selvstyrende? (Ibid: 7).

Fysisk aktivitet kan altså inddrages på forskellig vis i det sundhedsfremmende arbejde. Derudover er det meget forskelligt, hvordan den enkelte opfatter fysisk aktivitet, samt hvilken betydning det tillægges. Den enkeltes forhold til fysisk aktivitet og sundhed generelt kan f.eks. afhænge af den sociale determinant, altså de sociale og økonomiske forhold hos den enkelte. De som har en lavere social status i samfundet, både når det kommer til uddannelse og økonomi, har en større sandsynlighed for at leve et liv med sygdomme og generelt dårligt helbred (Wilkinsons & Marmot, 2003: 9). Dette er kun ét eksempel på hvilke faktorer der kan påvirke den enkeltes forhold til fysisk aktivitet.

Selvom fysisk aktivitet kan have mange betydninger, så kan man ikke komme udenom, at det er vigtigt at holde sig fysisk aktiv. Fysisk aktivitet kan nemlig være med til at nedsætte risikoen for hjertekarsygdomme, forhøjet blodtryk, type 2 diabetes, kræft, metabolisk syndrom samt fedme. Udover de fysiske aspekter, kan fysisk aktivitet også være med til at nedsætte risikoen for psykiske lidelser såsom angst og depression samt styrke den enkeltes selvtillid og velvære (Andersen, Ottesen & Thing, 2019: 834). Fysisk aktivitet er altså med til at opretholde et godt helbred samt øge den mentale trivsel, og er derfor et vigtigt element i opretholdelsen af den danske folkesundhed.

Fysisk aktivitet kan udfolde sig og udføres mange forskellige steder. Mange danskere vælger at være fysisk aktive i en idrætsforening. Statistik fra Danmarks Idrætsforbund viser, at der i 2019 var i alt 2.664.907 medlemmer i foreningsidrætten, hvilket er en stigning på 52.760 medlemmer fra 2018 (Tofft-Jørgensen & Gottlieb, 2020: 7). Foreningslivet er altså et attraktivt sted for danskerne at dyrke fysisk aktivitet. Der findes mange forskellige idrætsforeninger i Danmark. DGI, DIF og firmaidrætten organiserer tilsammen 11.507 idrætsforeninger i Danmark, hvilket er en fremgang på 20 foreninger fra 2018. Tidligere har antallet af idrætsforeninger vist sig at være i en nedadgående udvikling, men ovennævnte statistik vidner om, at udviklingen er vendt, og foreningsidrætten igen er ved at blomstre (Ibid: 7). Foreningsidrætten i Danmark er altså et vigtigt genstandsfelt, for det sundhedsfremmende arbejde, hvilket folkesundhedsreformen "idræt for alle" vedtaget i 2009 er et stærkt bevis på (Hansen, 2010: 10). Den historiske baggrund vil yderligere blive gennemgået i det følgende afsnit om foreningsidrætten i Danmark.

Forskning påviser, hvordan deltagelsen i holdsport bidrager med positive, sociale samt psykiske sundhedseffekter. Altså er der nogle grundlæggende sundhedseffekter ved at dyrke holdsport i forhold til individuel sport. Konkret viser forskning, at de som deltager i holdsport, opnår sociale sundhedseffekter; såsom at danne sociale relationer til sine holdkammerater og blive motiveret til at dyrke fysisk aktivitet, fordi det udøves sammen med andre. Derudover er

holdsport også mere effektiv i forhold til at nedsætte symptomer på depression end individuelle sportsgrene (Andersen, Ottesen & Thing, 2019: 844-845). Desuden viser forskning, at holdsport er effektiv i forhold til, at få den enkelte til at bibeholde en motivation og en lyst til at dyrke fysisk aktivitet. Det sociale element ved holdsport medvirker til, at der bliver skabt en form for 'community', hvor den enkelte har lyst til at deltage, og føler en form for holdånd og forpligtigelse overfor de andre. Ligeledes bliver denne deltagelse i holdsport en meningsfuld aktivitet for den enkelte, og en del af den enkeltes identitet. Disse elementer er medvirkende til, at den enkelte finder lysten til at fortsætte med at være fysisk aktiv, og dermed bibeholde motivationen til at holde sig sund og rask (Ibid: 846-847). Idrætsforeningerne og især holdsport danner gode rammer for fysisk aktivitet, og skaber gode forudsætninger for, at den enkelte fortsætter med at holde sig fysisk aktiv. Dog lever vi i en verden, som ikke altid fremstår forudsigelig. Corona-pandemien har skabt adskillige ændringer i det danske samfund. En af disse ændringer er, at muligheden for at dyrke fysisk aktivitet med andre i idrætsforeningerne er blevet begrænset eller gjort utilgængeligt.

Eksisterende viden i form af studiet; "*Physical Activity in Crisis: The Impact of COVID-19 on Danes' Physical Activity Behavior*" (Schmidt & Pawlowski, 2021) belyser, hvordan danskeres bevægelsesadfærd under nedlukningen tilbage i marts 2020 var skyld i, at danskernes fysiske aktivitetsniveau var i en nedadgående udvikling. Studiet viser, at danskernes generelle fysiske aktivitetsniveau faldt med 16,1% efter første nedlukning (Ibid: 1). Disse tal er foruroligende, da fysisk aktivitet, som tidligere fremlagt, er et vigtigt element i opretholdelsen af danskernes generelle sundhed. Derfor er det en vigtig problemstilling, som kræver opmærksomhed, da udviklingen kan skabe et problem på længere sigt, hvis danskerne ikke kommer tilbage til deres oprindelige aktivitetsniveau. Derfor finder vi det interessant at undersøge, hvordan den enkeltes oplevelse af og deltagelse i fysisk aktivitet har ændret sig under nedlukningen, og om den enkeltes forhold til fysisk aktivitet ligeledes har ændret sig. Den overordnede målgruppe for specialet er deltagere i foreningsidrætten med det udgangspunkt, at deres ramme for fysisk aktivitet ufrivilligt er blevet taget fra dem. Ydermere, er der mange sociale aspekter ved foreningsidrætten, som på egen hånd kan være svære at genskabe gennem fysisk aktivitet. Vi anser derfor foreningsidrætten som et interessant genstandsfelt i henhold til, hvorvidt medlemmerne har fundet nye strategier til at bevare deres fysiske udgangspunkt og generelle sundhed. Yderligere har vi valgt at fokusere på idrætsforeninger, hvor der dyrkes holdsport for at undersøge om nogle af de sundhedseffekter som holdsport kan medføre, også ses afspejlet i vores empiri

og endnu vigtigere, hvordan manglen på denne kan have indflydelse på deres forhold til fysisk aktivitet.

Specialet vil tage udgangspunkt i ovenstående studie af Schmidt og Pawlowski og dets resultater, hvor specielt to aldersgrupper skiller sig ud; teenagere i alderen 15-18 og de voksne i alderen 30-59. Den yngste aldersgruppe påviste det største fald i aktivitetsniveau i nedlukningsperioden med hele 36,6% i modsætning til de voksne, som udviste det laveste fald på 6,3% (Schmidt & Pawlowski, 2021: 3). Ydermere var der også en forskel i hvordan de to grupper henholdsvis dyrkede fysisk aktivitet før og under nedlukningen. Aldersgruppen 15-18 år dyrkede primært fysisk aktivitet gennem udendørsaktiviteter (51,4%), street aktiviteter såsom skateboard og CrossFit (30,3%), eller team ball games som fodbold og håndbold (28,9%). Under nedlukningen blev muligheden for at deltage i holdsportsaktiviteter påvirket i sådan en grad, at blot 7% kunne fortsætte deltagelsen. Dette medvirkede til, at de unge i stedet dyrkede enten udendørsaktiviteter (52,1%) eller street aktiviteter (25,4%). Aktiviteterne foregik primært derhjemme (57,1%) eller udendørs i offentligheden (33,3%). De voksne i aldersgruppen 30-59 år dyrkede primært fysisk aktivitet udenfor i offentligheden (34,2%) eller i fitnesscentre (31%) før nedlukningen. Under nedlukningen fortsatte de voksne med at dyrke fysisk aktivitet udenfor (66,7%) eller derhjemme (28%) (Ibid: 6). Før nedlukningen dyrkede de unge primært fysisk aktivitet med deres venner, hvor de under nedlukningen blev nødsaget til enten at udføre fysisk aktivitet alene eller med familien. Inden nedlukningen dyrkede de voksne primært fysisk aktivitet alene eller med deres venner, og under nedlukningen tegnes der et lignende mønster som den unge målgruppe nemlig, at det ændrede sig til at blive udført alene eller med familien. Derfor vil specialets fokus være på disse aldersgrupper, idet studiet finder mange interessante forskelle mellem dem, bl.a. at de unge normalt i højere grad er vant til at være fysisk aktive med andre samt at de har haft vanskeligheder ved fortsat at være fysisk aktive under den første nedlukning end de ældre. Derudover er det interessant at undersøge, hvorvidt der opstår flere forskelle og hvorvidt studiets resultater kan ses afspejlet i de fund, som vi finder i specialet. Den kvalitative forskning, som benyttes i specialet, giver os muligheden for at skabe et mere nuanceret og reflekterende blik på disse forskelle, da vi har mulighed for at gå i dybden med hver enkelt informants oplevelse. Det er vigtigt at pointere, at ovennævnte studie har til formål at undersøge den generelle befolknings fysiske aktivitetsniveau for derigennem at lave en generel analyse af, hvordan danskernes bevægelsesadfærd har ændret sig. Vi har derimod valgt at tage udgangspunkt i en anden vinkel på problemstillingen, i og med specialets fokus er på deltagerne i foreningsidrætten, hvilket bliver målgruppen for undersøgelsen. Ydermere er vi

ikke udelukkende interesseret i at undersøge hvordan den enkeltes bevægelsesadfærd har ændret sig, men derimod gå mere i dybden med hvorfor dette ses, altså hvilke oplevelser og betydningsfulde aspekter der kan ligge til grund for dette. Det bliver heraf interessant at undersøge om de samme tendenser gør sig gældende mellem de respektive aldersgrupper eller om vi finder nogle nye tendenser gennem den kvalitative forskning, som afviger fra resultaterne i studiet af Schmidt og Pawlowski (2021).

1.2 Problemformulering

Med afsæt i ovennævnte problemfelt, ønskes der svar på følgende problemformulering:

Hvordan har COVID-19 influeret på den enkeltes oplevelse af og deltagelse i foreningsidrætten, og hvilke konsekvenser kan det have for den enkeltes forhold/oplevelse til/af foreningsidrætten?

1.2.1 Arbejdsspørgsmål

1. Hvilke betydningsfulde aspekter tillægger den enkelte deltagelsen i foreningsidrætten?
2. Hvilken betydning har COVID-19 på deltagelsen i og oplevelsen af foreningsidrætten?
3. Hvordan har den enkeltes forhold til fysisk aktivitet ændret sig under COVID-19?
4. Hvordan har COVID-19 influeret på den enkeltes generelle trivsel i hverdagen, og er den enkelte bekymret for fremtiden efter COVID-19?

1.2.2 Afgrænsning

Specialet vil tage udgangspunkt i, hvordan fysisk aktivitet i foreningsidrætten er blevet påvirket af coronapandemiens adskillige restriktioner og nationale nedlukninger. Heraf bliver det nødvendigt at gøre opmærksom på de mangeartede begreber og forståelser som eksisterer, når fysisk aktivitet sættes på dagsordenen. Vi anvender begreber såsom holdsport, foreningsidræt, sportsgren, idræt samt bevægelsesadfærd, hvor det afgørende består i evnen til at kunne skelne imellem de anvendte og opstillede begreber. Begreberne hænger til dels sammen og dog udspringer de af forskellige videnskabelige udgangspunkter. Begrebet bevægelsesadfærd, hvilket Schmidt & Palowski (2021) anvender som videnskabeligt grundlag for nærmere undersøgelse, har sin oprindelse ud fra et fysiologisk afsæt til fysisk aktivitet, hvorimod idræt og herunder holdsport eksempelvis også indeholder den sociale dimension af fysisk aktivitet. Vi vil primært

benytte ordet fysisk aktivitet som den generelle betegnelse, og det er også dette ordvalg der indgår i problemformuleringen.

I forbindelse med idrætsforeninger tages der udgangspunkt i holdaktiviteter enten i form af volleyball eller håndbold, som dyrkes indenfor i en idrætshal.

Vores primære målgruppe er aldersgrupperne 15-19 år og 30-59 år, som er udvalgt på baggrund af Schmidt og Pawlowskis studie af danskernes bevægelsesadfærd i en coronapandemi. På baggrund af studiet bliver det interessant at undersøge, hvorvidt den unge aldersgruppe har haft sværere ved at finde en erstatning for fysisk aktivitet end den ældre aldersgruppe. Det formodes, at de unge måske har haft sværere ved at finde lysten og engagementet til at træne på egen hånd og dermed finde en erstatning, da de i højere grad er vant til at dyrke fysisk aktivitet med andre.

I relation til dette, skal den valgte målgruppe udover dens repræsentation af alder ligeledes kunne repræsentere, hvordan idrætsdeltagelsen opleves i foreningslivet under coronapandemien og især under nedlukningen. Dette forudsætter, at de selv er en del af denne kultur, for at kunne berige os med erfaringer og oplevelser om det givne fænomen, idet specialet er interesseret i at belyse problemstillingen ud fra et førstehåndsperspektiv (Poulsen, 2016: 78).

1.3 Specialets opbygning

I dette afsnit vil en oversigt over specialets opbygning blive præsenteret.

Specialet starter med en beskrivelse af det genstandsfelt og den kontekst som problemstillingen tager udgangspunkt i. Først vil idrættens udvikling i Danmark blive beskrevet, efterfulgt af en historisk tidslinje over coronapandemiens forløb i Danmark. Denne historiske tidslinje over coronapandemiens forløb fandt vi nødvendig at fremskrive, for at blive i stand til at danne paralleller mellem tilblivelsen af restriktioner og nationale nedlukninger og de begrænsede muligheder for at deltage og udøve fysisk aktivitet i idrætsforeningerne.

Dernæst vil det videnskabsteoretiske ståsted blive præsenteret. I dette afsnit vil det fremgå, hvordan den filosofiske hermeneutiske tilgang vil blive anvendt i forbindelse med både metoden og analysen.

Efterfølgende vil specialets metodiske udgangspunkt præsenteres. Der vil løbende i afsnittet indgå diskuterende elementer samt overvejelser i henhold til de konsekvenser og/eller potenti-aler, der opstår som følge af de metodiske valg vi træffer.

Dernæst vil de teoretiske rammer for specialet blive beskrevet og fremlagt.

Derefter vil en redegørelse af specialets analyse fremtræde i form af nogle tematiske afsnit. Analysen består af tre temaer som tager udgangspunkt i de forskellige arbejdsspørgsmål, interviewguiden og empiriens vigtigste elementer.

Analysens fremtrædende tendenser vil dernæst blive diskuteret og overvejet i diskussionsafsnittet. Herefter følger en sammenfatning, der sammenslutter alle de vigtige tendenser, som fremgår i specialet, og dermed fungerer som et svar til problemformulering.

Afslutningsvis vil analysens fortolkninger blive sat i perspektiv, og andre overvejelser og tanker vil blive fremlagt i perspektiveringens til eventuel videre forskning indenfor emnet.

2.0 Idrætten i højsædet

I dette afsnit vil genstandsfeltet og konteksten for specialets problemstilling blive præsenteret. Først vil det præsenteres, hvad der kendetegner idrætsforeningerne i Danmark, og hvilken udvikling foreningsidrætten med tiden har gennemgået. Dernæst vil coronapandemien fremskrives, da foreningsidrætten vil blive sat i relation til den kontekst vi på nuværende tidspunkt befinder os i. Der tages udgangspunkt i coronapandemien som kontekst for nærmere undersøgelse, idet størstedelen af danskernes hverdag er domineret af de nuværende omstændigheder. Af den grund formodes det, at coronapandemien ses afspejlet i de svar som den indsamlede empiri indeholder.

2.1 Foreningsidrættens udvikling i Danmark

I det følgende afsnit vil foreningsidrættens udvikling blive fremlagt, i og med mange aspekter inden for organiseret idræt har udviklet og ændret sig fra grundlovens tilblivelse.

Baggrunden for grundlæggelsen af foreningslivet og især med fokus på de idrætslige aktiviteter, blev til som følge af grundlovens tilblivelse i 1849. Med grundloven opstod borgernes ret til både foreningsfrihed og forsamlingsfrihed, hvilket ud fra et moderne standpunkt, var afgørende for, at alle danskere kunne dyrke idræt (Møller, 2009: 56). Grundlæggende har foreningsidrætten i Danmark været forbundet med folkelige, politiske eller religiøse bevægelser i form af f.eks. Dansk Arbejder Idrætsforbund (DAI), KFUMs idrætsforbund, de folkelige gymnastikforeninger m.fl. (Ibsen, 2006: 15). Forbundet DAI blev eksempelvis grundlagt i 1929 som en modreaktion til Dansk Idræts Forbund (DIF), der blev stiftet tilbage i 1896. Kritikken lød bl.a. på, at fokus primært var på eliten og konkurrence-ræset og i mindre grad på den generelle danske befolkning (Thomsen, 2019: 1)

Den absolutte storhedstid i den folkelige idrætsbevægelse var i årene 1870 og frem til år 1900, samtidig med andelsbevægelsens storhedstid, og fandt sted bare 20 år efter grundlovens vedtagelse. I forlængelse af andelsbevægelsens udvikling blev også infrastrukturen udviklet. Således blev flere byer forbundet med et net af jernbaner, som skabte forbindelser byerne imellem og gav plads til et folkeligt fællesskab og samarbejde hen over bygrænserne, hvilket styrkede udviklingen af foreningslivet (Møller, 2009: 56-57). I 1950'erne skete der et skift fra ungdomsforeningernes forsøg på at forene dyrkelsen af den åndelige og kropslige kultur i takt med at afholde foredrag og udøve oplysning vha. gymnastikundervisning til primært at prioritere kropskulturen og hermed idrætsforeningerne. Dette resulterede i, at man i 1960'erne og 70'erne igangsatte en vid udstrækning af halbyggerier, som en reaktion på den danske ungdomsbevægelse efter anden verdenskrig og de nye tendenser som udsprang heraf (Svendsen & Svendsen, 2006: 125). Der lyder flere eksempler på, hvordan frivillige ildsjæle har assisteret og givet en hånd med i opførelsen af landdistrikternes haller. Derudover har en formand for et fritidscenter udtalt sig i tidsskriftet Dansk Ungdom og Idræt i 1972 i henhold til spørgsmålet om, hvem der havde deltaget i halbyggeriet og den dertilhørende organisering: *“Vi må sige, at alle aldersgrupper har været med. De yngste går i skole. De ældste er nær 80. Landmænd, håndværkere, lærere og mange andre erhvervsgrøner har været repræsenteret”* (Ibid: 130). Der er altså tale om en bred opbakning i den danske befolkning til udbredelsen af en folkelig idrætsbevægelse. Ikke nok med, at de nyopførte idrætshaller blev kategoriseret som “en ny tids samlingshuse” og som et produkt af et fortræffeligt sammenhold over en bred kam af lokale beboere, blev hallerne af mange også anset som forsamlingshusenes afløsere (Ibid: 128-129). Denne beslutning om opførelse af haller blev vedtaget i takt med, at man mente at forsamlingshusene ikke kunne rumme og imødekomme rammerne for at udøve idrætsaktiviteter, hvormed planlægningen af nye idræts- og svømmehaller blev igangsat. De nye haller blev anset som mødesteder og skulle have til formål at opfylde idrætsforeningernes stadig stigende lokale behov efter anden verdenskrig (Ibid: 125). Alt taget i betragtning var en idrætsbevægelse ved at indfinde sig, hvor opbygning af offentlige mødesteder eller fysiske platforme blev en forudsætning for udviklingen af landets samlede positive sociale kapital gennem regelmæssigt ansigt til ansigt-kontakt (Ibid: 126).

Idrættens popularitet og især foreningsidrættens evne til favne den brede befolknings interesser og ambitioner har bl.a. resulteret i, at der i 2009 blev vedtaget en sundhedsreform, som for alvor har sat idrætten på den sundhedspolitiske dagsorden. Visionen bag folkesundhedsprogrammet “idræt for alle” er et forsøg på at øge idrætsdeltagelsen med det underliggende formål

at øge den generelle sundhed ud fra et sundhedsfremmende og sygdomsforebyggende perspektiv (Hansen, 2010: 10).

De seneste 10-20 år har idrætsforeningerne oplevet et større pres både økonomisk set, men også i form af nye organisationsformer, der udfordrer idrætsforeningens popularitet. Derudover har idrætsforeningerne med den større politiske interesse også sikret større udvikling inden for det sundhedsfremmende og socialt integrerende arbejde. Dermed sagt, er idrætsforeningerne gennem tiden blevet pålagt et større organisatorisk ansvar, hvilket er forbundet med øgede forventninger og krav til, at de kan opnå større sundhedsfremmende og socialt integrerende resultater. Afslutningsvis er idrætsforeningerne yderligere blevet kritiseret for ikke at følge med tiden, hvilket har bidraget til målsætningen om, at den offentlige sektor i samarbejde med idrætsorganisationerne skal udvikle og forandre idrætten i den frivillige sektor (Ibsen, 2006: 4). For at imødekomme dette krav om konstant udvikling og forandring i det organisatoriske arbejde, skal der være klare opstillede mål for deres aktiviteter. Denne vision er et særpræget kendetegn for foreningsidrætten og er med til at adskille sig fra andre organisationsformer såsom de offentlige og kommercielle organisationer. (Ibid: 12). De sidste 20 år lader til at have ændret foreningsidrættens orientering, når det kommer til de ideologier og målsætninger foreningerne er præget af. Dog viser en korrelation mellem tre undersøgelser med 20 års mellemrum fra 1980'erne til 2004, der alle har svaret på det samme spørgsmål omhandlende; hvilket formål der anses som den vigtigste for idrætsforeningen, at sammenligningen tyder på at generelle velfærdsmål såsom; "at fremme sundhed og trivsel" og "at fremme sund fritidsbeskæftigelse for de unge" har mindre tilslutning i dag end i midten af 1980'erne. Denne ændring i orientering kan skyldes, at flere ældre i årenes løb har tilsluttet sig foreningsidrætten samtidig med at fællesskabet i højere grad betragtes som idrætsforeningernes vigtigste formål (Ibid: 13). Foreningsidrætten anses og defineres i højere grad som et redskab befolkningen kan tage i brug til at skabe aktivitet og fællesskab. Et redskab som ofte tages i brug, når medlemmerne finder det nødvendigt, men som også må tilpasses de formål, som er vedtaget af idrætsforeningen og dets medlemmer. Vigtigst af alt, kan foreningsidrætten blive et udviklende element for medlemmerne i at tage medansvar og deltage i demokratiske processer (Sørensen, 2009: 41).

2.2 Corona-pandemien

Corona-pandemien har domineret det meste af verdenen siden starten af 2020 og kan heraf associeres som en krise. Kriser er kendetegnet ved, at de er nye, uforudsete, farlige, spektaku-

lære og usynlige. Alle disse kendetegn er også noget, der gør sig gældende ved corona-pandemien (Dybdahl, 2021). Ny-coronavirus var helt ny for verdenen og forskerne, og samtidig var der ikke nogen der havde forudset, at en ny pandemi var lige om hjørnet. Virussen er farlig for især de ældre, og de som allerede lider af en kronisk sygdom. Virussen er også spektakulær, da den er usynlig og ikke kan ses i samfundet. Mange kan være raske smittebærere, og dermed være syge uden selv at vide det, hvilket gør den svær at kontrollere.

For at skabe et overblik over corona-pandemiens udvikling i Danmark, skal vi tilbage til december 2019. Den 29. december 2019 blev WHO opmærksomme på et nyhedsoplæg fra Wuhan i Kina, hvor mystiske tilfælde af lungebetændelse begyndte at udvikle sig. Den 10. januar opstod det første dødstilfælde af ny-coronavirus i byen Wuhan i Kina, og samme dag blev WHO bekendt med, at en ny corona-variant var skyld i de pågældende udbrud af 'lungebetændelse'. Den 25. januar blev de første tilfælde af ny-coronavirus registreret i Europa. Frankrig var det første europæiske land, hvor den blev bekræftet (WHO, 2021).

Den 27. februar blev den første dansker testet positiv med ny-coronavirus efter en skiferie i Østrig (Styrelsen for patientsikkerhed, 2020). Herfra gik det hurtigt. Den 11. marts afholdt statsministeren pressemøde sammen med myndighederne. Den danske befolkning blev d. 13. marts informeret om, at Danmark delvist skulle lukke ned med en varighed på to uger. Alle dagtilbud, ungdomsuddannelser, skoler og videregående uddannelser blev lukket ned. Det samme gældende for kulturinstitutioner, biblioteker, fritidstilbud m.m. Derudover blev alle danskere som ikke varetog kritiske funktioner på arbejdsmarkedet sendt hjem med besked om at skulle arbejde hjemmefra (Regeringen, 2020). Alle disse restriktioner betød at danskernes hverdag blev ændret markant, og alle skulle til at navigere i en ny virkelighed og hverdag. Denne nedlukning varede indtil d. 15. april, altså i lidt over én måned, hvorefter det danske samfund trinvist åbnede igen.

I starten af sommeren 2020 var smittetallet på sit laveste, men hen over sommeren og ind i efteråret synes smittetallet igen at stige. Den 23. oktober afholdt Mette Frederiksen et pressemøde, hvor forsamlingsloftet blev ændret til ti personer. Samtidig blev danskerne opfordret til at arbejde hjemme, og der blev indført krav om mundbind på alle offentlige indendørsarealer (Statsministeriet, 2020). I november og december måned blev smittetallet kun højere og højere, og danskerne begyndte at frygte om de kunne holde jul med de nærmeste. Den 16. december blev regionale restriktioner lavet om til nationale restriktioner. Dette betød at folkeskoleelever fra femte klasse, studerende på ungdoms- og voksenuddannelser samt studerende på videregående uddannelser blev sendt hjem, og skulle modtage online-undervisning. Ydermere blev alle som ikke varetog en kritisk arbejdsfunktion opfordret til at arbejde hjemmefra. Restauranter og

andre typer af serveringssteder skulle også lukke ned, men havde stadig muligheden for at tilbyde take-away. Alle idræts-, forenings- og fritidsaktiviteter, der foregik uden- og indendørs skulle lukke ned, det samme gældende for alle kulturinstitutioners indendørsarealer. Disse restriktioner var planlagt at skulle gælde fra 16. december til 3. januar (Sundhedsministeriet, 2020, 15. december). Frem mod og hen over jul trådte der flere restriktioner i kraft, selvom Danmark fremstod delvist nedlukket. Indkøbscentre, stormagasiner, arkader, basarer samt butikker over 5000m² blev lukket ned fra 17. december til og med 3. januar 2021. Derudover blev liberale serviceerhverv, som frisører og massører, også lukket ned i samme periode. Fra d. 25. december trådte en yderligere nedlukning i kraft, da alle butikker under 5000 m² skulle lukke. Udover disse tiltag, skulle alle elever i 0-4 klasse, herunder SFO og klubtilbud, sendes hjem fra 21. december til 3. januar, ligesom elever på bl.a. efterskoler og folkehøjskoler (Sundhedsministeriet, 2020, 16. december). Dermed trådte en ny nærmest total nedlukning af Danmark i kraft den 25. december. Nedlukningen skulle vare til 3. januar, men blev udskudt og først i starten af februar kunne 0-4. klasse vende fysisk tilbage i skole igen, og først fra 1. marts begyndte landet på regionale samt få nationale genåbningsplaner.

Det er situationen Danmark står i, i skrivende stund. Det er ud fra dette udgangspunkt, at empiriindsamlingen gennem interviews er blevet til. Derfor vil ovenstående kortlægning indgå som kontekst for nærmere undersøgelse i specialet og være rammesættende for det udgangspunkt informanterne befinder sig i. Af den grund vil de genåbningsplaner, der træder i kraft hen mod specialets aflevering, ikke have nogen betydning for vores undersøgelse og vil derfor ikke blive redegjort for.

3.0 Videnskabsteori

I det følgende afsnit vil det videnskabsteoretiske ståsted bliver præsenteret, og sat i relation til specialets metode og analyse. Undersøgelsen tager udgangspunkt i den hermeneutiske tilgang, da problemstillingen, det valgte genstandsfelt samt måden hvorpå vi vil undersøge problemstillingen, lægger op til, at der anvendes denne videnskabsteoretiske tilgang. Hermeneutikken fokuserer primært på fortolkning og karakteriseres derfor som en *fortolkningskunst*. Der er forskellige retninger indenfor hermeneutikken, hvor specialet vil tage afsæt i den filosofiske hermeneutik.

Vi fandt den filosofiske hermeneutik anvendelig, idet retningen har større fokus på forskerens aktive rolle i fortolkningsprocessen. Tidlige hermeneutiske retninger, såsom metodehermeneutikken, anser forskeren som et medie til at tilegne sig forståelse for dens dele og helhed ved at

observere genstanden udefra. Den filosofiske hermeneutik derimod, foreskriver forskeren som en del af den verden og genstand som fortolkes. Vi er selv aktive deltagere i foreningsidrætten og har været det hele livet. Af denne grund anser vi foreningsidrætten som et særligt genstandsfelt. En af de forforståelser og erfaringer vi har opnået i henhold til at tage del i idrætsforeningen er, at de indeholder kvaliteter såsom fællesskab og sammenhold. Samtidig tror vi også, at det er nogle af de aspekter som medvirker til, at den enkelte bliver ved med at være en del af foreningsidrætten. Det er bl.a. en af grundene til, at vi personligt selv fortsat er en del af foreningsidrætten. Heraf kan vores indsigt i foreningsidrætten have sine fordele, i og med, at vi på forhånd har et subjektivt kendskab til idrætsforeningernes fysiske, psykiske og sociale rammer. Alligevel kan det forudgående kendskab og de erfaringer vi har med i bagagen også udfordre arbejdsprocessen, hvis de står i vejen for, at vi møder genstandsfeltet med åbent sind. Hvis dette bliver en begrænsning, kan det have udslagsgivende konsekvenser for vores mulighed til at skabe nye erfaringer og udvide vores forståelseshorisont.

3.1 Filosofisk hermeneutik

Udgangspunktet for den hermeneutiske tradition må findes i måden, hvorpå mennesket forsøger at forstå sig selv, andre og den verden som omgiver dem, idet forståelsen ikke umiddelbart er tilgængelig. Den mening vi tillægger fænomener og baggrunden for vores sproglige udtryksformer må bringes frem gennem den hermeneutiske fortolkning (Juul & Pedersen, 2012: 108), idet hermeneutikken betyder fortolkning eller fortolkningskunst (Ibid: 107). Dermed sagt er fortolkningskunsten ikke et sikkert grundlag til at generere objektive og præcise empiriske observationer af virkeligheden, som den positivistiske tradition foreskriver, men derimod, at forskeren evner at kunne se ud over det umiddelbare og fremfortolke den mening som gemmer sig i den (Ibid: 109). Fortolkningsopgaven handler derfor om at nå frem til den bedste fortolkning af en given sag og overbevise andre om, at fortolkningen ligeledes er den bedste (Ibid:110). Dette bevæger os videre til præsentationen af den filosofiske hermeneutik, som vi tager afsæt i. Den filosofiske hermeneutik er tidligst udviklet af Martin Heidegger og senest overtaget og videreført af Hans-Georg Gadamer. De giver med sin "*ontologi om den menneskelige væren*" (Ibid: 121) den klassiske hermeneutik et ekstra lag. Det kommer til udtryk i måden, hvorpå den filosofiske hermeneutik forsøger at komme ind til kernen af, hvad det vil sige at være menneske, samtidig med at tage det forbehold; at mennesket er indlejret i en tidslig og rumlig kontekst, som ikke er mulig at frigøre sig fra.

Det filosofiske udgangspunkt om menneskets *væren i verden* underbygges af Heideggers overbevisning om, at fortolkeren ikke kan stå uden for eller over for den verden, som skal fortolkes, da han/hun selv er en del af denne verden. På samme måde skal vi ikke distancere os og placere os uden for det som ønskes fortolket, men i stedet tage udgangspunkt i, at vi selv er en del af den verden og proces, hvorigennem meningskondensering af informanternes beretninger skal finde sted. Den verden som vi på nuværende tidspunkt tager del i, fremstår fjern og uigenkendelig, hvilket corona pandemien har medskyld i. På det grundlag, har vi udviklet en forforståelse om, at COVID-19 har influeret på, at den enkelte ikke i samme omfang er fysisk aktiv. Denne forforståelse bygger på en påstand om, at deltagerne af foreningsidrætten er indlejret i en tidslig og rumlig kontekst kendetegnet coronapandemien, som ikke er mulig at frigøre sig fra, hvilket fratager dem muligheden for at udøve fysisk aktivitet som normalt. For at omgå dette bliver det nødvendigt at tage nye strategier i brug for at erstatte idrætsforeningernes udbud af fysisk aktivitet. Vi har en forforståelse om, at manglende strategier kan have konsekvenser for den enkeltes helbred i form af, at de oplever, at mentale og fysiske parametre påvirkes negativt. Desuden forventes konsekvenserne at sætte sine spor både under og efter pandemien.

Heidegger er inspireret af Edmund Husserls fænomenologi og har i forlængelse af fænomenologien udviklet teorien om den menneskelige væren. I modsætning til Husserls og hans anskuelse af, at fortolkeren må sætte sine fordomme i parentes for at nå frem til "*de rene fænomener*", påpeger Heidegger, at vi aldrig kan sætte vores væren i verden i parentes (Ibid: 121). Denne grundantagelse og -indstilling om, at forskeren ikke er en neutral observatør, viderefører Gadamer, hvormed han yderligere anser forskerens inddragelse af fordomme i forståelsesprocessen som afgørende og vigtige. I den forbindelse er han inspireret af Heidegger, idet Gadamer ligeledes påpeger at mennesket ikke kan afkobles den verden de lever i og betragte den udefra. De fordomme mennesket inddrager i fortolkningsprocessen udgør en forståelseshorisont (Ibid: 122) og består af både positive og negative fordomme, men vigtigst af alt kan ingen fortolkninger være universelt gyldige eller sande (Ibid: 124). En forsker, som er inspireret af den filosofiske hermeneutik, skal være i stand til at erkende og stå ved sine fordomme med forbehold for, at de bliver reglen. Ifølge Gadamer, består denne proces i, at fordomme konstant må testes i mødet med omverdenen. Herigennem må nogle forforståelser gå til grunde og andre bestå, når de sættes i spil med nye erfaringer. Undervejs i det metodiske arbejde opstod denne proces bl.a. da vi interviewede den unge målgruppe i alderen 15-19 år. Vi havde en forforståelse af, at de unge i højere grad end de ældre ville være begrænsede i at fremstå uddybende og

nuancerede i deres beskrivelser, grundet deres manglende livserfaring og alder. Denne forforståelse kunne ikke bestå, eftersom det modsatte tilfælde opstod, hvilket sandsynligvis kan skyldes de unges udtrykte engagement for det valgte problemfelt. Dette møde med den unge aldersgruppe resulterede i, at vi fik udvidet vores erfaringshorisont.

For at sikre at erfaringshorisonten udvides, stilles der krav til at forskeren er åben for det, som viser sig og er villig til at tage ved lære af de nye erfaringer (Ibid: 125). Inden mødet og samtalen med deltagerne af foreningsidrætten, besluttede vi som forskere ikke at anse vores egne erfaringer inden for foreningsidrætten som den fulde sandhed, men at have en åben tilgang til deltagerens beretninger. På den måde sikres det, at nye erfaringer og *horisonter* kan etableres og blive belyst. Dette bestod i, at vi i praksis spurgte mere ind til det som informanterne udtalte, og ikke udelukkende fulgte de spørgsmål som vi på forhånd havde nedskrevet i interviewguiden. I forlængelse af dette, kan vores møde med omverdenen og vores forsøg på at opnå øget forståelse af genstandsfeltet resultere i, at horisonter der eksisterer for sig selv, forenes og smelter sammen. Ifølge Gadamer opstår denne forståelse gennem *horisontsammensmeltning*, hvor forskellige horisonter mødes og som følge heraf, påvirker hinanden til at horisonterne udvides.

Indenfor den hermeneutiske tradition er især den hermeneutiske cirkel et nyttigt redskab til at forstå, hvordan erkendelsen af nye horisonter fremkommer som et produkt af helhedsforståelsen og delforståelsen af det genstandsfelt, som ønskes fortolket. Vi kan altså ikke forstå delene uden at have forståelse af helheden (Ibid: 110-111). Indenfor den filosofiske hermeneutik omdannes den hermeneutiske cirkel fra, at forskeren betragter genstandsfeltet udefra til selv at indgå cirklen. Fokus er nu ikke alene på forholdet mellem del og helhed i den genstand, som skal fortolkes, men i stedet på relationen mellem forskeren og genstanden. Dette opstiller nogle scenarier i fortolkningsprocessen, da vi på den ene side er forskere, som er interesseret i at få et større indblik i foreningsidrættens mange facetter i en coronatid og på den anden side, selv er en del af foreningsidrætten, hvilket gør, at vi er udstyret med nogle individuelle holdninger til det berørte genstandsfelt, som vi ikke kan sætte i parentes. Det er nødvendigt at finde en balance mellem at fremstå professionel i rollen som forsker i takt med at kunne afveje, hvilke personlige erfaringer, som skal i spil i mødet med genstandsfeltet og hvilke der må gå til grunde. I relationen mellem forskeren og genstanden skal der tages hensyn til, at parterne er i besiddelse af meningshorisonter, som er ukendte for hinanden. Vi havde kendskab til nogle af informanterne vi interviewede, hvilket kan have konsekvenser for vores evne til at imødekomme informantens beretning uden forudgående forventninger og indsigt til den enkelte informant. Derfor er det nødvendigt at se nærmere på mødet mellem forskeren og genstanden og

hvorvidt horisontsammensmeltningen finder sted i dette møde, hvilket stiller krav til, at forskeren indgår i en ægte samtale med den, man ønsker at forstå. På den måde indtræder vi i den hermeneutiske cirkel i et forsøg på at aktivere nye erfaringer fra den sociale verden, som følge af, at eksisterende forforståelser bliver provokeret og derigennem testet (Ibid: 125). På den måde åbner en ny verden op for os, som bidrager til nye perspektiver til vores væren i verden (Ibid: 126). Specialet har til hensigt, med anvendelsen af den filosofiske hermeneutik, at benytte informanternes beretninger og fænomener som kilde til øget indsigt i den aktuelle tid vi lever i, og de problemer som følger kommer heraf.

4.0 Metode

I det følgende afsnit vil vores metodiske arbejde blive præsenteret. Løbende i de forskellige afsnit, vil der være inkluderet overvejelser vedrørende mulige fordele og ulemper ved de metodiske valg samt diskussion af hvilke konsekvenser eller potentialer disse valg har for specialets videre forløb. Afsnittet starter med at redegøre for den kvalitative forsknings potentialer, og hvorfor vi har valgt at arbejde med kvalitativ forskning herunder det semistrukturerede livsverdensinterview. Efterfølgende vil det metodiske arbejde, med det semistrukturerede livsverdensinterview, blive gennemgået og kortlagt. Afslutningsvis vil afsnittet give en præsentation af specialets analysestrategi.

4.1 Metodologi

Det metodiske arbejde tager udgangspunkt i kvalitativ forskning. Måden hvorpå problemstillingen bliver undersøgt sker ved anvendelsen af den kvalitative metode; det semistrukturerede livsverdensinterview (Poulsen, 2016: 75). Specialet tager afsæt i undren og grundlæggende forforståelser, som bygger på allerede eksisterende kvantitativ empiri samt egne erfaringer.

Kvalitativ forskning er anvendelig i forbindelse med at forstå og fortolke empiriske fænomener, som løbende opstår gennem forskningen. De kvalitative metoder består oftest af interviews, samtaler eller observationer af enkeltpersoner eller grupper (Kristensen & Hussain, 2016: 13). Derfor er kvalitativ forskning også et godt valg i forhold til vores videnskabsteoretiske ståsted, hvor netop fortolkningsprocesser er et vigtigt element (Juul & Pedersen, 2012: 131). Derudover fandt vi den kvalitative forskning anvendelig i forbindelse med at undersøge vores problemstilling, da vi fokuserer på, hvordan den enkelte oplever sin mulighed for at deltage i foreningsidrætten, når den nuværende corona-pandemi tages i betragtning. Den kvalita-

tive forskning bidrager altså med en dyb og grundig indsigt i den enkeltes oplevelse af problemstillingen, samtidig med, at det giver et nuanceret billede af problemstillingen. Dermed sagt, kan undersøgelsen ikke sige noget generelt, men derimod belyse forskellige menneskers oplevelse af et givent genstandsfelt. Dog kan den opnåede viden stadig anses som troværdig i et filosofisk hermeneutisk øjemed, hvis vi som forskere kan være overbevisende samt velbegrandede i vores argumentation (Ibid: 133). Der skal altså ikke være for mange løse ender på de forskellige fortolkninger, og det er også vigtigt at fortolkningerne ikke er selvmodsigende eller uforståelige. Derfor har fortolkningen også en grænse, hvormed det er materialet der skal lægge op til samt danne grundlag for fortolkningerne (Ibid: 134). Da vi ikke kan sige noget generelt gennem den valgte forskningstilgang samt videnskabsteoretiske ståsted, kan det være en fordel, at vi underbygger specialet med allerede eksisterende kvantitativ viden, ved at tage udgangspunkt i studiet af Schmidt og Pawlowski (2021). Ud fra det videnskabsteoretiske afsæt opstiller den filosofiske hermeneutik nogle krav til det metodiske arbejde, som helst skal opfyldes for at frembringe de mest overbevisende fortolkninger. På den baggrund, stiller den filosofiske hermeneutik større krav til, at forskeren tager aktiv del i det metodiske arbejde ved at inddrage de underliggende forforståelser og sætte dem i spil i mødet med den specifikke kontekst. Forskeren anses derfor ikke som en fejlkilde, men som en vigtig kilde til erkendelse (Juil & Pedersen, 2012: 128).

4.2 Det semistrukturerede livsverdensinterview

Der findes forskellige former for interviews inden for kvalitativ forskning, hvor valget er faldet på det semistrukturerede livsverdensinterview som metoderedskab. Denne interviewform forsøger *“at forstå temaer fra den levede hverdagsverden ud fra subjekternes egne perspektiver”* (Kvale & Brinkmann, 2015: 49). Interviewet muliggør, at interviewerens bliver taget ind i interviewpersonens livsverden, hvilket giver adgang til personlige erfaringer og opfattelser, der ikke kan opnås andre steder (Poulsen, 2016: 75). Igennem interviewene forsøger vi at undersøge og få indsigt i, hvordan interviewpersonernes oplevelse af og deltagelse i foreningsidrætten er blevet påvirket af COVID-19, samt hvordan dette muligvis har haft konsekvenser for den enkeltes trivsel.

Det semistrukturerede livsverdensinterview skiller sig ud fra en hverdagssamtale ved både at bevæge sig på et faktuel og meningsorienteret plan. For at tage højde for samtalens meningsorienterede plan, er det vigtigt at lytte og spørge ind til det interviewpersonen siger mellem

linjerne ved at supplere med uddybende spørgsmål til de allerede opstillede interviewspørgsmål (Kvale & Brinkmann, 2015: 51).

Grundet COVID-19 faldt valget på at foretage computerstøttede eller digitale interviews (Ibid: 204). Interviewene blev udført gennem platformen Skype. Vi vurderede, at denne interviewform var det mest ansvarlige i en tid, hvor COVID-19 dominerer det danske samfund, og hvor vi stadig er underlagt samfundsmæssige restriktioner. Der er konsekvenser forbundet med dette valg i og med kropssproget bliver sværere at aflæse (Ibid). Ydermere kan det være svært at aflæse, hvornår informanten er færdig med at snakke, da der kan være forsinkelse på internetforbindelsen. Forsinkelsen på internetforbindelsen var skyld i, at vi gentagne gange under interviewsituationen kom til at afbryde informanten, da vi troede at personen var færdig med at tale. Det kan have til konsekvens, at informanten ikke har fået mulighed for at uddybe sig, og at vi som forskere går glip af vigtige beskrivelser af fænomener. Dog kan det argumenteres for, at det mere distancerede digitale interview kan føles mere trygt for interviewpersonerne, da det ikke på tilsvarende vis opfattes konfronterende som de fysiske interviews. Derudover kan det være lettere at planlægge, hvornår de respektive interviews skal foretages med interviewpersonerne, da man kan være hjemme i trygge rammer. Af den grund må det formodes, at informanten oplever større tryghed og fremstår mere åben, når det kommer til personlige fortællinger i interviewet. Der er altså både fordele og ulemper ved et digitalt interview, men vi har valgt at fokusere på, at det ikke udelukkende er en begrænsning for specialet.

4.2.1 Udvalgelseskriterium og præsentation af interviewpersoner

Udvalgelseskriterierne forud for de semistrukturerede livsverdensinterviews indbefatter, at interviewpersonerne repræsenterer det, som vi ønsker viden om (Poulsen, 2016: 78). Derfor valgte vi interviewpersoner, som normalt er engagerede i foreningsidrætten. Ydermere valgte vi, at interviewpersonerne skulle placere sig indenfor to forskellige aldersgrupper; unge i alderen 15-19 år og voksne i alderen 30-59 år. Som det fremgår i indledningen, er dette valg taget på baggrund af Schmidt og Pawlowskis (2021) studie vedrørende danskernes bevægelsesadfærd under første nedlukning. Derfor finder vi det interessant at interviewe danskere i disse aldersgrupper for i første omgang at undersøge, hvorvidt der ses forskelle i måden hvorpå de to grupper har ageret under COVID-19, for efterfølgende at få indsigt i hvorvidt de er blevet berørt på forskellig vis. Det kan diskuteres om den voksne aldersgruppe indeholder en større

aldersspredning sammenlignet med den unge aldersgruppe. Vi valgte dog at benytte disse aldersgrupper, for bedre at kunne sammenligne med den førnævnte undersøgelse, som danner grundlag for specialets problemformulering.

Vi valgte at have fire interviewpersoner i hver aldersgruppe. Det kan på forhånd være svært at vurdere, hvor mange interviews der skal til før at problemformuleringen kan undersøges tilstrækkeligt. Det semistrukturerede livsverdensinterview er et længere interview, og derfor også meget informationsrigt. Det har derfor været nødvendigt at tage forbehold for mængden af empiri i relation til, hvor meget tid der har været til rådighed for grundigt at blive i stand til at analysere empirien. Som følge af dette vurderede vi, at otte interviews var passende i forbindelse med at kunne besvare den valgte problemstilling (Ibid: 78-79).

De otte interviewpersoner blev rekrutteret gennem vores eget netværk. Vi tog kontakt til nogle nøglepersoner, som vi vidste havde et godt kendskab til mange personer inden for foreningsidrætten i henholdsvis volleyball og håndbold. Disse nøglepersoner var behjælpelige i vores søgen efter informanter, som passede til vores udvælgelseskriterier (Ibid: 80). Kontakt og planlægning af interviews blev etableret og aftalt gennem Messenger.

Vi har kendskab til nogle af informanterne, hvilket kan have sine ulemper. Først og fremmest kan det få konsekvenser, at vi forud for interviewet har indsigt i personen og hans/hendes værdier, idet vi kan blive udfordret i at fremstå åbne og neutrale i måden hvorpå et fænomen bliver beskrevet. Desuden kan nogle af de elementer der tages op blive indforstået, da vi som forskere også tager del i den verden som vi forsker i. Dette kan medføre, at vores forforståelser om emnet ikke i tilstrækkelig grad bliver udforsket. I disse tilfælde har vi til opgave at bekræfte disse forforståelser, men samtidig være åben overfor nye fortolkninger af fænomener, som kan være med til at revurdere tidligere forforståelser. Forud for interviewprocessen har vi dog taget hensyn til dette og sørget for, at informanterne ikke bliver interviewet af en, som de har relation til. Ved at tage dette hensyn forventes risikoen også at mindskes for, at interviewpersonen ville holde sig tilbage i hans/hendes beskrivelser.

Der er fire informanter i hver aldersgruppe. Desuden har vi valgt at inddrage både drenge/mænd og piger/kvinder, så der henholdsvis fremgår to af hvert køn i hver aldersgruppe. Dette valg er truffet for at skabe et bredt og nuanceret billede. Det kan forventes, at køn har en betydning på informanternes måde at beskrive deres oplevelser, men vil ikke indgå som undersøgelsens primære fokus. Vi har valgt at lade informanterne være anonyme, og derfor fremstår de med kodede navne i specialet (Ibid: 80). Et eksempel på et navn i den voksne aldersgruppe er KN-32. K står for køn (kvinde), N står for navnets forbogstav og 32 for alder. Denne anonymisering er

besluttet i håbet om, at interviewpersonerne derved får mere lyst til at åbne op i interviewssituationen.

Den unge aldersgruppe består af to piger og to drenge. Forældrene til de to informanter under 18 har givet samtykke til, at de må deltage i interviewene og at udtalelserne må indgå i specialet.

Den første pige i den unge aldersgruppe er PM-17. Hun er 17 år og går til dagligt i 2.g på STX i en elitesportsklasse, som har en varighed på 4 år. Hun bor med sine forældre. Hun spiller volleyball og har været tilknyttet sin nuværende idrætsforening i 2 år. Hun spiller i 1. division og træner volleyball seks gange om ugen. Derudover styrketræner hun to gange om ugen (Bilag 2: 1).

Den anden pige i den unge aldersgruppe er PK-19. Hun er 19 år og bor på Vesterbro med sine forældre. Hun går til dagligt i 3.g på STX, og går ligeledes i en klasse for elitesportsudøvere, som har en varighed på 4 år. Hun spiller volleyball og har været tilknyttet sin idrætsforening siden 2016. Hun spiller i 1. division og træner seks gange om ugen og styrketræner to gange (Bilag 3: 1).

Den tredje i den unge gruppe er DR-17. Han er 17 år og bor på Islands Brygge med sine forældre. Han går på STX i en elitesportsklasse, og arbejder derudover. Han spiller volleyball og har været tilknyttet sin idrætsforening siden han var seks år gammel. Han træner fire gange om ugen og styrketræner fire gange om ugen. Han spiller volleyball i den bedste række i Danmark. Dette er ensbetydende med, at holdet godt har måtte træne og spille under nedlukningen, men at idrætsforeningen valgte at lukke ned (Bilag 4: 1).

Den fjerde og sidste informant i den unge gruppe er DM-18. Han er 18 år og bor i Esbjerg med sine forældre. Til dagligt går han i 2.g på HHX, og arbejder ved siden af. Han træner volleyball i sin idrætsforening to gange om ugen og har været tilknyttet idrætsforeningen i ca. fem år. Hans hold spiller i 2. division. Derudover er han selv træner for et ungdomshold to gange om ugen (Bilag 5: 1-2).

Den ældre aldersgruppe består af to kvinder og to mænd.

Den første informant i den ældre aldersgruppe er KN-32. Hun er 32 år og bor i Brønshøj med sin datter. Til daglig studerer hun til social og sundhedsassistent og er træner for et ungdomshold i sin idrætsforening på tredje år. Hun spiller håndbold og har været tilknyttet sin idrætsforening siden 2016. Hun spiller i serie 2 og træner 2-3 gange om ugen (Bilag 6: 1).

Den anden informant i den ældre aldersgruppe er KK-40. Hun er 40 år og bor i Frederikssund med sine to børn og mand. Til daglig arbejder hun som skolelærer. Hun spiller volleyball og har været en del af sin idrætsforening i tre år. Hun træner på et mix-hold 1-2 gange om ugen i tre timer af gangen. Hun spiller ikke kampe hver weekend som mange af de andre informanter (Bilag 7: 1-2).

Den tredje informant i den ældste aldersgruppe er ML-49. Han er 49 år og bor i Køge Nord med sin datter på 17 og søn på 20. Han arbejder som maskiningeniør i Valby. Han spiller volleyball og har været tilknyttet sin idrætsforening i ca. 20 år. Han er tilknyttet to idrætsforeninger, hvor han har to forskellige roller. I den primære idrætsforening han er tilknyttet træner han mix-volley én gang om ugen, og besætter både rollen som formand og spiller. I den anden idrætsforening spiller han på et 1. divisionshold primært som spiller, hvor han træner 1-2 gange om ugen (Bilag 8: 1-2).

Den sidste informant i den ældre gruppe er MM-37. Han er 37 år og bor i Rødovre med sine to børn og kæreste. Han arbejder som elektriker. Han spiller håndbold og har været en del af sin idrætsforening i 33 år. Han træner tre gange om ugen med sit hold, som spiller i 2. division (Bilag 8: 1-2).

Alle informanter er tilknyttet en holdsport i en idrætsforening, og er derfor vant til at dyrke fysisk aktivitet i en idrætshal, hvilket er blevet udfordret under nedlukningen. Vi havde en forforståelse om, at de der dyrker holdsport i større omfang er blevet berørte af nedlukningen, da de i højere grad er afhængige af opretholdelsen af nogle fysiske rammer, samt tilstedeværelsen af medspillere for at kunne dyrke deres sport. Det er vigtigt at nævne, at informanterne dyrker fysisk aktivitet på meget forskellige niveauer. For PM-17, PK-19 og DR-17 gælder det, at de spiller volleyball på et højt niveau, og træner 4-6 gange om ugen, hvilket kan påvirke den måde de opfatter fysisk aktivitet samt deres deltagelse i fysiske aktiviteter. De resterende informanter træner 1-3 gange om ugen, og bruger derfor ikke lige så meget tid på at være en del af deres respektive idrætsforeninger.

4.2.2 Interviewguide og etik

I det metodiske arbejde kan det være nyttigt at udarbejde en interviewguide. Denne udarbejdelse stiller krav til, at forskeren formår at omdanne problemformuleringen og de underbyggende arbejdsspørgsmål til konkrete spørgsmål, som kan indhente svar på det man er interesseret i at undersøge. Derudover kan guiden indgå som en hjælp i interviewsituationen, hvis

man er mindre rutineret i at stille uddybende spørgsmål, som kan medvirke til nuancerede svar. Dog kan anvendelsen af en interviewguide have modsat effekt, da den kan forhindre intervieweren i at være lyttende, hvilket kan forhindre samtalen i at udfolde sig (Poulsen, 2016: 81-82). En konsekvens heraf kan være, at vi bliver udfordret i at teste vores forforståelser, hvis vi er for fastlåste i nogle konkrete tanker om emnet. Dog var vi opmærksomme på, at interviewguiden skulle anses som et redskab til at udforske fænomenet vha. spørgsmål, som kunne afdekke og finde svar på, hvorvidt vores forforståelser kunne bestå eller måtte revurderes.

Interviewguiden er inddelt i spørgsmålsblokke med udgangspunkt i specialets arbejdsspørgsmål (Bilag 1). Spørgsmålsblokkene bliver i højere grad en hjælp til, at man som interviewer, har bedre overblik over samtaleforløbet (Ibid: 83). Denne form for organisering kan risikere at blive for struktureret, hvilket kan have negative konsekvenser for vores evne til at rette opmærksomheden på det relevante i samtalen. Det kan derfor under empiriindsamlingen blive nødvendigt at revurdere guiden. Undervejs justerede vi dog ikke guiden, til trods for at vi var opmærksomme på, at den indeholdt spørgsmål, som tenderede til at overlape hinanden. Vi vurderede, at selvom disse spørgsmål overlappede hinanden, så kom informanterne stadig frem til nye beskrivelser.

Det er en vigtig opgave som interviewer, at man ikke bliver for styrende i samtaleforløbet. Derfor er det optimalt at kunne slippe guiden på de rette tidspunkter og give plads til informantens fortællinger. Heraf består et værdifuldt interview af naturlige pauser, som giver både informanten og intervieweren plads til refleksion (Ibid: 87). Vi erfarede undervejs i samtalen, at vi blev udfordret med hensyn til at imødekomme kravet om naturlige pauser, grundet dårlig internetforbindelse. Dette resulterede i, at informanterne gentagende gange blev afbrudt i deres fortælling eller var nødsaget til at gentage dele af fortællingen, hvilket kan have negativ indvirkning på interviewets kvalitet og vores mulighed for at fremstå overbevisende i fortolkningsprocessen. Et andet kvalitetskriterie i et interview består bl.a. i at skelne mellem udfaldet af resultater som værende enten gode eller mindre gode, og må findes ved i hvor høj grad interviewet består af ledende spørgsmål. Ledende spørgsmål kan i værste fald præge undersøgelsens validitet (Kvale & Brinkmann, 2015: 230). I vores tilfælde kan ledende spørgsmål have konsekvenser for validiteten af informanternes beretninger. For kan vi med sikkerhed vide, at måden hvorpå vi stiller spørgsmål ikke har medført ledende spørgsmål, som er domineret af vores forforståelser om genstandsfeltet? I interviewsituationen havde vi på forhånd en forventning om, at konkurrence kunne være et betydningsfuldt element i træningsmiljøet. Derfor valgte vi at spørge ind til det, selvom informanterne ikke selv bragte det på banen. Det kan diskuteres, hvorvidt det på baggrund af det ledende spørgsmål må forventes at påvirke informanternes

svar? Vi vurderede dog, at konkurrence som element, er en betydelig del af sport og derfor også naturligt at spørge ind til.

I relation til dette, bevæger vi os videre til et kig på spørgeteknikken i de semistrukturerede livsverdensinterviews. Vi var ikke underlagt en specifik spørgeteknik, men stillede spørgsmål som blev tilpasset interviewpersonen og den måde samtalen forløb sig på. De respektive interviews havde det til fælles, at de blev påbegyndt med indledende og direkte spørgsmål vedrørende deres personlige baggrund. Ofte blev åbningsspørgsmålet præsenteret således; *“Først og fremmest vil jeg gerne høre lidt om dig?”* (Bilag 2). Vi fandt det betydningsfuldt undervejs i samtalen at stille fortolkende samt opfølgende spørgsmål for at give plads til flere uddybninger af fænomenet. Graden af fortolkning afhænger af, hvorledes spørgsmålet bliver omformuleret. Omformulering af deres svar giver plads til refleksion hos interviewpersonen, hvilket kan være en fordel, hvis interviewpersonen er tilbageholdende i sin fremstilling af fænomenet (Kvale & Brinkmann, 2015: 190). Vi havde en forforståelse om, at de unge informanter i udgangspunktet ville være mindre tilbøjelige til at uddybe deres oplevelse af fænomenet. Denne påstand skyldes formodningen om, at de er udstyret med en forestilling om, at der findes “rigtige” og “forkerte” svar. Ud fra denne overbevisning, blev vi derfor opmærksomme på, at det kunne blive nødvendigt at stille flere opfølgende spørgsmål. Opfølgende spørgsmål kræver aktiv lytning, hvilket indebærer, at vi som interviewere lytter til, hvad der siges (Ibid: 193). Alt i alt har det til formål, at de unge bliver i stand til at afspejle den stemning vi opstiller i interviewsituationen, hvilket kan få dem til at slappe af og blive mere samarbejdsvillige i samtalens videre forløb. Dog blev vores forforståelse udfordret, idet vores møde med den unge aldersgruppe bidrog til dialoger som var uddybende fra interviewets begyndelse. Heraf blev vores erfaringshorisont udvidet i takt med, at vi fik erkendelsen af, at deres samarbejdsvillighed til at give fortællingen nuancer kunne bero på et engagement til den givne sportsgren.

Overordnet set må kvalitativ forskning tage højde for nogle etiske foranstaltninger, som både skaber etiske problemer og potentialer. Først bliver det nødvendigt at tage højde for objektivitetsproblemet, som i modsætning til den kvantitative metode, forudsætter inddragelse af forskerens subjektivitet, for så vidt muligt at belyse og problematisere forskerens forforståelser. Problematiseringen af forskerens subjektivitet må konkretiseres og blive sat i relation til undersøgelsens resultater i forsøget på at imødekomme kravet om fyldestgørende fortolkninger (Karpatschhof, 2020: 569). Af den grund, må vores erfaringer med foreningsidrætten konstant afvejes ved at de bliver sat i relation til informanternes beretninger. På den måde undgår vi, at vores indsigt i foreningsidrætten får konsekvenser for undersøgelsens fortolkninger. Derudover kan der opstå etiske problemer på baggrund af, at menneskers personlige liv og oplevelser

placeres i den offentlige debat (Brinkmann, 2020: 581). Derfor vil kvalitativ forskning danne grobund for etiske dilemmaer, i og med det metodiske arbejde består i en balancegang i at fremstille god og dybdegående viden uden at overtræde informanternes personlige grænser (Kvale & Brinkmann, 2015: 37). Vi var f.eks. udstyret med en forventning om, at de adskillige nedlukninger i forbindelse med pandemien, har været med til at påvirke den enkeltes generelle trivsel i en negativ retning, hvilket har betydning for den enkeltes overskud i hverdagen. Denne interesse i at udforske pandemiens indflydelse på den generelle trivsel anser vi som skelsættende viden, men kan omvendt af de adspurgte informanter opfattes som et sårbart emne. Vi var derfor opmærksomme på, at samtalen undervejs i interviewet kunne berøre personlige aspekter i informantens tilværelse, hvilket i værste fald kunne udfordre vores rolle i at fremstå professionelle. For at bibeholde rollen som professionel i mødet med informanten kræver det, at vi bevarer en professionel afstand i samspillet med interviewpersonen, hvilket består i at undgå i at blive "indfødt" med informantens perspektiver (Ibid: 120). På trods af interviewets formål i at få indsigt i informanternes personlige erfaringer i tilværelsen, fandt vi ikke informanterne påvirket i at uddybe deres personlige beretninger.

I forlængelse af, at vi får indsigt i menneskers personlige erfaringer, skal informanten være indforstået med, hvad de deltager i for at kunne sikre deres anonymitet, hvilket sker gennem informeret samtykke (Brinkmann, 2020: 598). Endvidere er det vigtigt at gøre sig overvejelser, i henhold til de aftaler, man ønsker at indgå med informanterne forud for et interview. Her er det især vigtigt, at praktiske foranstaltninger såsom at optage samtalen og sikre informantens anonymitet bliver overholdt. Inden interviewet forhørte vi os om muligheden for at optage samtalen, samt oplyste informanten om, at han/hun vil fremstå anonym i specialet (Poulsen, 2016: 80).

4.2.3 Bearbejdelse af interviewmateriale

I følgende to afsnit vil måden hvorpå interviewene er blevet behandlet og bearbejdet blive præsenteret. Først vil der redegøres for, hvordan vi har valgt at transskribere materialet efterfulgt af en begrundelse for dette valg. Dernæst vil det fremgå, hvordan analysen og kodningen af interviewmaterialet er udført, samt vil der indgå en argumentation for, hvorfor disse valg er taget og hvilken betydning det har for specialet.

4.2.3.1 Transskription af interviewmaterialet

I kraft af, at alle interview er foretaget og efterfølgende foretaget via videooptagelser, bliver den næste opgave at forvandle den mundtlige interviewsamtale til en skreven tekst, som herefter kan undergå analytisk behandling (Kvale & Brinkmann, 2015: 235). Denne forvandling består i at transformere det sagte til skriftform gennem processen transskription. Transskription tager en del tid og er en langsommelig proces. Derudover stiller transskriptionsprocessen krav til at optagelsens kvalitet er god, for at kunne omsætte det sagte til nøjagtig skriftform. Vi transskriberer selv lydoptagelserne til skriftform, hvilket medvirker til, at den tidlige analyse af empirien påbegyndes (Ibid: 238-239).

Der er udfordringer forbundet med transskription, idet tekniske og fortolkningsmæssige problemer kan opstå når talesprog skal konverteres til skriftsprog. Grundet teknikken og internetforbindelsen, kunne det til tider være svært at høre hvad informanterne sagde. Derfor kan nogle vigtige ord eventuelt være gået tabt. Dette kan have konsekvenser for vores videre analytiske arbejde. Som følge af, at transskriptionen er overladt til to individer med forskellige udgangspunkter, er det derfor nødvendigt at sørge for at vi benytter samme skriveprocedurer. Dog kan der argumenteres for at dette er mindre væsentligt i vores undersøgelse, idet sprogets betydning ikke er altafgørende for vores analytiske arbejde.

Der er som tidligere nævnt ikke nogen universale koder for hvordan et forskningsinterview skal transskriberes. Dog kræver processen, at der træffes nogle overordnede standardvalg for, at transskriptionerne kan tages i brug. Vi besluttede, at informanternes udsagn blev nedskrevet til en mere formel skriftsprogstil, hvilket har betydet, at der ikke er medtaget gentagelser og fyldeord; såsom "øh" eller "hmm" (Ibid: 239).

De konstruerede transskriptioner rejser spørgsmål vedrørende interviewerens reliabilitet i interviewforskning. For at kunne foretage en kontrol til det adspurgte, kan man lade to forskellige forskere transskribere selvsamme interview. Dette valgte vi dog ikke at gøre, da sprogets betydning ikke er afgørende for empiriens gyldighed (Ibid: 243-244). Validiteten derimod, kan være noget mere kompliceret at fastslå. For hvordan kan en transskription vurderes til at være rigtig og hvem skal vurdere dette? Vurderingen kan anses som en umulig opgave, idet der ikke findes nogen sand og objektiv transskription. I nogle sammenhænge skal transskriptionen ses i relation til, hvilket forskningsformål som ligger forud for en undersøgelse. En måde at kunne imødekomme spørgsmålet om validitet indebærer anerkendelsen af, at transskription er socialt konstrueret og vil derfor altid være afhængig af den kontekst som undersøges.

4.2.3.2 Analyse og kodning af interviewmaterialet

Bearbejdelse af empirien består af en videre analyse og kodning, hvilket kræver grundig gennemlæsning. Gennemlæsningen er med til at give overblik af materialet, samt skabe de første analytiske indtryk. I de efterfølgende gennemlæsninger begynder det reelle kodningsarbejde, som også kan kaldes meningskondensering. Dette bygger på kodning og processen har til formål at komprimere lange udsagn til kortere udsagn, hvor essensen står tilbage (Kvale & Brinkmann, 2015: 269). Koder er med til at systematisere empirien ved hjælp af temaer og er med til at identificere de analytiske elementer, som er gennemgående på tværs af empirien (Poulsen, 2016: 89). Koder kan både være begrebsdrevne og datadrevne. Begrebsdrevne koder kan enten bygge på de temaer, der har været med til at strukturere interviewguiden eller den valgte teori. Datadrevne koder opstår derimod mere induktivt af selve den empiri som man har udarbejdet (Poulsen, 2016: 90). Vi har både anvendt begrebsdrevne og datadrevne koder. De begrebsdrevne koder tager ikke udgangspunkt i teori, men derimod nogle af de temaer som interviewguiden og arbejdsspørgsmålene indeholder. Dog har vi været åbne i vores gennemlæsning, hvilket har forårsaget, at nye temaer er opstået. Dermed har nogen af de forforståelser vi besad været nødsaget til at blive revurderet og af den grund har vi fået ny indsigt i emnet. F.eks. havde vi en forventning om, at der primært ville være konsekvenser forbundet med foreningsidrættens nedlukning. Dette viste sig ikke at være den eneste sandhed, da flere informanter gav udtryk for, at de var blevet opmærksomme på, hvilke andre aktiviteter de nu kunne dyrke. De havde pludselig mere tid til at indgå og derigennem forstærke sociale relationer samt bruge mere tid med familien.

Det næste trin i analysearbejdet er meningsfortolkning. Meningsfortolkning kan være behjælpelig med at forstå meningen i empirien og de fænomener der fremtræder, da meningsfortolkning indeholder dybere fortolkninger af teksten (Kvale & Brinkmann: 271). Processen stiller altså krav til, at fortolkeren går ud over det, som direkte bliver sagt og udvikler meningsrelationer. Denne proces kan ud fra hermeneutiske fortolkningsprincipper betyde, at der skal tages forbehold for tekstens dele og helhed for at få en dybere forståelse af selve meningen. Empiriens forskellige dele fortolkes for igen at kunne sætte delene i relation til helheden. Denne cirkulære proces gentages flere gange, da det giver mulighed for en dybere forståelse af empirien (Ibid: 275). Derfor kræves det, at materialet bliver læst igennem flere gange, så forskeren har mulighed for at nå frem til de fænomener der indgår i materialet. Et andet vigtigt princip er, at materialet skal forstås ud fra sin egen kontekst. I analyseprocessen er det vigtigt at have øje for at vi som forskere ikke kommer til at 'finde' på fænomener, som ikke fremgår i materialet

(Ibid). Det kan diskuteres hvornår en fortolkningsproces slutter, da den består af cirkularitet og derfor ikke har en oplagt slutning. Dog kan meningsfortolkningen slutte, når forskeren vurderer, at man er nået frem til en god fortolkning, som ikke kan modsiges med logiske argumenter (Kvale & Brinkmann, 2015: 275).

4.3 Analysestrategi

Analysestrategien er med til at klarlægge specialets struktur (Jensen & Kvist, 2016: 40).

Specialets problemformulering er todelt, da fokus først er rettet mod hvordan COVID-19 har influeret på den enkeltes oplevelse af og deltagelse i foreningsidrætten, efterfulgt af et fokus på de konsekvenser COVID-19 kan have for den enkeltes forhold til foreningsidrætten. Specialets problemformulering er empirisk funderet (Ibid: 41). Gennem vores metodevalg forsøger vi at få indblik i en del af målgruppens livsverden, da vi søger viden om deres oplevelse af at deltage i fysiske aktiviteter i en idrætsforening. Samtidig er problemformuleringen skabt på baggrund af vores forforståelser omkring emnet og viden i form af forskellige studier, som er præsenteret i indledningen. Problemformuleringen er altså ikke teoretisk funderet, idet den ikke bygger på teoretiske begreber eller forudsætninger.

Ud fra problemformuleringen er der udarbejdet fire forskellige arbejdsspørgsmål, som primært er analytiske. Første arbejdsspørgsmål fokuserer på de betydningsfulde aspekter som den enkelte tillægger foreningsidrætten. Spørgsmålet skal skabe grobund for en analyse af, hvilke kvaliteter foreningsidrætten byder på, samt hvad der kendetegner en idrætsforening. Andet spørgsmål har fokus på, hvilken betydning COVID-19 har og har haft på den enkeltes oplevelse af og deltagelse i foreningsidrætten. Det tredje arbejdsspørgsmål undersøger, hvordan den enkeltes forhold til fysisk aktivitet har ændret sig under COVID-19. Afslutningsvis vil det fjerde arbejdsspørgsmål fokusere på, hvordan COVID-19 har påvirket den enkeltes generelle trivsel i hverdagen, og om den enkelte er bekymret for fremtiden efter pandemien. Til sammenligning med problemformuleringen er arbejdsspørgsmålene funderet i vores forforståelser og erfaringer samt allerede eksisterende viden.

I vores metodearbejde er vi primært gået induktivt til værks, da empirien har dannet grundlag for valget af teori (Birkler, 2006: 69).

I analysen arbejder vi mere abduktivt, hvor fokus er på at veksle mellem anvendelsen af teori og empiri, og på den måde lade disse udfordre eller underbygge hinanden (Ibid: 80). Dette kommer til udtryk i analysen i et forsøg på at lade teori og empiri påvirke hinanden for nærmere at kunne undersøge vores forforståelser. Teorierne er valgt, så de underbygger empirien i den

forstand, at de anvendes deskriptivt til bedre at forstå hvad informanterne og andre studier viser. Analysen består af tre temaer, som er blevet skabt på baggrund af arbejdsspørgsmålene, interviewguiden samt det empiriske materiale.

5.0 Teori

Vores teoretiske valg hviler på den eklektisk inspirerede tilgang, idet vi gennem brug af forskellige teoretiske udgangspunkter forsøger at udvide vores fundament for erkendelse. Simo Køppe understreger i hans værk "En moderat eklekticisme", at teorier sjældent får afgørende betydning, hvis de alene iagttages som en uafhængig størrelse, idet erkendelsen må formodes at opstå, når en teori bliver sat i relation med andre teorier. Heraf kan arbejdet med en problemstilling ud fra inspiration af den eklektiske tilgang bidrage med at forstærke udgangspunktet for øget erkendelse af et genstandsfelt (Køppe, 2008: 29), og derfor har vi valgt at inddrage forskellige teorier til at belyse og undersøge problemstillingen. Ideen med at kombinere forskellige teorier udspringer fra et ønske om at give analysen et mere nuanceret præg, som muliggør en mere dybdegående analyse af de fundne tendenser. I forlængelse af, at vi benytter forskellige teorier, vil der blive brugt forskellige betegnelser for samme fænomen. Konkret kommer dette til udtryk, når vi skal belyse sociale fænomener. Der vil blive brugt betegnelser som netværk, community, hold og gruppe. Disse betegnelser har givetvis den samme betydning, men bliver anvendt forskelligt alt efter hvilken teori de tilhører.

De valgte teorier og de dertilhørende begreber, vil primært blive brugt deskriptivt i analysen til at belyse og/eller 'bekræfte' de fundne tendenser.

5.1 Foreningsidrættens sundhedsfremmende rammer

I et forsøg på at opnå øget indsigt i foreningsidrættens sundhedsfremmende aspekter, vil der i de følgende afsnit ske en præsentation af tilgangene (*Super*)*setting* og *Community health*, der tilsammen danner rammerne for, at sundhedsfremmende initiativer kan blive skabt og på sigt implementeret. Derudover vil der afslutningsvis indgå en redegørelse for begrebet *empowerment*, der anses som et af de udslagsgivende principper for de førnævnte tilganges succesrate. Præsentationen af de følgende tilgange og begreber er både tiltænkt som en måde at iagttage foreningsidrætten isoleret set, men også for at opnå forståelse for, hvordan afgørende principper influerer på det sundhedsfremmende arbejde. Specialet tager udgangspunkt i de danske idrætsforeninger som genstandsfelt, hvor der ses en forbindelse mellem lokalsamfundet og

nærmiljøet, hvilket danner grundlag for en undersøgelse af forholdet mellem aspekterne individ, sociale relationer og sundhed (Bak, Andersen & Andersen, 2020: 25). I specialet vil vi primært gøre brug af setting og community for at undersøge hvordan de har betydning for det sundhedsfremmende arbejde, og på den måde argumentere for at foreningsidrætten kan fungere som en sundhedsfremmende setting, hvori der opbygges et stærkt community.

5.1.1 (Super)setting-tilgang

Grundlaget for setting-tilgangen blev skabt i forbindelse med WHO's nye strategier for sundhedsfremme i 1980 og den kendte "The Ottawa Charter for Health Promotion" fra 1986. En setting-baseret tilgang fokuserer på at inddrage hverdagslivets "settings", og anser disse som værende understøttende for den enkeltes sundhed. En setting kan defineres således: "*et sted eller en social kontekst, hvor mennesker beskæftiger sig med dagligdagsaktiviteter, hvor miljø, organisation og personlige faktorer interagerer for at påvirke sundhed og trivsel*" (Andersen, Reinbach & Bloch, 2020: 52). Setting-tilgangen benytter et bredt sundhedsbegreb og er kendetegnet ved at have et holistisk syn på sundhed. Derfor bliver de psykiske og sociale faktorer anset som vigtige for den enkeltes sundhed (Ibid). I forbindelse med setting-tilgangen er det vigtigt, at det sundhedsfremmende arbejde foregår inden for hverdagslivets rammer samtidig med, at samspillet mellem de forskellige settings i hverdagen tages i betragtning (Ibid: 53-54). Den øgede ulighed i sundhed og de udfordringer knyttet hertil har medført en udvidelse af setting-tilgangen, da der er brug for længerevarende sundhedsfremmende indsatser. Derfor udvikles supersetting-tilgangen. Indenfor denne tilgang er der et endnu større fokus på samspillet mellem lokalsamfundets forskellige settings. En supersetting defineres som "*en samling af forskellige settings i et geografisk afgrænset område*" (Ibid: 54). Settingen for det sundhedsfremmende arbejde er stedets fysiske rammer, som vi mennesker tager del i (Andersen & Holm, 2020: 78-79).

Supersetting-tilgangen arbejder mod et fælles mål, f.eks. at øge den fysiske aktivitet blandt ældre og/eller unge. For at opnå dette mål kræver det forskellige initiativer som igangsættes af lokalsamfundets borgere og professionelle aktører. Supersetting-tilgangen bygger på fem vigtige principper nemlig integration, deltagelse, empowerment, kontekst og viden (Andersen, Reinbach & Bloch, 2020: 55). Der vil blive redegjort for tre af principperne, da de vil blive anvendt i analysen. *Deltagelse* er et vigtigt aspekt, da supersetting-tilgangen har den opfattelse, at hvis sundhedsfremmende initiativer skal lykkes, så kræver det, at borgerne er aktivt deltagende, så de får en følelse af medejerskab. (Ibid: 57). *Empowerment* er det tredje vigtige princip

og forstås heraf som *“menneskers motivationer og kompetencer til at handle individuelt og socialt på baggrund af forhold, som påvirker deres sundhed og livskvalitet”* (Ibid). Empowerment fremmes ved, at der mellem de forskellige aktører er en god og respektfuld dialog samtidig med, at de forskellige aktørers holdninger og værdier respekteres. *Kontekst* refererer til, at de sundhedsfremmende initiativer som skal implementeres, altid skal afspejle den kontekst som de berørte borgere lever i. Dette gælder både *“den sociale kontekst, der udspringer af menneskers daglige færden i forskellige settings samt samfundets mere strukturelle kontekst [...]”* (Ibid: 58). En inddragelse af supersetting-tilgangens principper i det sundhedsfremmende arbejde kan danne en holistisk ramme for, at initiativer fremstår bæredygtige og med større succes kan blive implementeret (Ibid: 59).

5.1.2 Community health-tilgang

Community health-tilgangen er udviklet i internationale sammenhænge og bygger på et fokus, hvor et løft af sundheden inden for en gruppe af borgere eller et lokalområde er det primære mål. Indsætterne som implementeres, er kendetegnet ved at være nedefrageneret og sættes altså i gang af lokalsamfundets egne borgere med hjælp fra forskellige myndigheder eller instanser. Dette er med til at skabe en større empowerment blandt lokalsamfundets borgere, så den enkelte får en følelse af at have kontrol over eget liv. Der bygges altså på en forudsætning omkring, at mennesker gerne vil mestre sin egen livssituation, hvis de altså har de rette rammer (settings) til det. Et community kan være *“et socialt system, et netværk eller et netværk af borgere med fælles praksis, interesser, ønsker eller udtrykte behov”* (Andersen & Holm, 2020: 78). For at kunne kalde en gruppe af mennesker for et community, er det altså vigtigt, at gruppen har en fælles identitet eller interesse. Det er vigtigt for et community at kunne etablere et fælles ejerskab og handlekapacitet, hvilket indebærer, at individerne involverer sig og danner relationer i gruppen (Ibid: 82).

Community health-tilgangen betegner det relationelle som opstår i en setting og fokuserer primært på de sociale determinanter bag sundhed (Ibid: 79).

Community health-interventioner foregår primært på et mesoniveau, hvor community health-interventioner kan være med til at påvirke både mikro- og makroniveauet. Når det sundhedsfremmende arbejde ligger på mesoniveauet, og dermed ikke udelukkende foregår indenfor selve sundhedsvæsenet (makroniveau), vil en sundhedsforståelse med fokus alene på den fysiske del af sundhed kunne flyttes til også at indeholde mentale og sociale faktorer indenfor sundhed (Ibid: 85-86).

Et vigtigt mål indenfor community health-tilgangen er at kunne styrke den enkeltes empowerment og dermed også fremme gruppens sundhed. De grupper hvor tilgangen skal implementeres, skal kunne mobiliseres til nedefra at kunne udtrykke sundhedsmæssige og sociale behov. Dette stiller krav til, at borgerne er engagerede for at mestre egen tilværelse og sundhed (Andersen & Holm, 2020: 83). Dette fører videre til en mere dybdegående redegørelse af begrebet empowerment, som er blevet et dominerende begreb inden for det sundhedsfremmende arbejde.

5.1.3 Empowerment

Samfundet har indenfor de seneste år gennemgået en form for paradigmeskift i forhold til måden hvorpå styringen af velfærdssamfundet samt social- og sundhedssystemerne foregår. Dette skifte indebærer et større fokus på New Public Governance styringslogikker, som sætter borger- og brugerinvolvering mere i centrum. Det bærende princip i denne styringstilgang er et markant større fokus på at involvere brugerne i alle de typer af netværk og initiativer, der er i samfundet og *“hvor man mobiliserer og integrerer civilsamfundets ressourcer og forsøger at skabe mere ejerskab, større tillid til den offentlige sektor, grobund for demokratisk potentiale og større bæredygtighed i forskellige beslutninger og initiativer”* (Andersen & Bak, 2020: 175). Denne ændring i styringsparadigme medvirker til, at et begreb som empowerment begynder at vinde større indpas i samfundet og specielt inden for sundhedsområdet.

Empowerment som begreb er vigtig i udarbejdelsen af sundhedsfremmende initiativer (Ibid: 172). Empowerment skal anskues som en proces, hvor det enkelte individ bliver i stand til at modvirke afmagt og afhængighed i et forsøg på at tage kontrol over egen tilværelse (Ibid: 173). Begrebet har rødder i forskellige ideologier, og kan derfor også anvendes forskelligt, alt efter hvilken ideologisk position du indtager. Der eksisterer forskellige opfattelser af empowerment. Der er grundlæggende to forskellige opfattelser; Den liberalistiske tilgang anskuer *“empowerment som en ressource individet opnår gennem større grad af selvstyring og evne til at kunne forfølge egne mål”* (Ibid: 174). Indenfor denne opfattelse tages der ikke forbehold for, hvordan samfundets strukturer kan være med til at skabe ulige muligheder for den enkelte. Den anden tilgang er den samfundskritiske, som anses for at være mere solidarisk end den liberalistiske tilgang. Her anskues empowerment *“ud fra et dialektisk forhold mellem levevilkår og rettighe-der, og her er fokus på forandring af de ulighedsskabende strukturer”* (Ibid: 174). Evnen til selvstyring vægtes stadig højt indenfor den samfundskritiske tilgang, men der er et markant

større fokus på at ændre på de strukturer i samfundet, som bidrager til at begrænse mulighederne for den enkelte (Ibid).

Empowerment kan undersøges ud fra forskellige perspektiver, nemlig på individuelt plan, organisatorisk plan og lokalsamfundsplan. Helt ideelt handler det om at skabe empowerment på alle niveauer i samfundet, så de kan influere og påvirke hinanden til fortsat at udvikle empowerment. Analytisk kan man skelne mellem to typer af empowerment nemlig vertikal- og horisontal empowerment. Vertikal empowerment består i at styrke individet i gruppens adgang til magtpositioner som rækker opad og udad gruppen, og dermed styrke gruppens magtposition. Horisontal empowerment fokuserer i stedet på de interne relationer i gruppen og på at styrke disse relationer både internt i gruppen, men også mellem de forskellige institutioner eller settings i lokalområdet (Ibid: 173). På baggrund af en undersøgelse af foreningsidrætten og de omstændigheder organiseret idræt på nuværende tid er indlejret i, bliver det interessant at skilte, hvordan empowerment udover et individniveau også udøves på et gruppeniveau. Målet med at tage empowerment på et gruppeniveau med i betragtning, er at give en forståelse for, hvordan grupper med fælles vilkår kan opnå en reel oplevelse af, at fælles handling kan skabe forandring (Andersen et al., 2000: 110). Gruppen er i besiddelse af en samarbejdspartner, som i forbindelse med foreningsidrætten f.eks. besiddes af holdets træner. Denne sparringspartner bliver den professionelle i gruppen, som kan styrke gruppens empowerment ved at samarbejde ud fra fælles målsætninger. Gruppelederrollen bliver ud fra et empowermentperspektiv den professionelle, der har de rette holdninger og viden til at håndtere de udfordringer gruppen møder på sin vej (Ibid.: 120). Gruppedimensionen kan overordnet bidrage til, at individer bliver i stand til at deltage og indgå i sociale fællesskaber og være sammen med andre på en udbytterig måde. Målet med social interaktion er, at den enkelte i fællesskab med andre kan udvikle kritisk tænkning og heraf udvikle egen samt fælles bevidstgørelse, på baggrund af gensidig hjælp og fælles handlekompetencer i gruppen (Ibid: 128).

5.1.4 Kritik

Setting- samt supersetting-tilgangen bygger på, hvorvidt flere forskellige settings bliver i stand til at samarbejde og handle sammen for, at det sundhedsfremmende arbejde lykkedes. Ydermere kræver det klar kommunikation, både vertikalt og horisontal, mellem alle aktører som tager del i det sundhedsfremmende arbejde (Andersen et. al., 2020: 68). Dette er en af udfordringerne ved tilgangen, da der er mange forskellige elementer som skal være på plads samt mange forskellige aktører som skal kunne samarbejde på tværs af samfundsniveauer før det

sundhedsfremmende arbejde kan bestå. Kommunikationen mellem borgerne og lokalsamfundet skal være god, hvilket på papiret måske kan fremstå som en overkommelig opgave, men i praksis kan blive et problem.

Community health-tilgangen kan kritiseres for ikke at tage højde for de magtperspektiver som findes i sociale processer. Derfor bør man ikke udelukkende undersøge hvilke muligheder, der er forbundet med det sundhedsfremmende arbejde i et community, men også hvilke barrierer, som er til stede for, at en succesfuld sundhedsfremmende indsats bliver skabt. Ydermere lægges der op til, at grupperne i et community er homogene grupper. Der tages ikke forbehold for den kompleksitet, som kan være i en gruppe, hvormed forskellige kulturelle baggrunde og værdier i gruppen muligvis kan indgå som en barriere eller det modsatte, nemlig en produktiv faktor i det sundhedsfremmende arbejde (Andersen & Holm, 2020: 88).

Empowerment-begrebet fokuserer på det enkelte individ samt gruppers udvikling af empowerment. I forhold til det enkelte individ, kan det diskuteres, hvordan mere ressourcetsvage individer skal udvikle og opnå en stærk følelse af empowerment, hvis de ikke har de rette ressourcer til rådighed for at imødekomme dette? Eksperten kan selvfølgelig investere mere tid og energi på at hjælpe de mindre ressourcetsværke, men er der realistisk set den tid til rådighed i praksis, for at kunne hjælpe de mindre ressourcetsværke individer i gruppen? Den liberalistiske tilgang til empowerment kan kritiseres for, ikke at tage højde for de magtstrukturer og strukturelle betingelser, som kan fungere som en barriere for den enkelte i forhold til at skabe empowerment. Specielt kan tilgangen kritiseres for at tabe de mindre ressourcetsværke undervejs i arbejdet mod at skabe empowerment, da tilgangen lægger op til, at det er den enkeltes eget ansvar at tage kontrollen over egen livssituation. På den anden side kan den samfundskritiske tilgang kritiseres for at have et for lille fokus på individet og dermed gøre det til samfundets ansvar. For kan samfundet bære dette ansvar? Er der ressourcer nok i samfundet til at hjælpe de ressourcetsvage individer på rette vej, særligt når vi tager de nuværende omstændigheder vi er underlagt med i betragtning? Eller kræver det et større individuelt ansvar at have samt at tage kontrol over egen tilværelse forinden den generelle sundhed kan øges i befolkningen?

5.2 Aaron Antonovsky

Det er interessant at få større indsigt i, hvordan danskerne oplever deres mulighed for at deltage i fællesskaber jf. de adskillige idrætsforeninger, specielt når coronapandemiens restriktive forhold bliver taget i betragtning.

Det er blevet en realitet, hvordan coronapandemien har domineret landkortet og sat sine begrænsninger på den enkeltes mulighed for at udøve og deltage i fysiske aktiviteter med andre. Men hvilke konsekvenser har det for den enkeltes oplevelse af at være en del af foreningsidrætten, såvel som forholdet til fysisk aktivitet generelt? Kan den enkeltes mentale sundhed eller generelle sundhed synes at være forringet, når de ikke længere kan dyrke fysisk aktivitet i idrætsforeningerne som de ellers er vant til? Og hvordan står det til, med hensyn til at kunne finde meningsfulde erstatninger til de fysiske aktiviteter som under normale omstændigheder er tilgængelige i de danske idrætsforeninger?

Denne problematik kan Aaron Antonovskys teori Salutogenese med begrebet *Oplevelse af sammenhæng* forhåbentlig gøre os klogere på.

5.2.1 Salutogenese - Oplevelse af sammenhæng

Antonovskys teori salutogenese forsøger at bevæge sig væk fra den patogenetiske klassificering af mennesker som enten rask eller syg, for i stedet at fokusere på, hvor man befinder sig på et kontinuum fra godt til dårligt helbred (Antonovsky, 2000: 30). Antonovsky understreger, at han med den salutogenetiske orientering er overbevist om, at sundhed rækker længere end den patogene klassifikation af menneskets helbred, hvilket nødvendiggør, at der må udvikles en teori om mestring. På den baggrund udviklede han begrebet *oplevelse af sammenhæng* (OAS), som falder i god overensstemmelse med den salutogenetiske ånd. Det kommer til udtryk i begrebets måde at belyse, hvordan passende sociale og adfærdsmæssige tiltag kan opretholde livslysten indtil slutningen af den biologiske livslængde på trods af, at mennesket har en biologisk begrænset levetid (Ibid: 32). Begrebet OAS indeholder tre komponenter i form af *begribelighed, håndterbarhed og meningsfuldhed*. Oplevelsesværdien af komponenterne er afgørende for omfanget af den enkeltes ressourcer i mødet med udefrakommende stimuli. Disse komponenter vil, afhængig af deres tilstedeværelse, indgå som kernen til at udvikle en stærk eller svag OAS. Kernekomponenten *begribelighed* henviser til måden hvorpå udefrakommende stimuli opfattes og bliver forstået. Personer med en høj begribelighed oplever de indre eller ydre stimuli som forståelige, sammenhængende og struktureret i stedet for at anse dem som støjende og uforklarlige. Heraf vil en oplevelse af høj begribelighed være ensbetydende med, at fremtidige stimuli i højere grad vil; fremstå forudsigelige, kunne passe ind i en sammenhæng og kunne forklares (Ibid: 34-35). Den anden komponent *håndterbarhed* er defineret på baggrund af den enkeltes oplevelse af at være i besiddelse af tilstrækkelige ressourcer til at modstå ydre stresspåvirkninger. Ressourcer skal forstås som dem man selv har kontrol over

eller som kontrolleres af en legitim anden, såsom en ægtefælle eller ven, som man har tillid til. En oplevelse af høj håndterbarhed er ofte forbundet med evnen til ikke at føle sig som et offer for de omstændigheder den enkelte udsættes for, men i stedet forsøge at håndtere dem (Ibid: 36). Den tredje komponent og OAS' motivationselement er *meningsfuldhed*, som omhandler vigtigheden i at være involveret som deltager i de kontekster, der former ens hverdagsrelaterede erfaringer såvel som livsbetingelser. De med en stærk oplevelse af meningsfuldhed har områder i livet som tillægges stor betydning, hvilket gør dem engagerede i de meningsfulde beskæftigelser de deltager i både på et kognitivt og et følelsesmæssigt plan. Heraf bliver de områder i livet, som kategoriseres for værende meningsfulde aktiviteter, opfattet som udfordringer, der er værd at engagere sig følelsesmæssigt i. På den måde får denne kernekomponent indenfor OAS-begrebet en ekstra betydning i og med opnåelsen af meningsfuldhed stiller krav til, at man føler, at livet er forståeligt rent følelsesmæssigt og at udefrakommende udfordringer er værd at investere tid og energi på. Udfordringer skal forbindes med en glæde, lyst og mening til at gøre sit bedste for at klare sig igennem, i stedet for, at de tolkes som en byrde (Ibid: 36-37). OAS-begrebet må opfattes ud fra en helhed af de tre ovenstående kernekomponenter, samtidig med at forholdet mellem komponenterne ud fra et teoretisk fundament må forventes at være uløseligt forbundet (Ibid: 38). Dermed sagt peger teoretiske betragtninger på, at selvom alle OAS-komponenter er nødvendige, er det ikke ensbetydende med, at de er lige vigtige. Forskning peger på at motivationselementet jf. komponenten meningsfuldhed lader til at have en central rolle med hensyn til udviklingen af en stærk OAS, idet manglende indlevelse påvirker vejen til øget forståelse og ressourcer (Ibid: 40).

5.2.2 Kritik

Antonovskys teori salutogenese og det dertilhørende OAS-begreb kan kritiseres for udelukkende at have et fokus på individet. Der tages et meget lille forbehold for, hvordan det ydre miljø kan være med til at påvirke den enkeltes oplevelse af sammenhæng. Derfor kan teorien kritiseres for at overse det samfundsmæssige pres, social ulighed samt de magtproblematikker, som karakteriserer samfundets strukturelle elementer, hvilket kan påvirke den enkeltes OAS. Antonovskys fokus på mestringsteknikker betyder, at håndteringen af de ydre stressorer bliver et privat ansvar, som den enkelte selv skal håndtere. I forlængelse af dette, kan teorien kritiseres for at mangle et kontekstbegreb, altså hvor afhængig er den enkeltes OAS af den kontekst som den enkelte bevæger sig i. Vil OAS-niveauet variere alt efter hvilken kontekst man befinder sig i? Det kan diskuteres om den enkelte kan have en stærk OAS i nogle kontekster, men have

en svag OAS i andre. Hvis dette er tilfældet, hvordan vil den samlede OAS så fremstå - stærk eller svag?

5.3 Robert Putnam

På baggrund af specialets fokus på foreningsidrætten, finder vi det interessant at få indsigt i hvilken betydning foreningsidrætten har for den enkeltes trivsel og generelt for det danske samfund. Social kapital er i sin oprindelse bredt funderet, men har inden for sundhedsforskningen især vundet anerkendelse for måden, hvorpå social kapital fremstilles som en generativ mekanisme i det sundhedsfremmende arbejde (Holstein et al., 1997: 116-117). Specialet vil tage udgangspunkt i Robert Putnams definition af social kapital, som i modsætning til sine forgængere Bourdieu og Coleman, trækker det op på et makroorienteret niveau. Han er især optaget af, hvordan begrebet kan bidrage til udforskning af, hvorvidt deltagelsen i foreningsidrætten udvikler social kapital som rækker udover det konkrete fællesskab i idrætsforeningen. Derfor finder vi det nødvendigt at sætte den sociale kapital i relation til samfundet og den nuværende corona-pandemi, idet vedtagende restriktioner og nationale nedlukninger er forbundet med ingen eller minimal deltagelse i foreningsidrætten. Af den grund, bliver det afgørende at få indblik i, hvordan medlemmerne oplever fraværet til foreningsidrætten og hvilke konsekvenser dette fravær kan have for den enkeltes sundhed og trivsel, som et produkt af den sociale kapital.

5.3.1 Social kapital

Putnams forståelse af social kapital udmøntes i måden hvorpå han skelner mellem et individuelt og kollektivt aspekt af begrebet. Det er især hans opfattelse af, at der ses en sammenhæng mellem individuelle handlinger og kollektive goder, som i sidste ende både kommer individet og samfundet til gode (Rosenmeier, 2007: 28). Han er den som går forrest, hvad angår fremstillingen af, hvordan forbindelsen mellem social kapital og frivillige organisationer herunder idrætsforeninger skiller sig ud i samfundet. Han tager teoretisk afsæt i, hvordan socialt samvær i et horisontalt netværk kan være tillidsskabende og danne grobund for en generaliseret tillid på andre niveauer, som omfatter de vertikale netværk (Østerlund & Seippel, 2016: 433). Dette skal forstås således, at når individer indgår i sociale netværk og herigennem knytter sociale bånd, gavner det udover deres egne interesser samtidig samfundet i forskellige henseender (Rosenmeier, 2007: 28). Putnam har anvendt og videreudviklet begrebet social kapital, som følge

af hans afhandling "Bowling alone" (2000), i et forsøg på at belyse, hvordan et netværk bestående af værdier og fælles normer kan danne forudsætning for udvikling af en generaliseret gensidighed og social tillid. Generaliseret tillid henviser til, at deltagere af et socialt netværk bliver mere tilbøjelige til at gøre andre en tjeneste uden forventningen om umiddelbart efter at få det gengældt. Den sociale tillid omfatter måden deltageren grundlæggende møder andre mennesker. Selv mennesker som deltageren møder for første gang, bliver mødt med tillid (Østerlund & Seippel, 2016: 434). Putnam hævder, at disse elementer anses som fundamentale træk ved det sociale liv og er et udtryk for den sociale kapital (Rosenmeier, 2007: 26). Derudover understreger han, at elementerne har en afgørende rolle og eksisterer uanset hvilket fællesskab, der tages udgangspunkt i (Skaarup, 2009: 3). Hermed bliver det muligt at omdanne begrebet til kvantificerbare mål, såsom foreningsengagementet, omfanget af frivilligt arbejde mv. for at danne et overblik af et samfunds beholdning af social kapital. Ud fra værket "Bowling alone" (2000) illustreres det, hvordan amerikanere, i modsætning til tidligere, fravælger at bowle i klubber, hvilket Putnam opfatter som skadelig for den sociale kapital og i det store hele for samfundet, i og med social kapital har betydning for menneskers sundhed og lykke (Rosenmeier, 2007: 26-27).

Følgende fremstilling af Robert Putnams arbejde og udvikling af social kapital bidrager med en overordnet opfattelse af, at elementerne *netværk*, *normer* og *tillid* tillægges stor værdi i kortlægningen af et samfunds beholdning af social kapital. Selv udtrykker Putnam: "*Social kapital henviser til forbundethed mellem individer - sociale netværk og de normer for gensidighed og troværdighed, der opstår i dem*" (Østerlund & Seippel, 2016: 433). Af den grund udvikles den sociale kapital gennem aktiv deltagelse i organisationer og grupper, som tilsammen udgør et netværk. I det respektive netværk opstår der fælles normer og forpligtelser, som udgør netværkets sammenhængskraft. Årsagen til denne sammenhængskraft, må findes i måden hvorpå et fælles normsæt og sociale forpligtelser mindsker sandsynligheden for udviklingen af gensidig mistillid. Især opretholdelsen af gensidighed udgør den vigtigste norm i et socialt netværk, da medlemmerne herigennem får tillid til, at der arbejdes ud fra fælles normer. Dette skaber en sammenslutning, hvor et netværks evne til at arbejde ud fra fællesskabets bedste, kan relateres til social kapital som værende fundamental for et velfungerende demokrati (Ibid: 27-28). Udover de elementære faktorer som normer og tillid, er et netværk yderligere karakteriseret ved niveauet af *bridging* og *bonding* social kapital. Bridging skal opfattes som netværkets brobyggende karakter, hvormed høje niveauer af bridging social kapital oftest er forbundet med et større bidrag til samfundets funktion. Årsagen til et socialt netværks niveau af bridging social kapital skyldes ofte graden af et netværks *heterogenitet* og *udadvendthed*. Med heterogenitet

refereres der til, hvorvidt et netværk formår at samle mennesker på tværs af sociale skel, og udadvendtheden skal forstås ved graden af kontakt til andre netværk og grupper i samfundet. Bonding, derimod, betegnes som afgrænsende for et netværks sociale kapital, hvormed høje niveauer af bonding social kapital ofte er forbundet med et begrænset bidrag til samfundets funktion. Deltagere af de sociale netværk kan på trods af niveauerne af bridging og bonding kapital stadig få gavn af det sociale netværk. Netværkets værdi kommer af muligheden for at få hjælp og støtte af andre, hvilket et socialt netværk kan være en ressource til (Østerlund & Seippel, 2016: 434).

5.3.2 Kritik

Putnams teori har rejst kritik ud fra forskellige kriterier og er af den grund blevet en omstridt teori. Han udvikler sin teori på baggrund af opståede positive effekter af at være en del af sociale netværk. Hermed bygger han sin erkendelse på, at foreningsidrætten danner grobund for udvikling af gensidig tillid og normer gennem sit sociale netværk, som i sidste ende kan komme samfundet til gode. Mange studier som beskæftiger sig med frivillige organisationer, finder en positiv sammenhæng mellem medlemskab af frivillige organisationer og udvikling af social tillid. Dog peger flere kritikere på at denne socialiseringstese endnu ikke har været mulig at påvise. For det kan ikke tages som en selvfølge, at en person, der opnår tillid til andre i en given forening, af den grund udvikler en generel oplevelse af at stole på andre mennesker i det omgivende samfund (Levi, 1996: 48). Det kan lige så vel tænkes, at selvselektionstesen kan indgå som årsag til denne udvikling - altså, at mennesker med høje tillidsniveauer i første omgang er mere tilbøjelige til at melde sig ind i frivillige organisationer (Østerlund & Seippel, 2016: 438). Der kan også stilles spørgsmålstegn ved den årsagssammenhæng Putnam finder mellem det at indgå i et socialt netværk og udvikling af social tillid, for hvilken rækkefølge skaber denne sammenhæng? Er det deltagelsen i et netværk, som skaber social tillid eller består netværket i højere grad af personer som er i besiddelse af større niveauer af social kapital?

6.0 Analyse

Specialets analyse vil bestå af tre forskellige temaer med dertilhørende undertemaer.

Tema 1 vil belyse, hvilke generelle karakteristika foreningsidrætten besidder. Det første undertema vil forholde sig til hvordan foreningsidrætten som genstandsfelt kan anskues som vigtig for sundhedsfremmende arbejde. Det andet undertema vil undersøge, hvilken central rolle det sociale aspekt får i forbindelse med at fastholde, engagere og motivere deltagerne.

Til slut vil tema 1 indeholde et undertema, som illustrerer hvilke betydelige aspekter informanterne forbinder med at deltage i foreningsidrætten.

Tema 2 forsøger at illustrere, hvordan COVID-19 har influeret på foreningsidrættens vilkår. Det vil både komme til udtryk som følge af informanternes oplevelse af at deltage under den delvise nedlukning med restriktioner samt under landets totale nedlukning. Ydermere vil temaet indeholde en fremstilling af, hvorvidt de forskellige idrætsforeninger, som informanterne er tilknyttet, har formået at finde på alternative træningsmetoder og i så fald om alternativerne kan fungere som en direkte erstatning til den normale deltagelse i idrætsforeningerne.

Tema 3 forsøger at skildre, hvilken indflydelse COVID-19 har på den enkeltes generelle sundhed. I undertemaerne belyses det, i hvilken grad COVID-19 har influeret på den enkeltes forhold til fysisk aktivitet samt den enkeltes generelle trivsel i hverdagen. Afslutningsvis vil tema 3 fokusere på, hvordan foreningsidrættens fremtid forventes at fremtræde, når vi er på den anden side af pandemien. Det vil både fremgå hvordan informanterne forventer, at deres egen trivsel fremtræder efter pandemien samt hvordan de forventer deres respektive idrætsforeninger vil blive påvirket.

I forbindelse med bilagshenvisningerne, så henvises der f.eks. ved: (Bilag 2: 8), hvilket referer til bilag 2: side 8.

6.1 Tema 1: Foreningsidrættens karakteristika

Fysisk aktivitet har i nutidens Danmark vundet større sundhedspolitisk bevågenhed, hvilket har resulteret i, at der i 2009 blev præsenteret en ny sundhedsreform "Idræt for alle". Her bliver der i højere grad sat fokus på idrættens sundhedsmæssige kvaliteter samt hvorledes den fysiske aktive krop er blevet et symbol på den sunde krop (Hansen, 2010: 10). Af den grund bliver fysisk aktivitet anset som et vigtigt element i den enkeltes livsstil, og bliver derudover et grundelement og en betingelse for, at idræt kan organiseres i foreningsregi.

Vi har oprindeligt været interesserede i at få indsigt i, hvad informanterne forbinder med fysisk aktivitet og hvilken betydning fysisk aktivitet har for deres hverdagsliv. Overordnet definerer informanterne fysisk aktivitet som værende bestående af både fysiske og mentale dimensioner: *[...] jeg tænker både fysisk og psykisk velvære, lidt sved på panden og sjov. Der er også noget med sammenhold, fordi jeg synes det er sjovt at være fysisk aktiv, når man er nogen sammen end hvis man er alene* (Bilag 7: 5)

[...] jeg tænker jo volleyball, jeg tænker løb, fitness. Så tænker jeg også noget, hvis man skal tænke lidt mere over det aktive, så glæde forbinder jeg det også med og jeg synes jeg har haft virkelig mange gode oplevelser med sport, ikke kun volleyball men generelt sport. Ja, sammenhold også, fysisk aktivitet det forbinder jeg med sammenholdet i hvert fald ofte, det er noget man dyrker sammen [...] (Bilag 5: 6)

I samme omfang som ovenstående hæfter flere sig ved, at fysisk aktivitet er forbundet med glæden ved at bevæge sig (Bilag 2: 4-5), (Bilag 3: 5) og medvirker til psykisk velvære og mentalt overskud (Bilag 6: 6).

Ud fra det empiriske materiale, bliver det iøjnefaldende, at informanterne forbinder fysisk aktivitet med deres holdsport. Yderligere illustrerer deres udtalelser, at idrætsdeltagelsen ikke alene er forbundet med fysiologiske effekter, men i lige så høj grad medvirker til sociale og mentale gevinster. Det bliver fremtrædende, hvordan de beskriver deres deltagelse som afhængig af andre i udøvelsen af fysisk aktivitet, hvilket stiller krav til, at sociale forhold som et godt sammenhold og fællesskab er intakt for at kunne opretholde et optimalt træningsmiljø. Heraf får det sociale og mentale aspekt stor betydning for udøvelsen af fysisk aktivitet, hvor træning med andre er ensbetydende med en større lyst til at fastholde sine træningsvaner.

Tages der udgangspunkt i foreningsidrætten, har den historisk set været i rivende udvikling og er det stadig i dag. Men hvad kan denne popularitet mon skyldes og hvad kan foreningsidrætten bidrage med i en sundhedsfremmende kontekst?

Med den indgangsvinkel, bliver det interessant at få indsigt i, hvordan foreningsidrætten i Danmark generelt betegnes, samt hvilken betydning den har for den enkeltes hverdag. Ud fra vores empiriske materiale er der især tre karakteristika som informanterne fremhæver. Blandt andet, hvordan deltagelsen i foreningsidrætten opleves som et frirum fra hverdagens stillede krav og forventninger (Bilag 2: 2), (Bilag 6: 3). Dernæst hvordan aspekter som at lære nye mennesker at kende og have et fælles mål og interesse indenfor den valgte sportsgren (Bilag 7: 3), (Bilag 3: 3). Til slut anser størstedelen af informanterne foreningsidrætten som værende karakteriseret ved tilstedeværelsen af et godt sammenhold og udviklingen af glæde og fællesskabsfølelse i klubmiljøet (Bilag 7: 3), (Bilag 4: 3), (Bilag 8:3), (Bilag 9: 3).

Ud fra denne fremstilling af foreningsidrætten med dens særlige kendetegn, så bliver de dominerende karakteristika, at de anser foreningsidrætten som; et mentalt frirum i hverdagen, præget af fælles målsætninger og interesser og sidst men ikke mindst, som en organisationsform der

vægter sammenhold, glæde og fællesskabet højt. Disse elementer stemmer godt overens med vores forforståelser og egne erfaringer ved at være en del af foreningsidrætten.

Som fremhævet i problemfeltet påviser studiet Andersen, Ottesen & Thing (2019) ligeledes, hvordan holdsport er associeret med øget sundhed, som følge af forbedrede sociale og psykologiske betingelser. Forskningen peger på, at holdsport generelt opfattes som anvendelig i det sundhedsfremmende arbejde, fordi den kan være rammesættende for sociale, meningsfulde og sjove aktiviteter, hvilket kan resultere i, at en større del af befolkningen vil opleve et større engagement, deltagelse og fastholdelse i fysiske aktiviteter (Andersen et al., 2019: 848). Dette fund afspejles i informanternes beskrivelse af foreningsidrætten og især holdsporten. Særligt bliver det fremtrædende, hvordan den fysiske aktivitet ikke opfattes som hovedårsag til deltagelsen samt fastholdelsen i foreningsidrætten, men i højere grad bliver en sideeffekt til sociale og mentale aspekter.

6.1.1 Foreningsidrætten som sundhedsfremmende setting

Ud fra ovenstående bliver det tydeligt, hvordan foreningsidrætten kan danne rammer for udvikling af livskvalitet og stærke sociale forbindelser. Af den grund kan foreningsidrætten, med udgangspunkt i holdsporten, danne gode forudsætninger for at fremme sundheden hos medlemmerne. Dette sker gennem måden hvorpå foreningsidrætten bl.a. udgør en setting, der med en specifik infrastruktur kan understøtte deltagernes sundhed. Setting-tilgangen benytter et bredt og positivt sundhedsbegreb, i og med der sættes fokus på betydningen af psykiske og sociale determinanter i udviklingen af en sundere livsstil (Andersen et al., 2020: 52). Heraf bliver foreningsidrætten et eksempel på, hvordan sundhedsproblematikker omfattet af forringet fysisk sundhed, såsom overvægt og/eller inaktivitet, kan bearbejdes ved at sætte fokus på de sociale og psykologiske dimensioner, som motiv for at opnå øget livskvalitet.

Mange unge informanter finder foreningsidrætten betydningsfuld i hverdagen, eftersom de beskriver, hvordan holddeltagelsen kan være med til at skabe det nødvendige frirum i en travl hverdag: *“Også måske, det med at have en hobby der ligesom kan være ens frirum. Et sted hvor man virkelig bare kan få tankerne væk på”* (Bilag 3: 7), *”det et frirum for mig, da det er rart at kunne være et sted, hvor alt andet ikke er vigtigt, [...] hvor du kan lægge ting fra dig, en aflevering eller problemer i din vennegruppe [...]”* (Bilag 2: 9).

Ud fra ovenstående udsagn indbyder det fysiske fremmøde og det fysiske rum til fordybelse og mentale pauser i en tempofyldt hverdag. Heraf får rummet en flerdimensionel betydning i kraft af, at idrætshallens fysiske rum kan omsættes og influere på mentale og sociale betingelser.

Faktorer såsom lighed, deltagelse, partnerskaber og empowerment bliver afgørende kerneprincipper i setting-tilgangen og for det sundhedsfremmende arbejde (Andersen et al., 2020: 52). I forbindelse med princippet lighed kan det argumenteres for, at de adspurgte informanter har nemmere adgang til foreningsidrætten og deltagelsen i fysiske aktiviteter. Det kan begrundes ved, at undersøgelsens empiriske grundlag består af en forholdsvis ressourcestærk homogen gruppe, da de som fællesnævner alle tager aktiv del i og har været tilknyttet foreningsidrætten i mange år. Af den grund bliver spørgsmålet om lighed i adgangen til foreningsidrætten afgørende for den enkeltes mulighed for deltagelse. I den forbindelse kan der argumenteres for, at principperne lighed og deltagelse hænger uløseligt sammen, hvormed en let adgang til foreningsidrætten betyder bedre forudsætninger for aktiv deltagelse. Om ikke andet, får princippet deltagelse en særlig rolle i det sundhedsfremmende arbejde, idet aktiv deltagelse er lig med øget engagement og indlevelse i en given kontekst. Det bliver især tydeligt i empirien, hvordan deltagelsen for PM-17 i en idrætsforening bliver et naturligt tilvalg i hverdagen:

[...] jeg bliver glad og det er noget jeg går meget op i, så du ved skole, det er ikke altid noget man lige føler er det sjoveste og man er også lidt tvunget til at komme, men det at jeg har tilvalgt det selv, altså tilvalgt min sport og at det er noget jeg godt kan lide at nørde med. Det er en interesse for mig, så det gør mig glad at vide, at jeg har noget at tage til, hvor jeg bare kan have det fedt og konkurrere med et hold. (Bilag 2: 5)

Udtalelsen illustrerer, hvordan foreningsidrætten bliver en setting, som den enkelte kan tage til for at udleve en interesse og nørde med det hun er passioneret omkring. Stedets fysiske rammer danner grundlag for, at en udfoldelse af sjove aktiviteter kan finde sted, hvilket kan resultere i, at foreningsidrætten for mange bliver et naturligt tilvalg i modsætning til f.eks. skoleundervisning.

Den aktive deltagelse kan yderligere have en positiv indvirkning på den enkeltes oplevelse af at blive inddraget som en del af fællesskabet i foreningsidrætten. Gennem øget deltagelse medfølger roller, som sætter den enkelte i en bestemt position og som forventes besat for at en setting kan bestå. Især trænerrollen er essentiel i foreningsidrætten, da træneren bl.a. organiserer og er med til at skabe struktur i træningsforløbet. På den måde fremstår træneren som en facilitator, der bidrager til organisering, gruppedeltagelse, afvikling og evaluering i en gruppe (Andersen et al., 2000: 114). I situationer, hvor trænerrollen ikke udfyldes, vil bindeleddet mellem foreningsidrætten og de deltagende i sværere grad kunne etableres. Dette baseres på, at træneren, ud fra en professionel rolle, har en holdning og en viden som gør ham/hende i

stand til at tackle de udfordringer en gruppe måtte støde ind i (Ibid: 120-121). Træneren kan heraf anses som en vigtig brik i forsøget på at favne hver enkelt deltager på holdet, samtidig med at træneren kan forstå og redegøre for de gensidige hjælpeprocesser, som kommer i spil i gruppen (Ibid: 121). Af den grund stiller det krav til, at der bliver ført en dialog mellem træner og spiller, således at alle føler sig inddraget:

Altså, jeg synes at det gør, at man godt gider at komme, når man selv har en indflydelse på, at jeg vil gerne "det her" og så bliver der lyttet til det. Så ens egen interesse bliver også sat ret højt. Så man ikke bare kommer og så bliver der sat en dagsorden [...] (Bilag 2: 3)

Nu er vi jo et ikke så stort hold, så det er ret nemt at blive hørt, og hvis man har et ønske om et eller andet så kan man sagtens komme med en øvelse eller sige 'jeg vil gerne stå for noget opvarmning i dag' eller et eller andet. [...]det synes jeg er fedt (Bilag 5: 5)

Gennemgående for de valgte udsagn er, at de giver udtryk for, at det er tilladt at have en holdning vedrørende den planlagte træning. Man danner sig et indtryk af, at der ses en sammenhæng mellem informanternes oplevelse af øget indflydelse og inddragelse i træningen og øget træningsengagement samt empowerment. Denne sammenhæng kan begrundes ved, at træneren bl.a. gennem anvendelse af de gensidige hjælpeprocesser, såsom udvikling af følelsen "sammen er vi stærke", styrker den enkeltes og gruppens empowerment ved at gå i dialog med holdet (Andersen et al., 2000: 121).

Foruden trænerrollen, kan en klar rollefordeling på et hold styrke fundamentet for en setting. Hvis der opnås øget indsigt og klarhed om rollefordelingen på et hold, kan det have en positiv effekt på udviklingen af empowerment i gruppen (Ibid: 113). Dette har betydning for, at der udover dannelsen af udviklingsrettede betingelser for øget empowerment på et individuelt niveau, også bliver skabt gode betingelser for udviklingen af et stærkt fællesskab:

[...] jeg er sådan lige i midten af vores hold aldersmæssigt. Der er lige kommet nogle nye på holdet, som er lidt yngre end de ældste. Så jeg er nok lidt midtermanden, for jeg skal snakke for - jeg kender de ældre bedre, så jeg snakker også for resten af holdet til dem, så jeg snakker med en del. [...] så jeg tror jeg fungerer godt som mellemmand (Bilag 2: 4).

PM-17 giver udtryk for, at alderen har vakt hende bekymring med hensyn til holdets sammenhængskraft. Hendes måde at udfylde og agere i rollen som midtermand på holdet vidner om, at

hun er i besiddelse af de nødvendige personlige samt sociale ressourcer til at handle på hendes egne og fællesskabets vegne. Dette kræver empowerment, som hun formår at anvende, idet hendes rolle på holdet bidrager til organisering af holdets sociale interesser (Andersen et al., 2000: 28). Dette medvirker til at fremme sundheden hos hende selv og i selve gruppen. Hun fremhæver ligeledes hvordan fællesskabet er blevet udfordret, da den store aldersspredning gør, at holdets spillere er forskellige steder i livet (Bilag 2: 4). Holdets fælles interesse i at dyrke og engagere sig i samme sportsgren, kan således blive en faktor for at imødekomme de aldersbetingede udfordringer.

6.1.2 Det sociale aspekt som drivende kraft

Som fremstillet ovenfor, kan foreningsidrætten anses som en sundhedsfremmende setting, der med dens infrastruktur kan understøtte deltagernes sundhed på forskellige parametre, såsom livskvalitet med indflydelse fra sociale determinanter (Andersen et al., 2020: 51-52):

Det er nok faktisk mest det sociale, især også fordi jeg nemlig dyrker sport så meget er det også svært at holde andre venskaber kørende og have tid til at mødes med en veninde, som ikke spiller volley eller som faktisk har lidt mere tid. Så tror jeg bare det er vigtigt, at man faktisk på holdet har nogle, som man er veninder med [...] (Bilag 3: 6),

Ja, men jeg synes der er et godt fællesskab, specielt, når vi mødes så mange gange om ugen, altså vi er en ret stor del af hinandens hverdag. Vi gør også ting udenfor banen, som jeg også tror er med til at gøre det inde på banen bedre, altså sådan at vi har et bedre forhold til hinanden. (Bilag 2: 6)

Informanternes aktive deltagelse i holdfællesskabet både inden for og uden for foreningsidrættens rammer resulterer i, at der bliver skabt indbyrdes sociale forbindelser på holdet. Dette kan være ensbetydende med, at sociale relationer i andre hverdagsrelaterede settings må nedprioriteres. Hermed bliver de fremhævede citater et bevis på, at et stærkt og forbundet netværk i foreningsidrætten, kan blive et motiv for fortsat at engagere sig og fastholde sin deltagelse. Denne oplevelse af forbundethed bliver især interessant at stille skarpt ind på. For kan forbundetheden alene skyldes deres valg af holdsport frem for individuelle sportsgrene? Og hvad kan ligge til grund for, at de adspurgte informanter foretrækker at træne med andre frem for på eget initiativ?

Generelt aftegnes der et tydeligt billede af, at det sociale aspekt er den primære motivationsfaktor for at fortsætte i foreningsidrætten. Baggrunden for dette, må findes i måden hvorpå holdsporten i foreningsidrætten er præget og til dels drevet af et netværk af deltagere, som på baggrund af fælles ambitioner og interesser interagerer og opnår forbundethed. Denne forbundethed kommer til udtryk, når MM-37 skal sætte ord på, hvad han forbinder med holdsporten: *“Men det man går op i, det synes man alle sammen er rigtig sjovt og man har det fedt sammen, og så at man er en enhed, at man ikke er ét individ ik”* (Bilag 9: 3). Her bliver det fremtrædende, hvordan synergien på et hold er karakteriseret ved, at flere individer smelter sammen og bliver til én enhed. Ifølge Putnam stiller denne proces krav til, at netværket indeholder høje niveauer af bridging social kapital, hvilket bl.a. er forbundet med et netværks grad af heterogenitet (Østerlund & Seippel, 2016: 434). Informanten betegner holdet som en enhed, hvilket kan afspejles i, at holdet som et netværk formår at samle mennesker, der i udgangspunktet er forskellige. Hvis netværket er heterogent, kan gruppens beholdning af bridging social kapital blive en forudsætning for evnen til at opbygge fælles normer og tillid, på trods af at være indbefattet af deltagere som kommer med forskellige værdier og/eller kulturel baggrund.

Uddraget illustrerer, hvordan holdsporten bidrager til MM-37s fastholdelse i at udøve fysisk aktivitet. Han fremhæver særligt, hvorledes sammenholdet anses for at være de bagvedliggende årsager til fortsat at deltage i holdsporten. Af den grund bliver sociale faktorer vigtige i det sundhedsfremmende arbejde, hvilket Community health-tilgangen ligeledes foreskriver (Andersen & Holm, 2020: 85-86). Derfor må fokus på det sociale aspekt i foreningsidrætten og især holdsporten ikke udelades i det sundhedsfremmende arbejde, da det kan blive en drivkraft i forsøget på at fremme den fysiske sundhed hos den enkelte deltager.

Holdsporten kræver, som tidligere fremskrevet, de rette vilkår for at sikre, at træningen og de fysiske aktiviteter kan udfolde sig. Hovedparten af informanterne giver udtryk for, at træning med andre er fundamental for deres lyst til at udøve fysisk aktivitet:

Ja, træne med andre er i hvert fald det der kan motivere mig. Jeg har alt muligt træningsudstyr her i min stue, som jeg har indrettet med, men det er sjovest hvis børnene også er i gang med at træne. Hvis jeg skal gøre det selv, kommer jeg ikke i gang. [...] men det er svært at motivere mig selv til at gøre det alene (Bilag 8: 7)

Udover at de oplever et større tilhørsforhold og finder motivationen til at træne på betingelse af, at træningen foregår med andre, så spiller ML-49 og KK-40 på et mix hold, som omfatter medspillere af forskelligt køn:

[...] konkurrencesvømning er jo meget individuel, selvom du godt kan have et godt hold, så er det jo stadig en individuel disciplin helt hovedsageligt. Og så kunne jeg godt lide at det var Mix, altså jeg hænger rigtig godt ud sammen med fyrene, så det spænd der er mellem drenge og piger synes jeg er interessant for der kan godt blive lidt for meget pigefnidder en gang imellem for mig (Bilag 7: 2).

Træningen får hermed en ekstra dimension, idet KK-40 giver udtryk for, at sportsgrenen ud over at fremstå afhængig af andre holddeltagere også favner et miks i kønsrepræsentationen. Ud fra ovenstående bliver det fremtrædende, hvordan den givne setting opstiller de rette strukturelle rammer for deltagerne på mix-holdet. Disse opstillede rammer har indflydelse på, at de på trods af deres forskellige kønsidentiteter stadig kan fremstå som en homogen gruppe, idet deres deltagelse bunder i en fælles interesse (Andersen & Holm, 2020: 82).

6.1.3 Betydelige aspekter for deltagelsen i foreningsidrætten

I forlængelse af, at holdsporten omfatter træning med andre, har vi af den grund haft en grundlæggende forforståelse om, at konkurrenceelementet bl.a. har haft en betydning for deltagelsen i foreningsidrætten hos både den unge og ældre aldersgruppe. Ud fra informanternes udtalelser fremgår det, at de unge især anser konkurrencen som én af de primære faktorer til, at de fortsat er en del af foreningsidrætten:

[...] men også når man ligesom kan motivere hinanden og også når man spiller på et hold, hvor der lige pludselig er en der begynder at udvikle sig rigtig meget, at man kan få det lidt sådan: fedt at han gør det, men også sådan lidt: men han skal fandme ikke blive meget bedre end mig! Man bliver nødt til sådan at holde sig fast (Bilag 4: 6).

Citatet belyser hvilken effekt holddeltagelsen medfører og hvordan træningsmiljøet kan danne øgede forudsætninger for udviklingen af konkurrence indbyrdes på holdet. DR-17 pointerer, at han personligt finder indbyrdes konkurrence motiverende i og med det danner et motiv for at arbejde ekstra hårdt for konstant at udvikle sig. Han oplever dog at træningen ikke bærer nok præg af konkurrence (Bilag 4: 2-3). Denne holdning tilslutter PK-19 sig, men understreger

tilmed, at konkurrencen udover at bidrage med positive elementer til træningen, også til tider kan dominere for meget og indvirke negativt på træningsmiljøet (Bilag 3: 3).

Den ældre aldersgruppe vægter ligeledes konkurrencen højt og anser den som betydelig for træningsmiljøet. Dog giver MM-37 udtryk for at konkurrencen med årenes løb, har fået en anden betydning:

Jamen det [træning med andre] har en stor betydning, for så kan man presse hinanden [...]så bliver det lidt mere konkurrencebaseret, at man gerne vil være bedre end den anden for eksempel. Nu er jeg så blevet det ældre og det betyder ikke så meget, fordi jeg synes stadig jeg er den bedste lige meget hvad. Men da jeg var yngre, så var det meget med at ham som spillede på den plads jeg havde, skulle jeg bare være bedre end med alt [...]det kan jeg godt mærke det er jeg lidt mere ligeglad med nu her. Nu er det bare lidt rutine fordi man er lidt ældre (Bilag 9: 6)

MM-37 giver udtryk for, at konkurrencen er et vigtigt element indbyrdes på holdet, da det bliver en drivkraft for at presse hinanden og gøre hinanden bedre. Desuden fremtræder det, hvordan han i årenes løb, er blevet mere rutineret og derfor ikke finder konkurrencen med andre afgørende for hans udgangspunkt, hvilket viser tegn på empowerment. Han viser tegn på mestring i og med, at han ikke længere er afhængig af hans medspilleres tekniske udgangspunkt, men i stedet fokuserer på at være i kontrol og tro på egne evner (Andersen & Bak, 2020: 173). Ud fra ovenstående kan det argumenteres for, at desto flere år den enkelte spiller har været en del af sportsgrenen, desto mere sidder de tekniske rutiner på rygraden, hvilket giver et større overskud til, at det sociale aspekt kan vinde indpas i træningen: “*Det er vores målsætning hver gang - at vinde. Så selvom vi er sociale, så går vi efter at vinde [...] det er kombinationen af, at vi kan holde højt niveau samtidig med det meget sociale*” (Bilag 8: 2-3).

Det vidner om, at hvis holdet administrerer at opretholde en balance mellem målet om at vinde på baggrund af et kollektivt handlingsgrundlag og konstant at kunne opretholde fællesskabsfølelsen, vil det give de bedste forudsætninger for gruppens empowerment. Gruppen sikrer udvikling af empowerment ved, at holdets deltagere i fællesskab får indsigt i at øge egen og fælles handlekompetencer gennem gensidig støtte og kollektive handlinger (Andersen et al., 2000: 128). Processen i at styrke gruppens empowerment fordrer, at deltagerne har fælles vilkår for at blive en del af fællesskabet (Andersen et al., 2000: 110). Her bliver det førnævnte spørgsmål angående omfanget af lighed i foreningsidrætten, igen en afgørende forudsætning for at imødekomme dette. Lighed kan tilmed blive et spørgsmål om, hvilket teknisk udgangspunkt den

enkelte har, forud for ønsket om at blive en del af foreningsidrætten. Heraf kan det være en fordel rent niveaumæssigt at matche det hold som man forsøger at blive en del af:

Specielt når man kunne spille i forvejen, hvor jeg faktisk måske kan se det med andre øjne, at når der er folk der kommer med mindre erfaring, ikke nødvendigvis falder ind i det sociale heller. Men fordi mit niveau har passet meget godt til de steder, hvor jeg er kommet ind, så har det virket nemt at komme ind i de forskellige klubber (Bilag 8: 4).

Ud fra uddraget giver ML-49 udtryk for, at han finder en sammenhæng mellem den enkelte deltagers spillemæssige samt tekniske niveau og muligheden for at blive optaget og accepteret som en del af fællesskabet. Ud fra det empiriske materiale bliver niveauforskel ikke alene oplevet som en faktor, der kan forhindre den enkeltes mulighed for at blive optaget som en del af fællesskabet i foreningsidrætten. Det lader til, at også alderen, særligt hos de unge informanter, får en større betydning i forbindelse med hvor stærkt fællesskabet og træningsmiljøet på holdet opleves. Flere unge nævner, at alderen har betydning for fællesskabet og træningsmiljøet, hvor en stor aldersspredning kan have indflydelse på den sociale sammenhængskraft på holdet: *“Altså, jeg flyttede specifikt til [en klub], fordi jeg vidste, at det hold jeg ville komme på var jævnaldrende og det er sådan en god fællesskabsfølelse, at vi allesammen er på samme alder og snakker om de samme ting” (Bilag 2: 2).*

Ud fra ovenstående udtalelse bliver det tydeligt, hvilken betydning PM-17 tillægger alderen i udviklingen af et holds fællesskabsfølelse. Ifølge Putnam er det horisontale netværk betegnet ved at indeholde bridging social kapital, hvor medlemmerne i netværket er på lige fod med hinanden. Heraf kan et netværk, hvor alle aldersmæssigt er på lige fod bidrage til at samle individer fra forskellige sociale sammenhænge og baggrunde og fører dem sammen (Lyng, 2011: 36).

Endvidere, er det interessant at få øget indsigt i, hvilke erfaringer deltagere af foreningsidrætten har vedrørende deres første møde og opstart på holdet. Desuden, hvordan de formåede at vinde holdets anerkendelse og blive accepteret som en del af et etableret hold. Et hold som er etableret og har spillet sammen i mange år, har dannet sit eget netværk med fælles normer og værdier. Derfor kan det være svært udefra at blive accepteret i et allerede fast netværk, hvilket KN-32 har erfaret. Hun giver udtryk for, hvordan opstarten på et etableret hold uden kendskab til nogen vil have indvirket negativt på hendes motivation til at starte (Bilag 6: 4). Hun giver også udtryk for, at hendes måde at få adgang og blive accepteret på holdet udelukkende skyldes hendes

kendskab til en spiller. Ud fra hendes beretning fremgår det, at holdet i nogen grad kan være et eksempel på et netværk med bonding social kapital. Ifølge Putnam, skal bonding social kapital forstås som et netværk, der er defineret ved måden hvorpå det undergår social afgrænsende karakter. Bonding social kapital er således kendetegnet ved det stærke loyale bånd, der er imellem gruppemedlemmerne, som også kan give stærk social og psykisk støtte til netværkets medlemmer. Dog har bonding social kapital som netværkstype den bagside, at den kan forekomme afgrænsende og heraf virke ekskluderende for uvedkommende (Lyng, 2011: 36-37). Den modsatte netværkstype som Putnam definerer som bridging social kapital, har i stedet brobyggende karakter og giver plads til, at der udvikles gensidig tillid indenfor netværket. Bridging social kapital bliver fremtrædende, i måden hvorpå størstedelen af informanterne giver udtryk for at opståede fejl og mangler bliver accepteret som en del af træningen. Som PM-17 og KK-40 beskriver, så giver holdet plads til individuelle fejl, da de har opbygget en gensidig tillid, hvor fokus er på de tilgængelige ressourcer frem for individuelle begrænsninger (Bilag 2: 5), (Bilag 7: 4). Hermed vidner deres erfaringer angående deres deltagelse om, hvilken betydning holdsporten har i henhold til at generere gensidig tillid på holdet. Det er gennem udvikling af gensidig tillid, at deltagerne oplever en større følelse af at tro på egne evner og turde handle ud fra egne og holdets bedste. Ligeledes giver KK-40 udtryk for at have respekteret, at egne evner ikke rækker til niveaumæssigt at kunne måle sig med sine holdkammeraters. Måden hvorpå hun respekterer egne evner kan automatisk blive omsat til at vinde andres respekt (Andersen et al. 2000: 120). Desuden italesætter hun, hvordan hendes personlige kvaliteter, bl.a. evnen til at skabe god stemning, bliver fremhævet som en ressource på holdet, og dermed bliver der ikke fokuseret på hendes tekniske kunnen som en begrænsende faktor. Af den grund udviser holdet bridging social kapital, i og med deres indbyrdes forskelligheder og kvaliteter bliver omfavnet og anerkendt, hvilket er med til at skabe gensidig tillid i netværket (Østerlund & Seippel 2016: 434) og styrke individuelle og fælles handlekompetencer.

Betydningen af at indgå i et netværk og derigennem opbygge tillid på et horisontalt niveau mellem sig selv og holdkammerater, kan ifølge Putnam både gavne egne, andres og samfundets interesser i forskellige henseender (Rosenmeier, 2007: 28).

Den opbyggede gensidige tillid i et foreningsregi kan skabe en generel social tillid, hvilket DR-17 beskriver som følgende:

For det første, det der med at være en del af et hold og ligesom sådan lære at samarbejde med andre og kunne gå på kompromis. Ikke bare at køre sit eget show men ligesom også

acceptere at der også er andre holdninger til det [...] Det og helt klart det sociale, altså det er noget som kommer til at hænge ved. I det hele taget bare det der med at spille en sport, det tror jeg godt man kan se ud i hverdagen også, altså mærke det nogle gange når man står i pressede situationer, at man ikke stresser helt så meget over det, fordi man har prøvet det før (Bilag 4: 7).

Der aftegnes et billede af, hvordan tilegnede sociale kompetencer kan omsættes til tillid både i mødet med andre mennesker og lige så høj grad i mødet med ukendte situationer. Den sociale tillid til andre står klart frem, i måden hvorpå DR-17 bliver i stand til at tilsidesætte egne behov og holdninger for at imødekomme andres og fremme et fælles bedste (Østerlund & Seippel, 2016: 433). Et netværks niveau af bridging social kapital afhænger bl.a. af graden af udadvendthed (Ibid: 434), hvilket informanten DR-17 tilskriver som et kendetegn ved volleyballverdenen, idet sportsgrenen har beriget ham med venner på kryds og tværs af landet (Bilag 4: 5). Han karakteriserer ligeledes sportsgrenen som "tæt" i og med, at man selv på kryds og tværs af forskellige settings kan opnå en følelse af forbundethed, hvilket informanten tilskriver som en styrke ved volleyball.

6.2 Tema 2: COVID-19s indflydelse på foreningsidrættens vilkår

Som nævnt i det foregående tema kan foreningsidrættens som setting, komme sundhedsproblematikker såsom inaktivitet til livs. Her bliver det især interessant at understrege, hvordan corona-pandemien har begrænset imødekommelsen af disse. Baggrunden må findes i måden hvorpå regeringen finder den aktuelle sundhedskrise yderst alvorlig for den generelle og især den ældre befolknings helbred. Af den grund, bliver målsætningen om at sænke smitten i lokalområdet en topprioritet, hvilket har forårsaget, at flere settings som tilbyder muligheden for at være fysisk aktiv, i et større omfang er blevet delvist nedlukket og i perioder total nedlukket. Denne omstilling præger flere settings og har begrænset deres tilgængelighed for den enkelte dansker. Restriktioner og nedlukninger har udfordret lokalsamfundet, eftersom samspillet i de givne settings kræver de rette strukturelle og funktionelle betingelser. Manglen på samarbejde i lokalsamfundet kan have en negativ indvirkning på et fælles mål om at øge danskernes generelle sundhed. I et forsøg på at holde smitte-trykket i ave, må nogle settings forblive åbne og andre lukket, hvilket skaber en hierarkisk opdeling i henhold til, hvilke settings som skal prio-

riteres. Generelt har det haft betydning for foreningsidrættens vilkår, idet regeringen har prioriteret andre settings i samfundet. Dette forventer vi har influeret på deltagernes samlede træningsoplevelse såvel som holdets forbundethed.

Ifølge community health-tilgangen er det en forudsætning, at de rette rammer (settings) er tilgængelige for at mennesker bliver i stand til at mestre og håndtere egen livssituation. Heraf bliver det af stor betydning at få indsigt i, hvorvidt corona-pandemien har influeret på netværkene i foreningsidrættens, idet et community er karakteriseret ved: *"et socialt system, et netværk eller et netværk af borgere med fælles praksis, interesser, ønsker eller udtrykte behov"* (Andersen & Holm, 2020: 78).

6.2.1 Delvis nedlukning

Foreningsidrættens har i længere perioder og over flere omgange skullet overholde restriktioner, der både har sat sit præg på antallet af forsamlede i idrætshallen, måden hvorpå vi er sammen og håndtering af praktisk udstyr, med henblik på at sikre de optimale hygiejniske forhold. Af den grund har vi fundet det relevant, at få vished om, hvorvidt de vedtagende restriktioner har haft indflydelse og ændret på den enkeltes træningsoplevelse.

Ingen af de adspurgte informanter har haft mulighed for at fortsætte sin vante træning i foreningsidrættens, da restriktionerne har ændret på de strukturelle og organisatoriske forhold. Informanten PK-19 beskriver træningen med restriktioner således:

Den foregik med at være rigtig kold, fordi vi tog med det samme ud på beachvolleybanerne, [...] der skulle boldene sprittes af inden træning, boldene skulle sprittes af efter træning. Vi måtte ikke give highfives, hvilket var noget af det mest underlige fordi det nok er det man gør allermest i volley [...] det foregik sådan, om vejret så var godt eller dårligt, så mødtes vi faktisk og nogle gange så blæste boldene fuldkommen væk, fordi det blæste så meget på Amager strand, men ja - det var da også noget af en oplevelse (Bilag 3: 7).

Sportens grundlæggende betingelser for at kunne udfolde sig bliver ud fra ovenstående citat udfordret, selvom træningen rykkes til udendørsbanerne. Sportens normale setting er ikke tilgængelig for størstedelen af foreningsidrættens. Det bliver hermed iøjnefaldende, hvilken betydning settingen får for udøvelsen af sportsgrenen. Det samme gør sig gældende for hendes træningsoplevelse, hvor vejrforhold og sportslige elementer bliver udslagsgivende faktorer i

hendes bedømmelse af træningsoplevelsen som hun opfatter som “noget af en oplevelse” og “ikke det fedeste i verden”.

Informanten DR-17 har taget nogle aktive valg, for at kunne fastholde sin deltagelse i foreningsidrætten:

[...] vi skal testes en gang om ugen [...] jeg vil ikke sige at vi prøver at holde afstand til hinanden, men at vi er lukket inde i nogle bobler, så man må ikke se andre end sin familie og holdet, så man har ligesom skulle vælge nogle ting fra. Jeg har bl.a., [...] skrevet til min chef, at den næste stykke tid, der kan jeg ikke arbejde, fordi så kan jeg ikke træne. (Bilag 4: 8)

Det illustreres først og fremmest, hvordan volleyball er en topprioritet i hans hverdag, idet han aktivt fravælger andre af hverdagens aktiviteter for at kunne deltage i foreningsidrætten. Dernæst bliver det indlysende, hvilken indvirkning restriktionerne får på samspillet i lokalsamfundet, i og med det bliver op til den enkelte at beslutte, hvilke settings som skal prioriteres i hverdagen og hvilke der må tilsidesættes. Den delvise nedlukning har ændret træningens format, hvilket i forlængelse heraf har påvirket informanternes træningsoplevelse. PK-19 giver udtryk for, at træningen ændrer fuldstændig karakter både på de fysiske parametre og ligeledes de sociale, hvilket ændrer den samlede træningsoplevelse i en negativ forstand (Bilag 3: 8). Det sundhedsfremmende arbejde finder sted i en setting, som indbefatter tilstedeværelsen af fysiske rammer, men når mennesker ikke længere tager del i det rum de bevæger sig i, kan settingen og heraf det sundhedsfremmende arbejde ikke opretholdes (Andersen & Holm, 2020: 78-79). DR-17 er et godt eksempel på, hvordan de samfundsmæssige omstændigheder vi lever i, er nødvendige at sætte i forgrunden, men samtidig får betydning for, hvilke af hverdagens settings som bliver prioriteret. Dog bliver dele af det sundhedsfremmende arbejde bevaret, selvom lokalsamfundets settings er begrænset i deres samspil. Dette som følge af, at deltagelsen i disse for en periode er sat delvist ude af spil (Andersen, Reinbach & Bloch, 2020: 58).

På trods af omstændighederne, så betød det fysiske møde med holdkammeraterne betydeligt mere end selve træningen for PK-19. Dette bliver fremtrædende i måden hvorpå PK-19 giver udtryk for, at holdkammeraterne og deres sociale fællesskab er en motivationsfaktor for at komme til træning, selvom den er rykket udenfor og dermed foregår i en anden setting (Bilag 3: 8). Princippet om lighed er interessant at belyse under den delvise nedlukning, idet foreningsidrættens udbud af holdaktiviteter på almindelig vis kræver nogle faciliteter, som ikke længere

er tilgængelige. Informanterne udviser tegn på frustration, når det kommer til træningens ændrede rammer og struktur, da de savner de normale faciliteter som de udøver fysisk aktivitet i. Dette kan muligvis have nogle konsekvenser, da det sundhedsfremmende ideal om, at "idræt er for alle", for en periode udfordres, da ikke alle har mulighed for at dyrke fysisk aktivitet som de plejer. Udover, at adgangen for udefrakommende danskere udfordres og bliver mindre tilgængelig, så kan eksisterende medlemmer ligeledes have en oplevelse af at adgangen til foreningsidrætten bliver begrænset.

ML-49 og KK-40 er blevet ekstra udfordret under den delvise nedlukning, idet forsamlingsloftet har begrænset deres mulighed i at facilitere en træning, hvor alle deltagere på holdet er samlet. Et stort mix-hold bestående af 30 deltagere møder udfordringer, når det kommer til en opdeling af holdet i mindre grupper. KK-40 beskriver, at den sociale gruppeopdeling har influeret på træningsmiljøet, hvilket hun erfarer ikke har gavnet holdets stemning: "*Det har sgu ikke været særlig godt for stemningen eller for holdet*" (Bilag 7: 8). ML-49 oplevede, at der opstod splid og konkurrence i de opdeltede grupper, da alle tog kampen op for at sikre sig spilletid på den ene bane, som var til rådighed. ML-49 har påtaget sig ansvaret for at inddеле holdet i mindre grupper, hvilket han giver udtryk for ikke er sjovt (Bilag 8: 8). Settingen de normalt kender til ændres radikalt og skaber grupperinger på et hold, der normalt er fælles om alt. Han udtrykker:

Ja, noget det ændrede sig [...] de 10 mest engagerede skyndte sig at lave en lille gruppe og så blev det ikke den sociale opdeling vi ville have [...] Så det har givet nogle udfordringer klubmæssigt og finde ud af, hvordan takler man egentlig sådan en opdelingssituation, når man plejer at være fælles om det hele. (Bilag 8: 8)

Ud fra ovenstående bliver det tydeligt, hvordan en tvungen social opdeling af et samlet netværk kan mindske fællesskabsfølelsen og i stedet skabe nogle eksklusionsmekanismer på holdet. Dette kan begrundes ved, at normer indenfor netværket om gensidighed og troværdighed bliver sat ud af spil, som følge af deres "opdelingssituation", hvilket kan have en negativ betydning for netværkets niveau af social kapital (Lyng, 2011: 36).

Regeringens vedtagende restriktioner kan være med til at sætte låg på holdets mulighed for at samles og udøve fysisk aktivitet i fællesskab. Desuden får man indtryk af, ved en gennemgang af det empiriske materiale, at perioden med restriktioner har været forbundet med frustrationer

og har sat en dæmper på stemningen og glæden ved at deltage i selve træningen. Så snart settingen ikke længere er tilgængelig tyder det på, at den enkelte mister lysten til at fortsætte med at være fysisk aktiv, da settingen har en afgørende betydning for den enkeltes drivkraft. Ydermere betyder restriktionerne, at der opstilles mange begrænsninger, som munder ud i, at fællesskabet, sammenholdet og glæden ved at være fysisk aktiv i idrætsforeningen ikke længere kan opretholdes, og derfor opstår der i stedet mistillid mellem deltagerne på holdet.

Afslutningsvis kan restriktionerne udover at begrænse holdets mulighed for at samles om fælles aktiviteter, yderligere have konsekvenser for, at langsigtede sundhedsfremmende indsatser for en periode sættes i bero. Det kan argumenteres for, at restriktionerne sætter en stopper for, at lokalsamfundets settings kan gå i samspil, som konsekvens af en manglende deltagelse i disse. Dog bliver det mere fremtrædende, hvordan deltagernes frustration og det manglende samspil i lokalsamfundet kommer til udtryk i det følgende afsnit, når overgangen går fra træning med restriktioner til slet ingen træning.

6.2.2 Total nedlukning

I midten af december 2020 lukkede foreningsidrætten helt ned. Nedlukningen af foreningsidrætten har bl.a. været med til at ændre på informanternes muligheder for at træne, da deres normale setting for fysisk aktivitet ikke længere er tilgængelig. Generelt for informanterne gælder det, at de ikke kan dyrke den holdsport som de er vant til.

Dog skildres det, hvordan særligt de unge har formået at udvikle strategier til at fastholde et fysisk aktivitetsniveau på trods af, at træningen ændrer karakter. Det tager sig ganske vist forskelligt ud, hvilke strategier de har udviklet. PM-17 beskriver, at hun lavede nogle hjemmeøvelser i form af styrketræningsprogrammer og løb med sin far (Bilag 2: 8). PK-19 lavede også styrketræning på hjemmebasis, men beskriver, hvordan rammerne omkring den fysiske aktivitet især er vigtige for hende: “[...] jeg prøvede især i starten og styrketræne derhjemme, men det føltes for underligt, altså lave styrketræning på sit værelse. Det sted hvor man sover [...]” (Bilag 3: 9). Ligesom de to piger, fandt DR-17 også styrketræning som et godt alternativ (Bilag 4: 9). Derudover har han også fundet et andet alternativ nemlig basketball, som har fungeret som en direkte erstatning til volleyball (Bilag 4: 11). DM-18 er udover sin styrketræning begyndt at løbe og træne op til et halvmaraton (Bilag 5: 11).

Selvom de to piger i den unge aldersgruppe har fundet alternative træningsformer, så beskriver de, at lysten og engagementet til at træne er blevet påvirket af nedlukningen. PM-17 nævner,

hvordan hun finder det svært pludselig at skulle finde motivationen til at være fysisk aktiv: “[...] det er jo nemmere at få noget motion ud af noget man har lyst til at lave og det er svært lige pludselig at skulle finde motivation et andet sted fra” (Bilag 2: 9). Det manglende motiv til at være fysisk aktiv kan muligvis begrundes ud fra hendes førnævnte beskrivelse af, at træningen for hende kræver de rette fysiske rammer. PK-19 beskriver, hvordan en uvished om ikke at vide hvornår hun kommer tilbage, har påvirket hendes lyst og engagement til at blive ved med at styrketræne samtidig med, at det ikke har kunne måle sig med den volleyballtræning hun normalt får (Bilag 3: 9).

Det tyder på, at selvom den enkelte formår at finde strategier til at erstatte den fysiske træning de normalt får i foreningsidrætten, så betyder det ikke at erstatningen er et lige så godt alternativ. Under normale omstændigheder bliver det at gå til volleyball og dyrke fysisk aktivitet i en idrætsforening forbundet med meningsfuldhed for de to piger. Erstatningen i form af styrketræning bidrager ikke med den samme meningsfuldhed, hvilket influerer på, at de ikke finder samme engagement og lyst til at udføre den alternative træning. Følelsen af meningsfuldhed kan muligvis være svækket, da meningsfulde aktiviteter i form af deltagelse i foreningsidrætten er blevet frataget dem (Antonovsky, 2000: 36). Pigerne formår at opretholde en sund livsstil når det kommer til fysiske parametre, men den mentale sundhed og det mentale overskud kan muligvis være berørt af nedlukningen, da de mangler meningsfulde aktiviteter at gå op i.

Modsat belyser DR-17, hvordan hans lyst og engagement til at træne ikke har ændret sig under nedlukningen. Han har fundet basketball som alternativ træningsmetode, hvilket han har dyrket sammen med andre. Det har været med til at motivere ham til at være fysisk aktiv (Bilag 4: 11-12). DM-18 begyndte at løbe og træne op til et halvmaraton under nedlukningen. Derfor har en opstillet målsætning påvirket hans lyst og engagement til at træne og nå sit mål: “[...] at man har et slutmål det er meget rart og det gør det overskueligt for en” (Bilag 5: 12).

I den ældre aldersgruppe fremgår det også, hvordan de tilgængelige muligheder for at dyrke fysisk aktivitet opleves som ikkeeksisterende. I modsætning til de unge, har de ældre svært ved at tænke langsigtet og finde på alternative træningsmetoder. De foretrækker i stedet at vente til nedlukningen er ovre. KN-32 beskriver, hvordan hendes muligheder for at træne er blevet ændret: “Altså den er jo taget fra mig fuldstændig jo [...] der er jo ikke noget at komme efter overhovedet altså [...] det var bare ‘nu er det helt slut, og I må bare vente’” (Bilag 6: 12). MM-37 udtrykker ligeledes: “Med den idræt jeg dyrker, det er jo nærmest blevet forbudt, så det kan jeg ikke dyrke. Så skal jeg dyrke noget andet som eksempelvis jeg ikke gider eller som ikke interesserer mig” (Bilag 9: 12-13).

Ud fra ovenstående fremgår det tydeligt, hvordan informanterne oplever at blive sat i en venteposition samtidig med, at deres vante træningsform for en periode bliver anset som en umulig måde at være fysisk aktiv på. Et studie fra Idrættens Analyseinstitut (2021) angående danskeres motionsvaner under anden nedlukning viser, at den hyppigste årsag til, at den enkelte dansker er stoppet med at være fysisk aktiv, kommer af deres begrænsede mulighed for at træne som normalt. De faciliteter som danskerne normalt benytter i deres fysiske udfoldelse, er pludselig ikke tilgængelige og af den grund stopper de fleste med at være fysisk aktive (Eske & Rask, 2021: 5). Heraf kan deres begrænsede mulighed for at træne som normalt, sandsynligvis være en barriere for deres evne til at udvikle strategier til at erstatte foreningsidrættens organisering af fysiske aktiviteter.

Tre ud af de fire informanter i den ældre aldersgruppe har ikke formået at finde et alternativ og begrunder dette ud fra en manglende motivation og lyst. Desuden kan den manglende lyst til at udvikle alternative træningsformer eventuelt skyldes, at holdkammeraterne mangler som et motiv til at træne (Bilag 6: 10). Dette stemmer godt overens med, hvordan tema 1 skildrer informanternes opfattelse af det sociale aspekt som værende en drivkraft for, at de i det hele taget udøver fysisk aktivitet. Af den grund kan det argumenteres for, at det kan være svært at finde træningserstatninger, i og med de ikke længere har en legitim anden i form af holdkammeraterne, som de er forpligtet overfor i forbindelse med at møde op til træning (Antonovsky, 2000: 36).

Foruden det sociale aspekt ved fysisk aktivitet beskriver KN-32, hvordan hun mister det mentale overskud til at være aktiv, når resten af landet er lukket ned (Bilag 6: 10). KK-40 beskriver hvordan hun under denne nedlukning ikke har kunne finde motivation til at være fysisk aktiv, da hun ikke har kunnet se sig ud af corona-situationen (Bilag 7: 9). Dette kan skyldes, at de ikke har formået at finde en mening i andre aktiviteter. Hvis den enkelte ikke formår at finde en alternativ træningsform, som de følelsesmæssigt kan engagere sig i, vil de ikke kunne finde mening og heraf et motiv til at dyrke fysisk aktivitet (Antonovsky, 2000: 36). MM-37 tilslutter ligeledes ikke at have fundet en erstatning for sin normale fysiske aktivitet, men i stedet har prioriteret at være sammen med sine børn (Bilag 9: 10). Dette vidner om, at han har fundet kvalitetstid med sine børn meningsfuldt og heraf for en periode har nedprioriteret udøvelsen af fysisk aktivitet til fordel for sine børn.

Studiet fra Idrættens Analyseinstitut (2021) viser, at den anden hyppigste årsag til, at den enkelte dansker ikke længere dyrker fysisk aktivitet under anden nedlukning, skyldes et manglende mentalt overskud (Eske & Rask, 2021: 5). De ovenstående tre informanter begrunder

deres manglende udførelse af fysisk aktivitet i hverdagen med, at de mangler motivation, lyst og mening til at være fysisk aktive, hvilket læner sig op ad denne undersøgelses resultater.

ML-49 er den eneste i den ældre aldersgruppe, der har fundet reelle erstatninger til den fysiske aktivitet han normalt dyrker i sin idrætsforening: *“Jeg har i perioder fået gjort det med at træne hjemme i stuen her og har en datter der går i gang med youtube træningsvideoer, så vi inspirerer hinanden lidt til at komme i gang”* (Bilag 8: 9). Det betyder meget for ML-49, at han kan dyrke fysisk aktivitet med sin datter, hvilket er en drivkraft for ham (Bilag 8: 9). På den måde håndterer han de udfordringer som er forbundet med nedlukningen, ved at drage nytte af de ressourcer han har haft stillet til rådighed i form af datteren. Hun bliver en legitim anden, som hjælper og motiverer ham til at være fysisk aktiv under nedlukningen, og dermed opretholde en sund livsstil (Antonovsky, 2000: 36). Desuden har ML-49 fundet glæden i at gå lange ture på 40-50 km (Bilag 8:11). De lange gåture bidrager med noget andet end hans deltagelse i volleyball. De giver ham en mulighed for at koble af og nyde naturen, uden at skulle forholde sig til andre end ham selv (Bilag 8: 11). På den måde har ML-49, i samme omfang som DR-17 og DM-18, formået at engagere sig i og finde en mening i nye alternative aktiviteter, som gør ham i stand til at holde sig fysisk aktiv under nedlukningen samtidig med at opretholde en mental sundhed (Antonovsky, 2000:36). Fra et sundhedsperspektiv er dette vigtigt, da nedlukningen er der på ubestemt tid og derfor stiller krav til, at den enkelte finder alternativer, som kan måle sig med de meningsfulde aktiviteter den enkelte normalt deltager i.

Nedlukningen har yderligere medvirket til, at informanterne har gjort sig forskellige tanker og overvejelser angående de omstændigheder de er underlagt. De to piger i den unge aldersgruppe havde et fremtidigt Danmarksmesterskab i ungdomsvolleyball de skulle deltage i, hvilket vakte dem størst bekymring. PM-17 udtrykker sin bekymring således:

Der var jo DM planlagt, så jeg var da klart nervøs for at det ville påvirke mit niveau meget, altså det med at vi havde trænet op til det var tabt og specielt fysisk, hvordan jeg skulle kompensere, det synes jeg var svært (Bilag 2: 8).

DR-17 beskriver, hvordan nedlukningen satte forskellige tanker igang hos ham: *[...] det var selvfølgelig megaærgeligt, men [...] det var jo en virkelig fornuftig beslutning, selvom vi jo egentlig som hold havde fået lov af forbundet til at spille, men fordi vi har haft corona i klubben*

valgte at lukke ned [...] (Bilag 4: 8-9). Igen kan foreningsidrættens strukturelle betingelser argumenteres for at være afhængig af nogle ydre omstændigheder vi ikke selv er herre over. Hverdagen synes foranderlig og uvis, hvilket fører til bekymring og ærgrelse som PM-17 og DR-17 giver udtryk for. Desuden kan bekymringen udspringe som følge af spørgsmålet vedrørende, hvordan hverdagen på ny kan planlægges og struktureres i en tid som konstant ændrer karakter?

I den ældre aldersgruppe tegnes der nogenlunde det samme billede. Informanterne er primært triste og bekymrede i henhold til, hvilke konsekvenser, der er forbundet med nedlukningen. KN-32 udtrykker:

[...] jeg blev ked af det jo. Man føler jo lidt at man mister halvdelen af sig selv når man bruger så meget tid på det. Det mere, det værste ved nedlukningen det er at man går i uvidenhed om hvornår kan vi komme tilbage altså, det er det værste [...] (Bilag 6: 9).

KN-32 belyser, hvilken betydning uvisheden om, hvornår hun kan komme tilbage og deltage i sin idrætsforening, har for hendes trivsel. Denne bekymring deler PK-19 fra den unge aldersgruppe ligeledes (Bilag 3: 8). Den aktuelle corona-pandemi kan som kontekst være svær at begribe, da den fremstår uforudsigelig. Af den grund kan det blive fordelagtigt ud fra Antonovskys fokus på OAS at besidde en stærk oplevelse af sammenhæng for, at den enkelte lettere kan begribe ydre stresspåvirkninger. For at den enkelte kan begribe situationen er det vigtigt, at den fremstår forståelig i stedet for kaotisk og ustruktureret (Antonovsky, 2000: 35). Corona-pandemien er til tider uforståelig, og det kan være svært at forudse, hvad der kommer til at ske på længere sigt, hvilket kan skabe bekymringer og frustrationer hos den enkelte. Derfor kan en pandemi med stor sandsynlighed resultere i, at den enkeltes begribelighed bliver svækket, som heraf indvirker på den samlede oplevelse af sammenhæng.

Umiddelbart tyder det på, at nedlukningen og dermed fratagelsen af muligheden for at være fysisk aktiv i idrætsforeningerne, har været med til at svække den generelle oplevelse af sammenhæng hos informanterne. Dog må det fremhæves, at denne påstand bygger på nogle umiddelbare tanker vedrørende foreningsidrættens nedlukning, og afspejler derfor kun et øjebliksbillede af, hvilke tanker informanterne havde, da det blev bekendtgjort, at de ikke kunne være fysisk aktive i deres respektive idrætsforeninger.

Generelt har den unge aldersgruppe været bedre til at finde erstatninger til den normale fysiske aktivitet, og har dermed formået at opretholde et fysisk aktivitetsniveau. Tre ud af otte informanter har ikke formået at holde sig fysisk aktive under nedlukningen, hvilket kan have konsekvenser for den enkeltes generelle sundhed, hvis nedlukningen fortsætter over en længere periode. Desuden kan det argumenteres for, at de kvindelige informanter har haft sværere ved at finde alternative træningsmetoder, som har været værd at engagere sig i og dermed har kunnet fungere som en veloplagt erstatning for deres normale træning i foreningsidrætten. Nedlukningens indflydelse på, at foreningsidrættens faciliteter ikke længere er tilgængelige for informanterne, giver konsekvenser for lysten og motivationen til at træne. Af den grund kan det bekræftes, hvor vigtig og betydningsfuld settingen bliver i forbindelse med at kunne sikre den fysiske aktivitets udfoldelse. Samtidig bliver settingen en afgørende faktor i at sikre den enkeltes fastholdelse til fortsat at være fysisk aktiv. Settingen kan derfor blive afgørende i forbindelse med, hvorvidt den enkelte engagerer sig i at opretholde et fysisk aktivitetsniveau.

Studiet vedrørende danskernes generelle bevægelsesadfærd under første nedlukning af Schmidt og Pawlowski (2021) viser, at de unge i alderen 15-18 år havde sværest ved at finde andre træningsmetoder, som indvirkede på, at deres generelle fysiske aktivitetsniveau faldt markant mere end de ældres. Specialets tendenser afspejler ikke Schmidt og Pawlowskis studie, i og med aldersgruppen 15-19 år i større omfang end de 30-59 har formået at fastholde aktivitetsniveauet på trods af nedlukningen. Hermed er vores forforståelse, der bygger på påstanden om, at de unge i højere grad end de ældre vil blive udfordret i at fastholde et fysisk aktivitetsniveau under nedlukningen, blevet udfordret. Af den grund har vi som forskere fået udvidet vores forståelseshorisont. Der kan dog være forskellige grunde til denne sammenhæng, hvilket vil blive belyst nærmere i diskussionsafsnittet.

6.2.3 Nye tiltag eller alternativer?

Som informanterne giver udtryk for i ovenstående afsnit, har de umiddelbart selv skullet finde på alternativer til deres normale fysiske træning under nedlukningen. Men spørgsmålet er, hvorvidt de forskellige idrætsforeninger, som informanterne er tilknyttet, har prøvet at fastholde deres medlemmer under nedlukningen ved for eksempel at planlægge virtuel træning, så den enkelte stadig har følt sig som en del af idrætsforeningen?

For PM-17, PK-19 og DR-17 har idrætsforeningerne formået at lave alternativer til den normale træning i form af virtuel styrketræning. PM-17 og PK-19 giver begge udtryk for, at det var positivt at have noget fast at se frem til. De beskriver det således: “[...] jeg kunne egentlig

godt lide at der var noget vi alle sammen lavede. Altså du blev holdt op på om du fik gjort det [...] det var egentlig fedt nok, at der var en lille smule styr på det” (Bilag 2: 8), “I hvert fald i starten, fordi det nemlig holdt motivationen oppe, fordi man vidste, okay klokken 16 skal jeg faktisk møde op, fordi min træner er derinde og kigger om jeg deltager[...]” (Bilag 3: 9). Begge piger lægger vægt på, at de fik udført styrketræningen, fordi de vidste, at deres træner deltog i de virtuelle træninger, hvilket bidrager til, at de har følt sig forpligtet til at deltage. I DR-17s idrætsforening gjorde de også en indsats for at finde et supplement til den normale træning i form af to virtuelle styrketræninger om ugen: “[...] vi har haft fælles styrketræning 2 gange om ugen, som helt klart har gjort det bedre, det der med at få set nogle ansigter man kender og få snakket lidt sammen” (Bilag 4: 9). Udsagnet vidner om, at de to træninger var med til at bidrage med noget positivt i DR-17s hverdag. Han fik mulighed for at se sine holdkammerater og på den måde fastholde en relationel kontakt til dem.

I den ældre aldersgruppe har nogen af idrætsforeningerne også prøvet at finde alternativer til den normale træning. KK-40 beskriver, at hendes idrætsforening ikke har lavet et alternativ til den fysiske del af træning, men har i stedet lavet sociale arrangementer virtuelt, hvor de har kunnet ‘mødes’ og snakke sammen (Bilag 7: 9). I ML-49s idrætsforening har de også formået at arrangere virtuel træning:

[...] to gange om ugen der kører han noget tre kvarters træning med os online [...] det havde jeg ikke troet vi ville bruge til noget [...] det har ligesom også givet os en lille smule af det sociale med, fordi vi sidder 5-10 minutter sammen bagefter og snakker [...] (Bilag 8: 9).

Det er tydeligt at idrætsforeningernes supplement til den normale træning generelt har været med til at bidrage til noget positivt i den enkeltes hverdag, hvor særligt det sociale aspekt har haft betydning i og med, at de har kunnet fastholde forbindelsen til sine holdkammerater. Ifølge Putnam udvikles social kapital gennem aktiv deltagelse i en gruppe, såsom en idrætsforening eller et hold. Ydermere er den sociale kapital vigtig for den enkeltes mentale sundhed (Rosenmeier, 2007: 27). Gennem idrætsforeningernes facilitering af alternativ træning, er de i den forbindelse med til at udvikle eller opretholde niveauet af social kapital i idrætsforeningen. Dette er muligt selv i en tid, hvor niveauet af social kapital er i stor risiko for at tage et styrtdyk, som følge af den næsten umulige opgave i at være aktiv deltager i en idrætsforening. Den alternative træning kan bidrage til, at den enkelte opretholder sin fysiske og mentale sundhed, hvilket har stor betydning for den enkeltes generelle trivsel under nedlukningen.

KN-32, MM-37 og DR-18 har ikke oplevet, at deres respektive idrætsforeninger har forsøgt at erstatte den træning de normalt får. DR-18 giver udtryk for, at han havde et ønske om, at idrætsforeningen prøvede at finde på alternative løsninger, men at dette ikke er lykkedes: *“Det gad jeg godt de havde, og jeg havde tanker om, om jeg ikke skulle prøve at gøre et eller andet sammen med holdet [...] men der har faktisk ikke rigtig været nogen tiltag desværre”* (Bilag 5: 11). Den risiko, som kan være forbundet med idrætsforeningernes manglende forsøg på at engagere deres medlemmer gennem alternative virtuelle arrangementer er, at deltagerne mister interessen for den enkelte idrætsforening. Hvis den enkelte for en periode ikke er en aktiv del af gruppen eller idrætsforeningen, kan der ifølge Putnam opstå mistillid i gruppen, og derved kan den sociale kapital ikke opretholdes. Limen i grupper eller organisationer er fælles normer. Hvis gruppen ikke ses i længere tid, kan der være en risiko for, at disse fælles normer ikke længere gør sig gældende og dermed kan der udvikles et forhold i gruppen som bygger på mistillid i stedet for tillid (Rosenmeier, 2007: 27).

På baggrund af ovenstående, kan det argumenteres for, at idrætsforeningerne fremover skal prøve at fastholde og engagere sine medlemmer gennem virtuelle arrangementer eller træninger, hvis foreningsidrætten igen står overfor en nedlukning. Dette kan både medvirke til, at medlemmerne fortsætter med at engagere sig i idrætsforeningen, men også, at der bliver opretholdt et socialt fællesskab mellem medlemmerne, i en tid hvor det anbefales ikke at mødes fysisk og begrænse sin sociale aktivitet.

6.3 Tema 3: COVID-19's indflydelse på den enkeltes generelle sundhed

I følgende afsnit vil det undersøges, hvorvidt COVID-19 har været med til at influere på den enkeltes forhold til fysisk aktivitet samt den enkeltes generelle trivsel i hverdagen. Afslutningsvis vil det belyses, om informanterne stadig har lyst til at være en del af foreningsidrætten og yderligere hvilke bekymringer de har i forbindelse med foreningsidrætten generelt, når den nationale nedlukning ophører. Kommer idrætsforeningerne til at miste medlemmer eller vil der være flere, som har lyst til at kaste sig ud i at være en aktiv del af foreningsidrætten?

6.3.1 COVID-19s indflydelse på den enkeltes forhold til fysisk aktivitet

Ovenstående tema illustrerer, hvordan den totale nedlukning af Danmark, fra midten af december 2020, har begrænset adgangen til foreningsidrætten i et sådant omfang, at det har påvirket informanternes generelle lyst til at udøve fysisk aktivitet.

Men har dette yderligere påvirket deres forhold til fysisk aktivitet under COVID-19?

Hos de unge informanter tegnes der et generelt billede af, at de er blevet mere opmærksomme på, hvor stor en betydning den fysiske aktivitet i idrætsforeningen har for deres tilværelse. Nedlukningen har muligvis været en øjenåbner for dem i forbindelse med hvor meget foreningsidrætten bidrager med i deres hverdag. PK-18 udtrykker at have indset, hvor meget hun elsker og savner deltagelsen i foreningsidrætten, da det er en stor del af hendes liv (Bilag 3: 11). DM-18 beskriver hvordan det er gået op for ham, at den fysiske aktivitet i hverdagen er med til at bidrage til et større mentalt overskud i hverdagen (Bilag 5: 15). Det kan af den grund argumenteres for, at de under normale omstændigheder tager deres deltagelse i foreningsidrætten for givet, da deltagelsen er blevet en naturlig og integreret del af deres hverdag.

I den ældre aldersgruppe har forholdet til fysisk aktivitet generelt ikke ændret sig. De ældre informanter glæder sig til at komme tilbage til foreningsidrætten og ser frem til en hverdag hvor foreningsidrætten endnu engang får lov at dominere. MM-37 beskriver: “[...] jeg glæder mig til at corona er ovre og jeg kan komme i gang med at dyrke min idræt igen. Så det har ikke haft den effekt at jeg ikke vil dyrke idræt overhovedet” (Bilag 9: 13). KN-32 anser ikke den motion eller aktivitet hun får i idrætsforening som fysisk aktivitet, men derimod de praktiske ting hun udfører i hjemmet. Derfor har hendes forhold til fysisk aktivitet heller ikke ændret sig under nedlukningen: “Jeg er stadig fysisk aktiv herhjemme og går ture og ja, laver alle mulige praktiske ting og sådan.” (Bilag 6: 12).

ML-49 var den eneste af de ældre der havde fundet nye alternativer til sin normale træning i idrætsforeningen. Han har fået øjnene op for, hvad gåture kan bidrage til i hverdagen, hvor han får mulighed for at koble af og være sig selv. Det er gået op for ham, at fysisk aktivitet er indbefattet af mange ting og kan bidrage med forskellige kvaliteter i hverdagen, alt efter hvilken form for fysisk aktivitet man dyrker: “[...] det har været en god måde at koble fra på. Og ja netop direkte modsat af hvad jeg ellers har sagt at jeg godt kan lide med den sociale del.” (Bilag 8: 11). Hermed er han blevet opmærksom på, hvilke kvaliteter der er forbundet med en

gåtur, selvom aktiviteten ikke er indbefattet af andre deltagere.

Idrættens Analyseinstituts undersøgelse (2021) viser, at andelen af danskere der er begyndt at gå ture og vandrer er steget fra 44% under den første nedlukning til 58% under den anden nedlukning (Eske & Rask, 2021: 2). ML-49 er altså ikke den eneste dansker, der har fundet gåture som et godt alternativ til at fastholde et fysisk aktivitetsniveau.

Generelt har informanternes forhold til fysisk aktivitet ikke ændret sig. Selvom nogle af informanterne har fundet nye måder at være fysisk aktive på, så har forholdet til henholdsvis volleyball og håndbold ikke ændret sig. Tværtimod er de blevet mere opmærksomme på, hvor betydningsfuld denne aktivitetsform er i hverdagen, da de giver udtryk for at se frem til at vende tilbage til en normal hverdag. Nedlukningen kunne muligvis have åbnet op for, at den enkelte fandt nye træningsmetoder og derfor fik øjnene op for andre måder at være fysisk aktiv på. Dog viser empirien at informanternes stærke tilknytning til foreningsidrætten muligvis medvirker til, at de kun er blevet bekræftet i, hvor meget foreningsidrætten betyder for dem og hvordan foreningsidrætten og den respektive sportsgren af den grund bliver uerstattelig.

6.3.2 COVID-19s indflydelse på den enkeltes generelle trivsel i hverdagen

Foreningsidrætten har, som tidligere nævnt, en afgørende betydning i informanternes hverdag og for deres generelle trivsel. Under afsnittet "Total nedlukning" er det tydeligt, at informanterne finder færre meningsfulde hverdagsaktiviteter at engagere sig i under nedlukningen. I den unge aldersgruppe er det tydeligt, at deres trivsel i hverdagen er blevet påvirket af, at de ikke kan dyrke fysisk aktivitet i deres idrætsforening. PK-19 udtrykker hvordan hendes trivsel er blevet påvirket:

Jeg synes det har været hårdt faktisk. Jeg kan godt være en af dem som er blevet ramt af den her corona-depression, synes jeg. Det er slet ikke normalt for mig jo at være så meget hjemme, så meget inde på mit værelse [...] Det er virkelig underligt at alt ligesom foregår herhjemme nu [...] (Bilag 3: 10-11).

Lignende oplevelse har DR-17, idet han udtrykker hvordan hans mentale overskud i hverdagen er blevet mindsket, da han ikke har noget at se frem til, hvilket påvirker hans humør (Bilag 4: 10-11). Deres beskrivelser kan være et udtryk for, at de har fået frigivet uanede mængder af tid, som følge af, at hverdagen ikke længere består af hverdagsaktiviteter der normalt optager

deres tid. Ovenikøbet tilføjer DR-17, at denne nedlukningsperiode har været sværere at stå igennem, grundet vinterhalvårets mørke og kolde periode, hvilket har påvirket hans humør i en mere negativ retning (Bilag 4: 11). PM-17 udtrykker ligeledes, at hendes trivsel er blevet påvirket, fordi hun hverken har haft sin skole eller sport at gå op i (Bilag 2: 10). Af den grund tegnes der et billede af, at de unge får frigivet tid i hverdagen som normalt bliver optaget af aktiviteter de finder meningsfulde i hverdagen. Men når tiden ikke længere kan optages af disse aktiviteter, giver de udtryk for at have uanede af tid til dem selv, som de oplever påvirker deres generelle trivsel.

I den ældre aldersgruppe er den generelle trivsel i hverdagen blevet påvirket på andre måder end hos de unge. Der er dog stadig ligheder mellem de unge og de ældre. KK-40 udtrykker, at det sociale aspekt, i forbindelse med ikke at kunne socialisere sig med andre og indgå i fællesskaber er med til at påvirke hendes trivsel: *“Ja, det synes jeg. Det der med at man er så isoleret, det passer slet ikke ind i min personlighed [...] Så må man kun se de nærmeste. Så jeg er ved at være træt nu”* (Bilag 7: 10). ML-49 beskriver, at det primært er i forbindelse med sit arbejde, at han har kunne mærke en forværring af sin trivsel i hverdagen, da han arbejder hjemme og ikke har kunne deltage i foreningsidrætten for at få afveksling i hverdagen:

[...] det med at arbejde hjemme hele tiden, at man så mangler at se nogen andre end sine børn [...] det er netop det som foreningslivet plejer at give én. I den periode her, op til jul, hvor vi godt kunne træne og spille måske med reduceret antal, ja men der fik man den sociale del dækket ind [...] Der var faktisk ikke noget savn, men nu her hvor man hverken træner eller går på arbejde, så bliver sådan en arbejdsdag lang nogle gange synes jeg (Bilag 8: 10-11)

På baggrund af ovenstående, samt de elementer som beskrives i afsnittet “Total nedlukning” og “Det sociale aspekt som drivende kraft”, bliver det er tydeligt hvor vigtigt det er, for både de unge og de ældre, at have meningsfulde aktiviteter i hverdagen at se frem til, for at kunne opretholde et mentalt overskud i hverdagen (Antonovsky, 2000: 36). Det kan argumenteres for, at foreningsidrætten har en stor betydning for, at den enkelte kan opretholde et mentalt overskud samt en stærk oplevelse af sammenhængen i hverdagen. Desuden afspejles det, hvordan det først er når foreningsidrætten er nedlukket, at det går op for den enkelte, hvor mange positive elementer det bidrager til i hverdagen. Særligt kan elementer såsom at se sine holdkammerater være en positiv faktor og give den sociale afveksling i hverdagen som kan sikre opretholdelsen af en generel trivsel. Hvis det er en kendsgerning, at det ikke er sidste gang vi står

overfor en nedlukning af foreningsidrætten, kan det muligvis have konsekvenser for både den enkeltes fysiske og mentale sundhed.

KN-32 og MM-37 har på den anden side formået at vende den totale nedlukning til noget positivt. Begge informanter giver udtryk for, at de har fundet andre meningsfulde aktiviteter at engagere sig i, og dermed fundet lyspunkter ved nedlukningen i stedet for at fokusere på det, de er begrænset i. MM-37 har investeret tid i sin familie, og har på den måde støttet sig til dem. KN-32 har i stedet investeret al sin tid og energi på få relationer, som har medvirket til at de er begyndt at lære hinanden at kende på helt nye måder (Bilag 6:12). Af den grund har nedlukningen givet en større mulighed for at danne stærkere relationer og dermed skabe en større social tillid i den enkeltes sociale omgangskreds, da de under nedlukningen har haft en anden tid til at være sammen (Rosenmeier, 2007: 29).

Selvom foreningsidrætten bidrager til mange positive elementer i hverdagen, så betyder det ikke, at den enkelte ikke kan finde andre lyspunkter i hverdagen. Det bliver fremtrædende, hvordan der tegnes et billede af, at de informanter, som ikke føler at nedlukningen har påvirket deres generelle trivsel, i højere grad har været i stand til at bruge tid og energi på nye meningsfulde områder i tilværelsen f.eks. gennem flere aktiviteter med deres børn, familie eller venner. Det kan argumenteres for, at de informanter, som ikke har børn dermed, har fået frigivet mere tid til dem selv, end det gør sig gældende for den ældre aldersgruppe. Af den grund, bliver tiden hos den ældre aldersgruppe stadig optaget med aktiviteter i hverdagen, hvilket kan være en grund til at nogle kan finde nedlukningen lettere at acceptere og håndtere.

6.3.3 Fremtiden for foreningsidrætten og dens deltager

Som belyst i ovenstående afsnit, er den generelle trivsel i hverdagen for informanterne blevet berørt af foreningsidrættens totale nedlukning. Men er dette med til at skabe en bekymring hos informanterne og er de givetvis nervøse for, om deres generelle trivsel fortsat vil være påvirket efter pandemien?

For den unge aldersgruppe ses en umiddelbar optimisme omkring deres trivsel og de forventer ikke, at den fortsat vil være mærket efter pandemiens ophør. Informanterne glæder sig til at komme tilbage til deres normale hverdag. De forventer, at elementer såsom det sociale aspekt og overskuddet i hverdagen har betydning for, at deres generelle trivsel vender stærkt tilbage (Bilag 2: 11), (Bilag 5: 15). Dog giver PK-19 udtryk for en bekymring vedrørende hendes

adfærd. Hun udtrykker en frygt for, hvorvidt nedlukningen har gjort hende mere sky end tidligere:

Jeg tror måske det vil blive lidt svært - måske er jeg blevet lidt mere sådan sky eller lidt mere nervøs for at sige noget forkert, fordi jeg ikke ligesom kan mute mig efter eller slå skærmen fra eller videoen fra. Men ja, jeg tror faktisk ikke at jeg bliver lige så udadvendt, som jeg måske plejer at være. (Bilag 3: 11)

Citatet vidner om, at nedlukningen har været med til at ændre hendes vante adfærd. I forbindelse med pandemien har hverdagen betydet en forøgelse af skærmtid, hvormed interaktionen med andre i overvejende grad har fundet sted på digitale platforme. Dette kan muligvis have medvirket til, at hun fremover frygter ikke at turde være lige så udadvendt og oplever større nervøsitet i det fysiske møde med andre. Alt dette med en frygt for at fremstå på en 'forkert' måde.

Optimismen er også til at finde hos den ældre aldersgruppe. De giver heller ikke udtryk for, at deres generelle trivsel i hverdagen vil blive berørt efter pandemien. Der er en tro på, at der er en løsning på de aktuelle udfordringer (Bilag 6: 13). Ligeledes skildres det, hvilket afsavn der er til den normale hverdag, på trods af, at den er indbefattet af stress og et højt tempo (Bilag 9: 13). Desuden belyser ML-49, hvordan han er blevet mere opmærksom på, hvor vigtigt det er for ham at udføre forskellige aktiviteter i hverdagen: “[...] jeg har måske fået fokus på ting selv, som jeg skal huske at gøre, om det så er hjemmetræning, eller gåture eller et eller andet.” (Bilag 8: 11).

Selvom den enkeltes trivsel i en kort periode er blevet påvirket, særligt i forbindelse med at engagere sig i meningsfulde aktiviteter og finde en drivkraft til at dyrke fysisk aktivitet, så er der ingen tvivl om, at dette kun er for en begrænset periode. Den enkeltes oplevelse af sammenhæng er ikke en konstant størrelse og kan derfor hele tiden blive påvirket af det ydre samt indre miljø. Derfor kan nogle af kernekomponenterne godt blive påvirket i en periode, men ifølge Antonovsky kan den enkelte hurtigt finde tilbage til en stærk oplevelse af sammenhæng (Antonovsky, 2000: 39). Dette kan både på et individ- og samfundsmæssigt niveau argumenteres for at blive afgørende i forbindelse med at opretholde en generel sundhed, hvis det altså er en realitet, at balancen hurtigt kan gendannes. Hvis informanterne ikke bliver i stand til at finde tilbage til deres forhenværende trivsel i hverdagen, vil det muligvis have konsekvenser

for den enkelte og samfundet. Hermed kan det blive en problemstilling, som samfundet må stå til ansvar for på den anden side af pandemien. Det er allerede tydeligt, at der er mange konsekvenser forbundet med nedlukningen. Derfor er det positivt, at informanterne giver udtryk for, at de ikke tvivler på, at de vender stærkt tilbage til den vante hverdag, hvor særligt deltagelsen i foreningsidrætten bliver en vigtig faktor for at opnå netop det.

Som tidligere fremskrevet, har den enkelte i en længere periode ikke haft mulighed for at være en del af og interagere fysisk i sociale grupper. Dette kan påvirke den sociale tillid, som kan opleves svær at opretholde. Det kræver, at den enkelte interagerer med andre i de sociale grupper de er tilknyttet og danner stærke sociale bånd. Det er de sociale bånd og normerne, som fastholder gruppen og dermed giver gruppen en stærk sammenhængskraft (Rosenmeier, 2007: 27). Særligt frygter PK-19, at hun vil undgå at opsøge de sociale grupper hun normalt er tilknyttet for ikke at gøre noget forkert og fremstå anderledes. Denne tendens kan muligvis gøre sig gældende for mange unge, i og med COVID-19 har medført, at de i en lang periode både på gymnasiale og videregående uddannelser, har været nødsaget til at have virtuel undervisning. Det kan argumenteres for, at den manglende fysiske interaktion med andre, kan have samfundsmæssige konsekvenser, hvis den sociale tillid i de forskellige grupper og organisationer i samfundet ikke er blevet opretholdt. Putnam belyser vigtigheden af den sociale tillid i grupper, da det er med til at skabe en generel tillid i samfundet, der yderligere medvirker til, at den enkelte stoler på regeringen og andre vigtige instanser i samfundet.

Informanternes lyst til at fortsætte med at være en del af foreningsidrætten kan give en forhåbning om, at idrætsforeningerne i Danmark kommer gnidningsfrit igennem nedlukningsperioden uden et for stort frafald af engagerede medlemmer. Denne tendens er af stor betydning for danskernes generelle sundhed. Hvis der derimod er mange medlemmer, som melder sig ud af foreningsidrætten, uden at have et alternativ til den fysiske aktivitet samt det sociale fællesskab, vil befolkningen med større sandsynlighed opleve større inaktivitet samt forringede mentale betingelser.

Selvom informanterne selv udtrykker, at de fortsat har tænkt sig at være en del af foreningsidrætten, så beskriver nogle af informanterne en bekymring over, hvorvidt idrætsforeningerne muligvis kommer til at miste nogen medlemmer som konsekvens af nedlukningen. Gældende for næsten alle informanter ses det, at bekymringen ikke er møntet på deres eget hold, men på de yngre spillere, som måske ikke har været tilknyttet idrætsforeningen så længe som de selv

har (Bilag 2: 11-12). PM-17 underbygger denne hypotese med, at de yngre ikke på tilsvarende vis prioriterer deres træning som hun selv gør, hvilket kan resultere i, at det ikke på samme måde bliver en afgørende aktivitet i deres hverdag (Bilag 2: 11-12). KN-32 nævner, at hun allerede har mistet to aktive medlemmer på sit drengehold som hun træner (Bilag 6: 13).

De nyeste tal vedrørende antallet af medlemmer i foreningsidrætten i Danmark har vist et fald på 89.613 medlemmer i 2020. Som de ovenstående informanter også giver udtryk for, så er det primært børn og unge i alderen 0-12 år, som har meldt sig ud af foreningsidrætten. Disse tal er registreret efter den første nedlukning tilbage i marts 2020 (Bak, 2021). Derfor er det interessant at få indsigt i, hvordan den anden nedlukning kommer til at influere på medlemstallene i foreningsidrætten.

ML-49 som tager aktiv del i en idrætsforening uden en ungdomsafdeling er ikke lige så bekymret for medlemstallet i sin idrætsforening (Bilag 8: 12). Han stoler på, at der er en del danskere som venter på at komme tilbage til idrætsforeningen eller har mod på at starte i en idrætsforening. Derfor vurderer han, at der ligger en stor opgave forud for organisationer såsom DGI, i forbindelse med at markedsføre og gøre danskerne opmærksomme på, hvad det er foreningsidrætten kan bidrage til i hverdagen (Bilag 8: 12). Ovenstående tal tyder på, at der kommer til at lægge en opgave for de store organisationer, som ML-49 også forudser. Derfor bliver det interessant at se, hvilke initiativer og ideer de store organisationer i samarbejde med foreningsidrætten udvikler og implementerer, for at komme problemet til livs.

7.0 Diskussion

I analysens tre temaer belyses det, hvilke tendenser vi har fundet i specialet. Generelt har den unge aldersgruppe været bedre til at finde en erstatning eller et alternativ til den træning de normalt får i idrætsforeningerne. Selvom de unge giver udtryk for, at de nye træningsmetoder ikke kan anses som værende et bedre alternativ, så har de alligevel været i stand til at motivere sig selv i at fastholde aktivitetsniveauet under nedlukningen. Denne tendens fandt studiet af Schmidt og Pawlowski (2021) derimod ikke. De fandt den modsatte tendens nemlig, at de ældre var bedre til at opretholde deres aktivitetsniveau under nedlukningen. Det er vigtigt at nævne, at førnævnte studie har lavet deres undersøgelse under første nedlukning. Derfor er det ikke sikkert, at samme tendens ses under anden nedlukning, som netop er konteksten for indeværende speciale. Derudover omfatter studiet en repræsentation af den generelle danske befolk-

ning og fokus er altså ikke direkte på deltagerne i foreningsidrætten. Dette kan skabe udfordringer i forhold til at sammenligne studiet med vores undersøgelse, da forskellige elementer indvirker på sammenligningsgrundlaget. Yderligere må det påpeges, at sammenligningsgrundlaget kan argumenteres for at blive udfordret, da Schmidt og Pawlowskis (2021) studie tager afsæt i en kvantitativ undersøgelse af danskernes aktivitetsniveau under første nedlukning. Vores undersøgelse tager derimod afsæt i kvalitativ metodisk arbejde, som bygger på deltagere af foreningsidrættens oplevelse og forhold til fysisk aktivitet i en coronatid. Dermed er vi interesseret i at få et dybdegående og nuanceret billede af, hvordan den enkelte har oplevet, at pandemien har influeret på deres deltagelse og forhold til foreningsidrætten.

På trods af ovenstående argumentation kan det diskuteres, hvorvidt årsagen til, at specalet viser andre tendenser kan begrundes med, at den ældre aldersgruppe har valgt foreningsidrætten til, på baggrund af et mindre overskud eller lyst til at være fysisk aktiv på egen hånd? En af grundene til, at de ældre er blevet udfordret i at dyrke fysisk aktivitet på eget initiativ, kan eventuelt begrundes med, at de mangler den rette setting samt det rette fællesskab eller community for at kunne fastholde deres fysiske aktivitetsniveau. Desuden understreger de ældre, hvordan foreningsidrætten har været et naturligt tilvalg i hverdagen, grundet det sociale fællesskab og sammenhold som foreningsidrætten bidrager til. Nedlukningen forårsager, at de ikke længere kan være en del af det community, som er skabt og bliver tilgængeligt i foreningsidrætten. Dette må forventes at have negativ indvirkning på den enkeltes motiv til at dyrke fysisk aktivitet på egen hånd, da elementer såsom sammenhold og fællesskab for en periode er sat ud af spil. Den ældre målgruppe i førnævnte studie viser et større overskud til at træne på eget initiativ selv under nedlukningen. Dette kan være en argumentation for, at studiets informanter under normale omstændigheder foretrækker individuel træning og formodentligt af den grund ikke er tilknyttet en holdsport.

I forlængelse af den unge aldersgruppe i vores undersøgelse, kan det diskuteres, hvorvidt den bagvedliggende årsag til, at de i højere grad formår at fastholde aktivitetsniveauet under nedlukningen, må findes i måden hvorpå de er tilknyttet foreningsidrætten. De unge dyrker fysisk aktivitet på et højere plan end de ældre, hvilket muligvis kan have indflydelse på deres måde at føle en større forpligtigelse til holdkammeraterne i forbindelse med at fastholde deres eget fysiske aktivitetsniveau. Af den grund kan det diskuteres, hvorvidt deltagere der spiller på et højt niveau af naturlige årsager, vil have følelsen af at blive 'nødt' til at holde sig i form for at kunne følge med holdkammeraterne når de igen vender tilbage til foreningsidrætten? Hvis denne påstand er sandsynlig, kan det diskuteres, hvorvidt konkurrenceelementet har en større

betydning hos de unge, da de muligvis har et større ønske om fortsat at kunne matche holdkammeraternes træningsniveau, når de vender tilbage til foreningsidrætten.

De unge har altså en større drivkraft til at være fysisk aktive på egen hånd, hvilket kan skyldes, at de ud fra et fysisk udgangspunkt vil kunne følge med sine holdkammerater. På den anden side kan det diskuteres, hvorvidt drivkraften kommer af, at de besidder et større niveau af empowerment, da de er i bedre stand til at tage kontrollen over deres aktivitetsniveau? Her bliver det et spørgsmål om hvad der kommer først. Udspringer tendensen af, at de unge i udgangspunktet har høje niveauer af empowerment, som driver dem til fortsat at være fysisk aktive? Eller er de drevet af en målsætning om at fastholde et tilsvarende træningsniveau som holdkammeraterne, hvilket udvikler deres niveau af empowerment?

De unge viser dog, på trods af de opstillede scenarier, at de er i bedre stand til at tage kontrollen over egen sundhedsmæssige tilstand uanset de foranderlige omstændigheder vi er underlagt i form af vedtagende restriktioner og nationale nedlukninger. De unge er også i bedre stand til at forbinde de alternative træningsmetoder med en følelse af meningsfuldhed, til trods for, at de udtrykker en mindre begejstring ved den supplerende træning (Andersen, Brok & Mathiasen, 2000: 14). Dette kan muligvis begrundes ved, at de idrætsforeninger de unge er tilknyttet generelt har været bedre til at organisere alternative træningsmetoder i form af virtuel træning, som muligvis har gjort det lettere for de unge at opretholde deres normale aktivitetsniveau. Selvom den supplerende træning ikke har kunne måle sig med den normale træning der dyrkes i idrætsforeningerne, har mødet med holdkammerater været en motivationsfaktor til fortsat at deltage. Der kan argumenteres for, at de som er tilknyttet en idrætsforening, hvor nye alternative træningsmetoder er blevet skabt, har haft lettere ved 'på egen hånd' at fastholde sit fysiske aktivitetsniveau. Dette kan skyldes, at træningen stadig er blevet organiseret og den enkelte hermed har haft kendskab til hvornår og hvordan der skal trænes. Der er altså en setting til stede, som primært medvirker til at det sociale fællesskab opretholdes på holdet, da flere af informanterne giver udtryk for, at træningen i sig selv ikke er et motiv for at deltage, men derimod det at kunne se sine holdkammerater. På den baggrund kan det diskuteres, om settingens strukturelle dimension er mere afgørende for de ældre end de unge, da de ikke i samme grad formår at finde et alternativ?

Specialets ønskede formål kan argumenteres for at blive udfordret i og med undersøgelsen tager afsæt i oplevede fænomener fra en homogen gruppe af idrætsaktive. Det kan af den grund diskuteres om den anvendte målgruppe er en svaghed ved undersøgelsen. Dette baseres ud fra en holdning om, at målgruppen repræsenterer samfundets ressourcestærke individer, hvilket ikke

kan stå alene i forsøget på at få større indsigt i, hvorfor sundhedsproblematikker såsom inaktivitet stadig dominerer det danske landkort.

Her bliver spørgsmålet vedrørende, hvorvidt adgangen til foreningsidrætten er lige for alle, vigtig at sætte på dagsordenen, til trods for at det er en kompleks størrelse at debattere. Specialets informanter er en gruppe, som har været en del af foreningsidrætten længe og kan af den grund betegnes som en homogen gruppe. Derfor kunne det have styrket vores undersøgelse, hvis det empiriske materiale ligeledes kunne afspejle mindre ressourcestærke individers oplevelse af COVID-19s indflydelse på udøvelsen af fysisk aktivitet. I vores tilfælde og med undersøgelsens ressourcestærke målgruppe kan det argumenteres for, at de ikke har svært ved at indgå i det community som foreningsidrætten er med til at skabe. Det kan diskuteres hvorvidt ressource svage individer eller individer med anden kulturel baggrund, ville have samme adgang til at blive en del af foreningsidrættens community, som ses afspejlet i specialet? Mange af informanterne beskriver, at de blev en del af deres idrætsforening fordi de havde en ven eller bekendt, som allerede var en del af idrætsforeningen. Derfor kan det diskuteres om foreningsidrætten udadtil fremstår som et åbent og inkluderende community, som alle kan være en del af? Eller om den i stedet fremstår ekskluderende og heraf alene bliver et sted som homogene grupper har adgang til, da de i forvejen har et kendskab og en stærk forbindelse til hinanden? Af den grund bliver en diskussion af begrebet bonding social kapital væsentlig at inddrage. Hvor går grænsen for, hvornår en gruppe primært har høje niveauer af bonding eller bridging social kapital? Hvornår kan man se om en gruppe besidder en høj grad af den ene frem for den anden form for social kapital og hvordan kommer det til udtryk i praksis? Der må være forskel på, hvordan gruppen opfatter sig selv og hvordan udefrakommende opfatter netværket som værende inkluderende eller ekskluderende. Ville foreningsidrætten have været tilgængelig for dem, hvis de ikke havde kendt nogen i forvejen, og i så fald leger lige børn så bedst?

Som nævnt i det ovenstående, er der her tale om en række eksklusionsmekanismer som muligvis gør sig gældende i tilgangen til foreningsidrætten. Det bliver især interessant, hvorvidt restriktioner har skabt ulighed på de respektive hold isoleret set. Vores empiriske materiale illustrerer hvorledes de større hold er blevet nødsaget til at inddеле sig i mindre grupper i henhold til den enkeltes tekniske niveau. Dette kan have sine fordele ved at de trods alt stadig kan træne, men ulempen kan bestå i, at denne gruppeinddeling kan have ekskluderende effekter på udvalgte deltagere. Af den grund kan det diskuteres, hvorvidt restriktionerne kan have en negativ indvirkning på holdets måde at fremstå inkluderende både isoleret set, men også i hensyn til nye medlemmer. Derudover har restriktionerne vist sig at have ekskluderende effekt på deltagere af specifikke sportsgrene. Nogle sportsgrene kræver ikke mange tilgængelige faciliteter

for at kunne organiseres, hvor andre gør, hvilket kan skabe en ulighed i adgangen til foreningsidrætten hos aktive medlemmer afhængigt af hvilken sportsgren der dyrkes. Igen får settingen hos specifikke sportsgrene en afgørende betydning for, hvorvidt fysiske aktiviteter kan udøves.

Ud fra en betragtning af empowermentbegrebet, belyser vores empiri at holdsport i foreningsidrætten opstiller nogle rammer for udviklingen af empowerment. I forbindelse med udviklingen af empowerment, ud fra et gruppeperspektiv, får træneren en vigtig rolle i at facilitere træningen og gå i dialog med holdet, således alle bliver hørt og får indflydelse. Dog må træneren ikke i den professionelle rolle blive styrende, da målet er at hjælpe deltagerne til at træffe egne beslutninger. Det kan diskuteres om corona-pandemien med dens restriktioner og nedlukninger kan indvirke på, at informanterne ikke bliver i stand til at træne på eget initiativ, da de normalt er vant til at træne på anden vis? Under normale omstændigheder træner informanterne med andre samt indgår i en struktureret træning faciliteret af en træner. Denne setting er med til at danne grundlag for den enkeltes udvikling af empowerment. Det er derfor interessant at diskutere om mestringen kommer ud fra forudsætningen om, at de rette forhold skal være tilgængelige? Vil atleter som dyrker en individuel disciplin, i samme omfang som holdsportsudøvere, opleve udfordringer med hensyn til at dyrke fysisk aktivitet på eget initiativ eller vil der være andre faktorer der spiller ind? Derudover kan det diskuteres, hvorvidt individer, der dyrker fysisk aktivitet på egen hånd, og dermed selv har kontrollen over sit eget aktivitetsniveau, har en større empowerment end dem som dyrker fysisk aktivitet i en idrætsforening? Har det en betydning for udviklingen af empowerment, at man indgår i en struktureret træning med en ekspert i form af en træner eller har det ikke en betydning for hvorvidt den enkelte er i stand til at udvikle empowerment?

Ydermere kan det diskuteres om pandemien er med til at skabe en større ulighed i sundhed? Når den enkelte fratages de vante faciliteter for at udøve fysisk aktivitet, bliver fastholdelsen af aktivitetsniveauet en opgave for den enkelte. De som i forvejen er inaktive, vil muligvis have sværere ved at blive aktive, da alle tilbud for fysisk aktivitet er begrænset. Yderligere kan de som har svært ved at være fysisk aktiv på egen hånd blive udfordret, da fysisk udfoldelse med andre heller ikke er en mulighed for denne gruppe af aktive under en pandemi. På baggrund af dette kan der muligvis komme et større skel mellem de, som er aktive og opretholder en sund livsstil, og de som er inaktive.

I forbindelse med langsigtede sundhedsfremmende indsatser i lokalmiljøet, kan det gå hen og blive en kendsgerning, at målsætninger vedrørende befolkningens generelle sundhed, kan blive

nedprioriteret i sådan en grad, at der på den anden side af pandemien vil være et enormt arbejde i at højne den sundhed, som muligvis er gået tabt under nedlukningerne. Det kan diskuteres om corona-pandemien generelt er med til at sætte en stopper for muligheden for at udføre sundhedsfremmende arbejde, da supersetting-tilgangen kræver at flere forskellige settings i samfundet samarbejder om et fælles mål. Nedlukningerne forårsager at forskellige settings i samfundet kan være åbne og andre lukkede, hvilket kan være et problem for det indbyrdes samarbejde mellem de forskellige settings i lokalsamfundet. Samtidig kan pandemien resultere i, at et scenarie, hvor foreningsidrætten under den lange periode med restriktioner og nedlukninger går hen og mister aktive medlemmer. Vores empiri skildrer informanter, som vælger foreningsidrætten til, selvom der har været en lang nedlukning. Men modsatte scenarie kan også være tilfældet, hvor medlemmer af foreningsidrætten prioriterer andre settings i hverdagen, hvilket kan være tegn på en svagere tilknytning til foreningsidrætten. Hvis dette er tilfældet, kan det muligvis skabe en større inaktivitet blandt den danske befolkning og heraf være med til at øge sundhedsproblematikkerne i samfundet.

8.0 Sammenfatning

Analysen belyser, hvordan COVID-19 har influeret på den enkeltes oplevelse af, og deltagelse i foreningsidrætten. For at kunne undersøge hvordan COVID-19 har influeret på dette, er det vigtigt at klarlægge hvordan oplevelsen af og deltagelsen i foreningsidrætten normalt tager sig ud. Det er tydeligt, at foreningsidrætten som setting er med til at skabe fysiske rammer for, at den enkelte kan være fysisk aktiv. Settingen giver mulighed for, at den enkelte kan indgå i et community med andre medlemmer. Foreningsidrætten anses som et mentalt frirum i hverdagen, præget af fælles målsætninger og interesser. Desuden er det en organisationsform, der vægter sammenhold, glæde og fællesskab højt. Dette stemmer godt overens med vores egne erfaringer samt studiet af Andersen, Ottesen og Thing (2019) der viser, at sociale determinanter har betydning for den enkeltes fastholdelse i holdsport.

COVID-19 restriktioner har influeret på deltagerens oplevelse af træningen, da organiseringen var omfattet af en gruppeinddeling af holdet. Dette var med til at skabe nogle eksklusionsmekanismer indbyrdes på holdet, da folk blev inddelt på baggrund af niveau, hvilket har medvirket til at forringe træningsmiljøet.

Den totale nedlukning af foreningsidrætten medvirkede til, at informanternes mulighed for at dyrke fysisk aktivitet som de er vant til, blev frataget dem. Generelt har den unge aldersgruppe været bedre til at finde en erstatning for den fysiske aktivitet de normalt får i idrætsforeningen,

og har dermed formået at opretholde deres aktivitetsniveau. Dette fund stemmer ikke overens med vores forforståelse, da vi på baggrund af Schmidt og Pawlowskis (2021) studie, havde en forventning om, at de ældre ville være bedre til at være fysisk aktive på egen hånd. Det er tydeligt, at de nye træningsmetoder som informanterne har benyttet under nedlukningen, ikke kan fungere som en direkte erstatning for deres normale fysiske aktivitet. De ældre har i højere grad haft svært ved at finde motivationen til at dyrke fysisk aktivitet på eget initiativ, da de anser det sociale aspekt som en primær drivkraft for at være fysisk aktiv. Hvis nedlukningen fortsat står på i en længere periode, kan en stor del af den danske befolkning blive inaktive grundet nedlukningen af foreningsidrætten. Der ses tegn på inaktivitet hos de ældre i vores afhandling og hvis denne tendens gør sig gældende for større dele af den danske befolkning, kan det med stor sandsynlighed få konsekvenser for den generelle sundhed i Danmark.

I den unge aldersgruppe er det tydeligt, at nedlukningen af foreningsidrætten har været med til at påvirke deres generelle trivsel i hverdagen. De unge udtrykker, at deres mentale overskud er forværret og de føler et afsavn i at socialisere med andre. De ældres generelle trivsel i hverdagen er også blevet forværret under nedlukningen, men de har i højere grad formået at vende nedlukningen til en mere positiv situation. De har bl.a. fundet en glæde og mening ved at være sammen med deres familie og venner. Af den grund har vores forforståelse vedrørende, at nedlukningen alene har haft negativ indflydelse på den enkeltes trivsel ikke været mulig at bekræfte. Dog udtrykker alle informanter en forventning om, at deres generelle trivsel ikke vil være påvirket, når pandemien ophører. Dette er et vigtigt scenarie i forbindelse med danskernes generelle sundhed. For hvis informanterne ikke bliver i stand til at finde tilbage til en god trivsel, vil der muligvis ligge en endnu større opgave forud for det danske sundhedsvæsen i forbindelse med håndtering af mentale sygdomme.

Generelt har nedlukningen ikke ændret på informanternes forhold til fysisk aktivitet, men det har bekræftet dem i, hvor meget foreningsidrætten betyder i deres hverdag. Dette kommer yderligere til udtryk i måden hvorpå informanterne beskriver, at de vil vende stærkt tilbage til foreningsidrætten. Alle informanterne giver udtryk for, at de finder glæden ved og motivationen i at træne med andre. Nogle har fundet glæden ved andre aktiviteter som kun omfatter deres egen deltagelse såsom at gå ture og løbe. Dette er en positiv tendens i forbindelse med foreningsidrættens fremtid samt danskernes generelle sundhed. Hvis der var mange informanter, som gav udtryk for ikke at komme tilbage til foreningsidrætten og samtidig ikke havde formået at finde et alternativ til den fysiske aktivitet under nedlukningen, ville det kunne forårsage en stigning i danskernes inaktivitet.

Informanterne forventer, at medlemstallet vil falde særligt blandt børn og unge. De begrundet dette ved, at børn og unge har en mindre tilknytning til foreningsidrætten. Denne tendens kan være bekymrende, hvis målgruppen ikke finder andre måder at være fysisk aktive på.

9.0 Perspektivering

Vi har ønsket at udarbejde et speciale der undersøger, hvordan deltagelsen i foreningsidrætten har taget sig ud under COVID-19. Dette har givet os fornyet indsigt i, hvordan restriktioner og nedlukninger har haft indflydelse på nogle udvalgte danskeres mulighed og oplevelse af at deltage i organiserede holdaktiviteter i foreningsidrætten. Empiriens grundlag består af unge i alderen 15-19 år og ældre i alderen 30-59, som er udvalgt på baggrund af inspiration fra allerede eksisterende viden ved studiet af Schmidt & Pawlowski (2021). Det kunne være interessant at inddrage en anden målgruppe, da nyere statistik fra første nedlukning i starten af 2020 viser, at der har været et større medlemsfrafald i foreningsidrætten blandt unge og især børn (Bak, 2021). Af den grund kunne det være interessant at få vished om, hvilke årsager der ligger til grund for denne nedadgående udvikling, hvormed førstehåndsberetninger kan være behjælpelig i at skildre grundene til at børn og unge stopper. I den forbindelse igangsættes en undren hos os - for hvorfor ses det største frafald i netop denne aldersgruppe? Kan grunden være, at de ikke har en lige så stor tilknytning til foreningsidrætten som de ældre, da de ikke har haft mulighed for at være medlem længe grundet deres alder, eller er der andre faktorer der spiller ind?

I vores analytiske fremstilling af foreningsidrætten som en setting, der danner grundlag for dannelsen af sociale netværk, kan et fokus på det mentale helbred i en coronatid tilmed blive betydningsfuldt at sætte på dagsordenen. Ved normale omstændigheder får den enkelte adgang til at indgå i et socialt fællesskab gennem deres medlemskab af foreningsidrætten, hvilket COVID-19 har haft indflydelse på. Heraf kunne en mere dybdegående undersøgelse af COVID-19s indflydelse på den enkeltes mentale helbred, som følge af den begrænsede adgang til foreningsidrætten, blive interessant at udforske. Specialet kommer både ind på fysiske og psykiske problemstillinger, men det kunne være interessant at have et mere specifikt fokus på den mentale sundhed. Dertil kunne en mental faktor som ensomhed give undersøgelsen et aktuelt perspektiv, i og med fremkomsten af ensomhed hos særligt de unge har vist sig at være stigende under første nedlukning (Institut for Folkesundhedsvidenskab, 2020). Heraf kunne det være interessant at fokusere på unge som målgruppe, og på den måde undersøge hvordan faktorer som ensomhed kommer til udtryk, når foreningsidrætten lukkes ned sammen med mange andre

områder af samfundet, hvilket medvirker til, at den enkelte bliver begrænset i at socialisere med andre og indgå i fællesskaber. I forlængelse af dette perspektiv kunne det derudover være interessant at undersøge, om der opstår forskelle mellem kønnene. I indeværende speciale blev der valgt lige mange piger/kvinder og drenge/mænd, da det kunne bidrage til et mere nuanceret billede på problemstillingen, men også give muligheden for at se hvorvidt der ses forskelle mellem kønnene. Dog fandt vi ikke de store forskelle mellem kønnene, kun én tendens som viste, at drengene/mændene muligvis har lettere ved at finde alternative træningsmetoder som de finder meningsfulde at engagere sig i. Derfor kunne det være interessant at gå mere i dybden med dette, for at se om denne tendens er gyldig og hvilke grunde der kan skyldes denne tendens. Generelt har kvinder et højere stressniveau end mænd. Derudover ses der også et stigende stressniveau blandt unge piger i alderen 16-24 år, hvilket også er den aldersgruppe, som har det højeste stressniveau blandt alle aldersgrupper i Danmark (Jensen, Davidsen, Ekholm & Christensen, 2017: 26). På den baggrund kunne det være interessant at undersøge, om dette er med til at influere på, hvorvidt drenge/mænd er bedre til at finde erstatninger til den normale træning end pigerne/kvinderne, da de muligvis i forvejen lever en mere stresset og hektisk hverdag med mange forventninger og krav, både fra dem selv og deres omgangskreds.

Specialet tager udgangspunkt i hvilken betydning COVID-19 har på den enkeltes deltagelse i holdsport og i hvilken grad deltagerne under nedlukningen administrerer at fastholde deres aktivitetsniveau, når træningen udøves på eget initiativ. I den forbindelse kan det være interessant at sammenligne undersøgelsens resultater med deltagere af individuelle sportsgrene. Det kunne konkret være spændende at undersøge, om de der dyrker fysisk aktivitet på egen hånd, er blevet påvirket på anden vis i forbindelse med udøvelsen af fysisk aktivitet. Hvilke faktorer gør sig gældende når man ikke er afhængig af sportsfaciliteter som for eksempel idrætshaller? Har COVID-19 overhovedet influeret på denne målgruppe af fysisk aktive? Statistik viser, som tidligere beskrevet i specialet, at flere danskere er begyndt at dyrke fysisk aktivitet på egen hånd. Derfor kunne det være interessant at undersøge hvorfor denne tendens ses under nedlukningen, samt hvad det er der driver disse danskere til at være fysisk aktive på egen hånd.

10.0 Litteraturliste

10.1 Bøger

- Andersen, M. H. & Holm, J. (2020) Community health - et alternativ til individrettede sundhedsstrategier. I Tanggaard Andersen (Red), *Sundhedsfremme i kommuner og lokalsamfund*. København: Hans Reitzels Forlag.

- Andersen, M. L., Brok, P. N. & Mathiasen, H. (2000) *Empowerment på dansk*. Dafolo Forlag. 1. udgave.
- Andersen, P. T. & Bak, C. K. (2020) Empowerment, brugerinddragelse og samskabelse i praksis. I Tanggaard Andersen (Red) *Sundhedsfremme i kommuner og lokalsamfund*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Andersen, T-B., Reinbach, H. C., & Bloch, P. (2020): Supersetting-tilgangen til integreret sundhedsfremme i lokalsamfundet. I Tanggaard Andersen (Red), *Sundhedsfremme i kommuner og lokalsamfund*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Antonovsky, A. (2000) *Helbredets mysterium*. Hans Reitzels Forlag. 1. udgave, 12. oplag.
- Birkler, J. (2006) *Videnskabsteori*. Munksgaard Danmark, København. 1. udgave, 3. oplag.
- Brinkmann, S. (2020) Etik i en kvalitativ verden. I: Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (red.) *Kvalitative metoder - En grundbog*. Hans Reitzels Forlag. 3. udgave, 1. oplag.
- Frederiksen, M. (2020) Mixed Methods-forskning. I: Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (red.) *Kvalitative metoder - En grundbog*. Hans Reitzels Forlag. 3. udgave, 1. oplag.
- Jensen, M. D. & Kvist, J. (2016) Hvordan laver man en stærk analysestrategi? I: Kristensen, C. J. & Hussain, M. A. (red). *Metoder i samfundsvidenskaberne*. Frederiksberg: Samfundslitteratur. 1. udgave.
- Holstein, B. E., Iversen, L. & Kristensen, T. S. (1997) *Medicinsk sociologi*. København: Foreningen af danske lægestuderendes forlag.
- Juul, S. & Pedersen, K. B. (2012) Samfundsvidenskabernes videnskabsteori. En indføring. Hans Reitzels forlag. 1. udgave, 1. oplag.
- Karpatschof, B. (2020) Den kvalitative undersøgelsesforms særlige kvaliteter. I: Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (red.) *Kvalitative metoder - En grundbog*. Hans Reitzels Forlag. 3. udgave, 1. oplag.
- Kristensen, C. J. & Hussain, M. A. (2016) Samfundsvidenskabelige metoder, hvad er det? I: Kristensen, C. J. & Hussain, M. A. (red). *Metoder i samfundsvidenskaberne*. Frederiksberg: Samfundslitteratur. 1. udgave.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015) *Interview. Det kvalitative forskningsinterview som håndværk*. København: Hans Reitzels Forlag. 3. udgave, 1. oplag.
- Køppe, S. (2008) *En Moderat Eklekticisme*. Psyke & Logos, 29
- Møller, J. (2009) *Når pilen vendes*. Om idræt og idrætsforeninger som drivere for udvikling i landdistrikterne. I: Svendsen, G. L. H. (red). *Foreningslivet i Danmark: Under*

udvikling eller afvikling?. Syddansk Universitet. Institut for forskning og udvikling i landdistrikter. Esbjerg og forfatterne.

- Poulsen, B. (2016) Semistrukturerede interviews. I Kristensen, C. J. & Hussain, M. A. (red.) *Metoder i samfundsvidenskaberne*. Frederiksberg: Samfundslitteratur. 1. udgave.
- Rosenmeier, S. L. (2007) Den sociale kapitals fædre. I: Hegedahl, P & Rosenmeier, S. L (red.) *Social kapital - som teori og praksis*. København: Forlaget Samfundslitteratur. 1. udgave.
- Svendsen, G. T. & Svendsen, G. L. H. (2006) *Social Kapital - en introduktion*. København. Hans Reitzels Forlag.
- Sørensen, I. L. J.(2009) *Landbrugets foreningsliv - Dinosaur eller neandertaler?*. I: Svendsen, G. L. H. (red). *Foreningslivet i Danmark: Under udvikling eller afvikling?*. Syddansk Universitet. Institut for forskning og udvikling i landdistrikter. Esbjerg og forfatterne.
- Østerlund, K. E. & Seippel, Ø. (2016) Idræt og social kapital. I: Thing, L. F. & Wagner, U. (red.) *Grundbog i idrætssociologi*. København: Munksgaard. 2. udgave.

10.2 Artikler

- Andersen, M. H., Ottesen, L. & Thing, L. F. (2019) *The social and psychological health outcomes of team sport participation in adults: An integrative review of research*. Scandinavian Journal of Public Health.
- Eske, M. & Rask, S. (2021) *Danskernes motions- og sportsvaner under endnu en nedlukning*. Idrættens Analyseinstitut.
- Ibsen, B. (2006) *Foreningsidrætten i Danmark*. Udviklinger og udfordringer. Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund, Syddansk Universitet, for Idrættens Analyseinstitut.
- Jensen, H. A. R., Davidsen, M., Ekholm, O. & Christensen, A. I. (2018) *Danskernes sundhed - Den nationale sundhedsprofil 2017*. Sundhedsstyrelsen.
- Levi, M. (1996) *Social and Unsocial Capital: A Review Essay of Robert Putnam's Making Democracy Work*. Politics & Society. Vol. 24, No 1.
- Lyng, M. (2011) *Social kapitals betydning for sundhed*. En undersøgelse af betydningen af nordjyders sociale kapital i forhold til selvvalgte helbred.
- Schmidt, T. & Pawlowski, C. S. (2021) *Physical Activity in Crisis: The Impact of COVID-19 on Danes' Physical Activity Behavior*. Research Unit for Active Living,

Department of Sports Sciences and Clinical Biomechanics, University of Southern Denmark, Odense, Denmark. *frontiers in Sports and Active Living*

- Skaarup, I. M. (2009) Social kapital - en introduktion til Robert Putnam. Danske Professionshøjskoler.
- Thing, L. F. (2005) *Motion på recept – er en svær pille at sluge!* *En sociologisk diskussion af motion som behandling i velfærdsstaten*. Publicerad på Internet, www.idrottsforum.org.
- Tofft-Jørgensen, L. & Gottlieb, P. (2020) *Idrætten i Tal 2019 – Status på foreningsidrætten i Danmark*. Brøndby: Danmarks Idrætsforbund. 1. udgave.
- Wilkinson, R. & Marmot, M. (2003) *Social determinants of health: the solid facts*. WHO.

10.3 Webartikler

- Bak, C. H. (2021, 13. april) *Idrætsforeninger mistede medlemmer i 2020, men flere var aktive andre steder*. Lokaliseret d. 2. maj på: https://www.idan.dk/nyhedsoversigt/nyheder/2021/b407_idraetsforeninger-mistede-medlemmer-i-2020,-men-flere-var-aktive-andre-steder/
- Dansk Arbejder Idrætsforbundet (DAI). *Om Dansk Arbejder Idrætsforbundet*. Forbundets historie. Lokaliseret d. 2. marts på: [Forbund – Forbundet – Om forbundet – Dansk Arbejder Idrætsforbund \(dai-sport.dk\)](http://forbund-forbundet-om-forbundet-dansk-arbejder-idraetsforbund(dai-sport.dk)).
- Dybdahl, H. F. (2021, 22. januar) *Sådan påvirker kriser os*. Lokaliseret d. 3. marts på: <https://altompsykologi.dk/2020/05/saadan-paavirker-kriser-os/>
- Institut for Folkesundhedsvidenskab (2021) *De unge føler sig ensomme under coronakrisen*. Lokaliseret d. 13. maj på: <https://coronaminds.ku.dk/resultater/de-unge-foeler-sig-ensomme-under-krisen/>
- Regeringen (2020, 11. marts) *Statsministeren: Der bliver brug for, at vi hjælper hinanden*. Lokaliseret d. 25. februar på: <https://www.regeringen.dk/nyheder/2020/pressemoede-11-marts-i-spejlsalen/>
- Statsministeriet (2020, 23. oktober) *Pressemøde den 23. oktober 2020 i Statsministeriet om COVID-19*. Lokaliseret d. 25. februar på: <https://www.stm.dk/presse/pressemoedearkiv/pressemoede-den-23-oktober-2020-i-statsministeriet-om-covid-19/>

- Styrelsen for patientsikkerhed (2020, 27. februar) *Første dansker er bekræftet smittet med COVID-19 (ny coronavirus)*. Lokaliseret d. 25. februar på: <https://stps.dk/da/nyheder/2020/foerste-dansker-er-bekraeftet-smittet-med-covid-19-ny-coronavirus/#>
- Sundhedsministeriet (2020, 15. december) *Udvidelse af restriktioner til hele landet*. Lokaliseret d. 1. marts på: <https://sum.dk/nyheder/2020/december/udvidelse-af-restriktioner-til-hele-landet>
- Sundhedsministeriet (2020, 16. december) *COVID-19-nedlukning hen over jul og nytår*. Lokaliseret d. 1. marts på: <https://sum.dk/nyheder/2020/december/covid-19-nedlukning-hen-over-jul-og-nytaar>
- Sundhedsstyrelsen (2019, 13. maj) *Fysisk aktivitet som behandling*. Lokaliseret d. 3. marts på: <https://www.sst.dk/da/Viden/Fysisk-aktivitet/Fysisk-aktivitet-som-behandling>
- Sundhedsstyrelsen (2019, 13. maj) *Sundhedsfremme og fysisk aktivitet*. Lokaliseret d. 3. marts på: <https://www.sst.dk/da/Viden/Fysisk-aktivitet/Sundhedsfremme-og-fysisk-aktivitet>
- Thomsen, P. (2019) *DAI Historisk* [DAI-historisk.pdf \(dai-sport.dk\)](#)
- WHO (2021, d. 25. januar) *Timeline: WHO's COVID-19 response*. Lokaliseret d. 25. februar på: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/interactive-timeline/#event-45>