



Høgskolen i **Hedmark**
Avdeling for folkehelse

Gaute Ringstad Holthe

Masteroppgave

Risikosportutøveres helseoppfatning

Analyse av et kollektivt helsehabitus

The health perception of risk sport athletes

An analysis of a collective health-habitus

Master i folkehelsevitenskap

2014

Samtykker til utlån hos høgskolebiblioteket

JA NEI

Samtykker til tilgjengeliggjøring i digitalt arkiv Brage

JA NEI

Acknowledgements

"Every now and then I get these daunting moments of clarity, where I really think what we are doing is absolutely bat-shit-crazy but for the most part it passes pretty quick and I can get back to focusing on the task at hand." – Isak, freeride-snowboarder and high-apline climber.

A lot of people have had smaller or bigger contributions to this project. From giving me ideas, inspiration and motivation to facilitating practical surroundings; thus making my workspace an efficient place to be.

Thanks to...

..the informants who has shared their life-experience and personal thoughts and feelings with me. Without you my thesis would be a blank piece of paper!

..Brandon Hartwig for letting me stay on his couch and getting me out into the mountains during the three weeks I was doing research in Canada.

..the ETOL students at Mount Royal University for helping me finding informants in Canada.

..both colleagues and fellow students at Hedmark University College for believing in my work and showing interest throughout the process.

..Jon Egil Jacobsen for proofreading the whole thing.

A huge thanks to my supervisor Professor Eivind Skille for giving me a balanced combination of encouragement and challenge.

And most importantly, a thanks to my patient fiancée, for taking care of the house and dog whilst I was away, and for supporting and understanding my one-sided, egotistical focus!

In short, you have all contributed to make this process a beautiful clash of frustration and awesomeness!

Elverum, Mai, 2014

Gaute Ringstad Holthe

Hendry Coetzee (1971 – 2010)

Eventyrer, inspirasjon, venn.

Innhold

ACKNOWLEDGEMENTS	2
INNHold	4
OVERSIKT OVER FIGURER, TABELLER OG VEDLEGG	7
SAMMENDRAG	8
ABSTRACT	9
1 INNLEDNING	10
1.1 FENOMENET RISIKOSPORT	11
1.2 HELSE	12
2 PROBLEMSTILLING	15
2.1 DISPOSISJON FOR OPPGAVEN	15
3 TEORI	16
3.1 SOSIOLOGISK FORANKRING	16
3.1.1 Modernitetsteori, individualiseringstesen og siviliseringsprosessen	17
3.1.2 Habitus og sosialisering	18
3.1.3 Habitus, individualiseringstesen og kollektivitet	20
3.1.4 Bourdieus begreper	21
3.1.5 Avhengighet	23
3.2 SENSASJONSSØKING OG HEDONISTISK LIVSSTIL	24
3.2.1 Hedonistisk balanse	25
4 METODE	26
4.1 FORFORSTÅELSE	27
4.1.1 Forforståelse ovenfor informantene	28
4.2 UTVALG	28
4.2.1 Rekruttering	28

4.2.2	<i>Presentasjon av informantene</i>	29
4.3	KVALITATIVT FORSKNINGSINTERVJU	31
4.4	UTFORMING AV INTERVJUGUIDE	31
4.5	DATABEHANDLING	32
4.5.1	<i>Transkribering</i>	32
4.5.2	<i>Koding</i>	32
4.5.3	<i>Analysen i praksis</i>	33
4.6	ETISKE BETRAKTNINGER	34
4.6.1	<i>Å forske i Canada</i>	35
4.7	VURDERING AV FORSKNINGENS KVALITET	35
5	RESULTAT/DISKUSJON	37
5.1	DEFINISJON AV ET FELT	37
5.1.1	<i>Risikosport er naturligvis farlig</i>	37
5.1.2	<i>Risikooppfatning</i>	39
5.1.3	<i>Dannelsen Sub-felt og apperatus påvirkning</i>	40
5.2	SOSIALISERING : SKAPELSE AV EN RISIKOSPORTUTØVER	42
5.2.1	<i>Primærsosialisering</i>	42
5.2.2	<i>Sekundærsosialisering og symbolsk kapital</i>	45
5.2.3	<i>Habitus, kollektivitet og risikosportens kulturelle kapital</i>	48
5.3	KOLLEKTIV HELSEOPPFATNING	49
5.3.1	<i>Generelt om helse</i>	49
5.3.2	<i>Helse og kosthold</i>	52
5.3.3	<i>Rekreasjonell bruk av rusmidler</i>	54
5.3.4	<i>Fysisk aktivitet : Helse for aktivitetens skyld</i>	59

5.4	ET KOLLEKTIVT HELSEHABITUS TAR FORM.....	62
5.4.1	<i>Mot en sosiologisk forståelse av hedonisme som livsstil.....</i>	62
5.4.2	<i>“Gjør-det-selv-helse”.....</i>	65
5.5	RISIKOSPORT PÅVIRKNING PÅ HELSEN.....	67
5.5.1	<i>Med risiko kommer forebygging.....</i>	67
5.5.2	<i>Et brorskap i risikosport.....</i>	70
6	KONKLUSJON.....	78
6.1	VEIEN VIDERE.....	80
	LITTERATURLISTE	81
	VEDLEGG.....	87

Oversikt over figurer, tabeller og vedlegg

Figurer

Figur 1 Doxa

Figur 2 Sosialisering til risikosport

Figur 3 Eksempel på maktfelt og sub-felt

Tabeller

Tabell 1 Eksempel på dataanalyse

Tabell 2 Bruk av rusmidler

Tabell 3 Utøvernes fysiske aktivitetsvaner

Vedlegg

Vedlegg 1 Tilbakemelding fra Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD)

Vedlegg 2.1 Informasjonsbrev og samtykkeerklæring – Norsk

Vedlegg 2.2 Informasjonsskriv og samtykkeerklæring – Engelsk

Vedlegg 3.1 Intervjuguide – Norsk

Vedlegg 3.2 Intervjuguide – Engelsk

Vedlegg 4 Tid før abstinens

Sammendrag

Innledning og problemstilling: Målet med denne studien var å utforske hvordan risikosportutøvere oppfatter helse, helserisiko og livskvalitet. Problemstilling for studien er todelt og lyder; *Hvordan forholder risikosportutøvere seg til helse i hverdagen? Hvordan oppfatter risikosportutøverne at deltakelse i risikosport påvirker deres helse?* Prosjektets syn på helse er basert på WHO's definisjon og dermed en holistisk helsemodell hvor kropp og sinn oppfattes som en enhet med jevnbyrdig påvirkning (WHO, 1979).

Teori: Studiens teoretiske fundament er forankret i sosiologien. For å belyse risikosport som subkultur (mesonivå) og risikosportutøverne som individer (mikronivå) benyttes Bourdieus habitusbegrep og Berger og Luckmanns sosialiseringsteori. For å videre belyse samfunnets rolle (makronivå) benyttes Bourdieus teorier om kapital, apperatus og felt sammen med Ulrich Becks modernitetsteori og individualiseringstese og Norbert Elias siviliseringsprosess.

Metode: 12 helårs-risikosportutøvere, bosatt i Norge (n=6) og Canada (n=6) ble intervjuet mellom november 2013 og januar 2014. Blant disse også én brite (bosatt i Norge) og én australier (bosatt i Canada). Utøverne ble presentert med spørsmål om utøvelse av risikosport, generelt forhold til helse, fysiske aktivitetsvaner, kosthold og bruk av rusmidler. Analyse prosessen foregikk i tre faser; Initial- og fokusert koding med teoretisk- og axial koding som del av den fokuserte kodingsprosessen (Charmaz, 2006).

Resultat og konklusjon: Aktivitet i ikke-tilrettelagt miljø har vært med som en del av utøvernes livsførsel fra tidlig alder og utøverne beskriver seg selv som svært aktive barn. Risikosport som progresjon fra dette, er en viktig del av utøvernes liv og ligger til grunn for mange valg med direkte og indirekte påvirkning på deres helse. Totalt sett viser utøverne tendenser til hedonistisk livsstil. Risikosport benyttes som verktøy for selvregulering og bidrar til opprettholdelse av hedonistisk balanse og kan dermed være en positiv påvirkning på mental helse. Sosialt legger aktiviteten til rette for sterke vennskap, men disse er ikke alltid overførbare mellom felt. Det er dermed noe usikkerhet i forhold til påvirkning på sosial støtte. Aktiviteten i seg selv har tilsynelatende positiv påvirkning på deres helse med unntak av fysiske implikasjoner ved skader.

Abstract

Introduction and research question: The aim of this study was to explore how risk sports practitioners perceived health, health risks and quality of life. The research question of this study is twofold and sounds; *How does risk sport athletes relate to health in everyday life? How does risk sport athletes perceive that participation in risk sports affect their health?* The project's views on health are based on the WHO definition and thus a holistic health model in which body and mind are perceived as a unit with equal effect (WHO, 1979).

Theoretical framework: The theoretical foundation is sociology. Bourdieu's theory of habitus and Berger and Luckmann's socialization is used to elucidate the risk sport subculture (meso level) and risk sport athletes as individuals (micro level) used. To further elucidate the role of society (macro level), Bourdieu's theories of capital, apparatus and field is used along with Ulrich Beck's theories of modernity and individualization and Norbert Elias civilizing process.

Method: Twelve risk sports athletes, that live in Norway(n=6) and Canada(n=6) were interviewed between November 2013 and January 2014. Among those one British athlete (living in Norway) and one Australian athlete (living in Canada). The informants were presented with questions about the practice of extreme sports, general terms of health, physical activity habits, diet, recreational drug use and previous activity habits. Analysis process took place in three phases; Initial and focused coding with theoretical and axial coding as part of the focused coding process (Charmaz, 2006).

Results and conclusion: Physical activity in non-adapted environments has been a part of the athletes' lives from an early age and the athletes describe themselves as very active children. Risk sports are viewed as a progression from this, and an important part of the athletes' lives. The participation in risk sports affects many of the athletes' choices with direct and indirect impact on their health. Overall, the athletes show tendencies of a hedonistic lifestyle. Risk sport is used as a tool for self-regulation and contributes to the maintenance of hedonistic balance and is thus a positive impact on mental health. Socially the activity can facilitate strong friendship, but these are not always transferable between fields. There is therefore some uncertainty in relation to the influence on social support. The activity itself has mainly positive impact on their health with the exception of the physical implications of injury.

1 Innledning

Friluftsliv og opphold i naturen bedrer livskvaliteten, har stressreducerende effekt og er gunstig for forebygging av hjerte-karsykdommer. Opphold i friluft med fokus på miljøendring og naturopplevelse (Friluftsliv) bør oppmuntres. I et folkehelseperspektiv vil det være gunstig både å få flere ut i naturen og øke aktiviteten hos de som allerede deltar (Kurtze, Eikemo, & Hem, 2009).

De siste 20-30 årene har deltakelsen i risikosport økt i omfang, ikke bare i Norge (Bischoff, 2000; Bischoff & Odden, 2002; Breivik, 2010; Green, Thurston, Vaage, & Roberts, 2013), men også i verden forøvrig (Green, 2010; Pain & Pain, 2005; Tomlinson, Ravenscroft, Wheaton, & Gilchrist, 2005). Denne økningen har skapt et relativt stort og mangfoldig felt, og med media sitt fokus på det farlige og tøffe (Ficher, Vingilis, Greitemeyer, & Vogrincic, 2011; Holland-Smith & Olivier, 2013) har feltet vokst og flere vil ha en del av det.

Risikosport har på mange måter fått en plass i norsk friluftsliv gjennom en modernisering hvor prestasjonsorienterte friluftslivsaktiviteter er blitt mer fremtredende (Bischoff, 2000; Bischoff & Odden, 2002; Mytting & Bischoff, 2001; P. Gurholt, 2005; Skår, Odden, & Vistad, 2008). Utviklingen i norsk friluftsliv mot prestasjonsorienterte friluftslivsaktiviteter kan sammenliknes med utviklingen i "lifestylesports" eller "adventure-sports" fra utlandet, som startet på 1970-tallet og som akselererte med innføringen av "ekstremспорт"-begrepet på 1990-tallet (Breivik, 2010; Green, 2010; Tomlinson, et al., 2005). DNT er Norges største friluftslivsorganisasjon med over 245000 medlemmer (Den Norske Turistforening, 2013b) og har dermed stor påvirkningskraft på utviklingen av norsk friluftsliv. De har gjennom å innlemme prestasjonsorienterte friluftslivsaktiviteter i sin agenda (Den Norske Turistforening, 2013a) gitt disse en plass i det norske friluftslivsfeltet. Prestasjonsorienterte friluftslivsaktiviteter omtales også ofte gjennom andre samlebetegnelser som; livsstilssport, adventure-sport, x-sport, gravity-sport, action-sport, alternativsport, ekstremспорт, vannviddsport, ungdomssport, spenningsaktiviteter, risiko-sport (Breivik, 2010; Green, 2010; Kajtna, Tusak, Baric, & Burnik, 2004; Langseth, 2011; Tomlinson, et al., 2005). Likt for aktiviteter som innlemmes i disse kategoriene er at deltakelsen i stor grad skjer utenfor regulerte og tilpassede baner og fokuset ligger ikke nødvendigvis på konkurranse, men er i større grad indre motivert med fokus på glede, hedonisme, selvrealisering, mestring og flow (Breivik, 2010; Próchniak, 2011; Tomlinson, et al., 2005). Hvilken fellesbetegnelse som

benyttes avhenger av hva forfatteren ønsker å formidle. Begrepet risikosport benyttes hovedsakelig for å beskrive aktiviteter som er farlige eller grensesprengende (Breivik, 2010; Langseth, 2012).

1.1 Fenomenet risikosport

Det er en vanlig oppfatning at risikosport assosieres med frykt, angst, skader – generelt fare for tilstander av fysisk og mentale traumer eller uhelse om du vil. Videre defineres risikosport ofte som sport som innehar en reell mulighet for død eller alvorlig fysisk- eller mental skade som del av aktiviteten (Breivik, 2010; Castanier, Scanff, & Woodman, 2011; Llewellyn & Sanches, 2008; Tomlinson, et al., 2005). Allikevel har det vært en økning i forskning på helsefordeler ved risikosport, blant annet får kvinner med alexitymi¹ mindre problemer med å beskrive følelsene sine umiddelbart etter fallskjermhopp (Woodman, Cazenave, & Le Scanff, 2008). Risikosportutøvere er også generelt flinkere til å ta kontroll over livet sitt i pressede situasjoner i hverdagen, er mer reflekterte over egne følelser og har ofte større frihetsfølelse i livet som helhet (Bymer & Schweitzer, 2012, 2013). Aktivitetene varierer fra fallskjermhopping og luftsport til mer urbane aktiviteter som blant annet skateboard, BMX-sykling eller parkour til alpin klatring, surfing, elvepadling og andre mer friluftslivsnære aktiviteter. Psykologisk sett varierer motivasjon for å drive aktiviteten (mer eller mindre trinnløst) mellom ren ”adrenalin-” og spenningsøking på den ene siden til avbrekk fra hverdagslivet og selv-regulering på den andre siden (Barlow, Woodman, Hardy 2013). En form for risikosøken er på mange måter innbakt i menneskets natur. I all innlæring av nye aktivitetsmønstre foreligger en viss risiko. Helt fra våre første steg med faren for å falle, til eksamen og testing i skolesammenheng med risiko for å stryke. Selv om flere av disse risikoene er ganske tydelige, er mange også i stor grad skjulte og lite konkrete. Hos mange risikosportutøvere er denne hverdagen med et utydelige risikobilde en del av deres ønske om aktivitet hvor risikoen blir tydelig og konkret (Barlow Woodman Hardy 2013). Risikosport blir dermed en arena ikke bare for ensrettet, hedonistisk spenningsøking, men også selvregulering, ofte med god terapeutisk effekt (Woodman, Cazenave Lecanff, 2008., Barlow, Woodman, Hardy 2013., Sovic, P., et. al. 2004).

¹ Alexitymi innebærer at individet i stor grad har vanskeligheter med å identifisere emosjonelle påvirkninger og dermed vanskeligheter med å beskrive- og forholde seg til eget følelsesliv (Lane, et al., 1996).

De formene for risikosport som det er fokusert på i denne oppgaven er de friluftslivsnære aktivitetene som beskrives som moderne-, spesialisert eller prestasjonsorientert friluftsliv. Disse aktivitetene er på mange måter en videreutvikling av vandringsfriluftslivet og krever stor grad av grunnleggende praktisk forståelse for opphold i naturen (Bischoff & Odden, 2002; P. Gurholt, 2005). På denne måten er de friluftslivsrettede formene for risikosport like mye en videreføring eller progresjon av friluftslivsaktivitet som utvanning av det tradisjonelle (Bischoff & Odden, 2002). Risikosport er i mange tilfeller også nært knyttet til begrepet livsstilspor. Begrepet livsstilspor brukes om individualiserte-, senmodernitetsaktiviteter og dekker et spekter av sporter, både veletablerte aktiviteter som klatring og surfing så vel som mindre kjente aktiviteter som parkour² og street-luge³. Det som i stor grad skiller livsstilspor fra tradisjonell idrett er sportenes avstand fra det regelforankrede, konkurranseorienterte og regulerte. Aktivitetens risikobilde er ikke relevant for aktivitetens innpass i livsstilspor paraplyen, selv om de fleste risikosporter også kan defineres som en livsstilspor (Gilchrist & Wheaton, 2011). Risikosportutøverne i denne oppgaven er helårsutøvere som bedriver minst en vinteraktivitet og minst en sommeraktivitet. Videre har samtlige av utøverne frikjøring/løssnøkjøring og toppturer på ski eller snowboard som en av sine vinteraktiviteter. Risikosportene som blir beskrevet i denne studien blir dermed også tett knyttet til begrepet livsstilspor.

Motivasjonen for å drive slik aktivitet er fra et psykologisk perspektiv rimelig godt dekket av forskning (Barlow, Woodman, & Hardy, 2013; Breivik, 1999; Pain & Pain, 2005; Zuckermann, 2007). Ønsket i denne studien er kun å godta at risikosportutøvernes motivasjon eksisterer, for deretter å finne en inngangsport til miljøet og utforske deres oppfatning av- og forhold til egen helse. Studien baserer seg videre på tanken om et kollektivt *helse-habitus* som en samlet oppfatning av helse knyttet til Bourdieus (1992) teori om habitus hvordan likhet i påvirkninger kan føre til likhet i handling og dermed kollektivitet i habitus.

1.2 Helse

Økningen i risikosport og livsstilaktivitet har på verdensbasis bidratt til en økt forskning på helseeffekten av disse aktivitetene. Friluftslivet blir tradisjonelt sett på som en kilde til økt

²Parkour går ut på å ta seg fra a-b forbi hindere, ofte i et bymiljø, på en så effektiv og stilfull måte som mulig.

³I street luge ligger utøverne på rullebrett og tar seg ned en asfaltbane.

fysisk og mental helse. I risikosport blir tidligere nevnte mentale helseaspekter som selvregulering og avbrekk fra hverdagen fokusert på i forskningen. ”Helse er tilstanden av komplett fysisk, mental og sosial velvære og ikke bare fravær av sykdom eller lyte” (WHO, 1979). WHO’s definisjon av helse er på mange måter en inngangsport til et holistisk helsesyn som en utvidelse av den (reduksjonistiske) biomedisinske modellen hvor helse kun er sett på som fravær av sykdom. I holismen blir helse mer altomfattende og kritikken til definisjonen går ut på at det blir vanskelig å skille helse fra velvære og lykke. Definisjonen blir videre angrepet for å beskrive livskvalitet mer enn helse. Motargumentet til denne kritikken er at velvære og lykke, eller livskvalitet om du vil, er en stor del av menneskers helsebilde og dermed en nødvendighet for forebyggende helsearbeid (Gjærnes, 2004). Videre legger WHO (1979) også opp til større grad av ansvar for helse i hendene på den enkelte, som også viser en kobling mellom det holistiske helsesynet og Ulrich Becks modernitetsteori og individualiseringstenen.

Dahlgren og Whitehead (1992) la frem en plan for fokus på individuell likhet (equity) og utlikning av individuelle forskjeller i helse, hvor det er en tredeling i påvirkningstype og for så vidt påvirkningsgrad. *Generelle sosioøkonomiske, kulturelle og miljømessige påvirkninger* står ytterst og øverst med minst direkte påvirkning av individet, *Sosiale- og samfunnsmessige nettverk* – arbeidsplasser, utdanningsmuligheter, muligheter for fritidsaktiviteter og lignende ett sted nærmere og *individuelle livsstilsfaktorer* – individets evne og til å best utnytte de muligheter individet har rundt seg er det som står mest sentralt. Denne tredelingen, eller firedelingen om du vil (dersom man teller sosiodemografiske faktorer i sentrum), beskriver den samfunnsmessige oppbygningen av helsefaktorer hvor kategoriene lagvis påvirker hverandre og individets evner til å benytte de muligheter som eksisterer blir det avgjørende. Dahlgren og Whiteheads plan for strategier viser et ønske om en helhetstenkning og forskyve fokuset oppover i hierarkiet. De viktigste kreftene for å bedre helse ligger hos individet (individene) som arbeider for helsefokuserte avgjørelser i det politiske systemet, strever på arbeidsplassen for å redusere helseskadelig arbeidsmiljø og som i hjemmet fremmer en sunnere livsstil (Dahlgren & Whitehead, 1992). Sett i lys av deres lagdeling vil kunnskap om individet være avgjørende for å dirigere fokus i riktig retning.

Sosiale støttefaktorer er videre en viktig del av menneskers helse. Som sosiale vesener er vi avhengig av samhandling for økt velvære. Sosial støtte er en resursutveksling mellom to eller flere mennesker der målet er økt velvære på en eller annen måte. Målet i denne

sammenhengen trenger ikke være tydelig, da ”deltakerne” ikke alltid er bevisst sin rolle, eller de har flere roller (Callaghan & Morrissey, 1993). Sosial støtte er tett knyttet til sosial kapital, hvor begge kan måles i størrelse på sosialt nettverk, frekvensen på sosial interaksjon og utnyttelse av de muligheter og ressurser som er tilgjengelig i nettverket (Bourdieu, 1986; Callaghan & Morrissey, 1993). Videre defineres det mer konkret som ”relativ tilstedeværelsen eller fravær av psykologisk støtte fra signifikante andre” (Callaghan & Morrissey, 1993, s. 204 egen oversettelse). Sosiale støttfaktorer kobles til helse og velvære gjennom mange aspekter, kanskje en av de mest slående er en nedgang i generell dødelighet, uansett årsak, hvor det sidestilles med fysisk aktivitet og overvekt (Uchino, Bowen, Carlisle, & Birmingham, 2012).

Moderniseringen av samfunnet og det holistiske helsesynets økte fokus på ansvar for egen helse har bidratt til å skape en kultur hvor individet i større grad søker svar på helseproblemene sine fra andre fora før de oppsøker lege (Gjærnes, 2004; Lewis, 2006). Dette gjør at health literacy, som forkunnskap om helse, er blitt særlig viktig. Ungdom spesielt utvikler en helsehabitus hvor internett brukes ikke bare etter sykkelighet, men også som et verktøy for å avdekke potensiell sykkelighet, ofte basert på sykdomsbildet til venner eller bekjente. De aktuelle søkene som gjøres på internett har dermed i større grad et konkret medisinsk fokus og basert på individets erfaringer med materielle risikofaktorer (som mat, rusmidler, fysisk aktivitet, etc.) og sosiale- og mentale helsedeterminanter blir i mindre grad utforsket gjennom dette mediet (Lewis, 2006).

Med helse som et så vidt begrep med røtter i fysiske faktorer, mentale faktorer og sosiale faktorer fremkalles en meta-kognitiv øvelse i *forståelse av folks forståelse av helse*. Mildred Blaxter forteller om en mangfoldig forståelse hvor mennesker i stor grad velger seg deler av det holistiske synet og fokuserer på det som er viktig for dem. Mennesker beskriver helse som; fravær av sykdom, sunn livsstil, god fysikk (fitness), energi og vitalitet, gode sosiale relasjoner, funksjon, psykososial velvære og/eller reserve. Denne delingen er dermed ikke bare en todeling i mental og fysisk, men også videre en nyansering i begge leire med et holistisk bakteppe som muliggjør tanker om en oppfattelse av hvordan disse, for individet, påvirker hverandre (Blaxter, 1990).

2 Problemstilling

Målet med denne studien er å utforske hvordan helårs-risikosportutøvere forholder seg til helse, helserisiko og livskvalitet. Problemstilling for studien er todelt og lyder;

- *Hvordan forholder risikosportutøvere seg til helse i hverdagen?*
- *Hvordan oppfatter risikosportutøverne at deltakelse i risikosport påvirker deres helse?*

Begge forskningsspørsmålene søker å utforske risikosportutøvernes holdninger, handlinger og relasjoner til helse og risikosport, med ønske om å kunne fremstille utøvernes kollektive helsehabitus.

2.1 Disposisjon for oppgaven

Kapittel 1 (Innledning) og 2 (Problemstilling) har redegjort for valgt problemstilling og avklart samfunnsnytt og forankringen til folkehelsefeltet.

Kapittel 3 (Teori) gjør rede for studiens teoretiske bakteppe og sosiologiske forankring.

Kapittel 4 (Metode) tar for seg metodene som er brukt i oppgaven. Her utdypes valg i forbindelse med utvelgning og innsamling av empiri og etiske vurderinger.

Kapittel 5 (Resultat/diskusjon) presenterer mine resultater og diskuterer dem i lys av tidligere forskning med sosiologiens begrepsapparat.

Kapittel 6 (Konklusjon) er en oppsummering som søker å gi konkluderende svar på problemstillingen og en beskrivelse av noen mulige politiske og praktiske implikasjoner.

3 Teori

Teorikapittelet vil begynne med å ta for seg risikosport, ikke bare som fysisk vannviddsaktivitet, men også som livsstil og dermed sub-kultur. Videre danner kapittelet grunnlaget for å forstå studiens teoretiske utgangspunkt. Basert på forklaringsmodeller om helse og sosiologiske grunnstrukturer.

Studiens sosiologiske fundament for å belyse risikosport som subkultur (mesonivå) og risikosportutøverne som individer (mikronivå) er Bourdieus habitusbegrep og Berger og Luckmanns sosialiseringsteori.

For å videre belyse samfunnets rolle (makronivå) benyttes Bourdieus teorier om kapital, -apperatus og –felt sammen med Ulrich Becks modernitetsteori og –individualiseringstese og Norbert Elias siviliseringsprosess.

3.1 Sosiologisk forankring

Risikosportutøvere er ofte beskrevet som annerledes, avvikende og til fare for seg selv (Kajtna, et al., 2004). Berger og Luckmann (1966) forteller om en subjektiv virkelighet som kan gjøre det vanskelig for andre en agenten selv å finne meningen med dens handlinger. Denne subjektive virkeligheten, eller virkelighetsoppfatningen, springer lik som Habitus ut ifra agentens samhandling med proksimale og distale påvirkninger (Berger & Luckmann, 1966; Bourdieu, 1992). Habitus kan også kaste lys på en mer kollektiv side av virkelighetsoppfatning og handlinger, hvor det tillates å beskrive en generisk virkelighetsoppfatning basert på grupperinger, eks. etnisitet, interesser, klasse og lignende (Bourdieu, 1992, 1995). Risikosportutøvere er en mangfoldig gruppe som spenner seg fra konkurranseutøvere tilknyttet et idrettsfelt til livstilaktiviteter i og uten for bynære områder og videre til friluftslivs-folk som søker litt andre utfordringer en hva det tradisjonelle friluftslivet gir (Breivik, 2010; Green, 2010; Langseth, 2012; Pain & Pain, 2005).

Med moderniseringen av norsk friluftsliv (Bischoff, 2000; Bischoff & Odden, 2002) er det naturlig å se dette i sammenheng med den moderniseringen som foregår i samfunnet generelt. Det er vanskelig å beskrive ett kollektivt habitus for en så variert gruppe som risikosportutøvere uten å gi rom for Beck og Beck-Gernsheim (2002) individualisering. Individualisering som identitetsutvikler frigir, i større grad enn tanken på kun primær- og

sekundærsosialisering, agenten fra de tradisjonelle bånd som hindrer deres utvikling. Moderniseringen av samfunnet vil uten å avskrive tradisjonell sosialisering også gi agenten tilgang på nye medier og måter å kommunisere på som åpner for stor grad av ”tilfeldig” påvirkning (Beck, 1992; Beck & Beck-Gernsheim, 2002).

3.1.1 Modernitetsteori, individualiseringstesen og siviliseringsprosessen

Modernitetsteori og siviliseringsprosessen er to beskrivelser av samfunnets utvikling og de sosiologiske prosessene i denne utviklingen (Beck, 1992; Elias, 2000).

Individualiseringstesen er en del av modernitetsteorien og på mange måter et resultat av samfunnets modernisering (Beck & Beck-Gernsheim, 2002). Samfunnet er i det modernitetsteoretikere som Giddens (1991) og Beck (1992) beskriver som en sen-moderniserings fase. En av prosessene i en sen-moderniteten er individualisering. Dette betyr at konstruksjonen av identitet i større grad overføres til individet selv og ikke lenger er basert alene på sosial bakgrunn. Denne forflytningen av makt over egen identitet beskriver en strukturell, sosiologisk forandring av forholdet mellom individ og samfunn, som ikke må fortolkes til å bare omhandle individualisme eller autonomi (Beck & Beck-Gernsheim, 2002). *Individualiseringstesens* frihet fra tradisjonelle begrensende bånd kan ses som at individene har så stor symbolsk kapital og med dette sosial mobilitet at det i realiteten frigjøres fra statusbaserte klasser (Beck & Beck-Gernsheim, 2002; Bourdieu & Wacquant, 1992). Moderniseringen av samfunnet mot en større grad av klasseløshet inviterer individet til å i større grad planlegge, forstå og designe seg selv og handle som individ. Dersom man skulle feile vil velferdssamfunnet i stor grad fange dem opp og ”fungere som et eksperimentelt apparat som tilrettelegger for en ego-relatert livsstil” (Beck & Beck-Gernsheim, 2002, s. 4). Dette betyr ikke at man sletter sosiale forskjeller, men at noen statusbasert milieu og livsstil som kjennetegner klassekulturen mister fotfeste (Beck, 1992). En av Norbert Elias teorier, siviliseringsprosessen, beskriver utviklingen fra et lavere stående samfunn til det avanserte eller moderne. Gjennom, samfunnsmessige overganger (figurasjoner), blir behov og ønsker dannet, omdannet og skapt (Elias, 2000). Dunning og Sheard (2005) setter siviliserings prosessen i system med eksemplifisering i idretten. De sier at i idretten har utviklingen gått fra et barbarisk spill med konkret samfunnsnytte, bokstavelig talt på liv og død, via gentlemansaktivitet og fritidsaktivitet og videre inn i moderniteten til et regelstyrt spill hvor fokuset er å minimere skaderisikoen for spillerne samtidig som man beholder aktivitetens tilsynelatende brutale natur (Dunning & Sheard,

2005). *Refleksivitetetsbegrepet* beskriver hvordan denne prosessen videre inn i senmoderniteten gir samfunnet en tilstand som speiler det opprinnelige stedet det kommer fra, tidligere i moderniteten (Beck, 1992). Loïc Wacquant beskriver hvordan en bokseklubb gir medlemmene trygghet i et tøft nabolag, både praktisk i form av et trygt avskjernet sted å være men også rent fysisk som et sted å gjøre seg i stand til å beskytte seg selv i hverdagen. Det er ikke bare sikkerhetsmessig støtte som kommer ut av bokseklubben, men også et sosialt milieu med mulighet for identitetsutvikling og samhold (Wacquant, 2004). Idrettsaktiviteten tar på nytt form som en samfunnsnytte og tilegnes de strukturelle ferdigheter idretten hadde i tidlig modernisme. Et annet aspekt ved refleksiv modernitet er at det til en viss grad frastøter seg det samfunnet den oppstår i; Risikosamfunnets regelstyring kan føre til en søken etter en mindre regelstyrt tilværelse (Beck, 1992).

3.1.2 Habitus og sosialisering

Felt, habitus og kapital er på mange måter grunnmuren i Bourdieus forståelse av sosialitet (Bourdieu & Wacquant, 1992). Jeg vil i dette kapittelet gi en beskrivelse av habitus slik det benyttes i min analyse og dets kobling til felt.

Habitus med Bourdieusk fortegn beskrives som agentens ryggmargskunnskap og bevisste- og underbevisste forståelse av hva som er riktig, galt, bra, dårlig, mulig og umulig. Habitus begrepet er en brytning med intellektualistisk filosofi; hvor agenten fremstår som objektivt rasjonell. Dette betyr at handlinger, styrt av agentens habitus, ikke trenger å synes objektivt logiske så lenge de passer inn i agentens subjektive oppfattelse av verden (Bourdieu, 1992, 1995; Bourdieu & Wacquant, 1992). Berger og Luckmann (1966) kaller dette virkelighet og beskriver subjektiv- og objektiv virkelighet. De stiller spørsmålsteget ved om en objektiv virkelighet kan eksistere så lenge agentene kan tenke og handle individuelt. Med utgangspunkt i virkeligheten som subjektiv deles individets oppfattelse igjen opp i hverdagsvirkelighet og ”andre virkeligheter”. De sier videre at når man opererer i hverdagsvirkeligheten så synes alle andre virkeligheter som lukkede betydningsområder – som ikke i seg selv trenger å påvirke hverdagsvirkeligheten. Derimot vil allikevel hverdagsvirkelighetens behov/krav være med på å styre hvordan man handler hvis man opererer i en annen underordnet virkelighet (Berger & Luckmann, 1966). Agenten er således fanget i ett system av rammer, skapt av oppvekst og trening og påvirkninger (Bourdieu & Wacquant, 1992).

Berger og Luckmann beskriver hverdagsvirkeligheten som en objektiv virkelighet hvor andre underordnede virkeligheter kan eksistere (Berger & Luckmann, 1966). Dette oversatt til Bourdieus begreper gjør *hverdagsvirkeligheten* til et *maktfelt*, eller det høyeste maktfeltet, som en ramme hvor andre underordnede-, objektive virkeligheter (les: sub-felt), agenter, institusjoner og apperatus kan utkjempe maktkamper (Bourdieu & Wacquant, 1992). Berger og Luckmann beskriver videre at de subjektive virkelighetene handler om individets oppfattelse av det tilsynelatende objektive. Denne oppfattelsen er et resultat av sosialisering (Berger & Luckmann, 1966). *Habitus* er, likt som *subjektiv virkelighet* eller *virkelighetsoppfatning*, et resultat av tidligere påvirkninger eller sosialisering (Bourdieu, 1992).

Agentens handlinger er basert på tidligere opplevelser, men menneskelig handling er ikke en umiddelbar reaksjon på stimuli, men en reaksjon på situasjonen som helhet. Med dette kan man ikke forstå det rasjonelle bakteppet for handlingen uten å ha en ide om det habitus som følelsesmessig forsterker situasjonen (Bourdieu & Wacquant, 1992). Sosialisering og habitusutvikling hvor kunnskap gjennom hele livet springer ut ifra sosial samhandling er på lik linje som habitus en motpol til positivistisk materialisme og intellektualisme, som hevder at kunnskap er passivt observert og tilegnet (Berger & Luckmann, 1966; Bourdieu & Wacquant, 1992). Dersom noe er objektivt i virkeligheten må det være den sosiale strukturen individet fødes inn i. Her møter individet de signifikante andre som er ansvarlig for dets primære sosialisering. Individet har således ikke noe valg i hvem disse første signifikante andre er (Berger & Luckmann, 1966). Sosialiseringen blir livslang når individet møter underordnede virkeligheter og får muligheten til å tilegne seg spesialkunnskap. Flere individer som tilegner seg en tilnærmet lik spesialkunnskapen ytrer tanken om kollektive habitus (Berger & Luckmann, 1966; Bourdieu, 1992; Bourdieu & Wacquant, 1992)

Habitus som historisk produkt produserer individuell- så vel som kollektiv atferd, etterfulgt av mer historie og ny atferd. Når man benytter begrepet habitus hevder man automatisk at det individuelle, personlige og subjektive også er sosialt og kollektivt og så lenge det eksisterer grupperinger i samfunnet vil generiske habitus eksistere og stille seg tilgjengelig for forskning. Fordi habitus er en uendelig kapasitet i skapelsen av tanker, oppfattelse, utfoldelse og handling (kun begrenset av opphavets, individets eller samfunnets determinanter, frihet, kreativitet og tilrettelegging, bevissthet og ubevissthet) vil habitus i skapelsen være like fjern eller nær en mekanisk reproduksjon av sitt originale opphav som det er en uforutsigbar, avstandsstyrt tilfeldighet (Bourdieu, 1992; Bourdieu & Wacquant,

1992). Flexibiliteten i habitus ligger således i dets krysning mellom metodologisk individualisme og –holisme (Bourdieu & Wacquant, 1992). Habitus kan sees ikke bare som et kroppsliggjort produkt av historien, men en kroppsliggjøring av historien i seg selv, hvor fortiden kroppsliggjort, gjennom underbevisst tilstedeværelse, er produktet. Dette gjør Habitus spontant og i konstant utvikling (Bourdieu, 1992).

En gruppes kollektive habitus er det som gjør dem i stand til å samhandle også i fravær av kalkulerende atferd eller direkte kommunikasjon. Samhandlingen blir således ett resultat av agentenes tidligere opplevelser og historie. Dette til tross for at det er umulig for to personer å ha det samme habitus, da det er umulig for ti individer å bli utsatt for de samme determinanter i samme rekkefølge og strukturen i deres habitus vil alltid være forskjellig. Samspeillet mellom det felles habitus og det individuelle habitus vil dermed synes som et subjektivt, men ikke-individuelt system av internaliserte strukturer, felles rammer for persepsjon, oppfattelse og handling som tilrettelegger for objektivisering og appersepsjon, og dermed koordinerer et felles. For at habitus og synet på selvet skal overleve i en verden av meninger og påvirkninger vil habitus oftest en base for selektiv persepsjon hvor påvirkninger har en tendens til å forsterke det, heller enn å forvandle det. Forvandling skjer kun ved ekstreme påvirkninger som bryter med habitus, et habitus-shift (Bourdieu, 1992).

3.1.3 Habitus, individualiseringstesen og kollektivitet

Ved å basere seg på Bourdieus arbeider, uten å motstride Becks individualiseringstese, åpner det for et bredere syn på prosessene i felt. Man kan se en type individualisert habitus og individualisert utnyttelse av kapitalformer (Dawson, 2012). Å bringe individfokus inn i habitus begrepet er ikke nytt, det er i bunn og grunn det det er ment for (Bourdieu & Wacquant, 1992). Habitus styrer i stor grad hvilke felt vi oppsøker. Videre er våre interesser i dette feltet, altså hvordan vi handler *i det*, basert på våre muligheter til kapitalforøkelse (Bourdieu & Wacquant, 1992). I ett individualisert samfunn vil agenten i større grad styres av personlige møter med intrikate hindringer som den ikke nødvendigvis har kompetanse til å overkomme. Her blir agentens pågangsvilje, fleksibilitet og toleranse for frustrasjon avgjørende for utviklingen (Beck & Beck-Gernsheim, 2002, s. 4). I et slikt samfunn, hvor de nærliggende sosialiseringsfaktorene ikke lenger trenger å være avgjørende for utviklingen av habitus vil således habitusbegrepets viktighet styrkes av en hybridisering (Adams, 2006; Dawson, 2012).

Habitus og helse.

Menneskers hovedmål med livet kan i store trekk sees som å (subjektivt målt) overleve så lenge som mulig, på en så bra måte som mulig. Herav debatten; år til liv eller liv til år. Allikevel er menneskers syn på hva som definerer god helse i stor grad varierende (Blaxter, 1990; Dahlgren & Whitehead, 1992) slike forskjeller kan beskrives som forskjeller i agentens habitus (Bourdieu, 1992) eller mer konkret helsehabitus. Den i utgangspunktet kroppslige forankringen og sterke koblingen mellom det mentale og kroppslige i habitus, hvor det er vår ryggmargskunnskap og vaner som beskrives (Bourdieu & Wacquant, 1992), gjør begrepet særdeles relevant i et holistisk helseperspektiv. Individualiseringstenen bidrar til en ytterligere forklaring på hvorfor vi ender opp ulikt på tross av likhet i de nevnte determinanter. Med andre ord, selv om den sosiale mobiliteten øker er det ikke dermed sagt at individer søker endring i like stor grad eller har samme grad av oppnåelse. Et refleksivt (og dermed individualisert) habitus vil dermed være et godt utgangspunkt for en analyse av kollektivt habitus hos deltakere i et felt som går på tvers av klasser (Adams, 2006).

3.1.4 Bourdieus begreper

Kapital

Kapital beskriver en agent eller en gruppe agents mulighet for hegemoni i et felt. *Kapital* kommer i flere former (sosial, økonomisk, kulturell og symbolsk) og kan kun akkumuleres eller omdannes til andre typer *kapital* i felt som anerkjenner den. Den er således verdiløs uten et felt å omsettes i (Bourdieu, 1986). Økonomisk kapital er for de fleste lett å forstå, da den begrepsmessig er tett på dagligtalen (Bourdieu & Wacquant, 1992). Andre kapitalformer kan ofte være vanskeligere å få begrep om. Bourdieu (1986) beskriver kulturell kapital slik;

Kulturell kapital kan sees som tredelt; først som en legemliggjort tilstand med fokus på kroppens- og sinnets disposisjoner, videre i en objektifisert tilstand i form av kulturelle goder (bilder, bøker, dagbøker osv.) og i en institusjonalisert form som utdanning som legger til rette for at den objektifiserte- og legemliggjorte kulturelle kapitalen oppstår. (Bourdieu, 1986, s. 17, egen oversettelse)

Den økonomiske og den kulturelle kapitalen beskrives som grunnpilarene i kapital begrepet grunnet sin store omsettellesverdi og dermed påvirkning på symbolsk kapital (Bourdieu, 1998). *Sosial kapital* omhandler agentens evne til ervervelse og utnyttelse av sosiale nettverk og strukturer i mindre institusjonalisert form. En agents sosiale kapital kan måles i hvordan

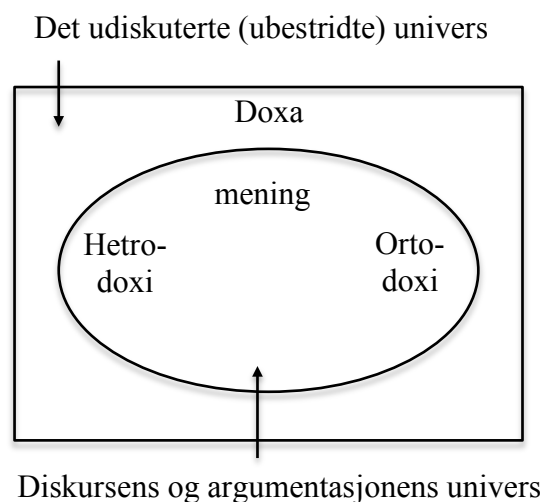
agenten evner å utnytte sitt sosiale nettverk i ervervelse av andre kapitalformer. Sosial kapital er dermed ikke en frittstående kapitalform men tett knyttet til omsetting av andre typer kapital, og med det knyttet til symbolsk kapital (Bourdieu, 1986). *Symbolsk kapital* måles i agentens, apparatus eller sub-feltets evne til omsette annen kapital i et felt, eller kjøpe seg kapital om du vil (Bourdieu, 1986; Bourdieu & Wacquant, 1992).

Apperatus

Et *apperatus* er en mekanisme som i likhet med agenter, institusjoner og sub-felt kan akkumulere og omsette kapital. For å delta i kampene i feltet må *apperatus* slutte seg til anerkjente sub-felt, agenter eller institusjoner. Et *apparatus* har ett mål det skal oppnå uansett motgang og beskrives som ”en trojansk hest med pessimistisk funksjon” (Bourdieu & Wacquant, 1992).

Doxa og sub-felt

Doxa er reguleringer som ligger til grunn for dynamikken og rammene i et felt. Disse stilles ikke spørsmål ved av deltakerne i feltet, men eksisterer på en nesten ”religiøs” måte som en del av ”troen” som gjør feltet verdt (eller til og med mulig) å kjempe for. Ved utfordring av doxa oppstår en tilstand av *hetrodoksi*. Det er da flere reguleringer som ansees som riktig. I en kamp om opprettholdelse av doxa vil den sterkeste institusjonen eller agenten i feltet vinne kampen og beholde makten. Tilstanden når doxa gjenopprettes, kalles *ortodoksi*. En ortodoks regulering står svakere enn det opprinnelige doxaet og mer utsatt for angrep. Dersom feltets hegemoni bytter hender kan dette føre til pluralisering og skapelsen av *sub-felt*. Den opprinnelige reguleringen kan bestå ortodokst i ett subfelt og den konkurrerende som doxa i et annet (Bourdieu, 1977).



Figur 1. Bourdieu's modell av "Doxa" (Bourdieu, 1977, s. 168 egen oversettelse).

Agenter deltakelse i eller uteblivelse fra kamper i feltet styres av agentens oppfattelse av hvilken kapitalforøkelse deltakelsen kan gi eller på hvilken måte deltakelsen vil styrke feltet. Denne avgjørelsen om deltakelse er tett knyttet til agentens interesser (Bourdieu & Wacquant, 1992).

Interesser

For å avdekke agentens interesser er det viktig å ikke bare søke i det agenten bryr seg om og er tilfreds med eller det som gir ubehag, men også det man er likegyldig til (Bourdieu & Wacquant, 1992). Hva som interesserer en agent er styrt av tidligere opplevelser og sosialisering, og i så måte kan likegyldighet være et resultat av uvitenhet. Videre kan det også handle om at man tar noe for gitt fordi det alltid har vært en realitet og man vil dermed bare danne interesse for det dersom det ikke lenger er en realitet (Berger & Luckmann, 1966; Bourdieu & Wacquant, 1992). For å opprettholde eller skape interesse for noe er det således nødvendig at interessen, eller mer presist, det å investere i en interesse gir uttelling i en eller annen form for kapital (Bourdieu & Wacquant, 1992). Handlinger basert på interesser og kapitalforøkelse i feltet blir dermed frivillige handlinger. Når handlingen i større grad styres av et ønske om kapitalforøkelse hvor kapitalen ikke bare er ønskelig, men nødvendig i et annet felt blir handlingen mer i retning av avhengighet (Bourdieu, 1999; Tunland, Smith-Solbakken, & Calussen, 1996).

3.1.5 Avhengighet

Avhengighet blir beskrevet som en todelt funksjon i sosiologien. På den ene siden omtales avhengighet som en personlig prosess hvor individets habitus, med tilhørende disposisjon for ønske om bestemt handling ligger til grunn for avhengigheten. På den andre siden er det dynamikken og den videre utviklingen av habitus i et større sosialt spill som skaper dette ønsket (Bourdieu, 1999; Tunland, et al., 1996).

Avhengighet på mikronivå beskrives som *et ønske om handling (eller aktivitet)* på tross av at agenten må gi avkall på "egenkjærligheten" til fordel for et annet investeringsobjekt. Aktiviteten vil i gjerningsøyeblikket fremkalle positive kroppslige følelser som berømmelse, ære, omdømme og lignende. Dersom agenten blir nødt til å gi avkall på handlingen vil

kroppslige følelser som angst, skyldfølelse anger og skam fremkomme. På den negative siden kan stor grad av avkall på ”egenkjærligheten” føre til at disse negative kroppslige følelsene fremkalles i etterkant av handlingen (Bourdieu, 1999). Dette kommer blant annet til syne gjennom bruk av rusmidler, hvor handlingen har medført så stort avkall på ”egenkjærligheten” at den eneste muligheten til gjenopprettelse er gjentakelse av handling for å fremkalle de positive følelser (Flåto & Johansen, 2008). Videre vil de negative eller positive kroppslige følelsene påvirkes av samfunnet aksept eller disaksept av handlingen eller aktiviteten (Bourdieu, 1999; Bourdieu & Wacquant, 1992). På denne måten kan samfunnets holdninger bidra til forsterkning av følelsesbildet i etterkant av handlingen.

3.2 Sensasjonssøking og hedonistisk livsstil

Sensasjonsøking defineres som; ”Et psykologisk trekk med ønske om å søke varierte, nye komplekse og intense følelser og opplevelser, samt villighet til å ta fysisk-, sosial-, lovelig- og økonomisk risiko for opplevelsen eller følelsens skyld.” (Zuckermann, 1994, s. 27 egen oversettelse). Sensasjonssøking knyttes tett til impulsivitet og begge disse er assosiert med atferdsvansker, spesielt i sosiale sammenhenger (Marvin & Kuhlman, 2000).

Sensasjonsøking viser seg også å være genetisk og biologisk forankret (Zuckermann, 2007). Breivik (2010, s. 6 egen oversettelse) sier at; ”Omlag. 10 prosent av befolkningen er ekstreme typer som kan bli kalt high-sensation seekers”. Videre forteller han at score på sensasjonssøkingstester kan reflekteres i risikonivået i sports aktivitetene individene deltar i (Breivik, 2010).

Hedonisme som begrep brukes for å beskrive et psykologisk trekk hvor hovedmotivasjonen for handling er nytelse (ofte seksuell) eller en livsstil hvor nytelse spiller en viktig rolle. Hedonister er individer som aktivt søker nytelse når det er mulig med en atferd som i mindre grad er bundet av moralske valg (Larsen, 2000; Próchniak, 2011; Veenhoven, 2003). Sensasjonssøking beskriver én hedonistisk tilnærming til livet eller en hedonistisk livsstil hvor nytelsen som søkes kommer i form av spennende opplevelser (Próchniak, 2011; Zuckermann, 2007). Enten det er i form av risikosport, bruk av rusmidler eller bilkjøring (Zuckermann, 2007). Men selv om sensasjonssøking og hedonistisk tilnærming til livet kan være positivt er det et paradoks at en kontinuerlig søken etter nytelse og tilfredsstillelse også kan føre til ulykkelighet (Veenhoven, 2003). Som sensasjonssøking kan hedonisme føre til avhengighet. Denne avhengigheten gir seg til kjenne ved at deltakeren trenger sterkere og

sterkere stimuli (Veenhoven, 2003; Zuckermann, 2007). Sensasjonssøking er også tett knyttet til Freuds teorier om Optimal Level of Arousal, (OLA) og ut ifra dette ble også en teori om *Optimalt stimuleringsnivå (OSN)* – ”Optimal Level of Stimulation (OLS)” dannet. Når stimuli for å nå dette optimale nivået øker kan det føre til at sensasjonssøkerne i hverdagen i større grad er kronisk understimulert (Zuckermann, 2007).

3.2.1 Hedonistisk balanse

Hedonistisk balanse blir stikkordet for å ikke la hedonistisk atferd distansere individet fra moralske valg. Som voksne må vi til en hver tid kontrollere flere oppgaver. Selvregulering er en av disse. Siden hedonisme i stort grad omhandler søken etter nytelse vil forskjellen ligge i hvorvidt nytelsen styres av kortsiktige eller langsiktige mål, innenfor eller utenfor sosialt aksepterte rammer. En opprettholdelse av selvet splittes på denne måten mellom maksimering av overlevelse og umiddelbar glede (Larsen, 2000). Risikosport eller risikotaking kan også spille en modererende rolle i selvregulering (Castanier, et al., 2011). Utøvere som søker en flukt fra hverdagen med mer konkrete utfordringer, gjennom aktivitet, kan også gjennom oppnåelse av ”Optimalt stimuleringsnivå” oppleve at å la handlinger i hverdagen styres av det langsiktige og sosialt aksepterte blir lettere (Castanier, et al., 2011; Woodman, et al., 2008). *Hedonisme* videre i studien forholder seg til begrepet som livsstil. *Hedonistisk balanse* baserer seg på balanse mellom hedonistiske og moralske eller sosialt forankrede valg.

4 Metode

Denne studien tar sikte på å utforske hvordan helårs-risikosportutøvere oppfatter at risikosport påvirker deres helse og hvordan de forholder seg til helse i hverdagen. Den vil ta utgangspunkt i risikosportutøvere som står på ski eller snowboard utenfor oppkjørte løyper og/eller klatrer islagte fosser på vinteren, samt bedriver annen risikosport på sommeren. Studien får et casestudiedesign. Bryman (2012) sier at et casestudie kan være et studie som tar for seg en sub-gruppe innenfor et felt for å få en forståelse av feltet som en helhet. For å sikre ekstern validitet er det nyttig å se på hvilke typer casestudie som benyttes, selv om det ofte er vanskelig å spå dette på forhånd (Bryman, 2012). Studien tar for seg en spesiell gruppe mennesker og er i så måte basert på en tanke om at deres kollektive helsehabitus kan være særskilt for dem, slik Bourdieu beskriver i sin teori om kollektivitet (Bourdieu, 1992). Gruppen vil ikke bli sammenliknet med andre grupperinger i samfunnet, kun risikosportutøverens helsehabitus avdekkes. Bryman (2012) kaller slik forskning med indre/ensartet verdi for en unik case. Det kan argumenteres for at da det er helårs risikosportutøvere det forskes på, er det ikke lenger en unik-case, men heller en typisk-case, som kan eksemplifisere gruppen risikosportutøvere som helhet (Bryman, 2012).

Med fokus på deltakerens subjektive oppfattelse av egen atferd hvor forskerens erfaring som risikosportutøver er av betydning for spørsmålenes utforming støtter studien seg på den fenomenologi og hermeneutikk, som søker å beskrive verden slik den oppleves av informantene (Bryman, 2012; Kvale & Brinkmann, 2012). Dette betyr at studien i hovedsak vil søke å objektivt beskrive informantenes kollektive-, subjektive oppfattelse og holdninger, men at analysen allikevel vil tillate seg å gå frem og tilbake mellom fenomenologisk beskrivelse og hermeneutisk fortolkning.

Forskningsspørsmålenes utforming med fokus på informantenes kollektive-, subjektive oppfatning og oppførsel som potensielt tas for gitt av utøveren, gjør det naturlig å angripe studien med en kvalitativ tilnærming (Kvale & Brinkmann, 2012; Postholm, 2010; Thagaard, 2003).

Hvis en risikosportutøver blir spurt om sporten, vil svaret i mange tilfelle være at det er så mye mer enn en sport eller idrett, det er en livsstil (Tomlinson, et al., 2005). Således er koblingen mellom rekreasjonsaktivitet og hverdag rimelig tett hos utøveren. Studien vil gjennom semistrukturert dybdeintervju samle inn data knyttet til problemstillingen.

4.1 Forforståelse

Objektivisme er en idealistisk filosofi som beskriver et syn på verden, rent, slik den blir fremstilt for en observatør som er kun en observatør. Eksempler vil være observasjon av handlingen i et skuespill eller samhandling av rent symbolsk art. Så fort man analyserer og fortolker eller tillegger handlinger eller uttalelser mening, vil objektiviteten utfordres og svekkes. I hvilken grad man er påvirket av forforståelse i sin forskning er problematisk med svært mange nyanser (Bourdieu, 1992). Innsideforskning beskriver forskning hvor forskeren selv er del av eller sterkt knyttet til gruppen eller kulturen det forskes på (Taylor, 2002), dermed er denne dynamikken spesielt fremtredende (Bryman, 2012).

Det er åpenbart at forskerens deltakelse eller ikke-deltakelse i gruppen som det forskes på er relevant i kvalitativ forskning. Dette på grunn av forskerens direkte og nære rolle i både datainnsamlingen og analysen. Videre er det viktig å huske at selv om en forsker som deltaker i eget felt har kunnskap om feltet, betyr ikke det at forskeren forstår sub-kulturen (Dwyer & Buckle, 2009). Forskerens oppgave ved benyttelse av forskningsintervju, er å stille de spørsmål som trengs og skrive ned det som sies for deretter å finne mening og mønstre i teksten. Dette gjøres på bakgrunn av faktiske tendenser i dataene samt faglige forankring og forforståelse (Thagaard, 2003). Min bakgrunn er at jeg, lik som mine informanter er risikosportutøver. Frikjører på vinteren og downhill-syklist, elvepadler og klatrer om sommeren. Min faglige forankring eller teoretiske forforståelse som videre er viktig å avdekke (Gadamer, 2010; Thagaard, 2003; Ödman, 2007), springer ut fra studier i kroppsøving, pedagogikk, friluftsliv og folkehelse og i alle disse en interesse for gruppedynamikk og et sosialkonstruktivistisk lærings- og utviklingssyn. På den ene siden kan god kjennskap til feltet gjøre forskeren blind for *nye* tolkninger (Bryman, 2012). På den annen siden kan denne kjennskapen være essensiell for å se koblinger andre ville gått glipp av (Taylor, 2002). I intervjuprosessen finnes det konkrete eksempler på når min forforståelse bidro til oppfølgingsspørsmål. Et spesifikt eksempel er fra et intervju hvor en utøver (informant) forteller at han *"ikke har vært i fjellet enda i år på grunn av dårlige forhold"* da intervjuet ble gjort kun timer etter at jeg selv hadde opplevd meget tilfredsstillende skikjøring og spurte hva han la i dårlige forhold? Svarer utøveren; *"det er farlige snøforhold, mye lagdeling"* og jeg blir bevisst på at vår risikovurdering er forskjellig. Videre kunne jeg avdekke en skredulykke i forrige sesong som gjorde at han hadde begynt å ta mer reserverte valg.

Jeg har allerede redegjort for min manglende interesse for å forske på motivasjon for utøvelse av risikosport og beskrevet dette som i stor nok grad ”ferdig forsket”. Dette er en åpenbar del av min forforståelse som deltaker i feltet. Motivasjon for aktiviteten er en av de kanskje viktigste reguleringer som ligger til grunn for dynamikken og rammene i risikosportfeltet. Bourdieu og Wacquant (1992) beskriver dette som en Doxa, som ikke stilles spørsmålsteget ved av deltakerne i feltet, men eksisterer på en nesten ”religiøs” måte som del av ”troen” som gjør feltet verdt, eller mulig å kjempe for. Dette betyr ikke at jeg ikke kommer til å spørre informantene hvorfor de bedriver aktiviteten, jeg vil derimot heller se svaret i lys av et holistisk helsesyn, heller enn psykologisk motivasjonsteori.

4.1.1 Forforståelse ovenfor informantene.

Jeg har som regel krysset stier med informantene i forkant av intervjuet, det er på denne måten jeg har nok kjennskap til deres aktivitetsmønster til å kunne kalle dem helårs-risikosportutøvere. I de tilfeller jeg i større grad møtte informantene i forkant av intervjuet har jeg unngått å snakke med dem om oppgaven eller oppgavens tematikk. I noen tilfeller har informantene på grunn av min profesjonstilknytning til elvepadling eller tilknytning til deres perifere vennekrets, hatt et bilde av meg som person. Dette kan ha medført en maktbalanse som i noen grad kan ha bidratt til å styre deres svar i intervjusituasjonen. En bevissthet rundt dette har vært nødvendig.

4.2 Utvalg

For å sikre helårs-risikosportutøvere tas det utgangspunkt i utøvere som bedriver mer enn en risikosport, minst en sommeraktivitet og en vinteraktivitet. Det ble foretatt et beleilighetsutvalg med en viss grad av snøballeffekt blant risikosportutøvere bosatt i sør og sørvestlig del av Norge, samt i delstatene Alberta og British Columbia i Canada.

4.2.1 Rekruttering

Utvelgelse av Norske informanter har skjedd ved kontakt med bekjente med geografisk tilknytning til risikosportarenaer i Norge. Disse har videre anbefalt informanter som de tror kan passe. For å sikre at utøveren faktisk passer kriteriene har informantene blitt kontaktet på mail eller telefon i forkant. De canadiske informantene ble plukket ut delvis basert på en epost til canadiske venner hvor de ble spurt om å anbefale mulige informanter. Aktuelle

informanter ble senere kontaktet per telefon eller epost. Fire av seks informanter ble plukket ut på denne måten. To av informantene var mennesker jeg tilfeldigvis kom i prat med da vi befant oss på samme sted i fjellet.

Noen er presentert for informasjonsskrivet (vedlegg 2) per epost i forkant av intervjuet, andre er informert per telefon og deretter presentert for informasjonsskrivet umiddelbart i forkant av intervjuet.

4.2.2 Presentasjon av informantene

Risikosportutøverne som omtales er aktive helårsdeltakere i risikosport. De bedriver minst en vinterrelatert- og minst en sommerrelatert risikosport. De er en internasjonal gruppe oppvokst og bosatt i Norge ($n=5$) og Canada ($n=5$), oppvokst i Storbritannia og bosatt i Norge ($n=1$) oppvokst i Australia og bosatt i Canada ($n=1$).

Gunn ble intervjuet i hennes hjem, november 2013. Gunn er norsk, bosatt i Norge utfor- og stisyklist på sommeren og frikjører på ski om vinteren. Hun har samboer, ingen barn og er i full jobb og driver risikosport som rekreasjonist. Gunn forteller om en oppvekst på vestlandet med gode muligheter for mye og bratt skikjøring.

Kalle ble intervjuet på hans studiested, november 2013. Kalle er norsk, bosatt i Norge og utfor- og stisyklist på sommeren og frikjører på ski på vinteren. Kalle er enslig, bor for seg selv, studerer friluftsliv og driver risikosport som rekreasjonist.

Otto ble intervjuet i hans hjem, november 2013. Otto er britisk, bosatt i Norge, elvepadler og utfor-syklist på sommeren og frikjører på ski på vinteren. Han har samboer og (antall) barn og er i full jobb som selvstendignæringsdrivende i aktivitetstilknyttet jobb. Otto har tidligere arbeidet som guide i risikosportrelatert aktivitet.

Trine ble intervjuet i hennes hjem, desember 2013. Trine er norsk, bosatt i Norge, sti- og utfor-syklist og elvepadler på sommeren og frikjører på ski på vinteren. Trine er gift og har (antall) barn. Trine er i full jobb og driver risikosport som rekreasjonist.

Lise ble intervjuet i hennes hjem, desember 2013. Lise er norsk, bosatt i Norge, sti- og utfor-syklist på sommeren og frikjører på ski på vinteren. Lise er gift, hun er i full jobb og driver risikosport som rekreasjonist.

Terje ble intervjuet på hans samboers arbeidsplass, desember 2013. Terje er norsk, bosatt i Norge, elvepadler, sti- og utfor-syklist på sommeren og frikjører på ski på vinteren. Terje har samboer og (antall) barn. Terje er i full jobb og driver risikosport som rekreasjonalist, men har tidligere jobbet flere år i risikosportrelatert arbeid.

Ruby ble intervjuet ved hennes studiested, januar 2014. Ruby er canadisk, bosatt i Canada, sportsklatrer på sommeren og frikjører på snowboard og isklatrer på vinteren. Ruby er enslig og fulltidsstudent ved Økoturisme- og friluftslivslinje og driver risikosport som rekreasjonalist. Ruby beskriver utdypende sine tanker om hvordan bruk av rusmidler ikke nødvendigvis trenger å være *uhelse*.

Isak ble intervjuet i hans bil på vei hjem fra fjelltur, januar 2014. Isak er canadisk, bosatt i Canada, høyalpin klatrer på sommeren og frikjører på snowboard og isklatrer på vinteren. Isak er enslig og i jobb han beskriver som nesten fulltid, men har mye tid til å drive risikosport som del-sponset rekreasjonalist. Isak er også tidligere konkurranseutøver på verdenscup nivå i isklatring.

Sam ble intervjuet i hans hjem, januar 2014. Sam er Australsk, bosatt i Canada, utfor-syklist på sommeren og frikjører på snowboard på vinteren. Sam er enslig og jobber fulltid i alpinanlegg med store frikjøringsområder på vinteren og sykkelpark på sommeren. Sam har også drevet motorisert risikosport tidligere. Sam belyser sosiale feltspesifikke sosiale relasjoner med erfaringer fra tidligere rusmisbruk.

Silvio ble intervjuet på cafe i hans hjemby, januar 2014. Silvio er franskanadier, bosatt i Canada, klatrer og stisyklist på sommeren og is-klatrer og frikjører på ski på vinteren. Silvio er gift og har (antall) barn og jobber fulltid. Han har tidligere jobbet som representant for flere utstyrsleverandører innen isklatring og friluftsliv. Silvios valg i livet er i stor grad styrt av et ønske om opplevelser i natur, noe han forsøker å bringe videre til sine barn.

Simone ble intervjuet ved hennes arbeidsplass, januar 2014. Simone er canadisk, bosatt i Canada, sti-syklist og elvepadler på sommeren og frikjører på ski vinteren Simone er enslig og jobber med friluftslivsutdanning i det Canadiske militæret samt professor ved friluftslivslinje. Hun har tidligere også jobbet flere år som guide, og gjør tidvis dette enda.

Sage ble intervjuet ved hans studiested, januar 2014. Sage er canadisk, bosatt i Canada, utfor-syklist og klatrer på sommeren og frikjører på ski på vinteren. Sage har kjæreste og er

fulltidsstudent ved et ikke-risikosportrelatert studie. Han konkurrerer aktivt i den canadiske frikjøringscupen og gjør ikke-risikosportrelatert arbeid gjennom sommeren. Han sier han jobber mye gjennom sommeren for å få råd til å kjøre mye på ski på vinteren.

4.3 Kvalitativt forskningsintervju

For å få tak i menneskers subjektive opplevelser i en spesifikk situasjon må man samtale med dem som opplevde situasjonen. Dette gjør forskningsintervju til den vanligste datainnsamlingsstrategien i fenomenologiske studier (Postholm, 2010). Kvale og Brinkmann (2012) beskriver at forskningsintervjuet er en interpersonlig situasjon som tar sikte på en kognitiv avdekking av intervjupersonens opplevelse av et tema. Det er den personlige kontakten mellom intervjuer og informant som gradvis skaper innsikt i informantens livsverden, i ønske om å videre fortolke de avdekkede fenomenene. Semistrukturert intervju gir gode muligheter for å ”spinne videre” på inntrykk og uttalelser som dukker opp. Bruken av en intervjuguide sikrer at man ikke glemmer formålet og roter seg bort i bagateller (Russel, 2002). Dermed gjør semistrukturert, åpent forskningsintervju intervjusituasjonen fleksibel nok til å få innsikt i deltakernes personlige syn (Bryman, 2012).

4.4 Utforming av intervjuguide

Intervjuguiden er et verktøy for å holde oversikt på nøkkelspørsmål eller temaer i teksten. Hvert spørsmål kan ha dynamisk verdi for å drive intervjuet fremover eller skape relasjon mellom intervjuer og informant, eller tematisk verdi for å bidra til tematisk kunnskap, eller begge (Kvale & Brinkmann, 2012). Forskningsspørsmålet er det som skal bestemme hvilke spørsmål som stilles og et hovedpoeng er at spørsmålene ikke er ledende (Bryman, 2012; Kvale & Brinkmann, 2012). I tillegg er det et poeng at man varierer spørsmålstype. Mer åpne spørsmål for introduksjon av tema, og mer direkte eller spesifiserende oppfølgingsspørsmål for å bedre forstå hva informanten mener (Kvale & Brinkmann, 2012). I utformingen av intervjuguiden har nok min sosialpedagogiske utdanning bidratt til et dypt ønske om en spesiell dynamikk i intervjuet, mens min manglende forskningsbakgrunn gjorde derimot utfallet vanskelig å forutse. Selv om det ikke fungerte som planlagt må det sies å fungere godt da informantene allikevel var innom flere temaer i løpet av ett spørsmål.

4.5 Databehandling

En av ulempene med kvalitative metoder er at det er svært tidkrevende og generer store mengder rådata (Bryman, 2012). Analyseprosessens oppgave er å gjøre disse dataene oversiktlige og håndterlige for videre beskrivelse og fortolkning (Kvale & Brinkmann, 2012; Thagaard, 2003). Metodisk tilnærming for analysen er det tatt utgangspunkt i grounded-theory. Grounded-theory fungerer som analyseverktøy på forskjellige temaer i ulike fag, også ved bruk av kvalitative metoder (Postholm, 2010). På grunn av fokuset på fenomener i kodingsprosessen (Postholm, 2010) passer grounded-theory godt til det hermeneutiske og fenomenologiske vitenskapssynet i oppgaven.

4.5.1 Transkribering

Alle 12 intervjuene ble transkribert ordrett kort tid etter intervjuene. De norske ble transkribert på Norsk. Eventuell dialekt ble oversatt til bokmål. De Canadiske intervjuene ble transkribert på engelsk. Alle personopplysninger som kunne direkte identifisere informantene ble fjernet i transkriberingsprosessen.

4.5.2 Koding

Koding er det første steget i analytisk fortolkning av uttalelsene som er innhentet i intervjuet. På denne måten skaper grounded-theory-koding reisverket for analysen (Charmaz, 2006; Thagaard, 2003). Bryman (2012) presiserer at grounded-theory benytter seg av koding, men ikke all koding er grounded-theory. Utarbeidelsen av koder er en prosess hvor data aktivt navngis. Denne prosessen deles av Charmaz (2006) inn i minst to faser; ”initialkoding” og ”fokusert koding”.

Initialkoding skal bidra til å sette i gang tankeprosesser og skape ideer. Det er viktig gjennom denne prosessen å lage koder som passer data heller enn å ”tvinge” data til å passe koden. Videre kan det være en god idé i initialkodingsfasen å benytte ord som reflekterer handlinger heller enn tanker for å få et mer håndgripelig datasett senere (Charmaz, 2006). Dette vil også bidra til større grad av personsentrering av kodingen (Thagaard, 2003). Videre er teoretisering i koding tillatt og kan bidra som en grunnmur å bygge ”analysereisverket” på. Gjennomgående for å bringe både personlige- og teoretiske baserte koder med seg til analysen er at det på lik linje med alle andre koder må kunne forsvare sin plass for å bestå (Charmaz, 2006).

Fokusert koding tar for seg de beste eller hyppigst brukte kodene fra initialkodingen og tester dem gjennom å se dem fra alternative vinkler. Gjennom en slik utvelgelsesprosess tvinges forskeren til å reagere og handle basert på dataene og på denne måten åpne seg for nye analytiske tråder. **Axial koding** er en del av den fokuserte kodingsprosessen og beskriver en teknikk hvor man følger en hovedkategori med håp om å omorganisere den og sette den sammen på en ny måte. Dette for å avdekke forhold og koblinger mellom kategorier på et konseptuelt nivå. Avsluttende del av kodingsarbeidet vil være den teoretiske kodingen. Her lånes koder fra den fokuserte kodingen og aktuell teori implementeres for å øke forståelsen av dem. På denne måten gjenskapes kodene i en mer sammensmeltet form, for å kunne fortelle en analytisk historie. Det er videre svært viktig å benytte teori presist og tydelig, basert på data og ikke tvinge data til å passe teori (Charmaz, 2006).

4.5.3 Analysen i praksis.

Fenomenologisk analyse av menneskers hverdagsvirkelighet bunner ut i en beskrivelse av deres subjektive oppfattelse av virkeligheten (Berger & Luckmann, 1966). Mitt fokus på grounded-theory i koding og analyse bunner ut fra det grunnleggende prinsipp om ikke-forutinntatt forskning. Dette blir spesielt viktig i innside-forskning (Dwyer & Buckle, 2009)

Første del av analysen var en gjennomlesning hvor jeg avsnitt-for-avsnitt kodet for personbaserte tolkninger og trakk ut minste meningsbærende enhet. Deretter heftet jeg på teoretiske koder. Til slutt ble det gjort en fordeling og vekting av disse kodene hvor de ble fordelt på temaer som på mange måter dannet grunnstrukturen for resultat og analysekapittelet. De teoretiske kodene ble også underveis merket og fordelt med tanke på den todelte problemstillingen med en grunntanke om at ingen kode må bli pålagt å bare tilhøre ett tema dersom de kan være relevante for flere (Charmaz, 2006; Thagaard, 2003). En grov organisering var allikevel nyttig. All data ble behandlet på originalspråk gjennom initialkodingen og først oversatt ellet knyttet til norske koder i den fokuserte kodingsfasen. Sitater ble først oversatt ved bruk i teksten. Nedenfor er et eksempel på hvordan data ble fortettet, initialkodet og kodet mot teori og kategorisert.

Tabell 1. Eksempel på kategorisering av data i analyseprosessen

Tema: Helse – forhold til helse
Spørsmål: <i>Hva legger du i begrepet "helse"?</i> <i>To you personally, what is health?</i>

Informant	Fortettet transkriberingstekst	Initial koding	Fokusert koding og kategorier
Gunn	God helse legger jeg at du har et naturlig forhold til mat, at du er aktiv i hverdagen og at du har det godt med deg selv	- Naturlig forhold til mat, Aktivitet i hverdagen, god selvfølelse.	<i>Kosthold.</i> Helse som... Mental helse.
Ruby	Being able to do things with ease, live and move with ease. I mean anything from actually being active, able to go to school with ease and to live with ease and be happy. Not to stressed or overwhelmed.	- Being able to do things with ease. - Be active. - Not to stressed or overwhelmed.	Helse som... Mental helse.
Tema: Risikosports påvirkning på helse			
Spørsmål: <i>Hva er det viktigste for deg med å drive risikosport?</i> <i>What is the most important thing for you about participating in these activities?</i>			
Informant	Fortettet transkriberingstekst	Initial koding	Fokusert koding og kategorier
Gunn	Det er litt den friheten, også er jeg veldig glad i naturen. Nyte utsikten fra en topp i Jotunheimen, stillhetsfølelsen rundt seg. Nå lever jeg liksom, hverdagen min er ganske bråkete, jeg synes det er godt å få det litt stille rundt seg. Også er det mestringsen, at jeg får det til.	- Frihet er viktig. - Er veldig glad i naturen. - Avbrekk fra bråkete hverdag. - Mestringsfølelse er også viktig.	Frihet Friluftsliv Avbrekk fra hverdagen Mestringsfølelse
Ruby	Its probably just being outside! It's so many things. Top three: My favourite things is moving your body until it dosent nessecarrily feel that good, working my self really hard. Being outside. The social aspect is a bonus. The social aspect is important because even if you don't talk to anybody you feel close with them at the end of the day.	- Being outside. Moving and using the body until it's feeling used. Being outside. The social aspect is an important bonus. Feeling close to people at the end of the day.	<i>Risikosport påvirkning på helse</i> Friluftsliv Fysisk aktivitet Friluftsliv Sosialitet og sosial helse.

På grunn av datagrunnlagets størrelse ble axial-koding kun gjort i de kategorier hvor førsteinntrykket viste tydelige adskilte clustere av meningsenheter. Dette steget avvek dermed noe fra grounded-theory-koding og støttet seg i større grad på den hermeneutiske spiral hvor analysen skaper grobunn for ny analyse (Hassmén & Hassmén, 2008).

4.6 Etske betraktninger

Denne studien er ikke av de mest etisk krevende da den kun i liten grad berører personsensitive opplysninger. Men på bakgrunn av at jeg er innom familierelasjoner og bruk

av rusmidler forholder jeg meg strengt til Den nasjonale samfunnsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora (NESH) forskningsetiske retningslinjer. studien er godkjent av NSD (vedlegg1). Konfidensialitet og informert samtykke er således en selvfølge (vedlegg2).

Konfidensialitet og sikring av informantenes identitet er blitt sikret gjennom anonymisering av informantene hvor de er gitt nye navn. Bosted blir ikke oppgitt direkte, bare område (Norge, Østlandet eller Canada, BC). Det er vanskelig å lage ett opplegg som sikrer at medlemmer av miljøet ikke kjenner igjen kameratene sine. Dette også siden det kan virke som aktivitetenes natur legger til rette for spesielt sterke vennskapsbånd mellom deltakerne, j.fr kapittel 5.5.2, ”Et brorskap av risikosport”.

Thagaard (2003) stiller spørsmål ved om det informerte samtykket også skal gjelde tolkning av dataene slik det er skissert over, og sier videre at det ikke finnes noen enkel løsning på dette problemet. Forskers handlinger både i intervjuet og i databehandlingen kan tolkes som det Bourdieu (1992) beskriver som symbolsk vold. Fokuset må derfor ligge på at informanten ikke i noen del av prosessen skal ta skade av å være med på forskningen eller føle seg feilsitert (Postholm, 2010; Thagaard, 2003).

4.6.1 Å forske i Canada

Før forskningen i Canada ble påbegynt, ble NSD kontaktet per telefon. NSD forsikret om at så lenge studien forløper etter den utforming som ble godkjent hos dem skal ikke det være noe problem. Videre ble en bekjent i forskningsmiljøet i Calgary kontaktet. Han informerte om at så lenge rekruttering av informanter ble gjort etter nevnt metode og krav om informert samtykke og anonymisering ble overholdt, holder det at NSD er underrettet.

4.7 Vurdering av forskningens kvalitet.

Oppgaven har også vært en kamp om å ikke la min forforståelse styre resultatet. I oppstarten var det å skape en bevissthet rundt egen forforståelse hovedfokus. Underveis var jobben å holde den tilbake når den dukket opp på ubeleilige tidspunkt og omfavne den når den bidro til dypere innsikt.

Totalt sett er denne studien et resultat av en lang prosess med å lære mens man går. Det er flere ting jeg hadde gjort annerledes dersom jeg skulle startet på nytt, men i det store bildet

ville det meste bare sikret større effektivitet og ikke nødvendigvis gjort oppgaven bedre. Det er derimot noen endringer som ville økt kvaliteten. Det første er at jeg ville tatt ned antallet informanter noe. Den store mengden datamateriale bidro til at analyseprosessen ble tyngre enn den trengte å være. Selv om jeg har grepet de koblinger som har blitt meg bevisst i som hovedtrekk, eksisterer det helt sikkert nyanser i periferien som ikke er godt nok utforsket. Det neste ville være at det har dukket opp nyanser det hadde vært spennende å gå tilbake til informantene med og gjennom nye intervjuer, søkt direkte etter. Dette ble ikke gjort da de i stor grad er på siden av problemstillingen og dukket opp så sent i prosessen at tiden ikke strakk til. *"Ansvar for sine nærmeste"* er et slikt tema som i lys av sosialstøtte ville vært interessant.

5 Resultat/diskusjon

Utøvernes definisjon av risikosport (5.1) vil gi en grunnleggende forståelse for utøvernes holdning til risikosport som fenomen. Videre vil utøvernes sosialisering til fysisk aktivitet (5.2) og forhold til helse, både som begrep og tilstand (5.3) danne grunnlaget for en kartlegging av deres forhold til helse (5.4). Kapitlene 5.2-5.4 er dermed tett knyttet til problemstillingens første del. Videre avdekkes risikosports påvirkning på helsen (5.5) og sett sammen med utøvernes definisjon av risikosport (5.1) vil dette fokusere på problemstillingens andre del.

5.1 Definisjon av et felt

Dette kapitlet er dels ment som en avklaring eller definisjon av ”risikosport” som begrep og som *felt*, basert på en tanke om å avdekke hvordan utøvernes definisjon står til teoriens definisjon. Fokuset ligger hovedsakelig på begrepsnivå, med tråder til maktstrukturen i feltet og feltets tilknytning til samfunnet, som i en definisjon av et *felt*.

5.1.1 Risikosport er naturligvis farlig

Utøverne beskriver risikosport som sport hvor det er stor fare for fysisk skade. Både statistisk og følelsesmessig. Gunn beskriver at; *”det er stor risiko for at noe skjer galt så man blir skikkelig ødelagt.”* hun presiserer videre at; *”Det værste som kan skje er å bli grønnsak”*. Otto trekker i større grad frem skadestistikk som determinant; *”...sporter med, statistisk sett, mer skade (...) dersom det ikke statistisk sett er mer ulykker eller skader bør det karakteriseres som en trygg sport.”* For at en sport skal være risikosport må det også foreligge krav til kunnskap om- og ferdigheter i aktiviteten, for å muliggjøre deltakelse og minimering av risikoen og således gjøre aktiviteten gjennomførbar. Trine forteller at; *”(…) andre, som ikke er vant til aktiviteten, vil nok si at det å gå topptur og litt mer eksponerte ting er en stor risiko, men alt i henhold til hva man har lært seg.”*

Silvio utdyper; *”(…) sportene jeg bedriver er risikosporter, men ikke farligere enn baseball, fotball eller amerikansk fotball (...) Jeg ville vært mer utsatt for skade hvis jeg spilte ishockey enn hvis jeg isklatrer.”*

Utøverne er ensartet i at det må foreligge en grad av risiko i aktiviteten for at den skal kalles risikosport. De stiller videre spørsmålstegn ved hva som er målestokken for når faren blir stor, altså hvis fare er større, hva er den større enn? Dette eksemplifiseres gjennom andre aktiviteter som ikke tradisjonelt ville vært beskrevet som risiko sport. En av forskjellene på eksempelvis isklating, som er en av Silvios risikosporter, og ishockey, som han refererer til som en risikabel ikke risikosport, er regelverket. Nedfelte regler er nær sagt fraværende i risikosporten. Mens det i idretten i større grad er et gitt regelsett å forholde seg til som minimerer skader (Green, 2010; Wheaton, 2004), kan det se ut som normene for risikohåndtering i risikosport springer ut ifra utøvernes ferdigheter som de har bygget gjennom erfaringer fra å drive aktiviteten. En del av moderniserings- og siviliseringsprosessen i samfunnet er risikohåndtering hvor regler og utdannings- og opplæringssystemer tilpasset samfunnets holdninger, det sosialt aksepterte, generelt er styrende for utøvende praksis (Beck, 1992; Elias, 2000). Dette gjør at aktivitet som benytter regelsett som skiller seg nevneverdig fra de normer og regler som benyttes i samfunnet for øvrig vil bli sett på som avvikende eller i noen tilfeller barbariske (Dunning & Sheard, 2005). På denne måten blir det lett å kalle risikosport, som frivillig risikotaking i rekreasjonsaktivitet, avvikende atferd. At aktiviteten foregår ute og innehar risiko som er utenfor utøverens kontroll er en viktig del av definisjonen. Risikosportene deltakerne tenker på når de snakker om tema er i stor grad aktiviteter som like gjerne kunne bli kalt prestasjonsorientert friluftsliv. *"(...) tidligere ble de kalt utendørsaktiviteter (...)"*, sier Otto. Simone følger opp med; *"Alle risikosportene jeg kan tenke på skjer utendørs."* Oppholdet i naturen og nærhet til et naturlig miljø i stor grad også det som legger til rette for risiko utenfor utøvernes egen kontroll. Ruby, om sitt første møte med en risikosport; *"Det må være klatring, men innendørs eller utendørs? Jeg begynner utendørs, siden innendørsklatring egentlig ikke er en risikosport."* Selv om en tilretteleggelse av aktiviteten for minimering av risiko er viktig vil en total miljømessig tilrettelegging gjøre risikoen og den kontrollerte avkontrolleringen av risiko så liten at aktiviteten ikke lenger kan defineres som risikosport. Silvio; *"Det kalles en risikosport fordi, selv om jeg gjør mitt beste for å gjøre alt riktig er det fortsatt en risiko"*. Sam presiserer; *"I syklingen bruker du masse sikkerhetsutstyr. Det kommer likevel til å gjøre vondt når du treffer bakken."*

For at en aktivitet skal kunne kalles en risikosport kan ikke alle faktorer være direkte kontrollerbare. I en innendørs klatrevegg må man forholde seg til en sikkerhetsinstruks fastsatt av vegg-eier og kontrollert av Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap

(DSB) og benytte teknikker i tråd med nasjonale standarder, i Norge bestemt av Norges klatreforbund (NKF). Dersom disse forutsetningene er oppfylt er faren for alvorlig skade eller død som følge av aktiviteten minimert og kontrollert på lik linje med den i en ishockey match. Når aktiviteten flyttes ut, til ikke-tilrettelagt miljø hvor aktiviteten tilrettelegges miljøet og ikke motsatt, vil mengden risikofaktorer øke betraktelig og faren blir vanskeligere å minimere. Stener kan falle ned på sikrer, været kan endre seg og så videre. Selv om utøveren har de ferdighetene som trengs for å gjennomføre aktiviteten og slik som Silvio beskriver; *”gjør sitt beste for å gjøre alt riktig”* og *”bruker masse sikkerhetsutstyr”*, slik Sam påpeker, vil det fortsatt kunne oppstå situasjoner med potensielt skadelig utfall.

Kalle sier; *”Det er valgfritt hvor mye risiko du vil ta i disse sportene her, for det er stor variasjon i dem. Ved å kjøre, slakt, under 30 grader – som er skredgrensa – i nysnø som er myk å falle i så kan du begrense risikoen til et minimum. (...) du kan bestemme selv.”*

Kalle utdyper her hvordan risikoen kan minimeres i aktiviteten ved å velge sikrere terreng å drive den i. På denne måten blir frikjøringen mer i tråd med tradisjonell norsk metode for fjellferdsel, og kanskje mer i tråd med vandrersfriluftslivet enn det spesialiserte-, prestasjonsorienterte friluftslivet.

I det moderne samfunnet romantiseres ofte urbefolkningers levemåte og nærhet til natur. Levekårstatistikere som baserer sitt helsesyn på blant annet levetid som utfordrer denne romantiseringen svarer slik; *”Mennesker har dødd i takt med naturen i årtusener og den levealder og komfort urbefolkninger har sett på som god nok er på langt nær det vi ville godtatt i dagens samfunn”* (Rosling, 2013, egen oversettelse). Det siviliserte samfunnet tilrettelegges for at mennesker skal overleve lengst mulig, best mulig og mengden ukontrollerbare faktorer forsøkes minimert til det absolutte (Beck, 1992; Elias, 2000). En slik, total tilpasning av aktiviteten ville gjøre aktiviteten trygg i så stor grad at det ikke lenger karakteriseres som en risikosport.

5.1.2 Risikooppfatning

Selv om risikosport i naturlig miljø til en viss grad gjør risikoen vanskelig eller tidvis umulig å minimere, mener utøverne at deres oppfatning av hva som er farlig skiller seg fra det ”andre” ser på som farlig.

Isak; ”Jeg forstår at det å kjøre snowboard ned en trang renne på 45 grader på natta i vind og snøvær kan virke sinnsykt for mange, men med riktig trening og kunnskap trenger det ikke å være så ille. (...) veldig ofte ser jeg ikke på det jeg gjør som så veldig farlig”.

Lise; ”(...) mange sykler utforsyking på en veldig forsiktig måte. Selv om noen vil karakterisere det som risikosport, det de holder på med i barneløypa i Hafjell, er kanskje ikke det helt det vi som har sykla litt karakteriserer det som”

Lise påpeker her at risikooppfatning også varierer mellom agenter som identifiserer seg med feltet. ”Isak” og ”Lise” sine oppfatninger av akkurat hva som er farlig og hva som er trygt vil være annerledes enn andre utøveres oppfatning.

Silvio og Ruby driver begge med både isklattring og frikjøring. Silvio har mer erfaring med klatring enn frikjøring, Ruby har mer erfaring med frikjøring enn isklattring. Silvio forteller; ”(...) Frikjøring er kanskje det farligste folk driver med rundt her. Det er veldig vanskelig å vite om snøen er trygg. (...) Isklattring er mer kontrollerbart. Det er liksom ’in your face’ med en gang.” mens Ruby mener at; ”(...) Isklattring er kanskje det farligste jeg driver med.” Dette skillet i oppfatning kan beskrive hvordan erfaringer og kompetanse fra aktivitetene er styrende for deres videre oppfatning av risiko.

Berger og Luckmann (1966) beskriver virkeligheten som subjektiv og dynamisk, hvor ting oppfattes forskjellig basert på erfaringer individet har gjort seg gjennom livet og endrer seg basert på individets nye erfaringer. Denne subjektive virkelighetsoppfatningen kan sammenliknes med det Bourdieu og Wacquant (1992) beskriver som *dynamisk habitus*. Tidligere erfaringer er i stor grad det som har vært med å dannet oppfattelsen av hva som er farlig og hva som er trygt som del av deres *habitus*. Elias sier at det er vanskelig å forestille seg at utviklingen av risikosamfunnet er en planlagt prosess, men at veien i stor grad er blitt til mens man går og erfaringer har skapt normer og regler, som har gitt nye erfaringer og dannet nye normer og regler (Elias, 2000). En slik utvikling på makronivå står i god harmoni med utviklingen av utøvernes-oppfatning-av-risiko på mikronivå, som del av den *subjektive virkelighetsoppfatningen* og dermed *habitus*.

5.1.3 Dannelsen Sub-felt og apperatus påvirkning

Ikke alle informantene er utelukkende positive til begrepet risikosport, det blir kastet rundt på i media for å skape tabloide overskrifter, det brukes i reklame for å fronte det som er tøft

eller nyskapende og i dagligtalen blir det koblet til det som i noen grad er avvikende fra normen. Utøverne er ustrukturert uenige i begrepets relevans. Noen gir gjerne seg selv merkelappen risikosportutøver mens andre er tvilende til begrepets relevans. Isak sier at; ”(det er en dårlig merkelapp bad label/missnumber (...))” og Otto presiserer; ”(...)på grunn av markedsføringen som følger dem, selger det bedre om man kaller dem ekstremспорт eller risikosport.” Når Sam og Sage får spørsmålet ”Vil du kalle noen av aktivitetene du driver som risikosport?”, svarer de følgende, Sam; ”Jeg vil klassifisere mer eller mindre alle aktivitetene jeg gjør som risikosport.”, Sage; ”Jeg presenterer meg selv som en ekstremskikjører eller som en ekstremспортutøver” For at et felt skal ha livets rett må det anerkjennes av agentene (Bourdieu & Wacquant, 1992). Denne delingen i anerkjennelse av feltet kan dermed, ved første øyekast, så empirisk tvil om feltets faktiske eksistens. Bourdieu beskriver anerkjennelse av et felt ikke som begrepsfestet anerkjennelse, men anerkjennelse som deltakelse i maktkamper i feltet. Dersom feltets *doxa* utfordres oppstår *hetrodoxi*. En mulig ende på en hetrodox situasjon er dannelsen av *sub-felt* (Bourdieu, 1977).

De utøverne med størst variasjon i erfaringsbakgrunn, eksemplifisert gjennom Otto; ”før ble de kalt outdoorprsuits (utendørs aktiviteter eller friluftsliv).” og Isak; ”bad label/missnumber”, er de som i størst grad er tvilsomme til begrepet, risikosport. Sage er i startgropa for å få sponsorer og det er viktig for ham at andre ser ham som en risikosportutøver og attraktiv for media. Mens andre som Sage; ”(...) presenterer meg selv som en ekstremskikjører (...)” er tilsynelatende positive til begrepet og identifiserer seg med det. For at agentene skal beholde interessen for feltet må de se nytten av å arbeide for det. Deltakere av sub-felt trenger ikke nødvendigvis å anerkjenne sub-feltets makt-felt, dersom interessen deres for sub-feltet er sterk nok til at de fortsatt arbeider for det. Et sub-felt kan også sokne til flere forskjellige maktfelt, dersom det bidrar til å øke felt-deltakernes kapital (Bourdieu & Wacquant, 1992). Otto sin tilknytning til risikosportfeltet, kan beskrives som tilknytning til de faktiske utendørsaktivitetene som sub-felt. Som eksempel kan elvepadling sees som sub-felt til både friluftsliv, risikosport og idrett, hvor Otto ser linja videre opp mot friluftslivet sterkere enn risikosporten. Dette kan være annerledes for andre, slik som Sam som; ”klassifiserer mer eller mindre alle aktivitetene [han] gjør som risikosport”, og dermed ser linja gjennom de samme aktivitetene og opp til et annet maktfelt. Dette er dermed ikke et argument for feltets manglende eksistens, men det kan heller være et bidrag til å styrke feltets symbolske kapital.

Kalle; ”Det [begrepet risikosport] er på en måte greit, med det kan virke litt skremmende for enkelte”. Ruby legger til; ”det er et begrep som blir brukt mye og ikke kritisk analysert ofte nok... ...De fleste risikosporter er egentlig veldig *well-managed*”. I media frontes risikosport som avvikende atferd, på kanten til galskap, som ser tøft ut og gjør seg godt i reklamer. I dagligtale benyttes risikosport om alt som er på grensen til det uforsvarlige (Langseth, 2012). Kalle sier at; ”det kan virke skremmende for noen” og gi inntrykk av at han er redd for at begrepet brukt slik vil hindre folk i å prøve aktiviteten. Medias bruk av ordet harmonerer generelt sett dårlig med den virkelighetsoppfatningen utøverne har av aktivitetene de driver, slik Ruby beskriver risikosporter som; ”(...) veldig *well-managed* (...)” med fokus på risikohåndtering og til og med risikominimering. Et *apperatus* er en mekanisme som i samarbeid med agenter kan akkumulere og omsette kapital i et felt. Et *apperatus* må slutte seg til anerkjente agenter, institusjoner og sub-felt for å kunne delta i kampene i feltet (Bourdieu & Wacquant, 1992). Medias prosess i kontrast til utøvernes oppfatning som Ruby beskriver når hun forteller at; ”Risikosporter er egentlig veldig ’*well-managed*’” og Otto presiserer når han sier at det; ”selger bedre om man kaller dem *ekstremспорт* eller *risikosport*”, med påvirkning på- og formingen av risikosport som felt og dermed begrep kan sees som et *apperatus* i arbeid. Apperatus som destruktiv mekanisme byr seg ikke om feltet overlever dets herjinger så lenge det fører til kapital økning (Bourdieu & Wacquant, 1992). I medias tilfelle er det økonomisk kapital som står sentralt og det vil, ukritisk til feltets maktstruktur, forsøke å forsterke agenter eller institusjoners posisjon i feltet kun med ønske om egen kapitalforøkelse.

5.2 Sosialisering : Skapelsen av en risikosportutøver

Det ville være ufullstendig å beskrive et habitus uten å i det minste gi en beskrivelse i retning av hvordan det har oppstått. Dette kapitlet søker å forstå hvor deltakerne sosiologisk sett kommer fra.

5.2.1 Primærsosialisering

Samtlige av utøverne beskriver utøvelse av friluftsliv som har vedvart gjennom livet og de fleste forteller hvordan foreldrene enten har tatt dem med ut på tur fra de var små eller hatt en holdning om at barn skal leke ute. Lise beskriver det slik; ”Jeg vokste opp i en familie der det, når det var mulig eller når det kommer helg så var det ut på fjellet.” Isak beskriver en

annen historie; ”*Moren min var alenemor og mente at jeg burte sparkes ut av huset og leke ute. Jeg brukte mye tid i skogen, lekesloss med pinner, det vanlige.*” Videre beskriver alle utøverne seg selv som svært aktive barn, som ønsket å prøve alt og være med på alt av aktivitet enten det var organisert som idrett eller ”lek i gata”. Gunn presiserer;

”*Aktivitetsnivået mitt når jeg var unge var kjempestort. Jeg var sånn høyt og lavt. Jeg var alltid med. (...) Jeg har jo nærmest vokst opp i [veldig bra skianlegg for frikjøring]*”.

Simone forteller videre hvordan oppvekststedet hadde stor betydning på hennes aktivitetsvaner.

Simone; ”*Jeg vokste opp i en liten småby i Canada som driver mye is-aktivitet. Jeg begynte med skøyte løp og hockey, men i samme hallen holdt verdensmesteren i tønnehopping⁴ til. Det ble fort hovedfokus. (...) det var nok min første risikosport. Jeg mener, jeg kunne velge, skøyte rundt på isen eller hoppe over tønner - naturlig valg*”

Mens de fleste av utøverne forteller hvordan oppvekststedets muligheter for aktivitet eller området rundt familiens hytter og feriehus har vært med å forme deres aktivitetshverdag som barn og gjøre dem vant til å være i naturen forteller Otto det slik; ”*Jeg vokste opp i et ganske hardt nabolag og når vi var barn klatret vi på hustak, svømte i elva, stjal motorsykler, brøt oss inn på industriområder, vi gjorde egentlig alt vi syntes var spennende og farlig*”. Han forteller videre om sitt syn på viktigheten av at foreldre kanalisere barnas aktivitetsønsker mot noe positivt.

Otto; ”*Det er åpenbart at [navn], som du ser hopper fra stuebordet nå [peker på barnet] ønsker å ta risiko allerede. Det er lett for meg å styre han mot å ta risiko i kontrollerte aktiviteter. Der jeg vokste opp var det ikke så mye informasjon rundt dette og foreldrene mine manglet kunnskap til å tilrettelegge dette. (...) Jeg tror at med min personlighet kunne ting gått i alle retninger. Hvis jeg ikke kunne tatt risiko i hverdagen på en kontrollert måte. Tror jeg tendensen for de med min type personlighet og temperament vil være å ta risiko på ukontrollerte og muligens antisosiale måter*”

Sam mener også at det var miljøet rundt hjemstedet som bidro til hans aktivitet som barn; ”*Jeg vokste opp nær bushen, med sukkerplantasjer på alle kanter. Vi var alltid ute og lekte i skogen eller plantasjene.*” Hvilke aktivitet utøverne beskriver som sin inngangsaktivitet til

⁴ Simone utdyper, ”*Tønnehopping (Barrel Jumping) er litt som å hoppe lengde på skøyter over tønner*”.

risikosport varierer. En tendens er at alle utøverne oppvokst i Norge beskriver at de har kjørt på ski hele livet. Terje forteller; *"Ski har jeg på en måte kjørt hele livet. (...) Først var det tur med familien eller i hvertfall faren min. (...) de siste 10 årene har det utviklet seg mer mot at jeg vil kjøre vanskeligere linjer. (...) Litt mer hoppe ned klipper og slik."* Sam og Otto sier at de selv oppdaget risikosport som noe mer organisert, at de egentlig begynte å gjøre det i større grad. Sam sier; *"Det ble arrangert UCI - World Cup i byen der jeg bodde. Jeg og noen venner kjøpte sykler med demping og dro ut i skogen og skadet oss."* og Otto; *"(...) når jeg begynte å konkurrere i terrengsykling, at jeg tvingte foreldrene mine til å kjøre meg på ritt."* Ruby sier at hennes familie ikke er friluftslivsfolk, men alltid var støttende til hennes ønske om aktivitet. Hun tok opp igjen risikosport på universitetet hvor hun fikk venner som drev med det samme.

Ruby sier; *"Progresjonen; det begynte med at noen venner tok meg med på klatring (...) og isklatring på vinteren (...) Jeg kjørte snowboard i park når jeg var yngre, men jeg sluttet når søsteren min sluttet (...) Jeg tok det opp igjen når jeg begynte på universitetet og fant folk jeg kunne gjøre det sammen med igjen."*

Likt for alle utøverne er at de beskriver et stort aktivitetsnivå som barn og i noen tilfeller en bevisst søken etter risikoaktivitet. Alle utøverne beskriver en form for progresjon inn i risikosporten. Otto begynte med ulovlige aktiviteter og fant etter hvert en mer sosialt akseptert arena for risikotaking. Terje begynte med ski og ser aktiviteten nå som en naturlig progresjon av det. Simone så muligheten for mer spennende aktivitet gjennom deltakelse i organisert idrett. Berger og Luckmann (1966) beskriver primærsosialiseringen som de påvirkninger man får av de sosiale strukturene man blir født inn i (familie, bosted og lignende). Utøvernes beskrivelser av sin inngang til aktivitet kan for de fleste beskrives som et resultat av primærsosialiseringen. For noen var primærsosialiseringen mer i form av de muligheter bostedet ga, enn familiens faktiske påvirkning. Zuckermann (2007) forteller at noen har en større medfødt dragning mot risikoaktivitet (sensation seeking). Beck og Beck-Gernsheim (2002) beskriver en kanskje medfødt evne til å utnytte mulighetene rundt seg som en x-faktor. Utviklingen av habitus er ikke lineær og ikke et direkte resultat av stimuli-respons. Bare små forskjeller i tidligere levd liv kan resultere i store forskjeller i hvordan agenten utvikler seg (Bourdieu, 1992; Bourdieu & Wacquant, 1992). X-faktoren som evnen til utnyttelse av muligheter kan på denne måten bidra til å vippe agenter, som Otto; *"(...) tatt risiko på (...) muligens antisosiale måter"*, i den ene eller andre retningen. Det er viktig å ikke glemme at på det tidspunktet Otto begynte med mer kontrollert risikotaking, i form av

terrengsykling, var han gammel nok til at sekundære sosialiseringfaktorer hadde fått muligheten til å påvirke han og denne x-faktoren er antagelig ikke eneste faktor som bidro til hans mer sosialt aksepterte risikotaking.

5.2.2 Sekundærsosialisering og symbolsk kapital

Flere av utøverne forteller hvordan institusjoner som skolen, speideren, YMCA og lignende har påvirket deres inngang til risikosport. De beskriver dette som en forsterkning av tidligere handlinger. Det gjelder spesielt hos de utøverne hvor primærsosialiseringen gjennom enten familie eller bosted (eller begge) ikke har lagt til rette for aktivitet utover tradisjonelt friluftsliv eller -idrett.

Kalle; *”Jeg vokste opp i en idrettsfamilie, og jeg ble tatt med ut i aktivitet fra jeg var kid. (...) jeg drev med orientering, (...) var så vidt innom sykling (...) begynte etter hvert med friidrett. (...) Jeg var skikjører gjennom tenåra, hadde ett par carving ski. (...) så skjedde det noe når jeg begynte på folkehøgskole. (...) vekka litt interesse (...) så kjøpte jeg mer utstyr, mer spesialisert utstyr.”*

Otto utdyper; *”Jeg fikk prøve klatring, sykling og seiling og sånne ting i speideren. (...) det var først på universitetet at jeg hadde folk rundt meg som hadde liknende interesser. Det hadde ikke egentlig skjedd før da. Når jeg først hadde folk rundt meg med samme interesser var det veldig, veldig lett å prøve nye aktiviteter og reise bort i helgene og ha en mer utendørs livsstil.”*

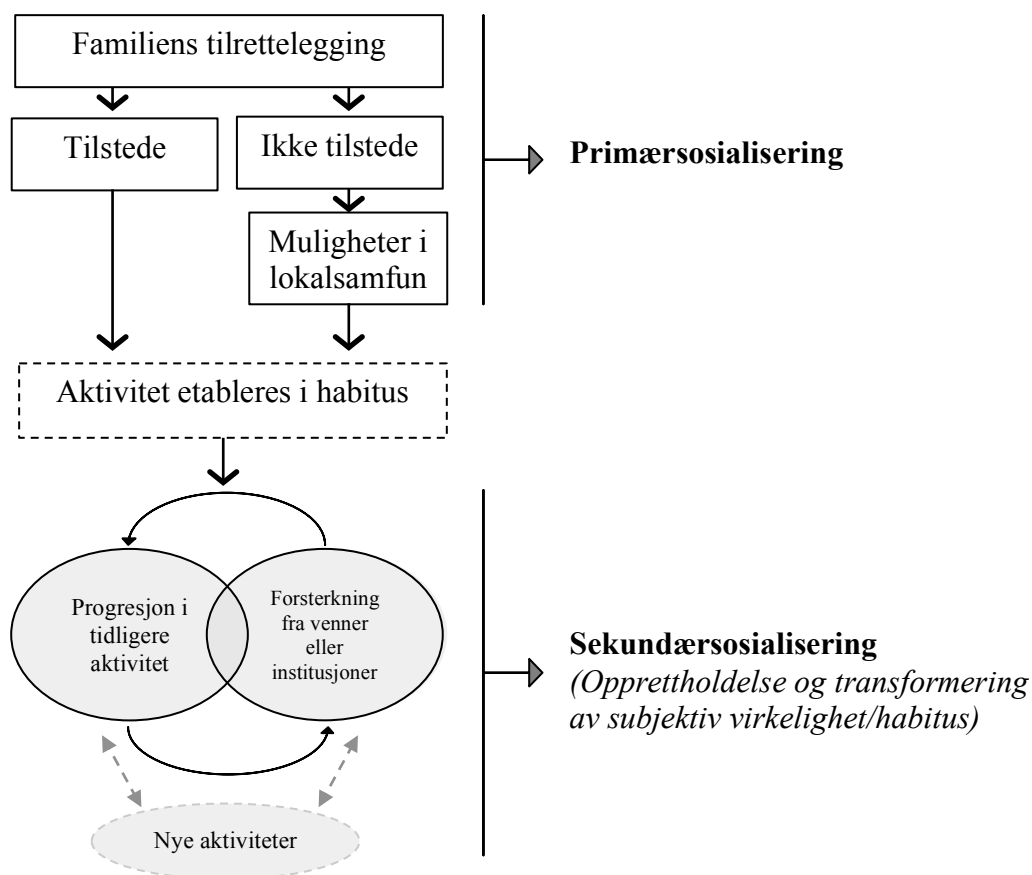
Familiært sett har Kalle; *”jeg vokste opp i en idretts familie”*, og Otto; *”foreldrene mine manglet kunnskap til å tilrettelegge dette”* ganske ulik bakgrunn. Likheten er at Kalle fra Hedmark og Otto fra et ”hardt nabolag i England”, vokste opp på steder som ikke i utgangspunktet har store muligheter for risikosport. Når deres mobilitet (rent praktisk) økte, og de ble introdusert for mennesker med liknende interesser muliggjorde dette større grad av utøvelse av aktiviteten. Trine sin historie konkretiserer dette ytterligere; *”Rett etter at jeg var ferdig med utdannelsen fikk jeg jobb. Firmaet inviterte meg med til Sjoa. Det var første gangen jeg rafta. Også fikk jeg prøve elvekajakk hos Sjoa kajakksenter. (...) Jeg syntes det var dritkult.”*

Det er også en økonomisk faktor som er verdt å merke seg. Det er ingen tvil om at mye av utstyret utøverne trenger for å drive disse aktivitetene er kostbart og ofte svært spesialisert

(Bischoff & Odden, 2002). Flere av utøverne beskriver det at de fikk råd til utstyr som en viktig del av det å kunne begynne med aktiviteten. Dette er åpenbart en faktor i primærsosialiseringen, slik Sam beskriver når han blir spurt hvem som var viktigst for han når det gjelder å drive med sykling; *"(...) moren min for å hjelpe meg finansiere min første sykkel."* Det er ikke bare i oppstart, men også i videre aktivitet at økonomi spiller en åpenbar rolle. Lise forteller; *"jeg knakk noen ben i ryggen, også fikk jeg tilbake en del penger på forsikringa. Det var akkurat nok til å kjøpe en freeridesykkel [ler]."* Når utøverne først er etablerte deltakere av en risikosport er veien kort til å prøve andre. Ofte søker de også andre aktiviteter, da disse aktivitetene i stort grad er sesongbetonte. Gunn beskriver dette når hun forteller hvordan hun begynte med DH-sykling.

Gunn; *"syklingen, når jeg begynte med det så er det jo fordi at.. [tenker seg om] Jeg hadde jo egentlig ski som litt sånn der 'ekstremспорт' på vinteren da, også skal du gå helt fra april til november å glede deg til å få lov til å utfolde deg igjen. Så da må du finne på noe som kan passe deg på sommeren og, så du har noe å gjøre hele året."*

At erstatningsaktiviteter tas opp som følge av hovedaktivitetens sesongbetonte natur beskrives av flere og dette kan forklare hvorfor utøverne ender opp som helårsutøvere. Green, Smith, og Roberts (2007) beskriver at et spekter av aktiviteter som barn er en av de viktigste faktorene for å fortsette aktivitet i voksen alder. Green (2010) sier at dette ikke bare er fordi det gir individet flere aktiviteter å potensielt fortsette med, men også fordi det gir en bredere kunnskapsbase og "nye" aktiviteter føles ikke så "nye" og er dermed lettere å begynne med. Når utøverne er etablerte i en risikosport kommer de i kontakt med et nettverk av mennesker med liknende interesser, enten dette er gjennom jobb, slik Trine beskriver; *"Firmaet inviterte meg med til Sjøa."* eller utdanning, slik Otto beskriver det; *"Det var først på universitetet at jeg hadde folk rundt meg som hadde liknende interesser."* Utdanning er en form for "kulturell kapitalforøkelse" (Bourdieu, 1986). Kapital forøkelse, uansett form, bidrar til mulighet for å delta i maktkamper i feltet dersom feltet anerkjenner kapitalen (Bourdieu, 1986; Bourdieu & Wacquant, 1992). Flere av utøverne beskriver tilstedeværelse ved utdanningsinstitusjoner en form for inngangsport til videre deltakelse i aktiviteten og med det en innlemmelse i feltet eller sub-felt. Det å flytte hjemmefra, møte nye mennesker (øke sosial kapital) og få større fysisk frihet bidrar til mobilitet som videre muliggjør ny aktivitet. Sekundærsosialisering handler ikke bare om initialpåvirkning, men også en fortsatt påvirkning som videre opprettholder, transformerer eller utvikler den subjektive virkeligheten (Berger & Luckmann, 1966).



Figur2, Sosialisering til risikosport.

Primærsosialiseringen legger til rette for aktivitet, enten gjennom familien, Terje; *"Først var det tur med familien eller i hvert fall faren min"* eller gjennom muligheter i lokalsamfunnet, Sam; *"Det ble arrangert UCI - World Cup i byen der jeg bodde."* Dette etablerer et aktivitetsmønster i habitus. *Sekundærsosialiseringen* er sjeldent sterk nok til å bryte ned tidligere sosialisering og helhetlig endre subjektiv virkelighet/habitus. Den kan kun forsterke eller påvirke deler av det som gjør andre deler mindre viktige (Berger & Luckmann, 1966; Bourdieu & Wacquant, 1992). Det å ta til seg erstatningsaktivitet, slik Gunn beskriver; *"da må du finne på noe som kan passe deg på sommeren og, så du har noe å gjøre hele året"*, kan være et resultat av en slik forsterkning hvor initialaktiviteten er grunnlaget og kapitalforøkelse (sosialt og kulturelt) og venners- og institusjoners påvirkning er forsterkningsfaktoren. Dette tydeliggjør også skillet mellom utøverne som har hatt stor grad av tilrettelegging til risikosport i primærsosialiseringen og de som ikke har hatt dette. Stor grad av tilrettelegging slik som Terje beskriver; *"først var det tur med familien"*, etablerer mer risikosport (som kontrollert risikoaktivitet) som en del av habitus tidligere og

kan gjøre det lettere å tidligere utvikle seg i aktiviteten eller ta opp nye aktiviteter. Utøveren blir med det ikke så avhengig av institusjoner for sin utøvelse av aktiviteten.

5.2.3 Habitus, kollektivitet og risikosportens kulturelle kapital

Utøverne som adskilte agenter har sine individuelle habitus, men deres tilknytning til det samme feltet gjør det mulig å beskrive hva som er kollektivt for dem (Bourdieu & Wacquant, 1992). Med den store variasjonen mellom aktivitetene (som sub-felt) og også mulighetene for variasjon innad i hvert enkelt sub-felt er det mulig å anta at utøverne driver aktivitetene forskjellig og det kan være forskjeller i deres sosialisering som ligger til grunn. Dette tar ikke studien høyde for å avdekke. Likhetene i deres sosialisering er allikevel store dersom utøverne deles inn i tre grupper; De med støttende, friluftslivsinteresserte foreldre (i), De med støttende, ikke-friluftslivsinteresserte foreldre (ii) og De uten særlig grad av støtte fra hjemmet (iii). Likt for gruppene er at de i stor grad har lekt utendørs gjennom barndommen og på et tidspunkt har blitt presentert for risikosport. Deres deltakelse i risikosport har eskalert når de møtte andre med like interesser enten gjennom utdanning eller jobb. Gjennom møte med nye mennesker øker utøvernes sosiale kapital. Bourdieu (1986) sier at hvilke kapitalformer som kan omsettes i et felt er basert på hvilken kapital feltet anerkjenner. Det et felt anerkjenner som kulturell kapital kan være annerledes enn det ett annet felt anerkjenner som det samme. Utøvernes deltakelse i jobb eller utdanning er en del av den kulturelle kapitalen de kan bidra med til feltet, som muliggjør en utvidelse av de sosiale nettverket og dermed en forøkelse av *sosial kapital*, men deres kulturelle kapital er ikke begrenset til dette. Også voksne friluftslivsutøvere, i dette tilfellet havpadlere, sier når de skal ut å padle at de skal ”ut og leke” (Magnussen, 2011). Utøvernes ferdigheter i uteaktivitet og lek fra barndommen og ungdomsalderen kan i dette tilfellet og beskrives som deres *kulturelle kapital* som bidrar til lettere anskaffelse av *sosial kapital*. Disse ferdighetene kan dermed bidra til en lettere tilgang til feltet og dermed videre transformering av habitus.

5.3 Kollektiv helseoppfatning

Basert på Bourdieus begreper, støttet av holistisk helsemodell.

Jeg har søkt å omfavne bredden i WHO's definisjon hvor skillet mellom *helse* og *livskvalitet* blir svært lite, noe utøverne også bemerker, Sage; *"Helse og livskvalitet er egentlig det samme"* Basert på en holistisk helsemodell som forklaringsverktøy ble informantenes forhold til helse utforsket tematisk fra to vinkler. Først med *helse* som grunnterminologi – *"Hva er helse?"*, *"Hvordan er du når du er ved god helse?"*, *"Hva er helsefarer?/Hvilke helsefarer beskytter du deg mot i hverdagen?"*. Deretter med *livskvalitet* og *en perfekt dag* som grunnterminologi – *"Hva er livskvalitet for deg?"*, *"Kan du beskrive en perfekt dag?"*. Kapittelet vil dermed forsøke å avdekke et kollektivt helsesyn i holistisk perspektiv.

5.3.1 Generelt om helse

Når "Otto" ble spurt hva han legger i *helse* svarte han; *"Det er et alt for stort spørsmål, vennligst spesifiser!"*. Med en tanke på helse som helhetlig og altomfattende er dette et bevisstgjørende svar. Helse beskrives av utøverne ikke bare som fysisk, men også mentalt. Deres forhold til *helse* som noe sosialt er derimot svakere. *Helse* frembringer tanker om blant annet sunnhet, fysisk aktivitet, ernæring, livsstil, nærhet til natur, å føle seg vel, ha overskudd og å være- eller leve i balanse. Kalle sier at; *"Det handler ikke bare om det fysiske, det handler også om psykisk helse. (...) Så det må jo være at jeg føler meg opplagt og klar for dagen, aktiviteter og våkner i godt humør og har det generelt bra."* Gunn presiserer; *"Ett naturlig forhold til mat, er aktiv i hverdagen og har det godt med seg selv."* Når begrepet *livskvalitet* eller *en perfekt dag* benyttes er koblingen derimot tydeligere. *Livskvalitet* frembringer tanker om sosial omgang, utfordringer, balanse og muligheter til autonom handling. *"(...) møte venner (...) alle deler en følelse av forventning (...) balanse mellom utfordringer, adrenalin og tid med gode venner (...)"* sier Sage. I denne sjargongen beskriver samtlige av utøverne hvordan det sosiale aspektet er viktig for dem selv om det ikke er det første de tenker på når merkelappen *helse* benyttes.

Blaxter (1990) har forsket på lekfolks oppfatning av helse og beskriver sine funn gjennom helse som (...) kategorier. Eksempler på hennes kategorier er helse som.. fravær av sykdom, sunn livsstil, god fysikk (fitness), energi og vitalitet, gode sosiale relasjoner, funksjon, psykososial velvære. Jeg søker videre i dette kapittelet å skape en oversikt over utøvernes

helse gjennom: *"helse som overskudd og -ønske om utfordringer (i)", "helse som frihet og balanse (ii)"*.

Helse som overskudd – et ønske om utfordringer

Utøverne beskriver helse som overskudd og energi. Både for økt velvære i hverdagen, men også fordi mangel på overskudd kan frarøve dem muligheten til å oppsøke sine interesser og dermed hindre det utbytte disse interessene kan gi. Deres fokus på overskudd alene varierer noe på alder og livssituasjon. De yngre utøverne beskriver et fokus på å komme i gang med dagen og nyte opplevelser i en eller annen form, rett ut av senga. Isak beskriver det slik; *"Våkne med en attraktiv dame, kanskje ha sex (...) planlegge noe tøft (...) dra ut og gjøre det"*. Mens de eldre utøverne med barn eller andre forpliktelser i hverdagen beskriver hvordan det å ha sovet godt og føle seg utvilt er viktig for deres helse; Terje; *"Først må jeg ha sovet godt. Så en god frokost. Og så er det ut å gjøre noe (...)"*. Simone; *"Våkne [på et nydelig sted] (...) dra ut og oppleve noe nytt (...) gjøre noe moderat utfordrende"*. Flere av utøverne beskriver et *noe* som ligger til grunn for å få følelsen av god livskvalitet eller helse. Isak sier; *"Livskvalitet er et liv som får deg til å føle deg utfordret, men tilfredsstilt på regelmessig basis. (...) Ikke bare være glad, men også å bli presset og brutt ned nå og da er en viktig del av det"*. Otto presiserer; *"(...) en stor del av det [livskvalitet] vil definitivt være å utfordre meg selv. Sette meg i en livsfarlig situasjon og ikke bare overleve, men mestre det"* En del av det *noe* som skal ligge til rette for livskvalitet er utfordringer og mestring i hverdagen. Isak; *"presset og brutt ned"* og Otto; *"sette meg i en livsfarlig situasjon og (...) mestre det"* sine uttalelser viser et ønske om store utfordringer. Simone nyanserer bildet når hun forteller at en del av en perfekt dag vil være å *"gjøre noe moderat utfordrende"*.

Forventninger om utfordring eller mestring er også en viktig del av utøvernes livskvalitet. Isak sier ovenfor at; *"planlegge noe tøft"* er en del av livskvalitet. Lise utdyper; *"(...) forventninger om at man får en bra dag med gode venner (...)"* Utøverne sier i sin definisjon av risikosport at risikosport er fysisk og mentalt utfordrende, men de sier også at det går an å differensiere og ta valg som gjør det mer eller mindre utfordrende. Kalle; *"Det er valgfritt hvor mye risiko du vil ta i disse sportene her."* På denne måten kan utøverne etterstrebe at aktiviteten deres gir den grad av utfordring de søker. Simone sier at; *"Jeg har merket at det tar mye energi å ha høyt adrenalinnivå, og hvis jeg har en slitsom jobbuke blir det mindre interessant (...) Veldig ofte er det mer behagelig å bare padle rolig grad tre enn å gjøre noe 'high-end'"*. Slik mangel på overskudd i hverdagen er noe flere av utøverne poengterer som

helseisriko eller helsehindring; Silvio sier at; *"Det [jobben] er en helsehindring. Hvis jeg er trøtt etter en 40-timers arbeidsuke er det veldig vanskelig å finne motivasjon til å dra ut."* Trine sier at; *"(...) at man ikke har lyst til å gå ut liksom, men med en gang man kommer ut så er det kjempegøy."* Bourdieu (1995) sier at forventninger er en stor del av frihet og at en begrensning av frihet også vil begrense forventningene. Manglende overskudd, slik Silvio og Trine beskriver det kan være en slik begrensning. Når Simone sier; *"det tar mye energi å ha nøyt adrenalinnivå"* understreker hun at de aktivitetene disse utøverne søker å drive rekreasjonelt, er fysisk og mentalt utfordrende. Opplevde utfordringer er en del av det levde livet som former habitus (Bourdieu, 1992). Kognitive utfordringer gir større ferdigheter i kognitive øvelser, men Berger og Luckmann (1966) presiserer at utviklingen ikke bare er kognitiv, og læring forsterkes av følelestilknytning til situasjonen og spesielt menneskene i den. Det kan hende at en positiv følelestilknytning til mestring av situasjonen bidrar til et ønske om det Isak beskriver som å være *"brutt ned og presset"*, og at utøvernes evne til å trekke læring ut av nederlag (omtalt i kapittel 5.5) bidrar til dette.

Helse som frihet og balanse

Å leve et liv med kroppslig (fysiologisk) balanse og balanse mellom jobb og lystbetont aktivitet eller å oppleve livet er viktig for utøvernes helse. Frihet i avgjørelser er spesielt fokusert på av jentene. Gunn sier om helsefarer; *"Alle andre rundt meg, som kan påvirke meg til å synes at jeg er for tjukk (...) eller sier at det jeg gjør er farlig og at jeg må slutte med det,"* men også flere av guttene behøver takhøyde for å gjøre ting de ønsker, og med det møte sine forventninger, selv om "samfunnet" generelt ikke alltid er enig i det. Isak beskriver god livskvalitet slik; *"Gjøre ting utenom det 'samfunnet' kaller normalt."*

Simone om helse; *"ordet helse skaper tanker om balanse. Både kjemisk i kroppen og emosjonelt i livet, med stress og slikt. (...) De siste årene har jeg forsøkt å balansere jobb og liv bedre (...) jeg er ikke topp fysisk form (...) men jeg har veldig god jobb-versus-liv-balanse nå. Får nok søvn og har et avslappet forhold til ting. (...) Livskvalitet handler også om den balansen. (...) ikke sette seg fast i ett aspekt ved livet. (...) glemme å ha det gøy."*

Sage; *"Helse og livskvalitet er egentlig det samme. Det er den sunne balansen. Jeg er så lei av folk som er så karriereorientert at de glemmer å ha det gøy, men bare lever for å jobbe. Jeg prøver å jobbe nok til å oppleve livet, ikke så jeg kan ha penger i banken."*

Frihet i avgjørelser og livsvalg ser ut til å være viktig. Dette kan bidra til å videre stille utøverne tilgjengelige til å ta de valgene de ønsker for å oppnå en balanse mellom arbeidsliv og de interessene i hverdagslivet som føles meningsfylte og som er nødvendige for at de skal oppleve god helse. Beck og Beck-Gernsheim (2002) sier i sin beskrivelse av individualiseringstenen at individualiseringen ikke må forstås som en skapelse av individualister, men i større grad skape muligheter for individuell utvikling av selvet. Utøvernes fokus på balanse mellom å oppfylle samfunnets krav til at individet bidrar, sammen med selvbestemthet og mulighet for å oppfylle deres egne ønsker om aktivitet kan vise individualisering som en fortsatt pågående prosess. Når Sage sier; ”*Jeg prøver å jobbe nok til å oppleve livet, ikke så jeg kan ha penger i banken*”, forteller han at han fortsatt bidrar til samfunnet gjennom verdiskapning i jobb eller utdanning, men at fokuset i stor grad er å bidra kun *nok* til at de fortsatt kan fokusere på selvrealisering. Noe av kritikken til *individualiseringstenen* er at selv i samfunn som legger opp til stor sosial mobilitet vil individets utvikling fortsatt i stor grad styres av sosialiseringen og dermed av det *meso* og *makro* de handler i (Dawson, 2012). Utøvernes fokus på å fortsatt *bidra nok* underbygger dette. Det er viktig å ikke lese individualisering som individualisme (Beck & Beck-Gernsheim, 2002), og denne styringen fra vekk fra individualisme gjennom samfunnets krav til bidrag er i seg selv ingen motpol til individualiseringen.

5.3.2 Helse og kosthold

Gruppen er variert i forhold til kosthold, og en prøve-og-feile holdning sammen med faktorer som dietter og vegetarisme, samt tidligere helseproblemer og rusmisbruk bidrar ytterligere til dette. Gjennomgående er det at den helsefremmende effekten av riktig kosthold synes å bli viktigere med alderen. Utøverne ser mat både som underholdning og nødvendighet og noen ganger begge deler; samtidig som det å lage mat fra bunnen av er for de fleste en leveregel de holder hardt på. Simone sier; ”*(...) mat er for meg både underholdning og medisin. Jeg liker å spise sushi og god mat, men samtidig prøver jeg å være veldig forsiktig med hva jeg spiser. (...) Jeg kan ikke huske sist jeg spiste hurtigmat og jeg prøver å spise mest mulig organisk.*” Terje forteller at; ”*Jeg lager mye tradisjonsmat (...) Jeg er glad i å lage mat og lager mest fra bunnen av. (...) spiser veldig lite ferdigmat.*” Selv om ingen av utøverne teller kalorier, og noen forteller at dette ikke føles ekte. Sage; ”*Jeg overvåker ikke matinntaket mitt, jeg teller ikke kalorier. Det er ikke ekte kosthold (...) Så lenge jeg er fysisk aktiv så kommer kostholdet naturlig.*”, er det flere av utøverne som i større eller mindre grad

dietterer; Simone og Ruby er vegetarianere, Isak forteller at; *"Jeg spiser en 80% paleo-diett⁵ (...) jeg spiser ikke ferdigmat. Når det er sagt så går alle slike regler ut av vinduet når jeg gjør backcountry-, alpinklatring- eller storfjell-ting"*. Fokuset på naturlig råvarer i dagliglivet vedvarer.

To av utøverne har vært nødt til å endre matvaner som følge av livstilproblemer og begge beskriver konkrete hendelser i livet som har bidratt til at de har måttet endre kostholdet. Sam sier; *"På grunn av tidligere rusproblemer har jeg magesår. (...) jeg må være forsiktig med hva jeg spiser for å slippe å gå på medisiner."* Gunn sier; *"Jeg var ikke alltid så tynn. (...) Jeg liker å kose meg med mat, men jeg trenger ikke spise meg stappmett hver dag"*.

De kvinnelige gifte utøverne forteller at mannen er den som har påvirket matvanene deres mest og sier at mennene deres er glade i å lage mat. Utover dette beskriver flere hvordan matlaging og inntak er et sosialt gode, enten sammen med venner eller sammen med barna sine. Trine sier; *"Mannen min er veldig flink til å lage mat, så jeg har lært masse av han. Det er sjeldent eller nesten aldri noe fra pose. (...) lage mat sammen med barn[a] er en bra sosial greie."* De mannlige utøverne over 30 år beskriver at matvanene deres har endret seg. Silvio sier; *"(...) nå overlater jeg det til kona."*

Otto utdyper; *"I tjuårene brydde jeg meg fint lite om hva jeg spiste. Jeg likte kjøtt og spiste kjøtt, jeg likte øl og drakk øl. (...) Nå har det blitt vanskeligere å komme ut av senga. (...) jeg er ikke så aktiv som jeg var før (...) det å spise sunt har blitt mye viktigere."*

Ruby pressiserer utøvernes prøve-og-feile holdning til matvaner. Hun sier at; *"Det er for mange teorier om ernæring, spesielt de moderne. (...) jeg leser det og hvis det gir mening så prøver jeg det en stund for å se om det faktisk virker"*. Denne utprøvingen bidrar til en utvikling av matvanene som i stort grad er i tråd med individualisert forming av habitus. Allikevel kan vi som i sosialiseringen til fysisk aktivitet (kapittel. 5.2) at der er flere faktorer som har påvirket utøvernes forhold til mat. De er bevisste på at familien, venner og også kultur; Terje; *"jeg lager mye tradisjonsmat"*, har en påvirkning på dette. Mens de yngre utøverne har større grad av innfallsmetode i valg av mat, har de eldre utøverne noe mer fokus på det å spise sunnere og maten som helse-forebygger. Otto beskriver eksplisitt denne utviklingen; *"I tjuårene brydde jeg meg fint lite om hva jeg spiste (...) jeg er ikke så aktiv"*

⁵ Isak utdyper; *"Utrykket Paleo-diett er egentlig misledende, jeg spiser stort sett kjøtt og grønnsaker og unngår korn."*

som jeg var før (...) det å spise sunt har blitt mye viktigere.”. Gunns” tidligere livserfaringer med overvekt har bidratt til at hun er mer forsiktig med matmengde, og ”Sams” rusmisbruk har gjort at han må være forsiktig med hva han spiser for å unngå å bruke medisiner mot magesår.

Det er tydelig at kostholdet til utøverne er dynamisk og at kosthold og matvaner også utvikler seg gjennom livet slik det er naturlig for et dynamisk habitus å gjøre (Bourdieu, 1992). De gifte utøverne beskriver alle sammen hvordan ektefellen er viktig for deres matvaner. Damene, Trine og Lise, forteller om hvordan mennene deres er glade i å lage mat og har lært dem mye, mens ”Silvio” overlater matplanlegging til kona. Selv om primærsosialisering og innlæring av vaner i teorien beskrives mest som noe som skjer i tidlig levealder (Berger & Luckmann, 1966) kan det se ut som at familiens påvirkning (her gjennom ektefelle) også er betydelig etter at ny familie er etablert. Når ytre påvirkninger fører til en markant og hurtig endring i habitus som går i konflikt med tidligere sosialisering, beskrives dette som en *habitus-shift* (Bourdieu, 1992). Trine sin beskrivelse av at familiepåvirkning ikke bare har endret hva hun spiser, men også hvordan hun lager maten. Matlagingen i seg selv har blitt ett sosialt samlingspunkt med barna. Otto sier at nedgang i aktivitet har fått han til å endre sine matvaner. Silvio forteller at han i større grad overlater mat til kona. Alle tre beskriver her markante mer eller mindre akutte hendelser som har endret deres kostholdsvaner og bidratt til en helhetlig ending i deres habitus der kosthold er involvert.

Ingen av utøverne teller kalorier eller (bortsett fra vegetarianerne) forholder seg strengt til dietter. Et naturlig og funksjonelt forhold til mat synes dermed å være gjennomgående. Tanken om at fysisk aktivitetsnivå må være førende for hva man kan spise, som Sage så godt beskriver; ” *Så lenge jeg er fysisk aktiv så kommer kostholdet naturlig*” og Otto presiserer; ” *jeg er ikke så aktiv som jeg var før (...) det å spise sunt har blitt mye viktigere.*”. Dette passer godt med helsedirektoratets retningslinjer for kosthold ernæring og fysisk aktivitet, hvor helheten i kostholdet og aktivitetsvaner er det som står i sentrum (Helsedirektoratet, 2014).

5.3.3 Rekreasjonell bruk av rusmidler

Utøverne bruker totalt sett et stort spekter av rusmidler i rekreasjonsøyemed. Informantene har forskjellig og variert erfaring med rusmidler. De bruker eller har brukt alt fra lovlige

sentralstimulerende midler som nikotin til ulovlige rusmidler. Cannabis, MDMA, LSD og amfetamin blir nevnt. Deres syn på dette varierer noe. Samtlige av informantene bosatt i Norge bruker eller har bruk nikotin, oftest i form av snus og tar i større grad avstand fra ulovlige rusmidler enn de canadiske. Ingen av utøverne trekker frem bruk av rusmidler når de blir spurt om helse, med unntak av Sam; *”Jeg gikk gjennom en dårlig tid med depresjon og rusmisbruk. Det vil jeg si var dårlig helse”*. Når begrepet endres til livskvalitet nevner noen bruk av rusmidler som noe positivt. Trine; *”God livskvalitet er appelsin og en iskald snus på toppen av et fjell.”* Sage om livskvalitet; *”(...) møte venner, røke en rev (cannabis) på vei inn til fjellene.”* Og selv om samtlige av utøverne beskriver at de iblant nyter alkohol, er det sin holdning til eller sitt forhold til ulovlige rusmidler utøverne først fokuserer på. Kalle; *”Jeg tar avstand fra narkotika”*. Sage; *”Jeg røker pot hver dag”*. Alkohol nevnes sjeldent før intervjuer spør eksplisitt om det. To av de canadiske forteller om daglig eller svært hyppig bruk av cannabis, utover dette har samtlige av utøverne som ikke er født i Norge prøvd cannabis, mens kun to av de norske har prøvd dette. Noen av utøverne nevner også andre rusmidler som del av sin rekreasjonsbruk; piller, LSD og amfetamin har blitt prøvd eller brukes sjelden av to av utøverne. Sam, som har historie med rusmisbruk, brukte dette daglig eller svært hyppig.

Tabell 2. Oversikt over utøvernes bruk av rusmidler.

	Bruker daglig (svært ofte)		Har tidligere brukt daglig (svært ofte)		Bruker i blant		Har prøvd	
	Norge	Canada	Norge	Canada	Norge	Canada	Norge	Canada
Alkohol				<i>n-1</i>	<i>n-6</i>	<i>n-6</i>		
Nikotin (røyk/snus)	<i>n-3</i>	-	<i>n-3</i>	-	-	<i>n-1</i>	<i>n/a</i>	<i>n/a</i>
Cannabis (hasj/marihuana)	-	<i>n-2</i>	-	<i>n-1</i>	-	-	<i>n-2</i>	<i>n-3</i>
Annet⁶	-	-	-	<i>n-1⁷</i>	-	<i>n-1</i>	<i>n-1</i>	-

Videre beskriver de at rusmidler ikke trenger å være uhelse, men at det finnes både gunstige og ugunstige helseeffekter av det. Simone presiserer; *”Jeg ser det ikke egentlig som en motsetning til helse (...) det er ett helsebytte (...) kanskje du får emosjonelle, mentale eller spirituelle fordeler, men du bytter det mot det fysiske.”* Ingen av informantene beskriver sin bruk av rusmidler som utagerende, men mer som en del av en koselig situasjon med venner

⁶Extacy/MDMA, LSD/Acid(syre), Amfetamin(speed) blir nevnt.

⁷Brukte andre rusmidler i forbindelse med en periode av rusmisbruk, utbredelsen av dette kan karakteriseres som ofte, heller enn daglig.

eller partner. Terje sier at; *"Jeg drikker alkohol. (...) men det blir sjelden sånn fylladrikking da. Mer ei flaske vin sammen med samboeren."* Samtlige forteller at det å være fyllesyk er så bortkastet at de etterstreber å ikke feste så mye at de får denne effekten. Bruk av rusmidler som føles som avhengighet eller hindrer aktivitet eller hverdagsliv er den eneste bruken som vil skape noen form for anger. Anger etter bruk av rusmidler i et lengre perspektiv beskrives ikke av noen. Det er i all hovedsak de beroligende eller "balanserende" effektene utøverne fokuserer på når de forteller om sin bruk av rusmidler.

Ruby sier; *"Jeg har brukt det [cannabis] i mange år (...) (siden jeg var 14, ca. (...)) Det har alltid hjulpet meg å slappe av. Jeg er vanligvis veldig hard mot meg selv og jeg har merket at hvis jeg ikke røyker i det heletatt blir livet litt overveldende. (...)*

Kalle fokuserer på det samme når han beskriver sin bruk av snus; *"Jeg har lyst til å slutte med det. (...) Det er jo beroligende. Føler at jeg slapper skikkelig av. Hvis jeg har vært ute i aktivitet en hel dag også kommer hjem og tar en snus så er det veldig beroligende og god følelse."* Heller ikke bruk av hallusinogener blir beskrevet som ensrettet negativt; Sam sier at; *"Hallusinogener utvidet synet mitt på en prosess og fikk meg til å se andre aspekter enn tidligere. Det gjorde at jeg gikk fra å være en person med et mildt sinneproblem til å bli mer rolig i avgjørelser."* Ruby presiserer; *"Jeg har hatt mange 'livs-læringer' fra det [LSD]. Det hjelper meg å ta valg. Forrige gang fikk jeg et panikkattakk, det likte jeg ikke noe særlig, men jeg har gode 'livs-læringer' fra det så kanskje jeg gjør det igjen hvis jeg føler meg forvirret i livet."* Noen av informantene beskriver fysiologiske ulemper ved bruk av rusmidler. Simone sier at; *"(...)Med alkohol så er det en byttehandel. Kanskje du får emosjonelle-, mentale- eller spirituelle fordeler, men du gir gjennom fysiske bivirkninger. Så for meg kommer alt tilbake til den balansen."* Isak har et mer konkret forhold til byttehandelen; *"Jeg liker lukten av cannabis og det smaker godt, men det har ingen effekt på meg. Så på grunn av effekten det har på testosteron og generell hormonproduksjon prøver jeg å holde meg unna det."* Utøverne ser på rusmidler som et middel til å opprettholde balansen i livet og kroppen. Den eneste gangen rusmidler ble nevnt som noe utelukkende negativt var når Sam beskrev sitt rusmisbruk. Ellers beskriver både Silvio og Isak sine kaffevaner som avhengighet til rusmiddel. Silvio; *"Mine drikkevaner er kaffe. Jeg kan drikke en til to liter kaffe hver dag. (...) men alkohol er mye, mye sjeldnere."* Isak; *"(...) Jeg er avhengig av kaffe. Jeg drikker store mengder av det daglig."* Otto utdyper hvordan han mener at det å miste kontrollen over inntaket er negativt.

Otto; *"Jeg tror ikke rusmidler er bra (...), men alt bør gjøres med moderasjon. Dessverre er det bare noen få mennesker i samfunnet som klarer å gjøre ting med moderasjon. (...) man klarer ikke å kontrollere bruken og det er der de fleste problemene kommer fra."*

Ruby støtter dette; *"Alt avhenger av hvor ofte man bruker det [rusmidler]. Alt i perspektiv. Jeg mener at alle burde kunne prøve et rusmiddel hvis de vil, men du må være i stand til å kontrollere deg selv. Hvis ikke vil alt gå 'nedoverbakke'. (...) man skal nyte rusmidler, men ikke trenge dem for å ha det bra."*

Kontroll i bruken blir således viktig, og avhengighet til slikt stimuli blir problematisert også av de som beskriver denne avhengigheten. Kalle sier han har lyst til å slutte med det selv om det tidvis er positivt; *"Jeg har lyst til å slutte. (...) Det er beroligende"*. Ruby sier; *"(...) Du må være i stand til å kontrollere det selv, hvis ikke går alt nedoverbakke"*, hun ønsker ikke avhengighet, men har så stor glede av den balanserende effekten at hun vil fortsette å bruke cannabis. Gunn er ikke like negativ til avhengigheten, men kaller snusen ett fastpunkt i livet.

Gunn sier; *"(...) snusen er en ting i livet mitt ingen kan ta fra meg. Den tanken liker jeg. (...) alt annet i verden kan forsvinne for meg, men det gjør ikke snusen. Da får jeg vite det såpass lenge i forveien at jeg kan forberede meg på det."*

Gunns beskrivelse av sin avhengighet til snus beskriver hvordan avhengigheten i seg selv blir en del av hennes måte å kontrollere hverdagen. Utøvere av risikoaktivitet har ofte problemer med det utydelige risikobildet i dagliglivet og dette kan være en av grunnene til at de søker seg mot aktiviteter hvor risikobildet er mer konkret (Barlow, et al., 2013). Det Gunn beskriver kan være en konkretisering av dette. Avhengighet på mikronivå kan beskrives som et ønske om handling (eller aktivitet) på tross av at agenten må gi avkall på "egenkjærligheten" til fordel for et annet investeringsobjekt (Bourdieu, 1999). Samtlige av utøverne beskriver anger ved akutt overforbruk hvor den neste dagen har gått til spille ved å være fyllesyk. Sage sier; *"Jeg drikker øl her (peker på universitetspuben) omtrent annenhver dag, men jeg drikker ikke mye lenger. Det er bortkastet tid å være fyllesyk."* Otto påpeker; *"Med ansvar i livet og mindre tid til å gjøre det jeg vil så har jeg i hvertfall ikke tid til å være fyllesyk."* Sam, som tidligere har hatt rusproblemer, utdyper noe mer; *"Når jeg var deprimert og misbrakte alkohol angret jeg. Nå er den eneste gangen jeg angret hvis jeg tar en toke av en joint."*

Hva som oppfattes som rusmidler og vår holdning til bruken av dem er, lik som resten av vår subjektive virkelighet, et resultat av tidligere levd liv. Det settes sammen med andre påvirkninger og er med som del av vårt helsehabitus (Berger & Luckmann, 1966; Bourdieu, 1992). Både Sage og Ruby som begge røyker cannabis daglig ble introdusert for dette gjennom familien. Sage sier; ”*Jeg røyker pot (...) daglig eller nesten daglig. (...) Det var alltid til stede rundt meg og familien, pappa røykte pot*”. Sam sitt rusmisbruk har bidratt til at han nå angreir hvis han røyker hasj. På tross av forskjeller i holdninger til- og oppfattelse av rusmidler, har samtlige et tilsynelatende konkret og positivt forhold til selvmedisinering (og tidvis ulovlig selvmedisinering). Den gjennomgående aksepten for større eller mindre grad av selvmedisinering virker dermed ikke som den er parallell med en aksept for ulovlige narkotiske stoffer. Flere, spesielt blant de norske beskriver, i tillegg til at rusmidler er greit som avbalansering, at de ikke bruker ulovlige narkotiske stoffer. Det kan synes som det er en større sosial aksept for bruk av mildere, ulovlige rusmidler blant det canadiske utvalget, og også Otto som er oppvokst i England viser større aksept for bruk av dette:

Otto; ”Du kan ikke spørre om hasj, marihuana og andre ulovlige rusmidler! Hasj og marihuana er veldig milde stoffer i den store sammenhengen og jeg mener effektene av disse er rimelig sidestilt med effekten av å røyke sigaretter, bruke snus eller drikke alkohol.”

Nutt, King, Saulsbury, og Blakemore (2007) forteller at alkohol alene og tobakk alene gjør større skade fysisk og større skade som følge av avhengighet enn cannabis alene og LSD alene, og bare marginalt mindre skade sosialt. Graham (2014) beskriver at å bare kutte ned på røyking er bedre for vanskeligstilte foreldres mentale og sosiale helse enn å slutte helt. Det dette eksemplifiserer er at et holistisk helsesyn åpner for gråsoner som i blant krysser med det åpenbare medisinske, selv om utøvernes holdninger til selvmedisinering ikke harmonerer med offentlige instansers holdninger til bruk av rusmidler eller satsning på røyk- og snuslutt (Helsedirektoratet, 2011b). I individualiseringsteser beskriver Beck og Beck-Gernsheim (2002) at større grad av individualisering vil gjøre individets holdninger personlige og det vil ikke lenger være like styrt av samfunnet. Utøverne som ikke er født i Norge viser større grad av individualiserte holdninger til rusmidler. Mens de norske utøvernes bruk av rusmidler i større grad synes å være styrt av samfunnets lover og i mindre grad er utprøvende i forhold til ulovlige stoffer, har samtlige ikke-norske prøvd ulovlige stoffer; Noen bruker det også daglig. En noe utprøvende holdning passer forøvrig godt til deres utprøvende syn på ernæring som Ruby beskrev tidligere; ”*jeg leser det og hvis det gir mening så prøver jeg det en stund for å se om det faktisk virker*”. Samtlige av utøverne

beskriver en holdning til alkohol med mindre fyll, og mer i sosiale sammenhenger, hvor alkoholen ikke er hovedfokus. Den moderate alkoholbruken, til fordel for fysisk aktivitet og videre personlig ansvarliggjøring i bruken av rusmidler er mer i tråd med de råd og retningslinjer som foreligger (Helsedirektoratet, 2011a).

5.3.4 Fysisk aktivitet : Helse for aktivitetens skyld

Samtlige av informantene beskriver en hverdag med mye, variert fysisk aktivitet. Faktorer som jobb, familie og skader påvirker deres vaner, noen ganger er det positivt, Sam om fysisk aktivitet; *"Det begynner på jobben. Jobben er fysisk krevende"* andre ganger er det begrensende, Silvio; *"Hvis jeg er trøtt etter en 40 timers arbeidsuke er det veldig vanskelig å finne motivasjon til å dra ut."* Deres aktivitetsvaner springer fra å gå tur i nærområdet, yoga og treningssenterrelatert aktivitet på en side til toppturer med ski eller sykkel, elvepadling og isklattring og deres syn på hva det vil si å være fysisk aktiv varierer. Noen ser spasertur med hunden på kvelden som fysisk aktivitet, andre sier eksplisitt at tur med hunden eller fysisk krevende jobb ikke er med som en del av pakka, men at det må være en eller annen større utfordring for at det skal "telle". Nedenfor følger en tabell med oversikt over deres fysiske aktivitetsvaner, tabell3;

Tabell 3. Utøvernes fysiske aktivitetsvaner

	Aktivitet	Hyppighet fysisk aktivitet	Minste varighet på fysisk aktivitet	Hverdags-aktivitet eller fysisk arbeid
I1	Frikjøring på ski, DH-sykling, Håndball, treningssenter, tur i nærområdet	5-6dager i uken	1t	Ikke nevnt
I2	Frikjøring på ski, DH- og stisykling, treningssenter, joggetur	5-7dager i uken	30min, ved harde joggeturer	Ikke nevnt
I3	Frikjøring på ski, elvepadling og DH- og stisykling	3-4 dager i uken	Ca. 2t	Ikke nevnt
I4	Stisykling, langrenn, frikjøring på ski, og elvepadling.	3-4 dager i uken	1 – 1,5t for å få god opplevelse	Leker daglig med barna sine utendørs
I5	Treningssenter*	2-4dager i uken*	30min ved harde økter*	Ikke nevnt
I6	Fjellturer, sti- og DH-sykling, toppturer med sykkel, elvepadling og frikjøring på ski.	3-5dager i uken	30min ved harde økter	Ikke nevnt
I7	Yoga, løping, snowboard, klatring og fjellturer.	6-7dager i uken	Løping: 30min, Yoga: 30min, Klatring: 2t Snowboard: Full dag	Ikke nevnt
I8	Snowboard (frikjøring og park), isklattring, klatring, styrketrening og tekniske fjellturer (alpinklatring)	7dager i uken	Må være aktiv minst 2 timer per dag for å føle at han har vært aktiv.	Jobber på treningssenter med ser ikke trening i jobb som trening.
I9	Snowboard/ski (frikjøring og anlegg) jogging, DH-sykling.	5-7dager i uken	Ca. 1t, avhengig av aktivitet.	20+t/uke fysisk krevende jobb
I10	Isklattring, frikjøring på ski, noe alpin-	4-5dager i uken	Ca. 2t, avhengig av	Arbeid som tømrer

	klatring, sti-sykling, innedørs-klatring		aktivitet.	Ca.40t/uke.
I11	Langrenn, Frikjøring på ski, Stisykling elvepadling, klatring, yoga, løping og svømming	6-7dager i uken	30min	Mye fysisk aktivitet i jobb.
I12	Frikjøring på ski, klatring, turer og fiske,	5-7dager i uken	1t, avhengig av aktivitet	Ca.30t/uke med arbeid i landskapsforming.
Merknad: *Lise er gravid og beskriver pga. dette, noe nedsatt aktivitetsnivå og nedsatt variasjon i aktivitet; <i>"Tidligere har det vært alt fra hver dag til to-tre ganger i uka (...) i helgene var jeg ofte i fjellet."</i>				

Utøverne er bevisst på at aktivitetene gir økt fysisk form samtidig som de krever en viss fysisk form. På bakgrunn av dette beskriver flere hvordan de driver andre aktiviteter som trening på treningssenter, sykling, innendørs-klatring, løping, yoga og liknende ikke bare for helseeffekt av treningen, men også i stor grad for å være i stand til å søke de aktivitetene de ønsker. Ruby beskriver; *"Jeg trener yoga, fire ganger i uka (...) løping en eller to ganger i uken (...) treningssenter når jeg er på skolen"*, forteller videre at; *"jeg sykler noen ganger også fordi jeg synes det hjelper på for snowboardkjøringen"*. Skillet mellom trening og fysisk aktivitet er flytende for utøverne og der noen ser på fysisk arbeid på jobben som fysisk aktivitet, slik som Sam; *"Det begynner på jobben. Jobben er fysisk krevende. Jeg kjører ski eller snowboard fra heis til heis i fjellet og jeg trenger styrke i hele kroppen. Det er mye manuelt arbeid."* Lise inkluderer også daglige gjøremål som snømåking i sin treningshverdag; *"å måke snø kan være like mye helse som en tur på treningssenter"*. Mens andre som Silvio beskriver det motsatte:

Silvio; *"Jobben min er fysisk aktiv, men jeg ser ikke på det som fysisk aktivitet fordi det er jobb (...) heller ikke en tur med hunden ser jeg på som fysisk aktivitet (...) For at jeg skal ha vært fysisk aktiv må jeg enten utfordre hodet (get my head working) eller få hjertet til å pumpe, eller begge."*

Otto gjør dette skillet enda utydeligere; *"Det er ikke så ofte jeg går og trener på flatvann i kajakken, og hvis jeg gjør det ville jeg nok ikke si at jeg trener (...) jeg begynte ikke med disse aktivitetene på grunn av de fysiske fordelene. Det er bare en positiv bonus"*.

Silvio forteller videre at heller ikke han trener; *"Jeg er ikke en treningssenterperson. Jeg kommer ikke til å trene på treningssenter bare for å være i god form eller sunn. Det er mer som betyr noe. Jeg trenger å gjøre noe jeg brenner for."* Det Otto og Silvio beskriver her kan vise at de ser på fysisk aktivitet som noe lystbetont mens trening er noe man gjør mest for helsen. De utøverne som i større grad trener gjennom annen fysisk aktivitet enn

risikosportene de bedriver har en holdning til trening enten som noe lystbetont eller for å få bedre helse i form av helse som fysisk funksjon og da aller helst bedre fysisk funksjon som å være i stand til å drive fysisk utfordrende aktivitet. Terje forteller; *”Det er ofte for å bli i bedre form når jeg skal ut å gjøre en aktivitet. Inn mot skisesongen blir jeg veldig motivert til å trene lår og få knær til å bli bra, støttemuskulatur og sånn”*. Terjes beskrivelse viser en forebyggende holdning til fysisk aktivitet mot risikosporten. Sage kjører aktivt i den canadiske frikjøringscupen og mye av hans trening er naturligvis for å gjøre det bedre i konkurranser, men han beskriver også at hans trening ikke bare er forebyggende eller for å bli bedre, men også permissivt, for å vedlikeholde kroppen etter tidligere skader; *”Jeg har så mange skader, muskelevrivninger og sånn, så hvis jeg ikke holder meg sterk bryter kroppen min bokstavelig talt ned (...) alt begynner å gjøre vondt.”* Isak beskriver stor mengde fysisk aktivitet; *”hver dag, minst to timer om dagen”*. Han utdyper sin holdning til trening:

Isak; *”Vektløfting er på en måte det jeg alltid går tilbake til, det balanserer meg (...) hvis jeg føler meg dårlig løfter jeg vekter, hvis jeg er i skikkelig bra humør så løfter jeg vekter (...) det er en konstant i livet. Det er en ærlig del av liv, for en vekt kan ikke lyve, en vekt veier alltid det samme (...) Det er en veldig bra tilstand å være i.”*

Barlow, et al. (2013) forteller at sensasjonssøkere tenderer til å flykte inn i aktivitet for å få mer konkrete utfordringer i en hverdag fylt av det diffuse. Det Isak beskriver kan støtte dette ytterligere, da han bruker fysisk aktivitet for å få ærlige tilbakemeldinger. Videre beskriver han treningen som en konstant i livet. Flere av utøverne beskriver forskjellige typer aktivitet som en konstant som ha fulgt dem. De fleste beskriver interessen for friluftsliv på denne måten.

Silvio; *”Klatring (...) har vært en konstant i livet. Det er den ene tingen som på en måte trekker trådene sammen. Hvis jeg fjerner klatring er livet mitt bare deler satt sammen. (...) Fra å flytte hjemmefra til å gifte meg med en klatrer.”*

Et annet aspekt ved Isaks beskrivelse av trening er at det bidrar til positive opplevelser av han selv. Når Kalle blir spurt; *”hvorfors begynte du å trene balanse”* svarer han; *”Jeg synes det er gøy, egentlig. Også tenker jeg at det kan være overførbart til (...) alt som omhandler litt sånn koordinasjon og balanse.”* Den generelle holdningen til fysisk aktivitet og trening hvor forskjellig aktivitet har forskjellig misjon, enten forebyggende, permissivt eller for utvikling, som går igjen kan være et resultat av deres store, varierte og i stor grad lystbetonte

aktiviteter fra barndommen (beskrevet i kapittel 5.2) består. Grunnsteinen i livslang deltakelse i sport er variasjon. Jo større repertoar av aktiviteter individet har fra barndommen jo større er sannsynligheten for at individet er aktivt i voksen alder (Green, et al., 2007). Og på denne måten opprettholdes og transformeres bare habitus slik uten å gå i konflikt med det som allerede er, slik Bourdieu (1992) og Berger og Luckmann (1966) beskriver.

Både i norske og canadiske myndigheter anbefaler et minimum av 150 minutter fysisk aktivitet per dag avhengig av intensitet (Helsedirektoratet, 2014; Public-Health-Agency-of-Canada, 2012). Deltakernes aktivitetsvaner harmonerer godt med disse (se tabell3 ovenfor). Lise sier at hun gjør mindre frikjøring på ski og dh- eller stisykling nå som hun er gravid. Trine utdyper hvordan hun løste dette når hun var gravid; *"Når jeg gikk gravid (...) padla jeg jo [grad⁸, kjent elv] når jeg var 6mnd gravid. (...) da tenkte jeg det at jeg måtte være forsiktig da. Altså det var totalt safeing. Skulle ikke svømme."* Begge forteller at de begrenset aktiviteter hvor det er fare for å falle under graviditeten dette helt i tråd med helsedirektoratets føringer (Helsedirektoratet, 2014).

5.4 Et kollektivt helsehabitus tar form

I kapittel 5.3 har vi har hørt at utøvernes forhold til helse kollektivt sett er av holistisk karakter. Helse for utøverne er både mentalt, sosialt og fysisk, og de ansvarliggjør seg selv for egen helse gjennom fysisk aktivitet, mat og selvmedisinering. Mye av deres helsesyn kan også se ut som det springer ut fra et hedonistisk verdigrunnlag og dette kapittelet søker å møte denne siden av det.

5.4.1 Mot en sosiologisk forståelse av hedonisme som livsstil

Utøverne har beskrevet helse blant annet som muligheten til å ta egne valg, ha konkrete utfordringer med umiddelbar mulighet for mestring og å opprettholde balanse i livet.

Sage fortalte om sitt syn på helse som balanse at; *"Jeg prøver å jobbe nok til å oppleve livet, ikke så jeg kan ha penger i banken."* Simone forteller videre om viktigheten av balanse; *"Livskvalitet handler om den balansen (...) ikke sette seg fast i ett aspekt ved livet (...) glemme å ha det gøy."* Denne søken etter balanse med fokus på å kunne leke nok kan

⁸ Elver graderes på en skala fra 1 – 6 hvor 1 er flatt rennende vann og 6 er ufarbart.

beskrive viktigheten av mulighet til å tilfredsstille egne behov. Dette tydeliggjøres når utøverne skal beskrive en perfekt dag. Isak fortalte at en perfekt dag var; *"Våkne med en bra dame, kanskje ha sex (...) planlegge noe tøft. Dra ut og gjøre det."* Dette kan eksemplifisere hvordan utøverne uten barn søker personlig tilfredsstillelse først, men også utøverne med barn beskriver noe tilsvarende, Terje, *"Først må jeg ha sovet godt. Så en god frokost og så er det ut å gjøre noe (...)"*

Otto; *"Våkne tidlig og ikke føle meg trøtt. (...) en del av det vil definitivt være å utfordre meg selv og sette meg selv i en livsfarlig situasjon og ikke bare overleve, men mestre det; mens vennene mine definitivt forstår det og respekterer det (...) og litt kvalitetstid med familien og se [barn] utvikle seg."*

Terje og Ottos beskrivelser av en perfekt dag begynner for begge med en følelse av overskudd etterfulgt av utfordringer og personlig selvrealisering. *"kvalitetstid med familien og se [barn] utvikle seg"* nevnes av Otto som en mer avsluttende del av dagen, etter selvrealisering.

Ruby fortalte i kapittel 5.3.3 om rusmidler og sin holdning til avhengigheten; *"Du må være i stand til å kontrollere det selv, hvis ikke går alt nedoverbakke"* og beskriver en aversjon til avhengighet, selv om deres syn på rusmidler generelt har positivt fortegn. Gunn utdyper at; *"snusen er en ting i livet mitt ingen kan ta fra meg. Den tanken liker jeg."* Kalle fortsatte med å fortelle om snus at, *"Det er jo beroligende. Føler at jeg slapper skikkelig av."* og Rubys beskrivelse av cannabis likner, *"Det har alltid hjulpet meg å slappe av. Jeg er vanligvis veldig hard mot meg selv og jeg har merker at hvis jeg ikke røyker i det hele tatt blir livet litt overveldende."* Disse uttalelsene kan beskrive en bruk av rusmidler for å regulere en stressende hverdag og harmonerer godt med Isaks beskrivelse av trening med vekter; *"Det er en ærlig del av livet, for en vekt kan ikke lyve, en vekt veier alltid det samme"*.

Hedonisme som livsstil kan beskrives som en livsstil hvor det som gir størst grad av tilfredsstillelse i situasjonen (nuet) er styrende for valgene som tas (Veenhoven, 2003). Utøvernes beskrivelse av "Den perfekte dagen" begynner med tilfredsstillelse av personlige behov enten slik Isak beskrev; *"Våkne med en bra dame, kanskje ha sex"* eller i form av aktivitet. Senere på dagen blir i noen tilfeller andres behov tatt i betraktning og bare en av foreldrene blant utøverne beskriver samvær med familie og barnas utvikling som en del av

det, men først etter tilfredsstillelse av egne behov, Otto; ”*Våkne tidlig og ikke føle meg trøtt. (...) en del av det vil definitivt være å utfordre meg selv (...) se [barn] utvikle seg*”.

Fortolkning av utøvernes uttalelser, kollektivt sett, kan beskrive at en stor del av utøvernes helsehabitus har hedonistiske trekk hvor en søken etter hedonistisk balanse, eller tanken om en hedonistisk livsstil står sentralt. Både på bakgrunn av den umiddelbare søken etter tilfredsstillelse av behov etter å ha stått opp, men også på bakgrunn av utøvernes utsatte fokus på andre rundt seg.

Dunning og Sheard (2005) sier at en del av siviliseringsprosessen i samfunnet blant annet er et mer regelstyrt samfunn, hvor atferd som går på tvers med resten av samfunnets normer blir sett på som usivilisert og satt inn i rammer av regelverk. I sin modernitetsteori sier Beck (1992) at atferd som i noen grad går i direkte konflikt med samfunnets normer som *refleksiv atferd* og mener at eksempelvis en søken etter utfordringer utenom det et modernisert samfunn kan gi, kan være en direkte effekt av samfunnets mangel på disse utfordringene. Hedonistisk balanse, som balanse mellom samfunnsstyrte-, moralske valg og hedonistiske valg er dermed en form for opprettholdelse av individet på tross av denne søken etter utfordringer samfunnet ikke godtar og derfor ikke legger til rette for (Larsen, 2000). På denne måten er det vanskelig å forestille seg refleksiv atferd uten å tenke på individets hedonistiske balanse.

Når Sage i sin beskrivelse av helse sier; ”*jobbe nok til å oppleve livet, ikke så jeg kan ha penger i banken*” eller Simone presiserer at man ikke må; ”*glemme å ha det gøy*” kan dette beskrives som et ønske om opprettholdelse av hedonistisk balanse. Isaks styrketrening som ”*en ærlig del av livet*” og Gunn sitt forhold til snus; ”*snusen er en ting i livet mitt ingen kan ta fra meg. Den tanken liker jeg.*” kan videre beskrive en søken mot former for atferd med et ønske om å strukturere en og for dem rotete samfunnsskapt virkelighet. Berger og Luckmann (1966) sier at dersom individet søker utfordringer, opplevelser eller strukturer som hverdagsvirkeligheten ikke kan gi, vil individet oppsøke andre virkeligheter som kan oppfylle kriteriene. Bourdieu og Wacquant (1992) beskriver disse virkelighetene som *felt* og søken etter dem som *interesse*.

Opprettholdelse av *hedonistisk balanse* kan videre beskrives som selvregulering (Larsen, 2000). Rubys bruk av cannabis; ”*Jeg er vanligvis veldig hard mot meg selv og jeg har merker at hvis jeg ikke røyker i det heletatt blir livet litt overveldende.*” kan beskrive selvregulering i form av en *interesse* som følge av en samfunnsskapt hverdagsvirkelighet

som ikke harmonerer med Rubys subjektive virkelighet (habitus). Kontroll og selvbeherskelse blir videre nøkkelord i tilnærmingen til avhengighet. Bourdieu (1999) beskriver avhengighet som en handling på tross av at agenten må gi avkall på egenkjærligheten. Avhengighet blir på denne måten paradoksalt nok en motpol til hedonistisk-balanse, selv om hedonisme og psykologisk avhengighet ofte kobles sammen da en hedonistisk livsstil i stor grad kan føre til avhengighet (Veenhoven, 2003). Når Ruby sier, *"(...) du må være i stand til å kontrollere deg selv. Hvis ikke vil alt gå 'nedoverbakke'."* kan dette tolkes som en aversjon mot avhengighet selv om hun også beskriver en positiv holdning til bruk av rusmidler som sådan og eksemplifiserer utøvernes hedonistisk tilnærming til tilfredstillelse som ikke må gå på akkord med opprettholdelse av egenkjærligheten.

Selv om ikke alle utøverne beskriver hedonistiske tendenser i alle aspekter av sitt helsehabitus, kan det synes som det er en gjennomgående tendens at alle beskriver noen hedonistiske trekk.

5.4.2 "Gjør-det-selv-helse"

Utøverne beskriver gjennom et forhold til helse hvor ansvaret i større grad ligger hos individet enn samfunnet forøvrig. Dette kommer frem både i deres grunnleggende helsesyn, forhold til mat og tilnærming til rusmidler. Informasjon om helse og helserisikoer kommer i stor grad fra aktive internettsøk. Kalle sier; *"Det blir mye internett"* enten i generelle søkemotorer eller i noen tilfeller søk på apotekers nettsider, folkehelseinstituttet eller liknende. Terje utdyper; *"jeg prøver å holde meg til ordentlige kilder. Så kanskje offentlige informasjonssider, folkehelseinstituttet og sånn."* Silvio forteller at hans informasjonssøking primært omhandler barn(a):

Silvio; *"Jeg søker sjeldent etter det for min egen del, mest for barn[a] hvis de blir syke. (...) Noen ganger liker jeg å utdanne meg selv for å se hva jeg kan gjøre uten medisiner (...) Hvis jeg skader meg vil jeg kontakte de riktige menneskene, ikke bare gå rett til sykehuset. (...) jeg søker ikke bare fysiske helseplager, men også mentale. Barn blir stresset av skole og aktivitet i blant (...) det er godt å kunne være proaktiv når det kommer til helsen."*

Briten i Norge og australieren i Canada er de to eneste som beskriver at de ikke noen grad søker informasjon.

Otto sier; *"Jeg ser ikke etter informasjon på helse så ofte. Jeg tror at som voksen, etter å ha levd i noen år og blitt utsatt for grunnleggende utdanning rundt hvordan man har en sunn livsstil har man ganske god peiling på hva som er bra og dårlig for helsen (...) og fått tid til å finne ut hva som er bra og dårlig for meg."*

Sam sier; *"Når jeg flyttet hjemmefra tror jeg at i forhold til mat, og helse så har jeg lært mye om det av å bo med forskjellige folk og plukke det beste fra deres vaner. (...) før det var det stort sett informasjon gjennom skolen, plakater og tv."*

Informasjonssøking på internett kan, likt som "kosthold som medisin" og "rusmidler som selvmedisinering", beskrives som en del av et gjør-det-selv helsesyn. En tendens er at de yngre som Ruby og Kalle i større grad beskriver bevisst søking etter fysisk helsefremmende tiltak. Dette er også, til tross for at de har beskrevet et holistisk helsesyn, i stor grad søking etter fysiske eller materielle påvirkninger. De eldste informantene i studien her eksemplifisert med "Silvio" beskriver at de også ser etter informasjon på mentale helseplager som stress. Otto; *"Jeg ser ikke etter informasjon på helse så ofte"* og Sam; *"lært mye om det av å bo med forskjellige folk"*, sier at de ikke lenger søker informasjon om helse, men at de lærer av de rundt seg eller baserer seg på det de har lært gjennom grunnskolen. Otto og Sam har begge to en livshistorie med foreldre som ikke alltid har vært like mye til stede. Deres sosialisering vil således i større grad være påvirket av det som beskrives som sekundære-påvirkningsfaktorer som det sosiale nettverket og skolen. Disse står antagelig sterkere enn deres sosialisering til helse (Berger & Luckmann, 1966; Dahlgren & Whitehead, 1992).

Resultatene satt i sammenheng med Lewis (2006) viser ganske typiske trekk. Hun beskriver hvordan de fleste ungdommene i hennes studie baserer sine søk på egne eller bekjentes helseplager og at det derfor i størst grad er søken etter materielle påvirkninger. Hun beskriver denne måten å søke på som del av deres helsehabitus. Habitus er for alltid dynamisk og et produkt av alle, også nylige påvirkninger (Bourdieu & Wacquant, 1992). På bakgrunn av dette vil altså de eldre informantene ha et mer utviklet helsehabitus og ha muligheten til å søke opp faktorer som kanskje de yngre utøverne ikke er klar over at eksisterer enda. Gjennomgående for utøvernes syn på helse er at helse skal foregå på eget ansvar. Dette vises tydelig både når de snakker generelt om helse og de ulike faktorer nevnt i studien (rusmidler, mat, fysisk aktivitet). Således er deres generelle oppfatning av helse i harmoni med WHO's økte fokus på individets ansvar for egen helse (Gjærnes, 2004; WHO, 1979).

5.5 Risikosport påvirkning på helsen

Utøvernes interesse for risikosport så sterk at mulighet for å drive aktiviteten i mange tilfeller er gjeldende for store livsvalg og videre en stor del av hverdagen. Silvio; *”flytte vestover på grunn av klatring, giftet meg med en klatrer, tar med barna på klatring”*. Det er liten tvil om at en så altomfattende interesse har noen form for helsepåvirkning. Allerede når feltet og begrepet skulle defineres (kapittel 5.1) ble skaderisikoen i risikosport påpekt; Gunn; *”det er stor risiko for at noe skjer galt så man blir skikkelig ødelagt”*. På den andre siden er utøverne bevisste på hvordan risikosport som fysisk aktivitet er positivt for deres fysiske helse, men beskriver det som en bonus; *”jeg begynte ikke med disse aktivitetene på grunn av de fysiske fordelene. Det er bare en positiv bonus”*. Videre i dette kapitlet får vi et innblikk i hvordan risikosport påvirker utøverne, hovedsakelig sosialt og mentalt.

5.5.1 Med risiko kommer forebygging

Utøverne anerkjenner i kapittel 5.1 at det de driver med har en viss risiko og forsøker å minimere denne slik det nevnes innledningsvis. Denne skademinimeringen har både en konkret-, utstyrmessig form og en noe mer abstrakt-, mental form. Det er stor likhet på tvers av landene, men likheten er ikke absolutt. Det kan virke som utøverne bosatt i Canada i større grad baserer sin bruk av risikoforebyggende tiltak etter forholdene. Utøverne ble spurt om hva de har med seg på tur av sikkerhetsutstyr når de kjører på ski i fjellet. Svaret var unisont, Gunn sier; *”Har med skredsøker, søkestang og spade. Noen ganger førstehjelpskit, men det er ikke alltid jeg husker det”*. Dette var likt for alle utøverne mens hjelmbruken varierer. Alle norske sier at de alltid bruker hjelm på ski. Kun et fåtall av de kanadiske sier det samme. Simone forteller om sin vurdering av hjelmbruk; *”Jeg bruker ikke hjelm i backcountry, men jeg bruker det i skibakken. (...) jeg tror sannsynligheten for at jeg kommer opp i høye hastigheter i backcountry er ganske liten. (...) jeg kjører bare ski når det er bra forhold.”*

Isak utdyper; *”Jeg er ikke imot hjelm, men av en eller annen grunn bruker jeg det sjeldent.(...) Jeg bruker hjelm hvis jeg er på et sted eller i en situasjon hvor det føles passende. (...) Avhengig av snøforhold eller om jeg skal gjøre noe skikkelig spenstig, så tar jeg med meg hjelm. Det å bruke hjelm gjør det mulig for meg å prøve farligere ting.”*

Videre ser det ut som de generelt sett mest erfarne utøverne og spesielt de utøverne med størst grad av variasjon i kompetanse i større grad fokuserer på hvordan andre ting som klær og mat også egentlig er sikkerhetsutstyr. Silvio; *"Jeg har med mye forskjellig som egentlig ikke er sikkerhetsutstyr, men hvis man knekker benet er det trivelig å ha en god jakke. Så på det tidspunktet blir det på en måte sikkerhetsutstyr."* Det ser ut som det finnes kulturelle forskjeller i bruk av hjelm i Norge og Canada. Utover hjelmbruk er derimot likhetene slående og utøverne bruker i stor grad det samme utstyret og fokuserer på det samme. I modernitetsteorien forteller (Beck, 1992) at når man blir bevist en risiko forsøkes denne minimert til et akseptabelt nivå. I noen tilfeller vil minimering av risikoen foregå i så stor grad at aktiviteten relativt sett blir trygg. (Innendørsklating i kapittel 5.1 er et eksempel på dette.) Videre i kapittel 5.1 beskrives risikosport som mindre regelstyrt enn andre idretter og at dette øker risikoen. Likheten i utøvernes holdninger til sikkerhetsutstyr kan beskrive et institusjonalisert handlingsmønster som følge av en form for utdanningsprosess som spores tilbake til skredopplæring som utdanningssystem. Bourdieu beskriver utdanningssystemer som institusjonaliserte, trinnvise prosesser, i henhold til bestemte studieprogram (Bourdieu, 1995). ASS(S) (alltid spade, søkestang (og søker)) er en gjennomgående norm for fjellferdsel i potensielt skredfarlig terreng som det opplyses mye om i norsk og internasjonal skredlitteratur (Brattlien, 2008; Nes, 2013; Tremper, 2008). Den store likheten på tvers av landene underbygger i stor grad Rubys påstand; *"De fleste risikosporter er egentlig veldig well-managed"*. Hjelmbruk nevnes derimot mer utydelig i litteraturen og gjenspeiler utøvernes holdninger. I den norske litteraturen er dette eksplisitt nevnt som en del av utstyret for avanserte turer (Nes, 2013), mens den internasjonale litteraturen ikke fokuserer på dette i nevneverdig grad og har også illustrasjoner av utøvere med lue i stedet for hjelm (Tremper, 2008, s. 41, 238) Flere av de kanadiske utøverne beskriver et mer dynamisk forhold til hjelmbruk hvor aspekter som føre og terreng er del av vurderingen, Simone; *"Jeg bruker ikke hjelm i backcountry, men jeg bruker det i skibakken"*. Videre har de canadiske utøverne som alltid bruker hjelm sine konkrete grunner for dette, Silvio forteller; *"Jeg ble tatt av et skred i fjor og jeg ble ganske redd. (...) Jeg hadde på meg hjelm. (...) i bunn og grunn var det avanlungene⁹ og hjelmen som reddet livet mitt."*

⁹ Avalung er en form for skredsekk som gjør det mulig å puste gjennom en slange. Dette hindrer at den skredtatte puster "brukt" luft mens man er begravd og gjør det lettere å "trekke" luft ut av snøen.

Sage forteller en annen side; *”Jeg fikk 12 stifter i hodet i sommer, dh-sykling (...) tok av hjelmen på transport ned til en innsjø i skumringen (...) gikk over styret og slo hodet. Så hjelm, alltid på!”* Uhell og skader, enten på seg selv eller andre påvirker i stor grad hvordan utøverne handler videre i aktiviteten. Silvio forteller hvordan han gjorde noe riktig som gjør at han fortsetter å bruke hjelm, mens Sage beskriver en feil avgjørelse som har gjort at han har endret handlingsmønster. Denne formen for læring – lære av sine feil – er gjennomgående hos utøverne. Otto utdyper; *”jeg har ikke luksusen av kunne lære av andre. (...) Jeg kan lese boka, men så må jeg ut og se hvordan det faktisk føles.”* Simone¹⁰ forteller mer om hvordan læring skjer i risikosport; *”Jeg tror det er en stor del av risikosport. Du lærer hele tiden av dine egne erfaringer og det du er vitne til. Noen ganger er du ikke klar over risikoen før du opplever den. Hvis du ser en ulykke eller opplever en ulykke så er du mer forsiktig i liknende situasjoner senere”.*

Med et stort fokus på progresjon er det bare naturlig at det blir skader. Silvio og Trine beskriver nedenfor to sider av progresjonen utøverne søker. Silvio sier; *”Jeg liker å bli bedre i det jeg gjør. Hva kan jeg gjøre for å gå fortere, større og lengre?”*

Trine utdyper, *”Du blir jo dyktigere og dyktigere på det du holder på meg ved å terpe litt og tenke underveis, ikke ’bare sykle’. For å sykle og kjøre fort ned og sånn, men like mye det at du prøver å se hva det er du gjør. Sånn at det skal bli enda mer moro å kjøre.”*

Risikosport som lystbetont aktivitet beskrives som mer lystbetont når man føler mestring. Trine sin påstand underbygger dette. Simone; *”Du lærer hele tiden av dine egne erfaringer”* beskriver implisitt en høna eller egget problematikk, for å bli bedre og tryggere må man utøve og for å utøve må man være på et visst nivå.

De holdningene som beskrives her, hvor feil og nederlag tidvis med skadelig utfall blir omfavnet og brukt til noe positivt, kjenner vi igjen ifra deres tanker om helse (kapittel 5.3) hvor Isak beskriver livskvalitet som, *”Ikke bare være glad, men også å bli presset og brutt ned nå og da er en viktig del av det”*. Det samme gjelder holdningen til å måtte prøve noe selv, Ruby; *”jeg leser det og hvis det gir mening så prøver jeg det en stund for å se om det faktisk virker”*. Leif Magnussen beskriver friluftslivet som et praksisfelt hvor de levde

¹⁰ Simone har sterk profesjonstilknytning til tema både som foreleser ved universitet. Hun arbeider for øyeblikket også med en PhD i pedagogikk.

erfaringene er viktige for utviklingen. Deltakerne leker seg til å bli bedre gjennom lystbetont aktivitet ved å trekke læring ut ifra skapte eller tilfeldige situasjoner (Magnussen, 2012). Han beskriver havpadlere, men det ser ut som dette også kan beskrive risikosportutøvernes læring på en god måte slik Simone fortalte; *"Hvis du ser en ulykke eller opplever en ulykke så er du mer forsiktig i liknende situasjoner senere."* Risiko beskrives ofte som en likning hvor risiko=sannsynlighet*konsekvens (DSB, 2007). Utstyret i seg selv er en konsekvensreducerende faktor som etter hendelsen reduserer risikoen. Mens erfaringer og kunnskap som gjør at man medbringer og benytter sikkerhetsutstyret eller unngår å sette seg i samme farlige situasjon flere ganger begrenser sannsynligheten for at skade skjer, virker dermed være forebyggende mot risiko. Beck (1992) forteller at et stort fokus på risiko i deler av livet kan føre til økt fokus på risiko i andre aspekter av det. Et tilbakeblikk på utøvernes fokus på helse (kapittel 5.3) hvor deres helsefokus i stor grad kan beskrives som forebyggende (om enn hedonistisk forebyggende) kan det se ut som noe liknede prosess det Beck beskriver skjer også her. Ved at utøvernes fokus på forebygging i aktiviteten kan bidra til fokus på forebygging i hverdagen. Det er verdt å nevne at en konkluderende avdekking av en slik sammenheng trenger mer forskning.

5.5.2 Et brorskap i risikosport

Det er ikke bare de praktiske faktorene i aktiviteten som kan sees som risikoforebygging. For å drive risikosport og ta risiko hjelper det med en stabil og habil gruppe av likesinnede for å drive aktiviteten. Dette ble i noen grad belyst i kapittel 5.2 Det ser videre ut som det å drive risikosport sammen styrker utøvernes samhold og knytter dem tettere til hverandre og at aktiviteten igjen blir mer givende hvis man kan drive den sammen. Når utøverne blir spurt om hvor stor del av deres sosiale sirkel som er risikosportutøvere er svarene ganske like. De varierer fra, Sage; *"ca. 50/50, men jeg bruker mest tid med de jeg gjør ting (risikosport) med"* til Otto, *"alle eller nesten alle er 'high-risk-taking sports-addicts'"*. Aktivitetene blir en viktig, sosial møtearena for utøverne. Flere beskriver også sterke bånd til de menneskene som de driver aktivitet med, Isak; *"Relasjonene jeg har fått til de jeg har vært i 'high-stress' situasjoner med har gjort vennskapene mye sterkere."*

Sage; *"Erfaringer på liv og død med høyt adrenalin og mye risiko skaper et brorskap. Det skaper et vennskap dypere enn med noen du ikke opplever de tingene med."*

I; *"Må det være 'på liv og død' for at dette båndet skal formes?"*

Sage; *Det kan være ha det fett eller bli redd, begge ender av skalaen. Ekstremt trivelige 'fun-fun øyeblikk' eller de super skremmende opplevelsene. Begge gir sterke vennskap.*

Ruby utdyper; *"Hvis vi møter en hindring og jobber oss igjennom den, så blir vi skikkelig glad og kan feire at vi gjorde noe sammen. For det er en del lagarbeid og det å dele en erfaring, som begge nøy så godt, er annerledes enn alt du kan gjøre i byen, alt du kan gjøre oppreist (ler). Man kommer nærmere hverandre, presser hverandre. (...) begge vet at det var noe som skjedde. Det er fantastisk."*

Simone forteller videre om hvordan disse vennskapene kan strekke seg ut av aktiviteten og inn i hverdagen.

Simone; *"Det er helt legitimt å ha andre venner i sin sosiale sirkel enn aktivitetspartnerne, men realiteten er, når man driver risikosport sammen, at du ender opp med å stole på hverandre og former mye av det som er basisen for et godt vennskap."*

Alle utøverne beskriver sterke "bånd", "brorskap" eller at de "kommer nærmere hverandre" gjennom aktiviteten. Det er liten tvil om at sosialt nettverk og sterke relasjoner til andre mennesker er positivt for helsen gjennom sosiale støttefaktorer (Callaghan & Morrissey, 1993; Uchino, et al., 2012) og at dette kan bety at det sosiale aspektet ved risikosport er en helsefordel. For å etablere dette som en tanke er det interessant å se hva som skjer med aktiviteten som følge av dem og aktivitetens rolle i opprettholdelse av dem. Utøverne beskriver selektive valg av aktivitetsvenner. De vil ikke drive aktivitet med hvem som helst og det er flere faktorer som spiller inn. Det sosiale er en viktig del av aktiviteten og de kravene som legges på andre legger utøverne også på seg selv.

Lise; *"Jeg liker ikke gå på tur når jeg føler meg utrygg rett og slett, at de andre ikke har nok kunnskap (...) andre er helt på motsatt ende av skalaen. Hvis jeg blir tatt i skred en gang så håper jeg for guds skyld at jeg er på tur med dem."*

Sage; *"Selvsagt ferdigheter, de må være i stand til å kjøre (ski) det som dukker opp. Alt annet ville være farlig (...) men også hvor mye risiko de vil ta. Ikke alle liker å ta mye risiko, og jeg liker å ta risiko til en viss grad."*

Lise forteller videre; *"På ski har jeg hatt noen episoder hvor jeg har vært veldig i tvil på om jeg klarer en linje, men som regel så kjører jeg bare med folk jeg er trygg på, hvis de sier at "dette går bra, dette klarer du" da vet jeg at jeg klarer det."*

Å føle seg trygg på de andre som deltar i aktiviteten er viktig. Hvis utøverne begynner å tvile på seg selv så kan de få støtte av andre og blir dermed i stand til å gjøre vanskeligere ting. Tryggheten utøverne søker av sine aktivitetsvenner og den tilliten de gir aktivitetsvennene er også noe de i stor grad krever av seg selv. Isak sier; *"Når jeg hadde skadet håndleddet så ville jeg ikke dra ut med andre fordi (...) jeg var ikke i stand til å grave ut eller hjelpe."* I aktiviteten blir aktivitetsvennene det ultimate sikkerhetsnettet, det er aktivitetsvennene som kan stille opp og bidra når uhellet virkelig er ute. Lise; *"Hvis jeg blir tatt i skred en gang så håper jeg for guds skyld at jeg er på tur med dem"*. Det er de som kan motivere og oppfordre når noe er vanskelig. Forholdet til disse menneskene er sterkt og ofte selektert på grunn av likheter i virkelighetsoppfatning, Sage; *"Selvsagt ferdigheter, (...) men også hvor mye risiko de vil ta."*, men det er i stor grad forankret i aktiviteten. Sam sammenlikner sine aktivitetsvenner med de vennene han hadde mens han hadde rusproblemer.

Sam; *"Båndet er det samme, bare med annet grunnlag. Jeg er sikker på at hvis jeg sluttet å sykle, kjøre snowboard eller stå på ski så ville jeg drive avgårde fra de menneskene. Det er aktiviteten som holder oss sammen, det er den som gjør oss til en gruppe."*

Simone utdyper; *"Hvis hele nettverket ditt består av mennesker du driver aktivitet med og du skader deg selv skjønner du plutselig at, 'wow, hvem skal komme å besøke meg, hvem skal interessere seg for meg utover aktiviteten?'"*

Relasjonene og *"brorskapet"* som skapes i risikosport er sterke og ekte. Bourdieu sier at stor grad av likhet i påvirkninger kan føre til likheter i habitus som igjen forenkler både verbal og non-verbal kommunikasjon mellom agentene (Bourdieu, 1992). De opplevelsene utøverne har gjennom risikosport som Sage beskriver som; *"Ekstremt trivelige 'fun-fun øyeblikk' eller de super skremmende opplevelsene."*, viser til konkrete opplevelser som kan bidra til en kollektiv forming av habitus. Videre bidrar både Sams beskrivelse av samholdet; *"Det er aktiviteten som holder oss sammen."* og Simones redsel for å bli glemt; *"hvem skal interessere seg for meg utover aktiviteten?"* til en tanke om at samholdet som skapes også kan være spesifikk til aktiviteten og flere sosiologiske prosesser trer frem. Først beskrives en feltinndeling i samfunnet hvor agentene er hierarkisk deltakere i flere felt. Med hverdagsvirkeligheten som maktfelt vil overføring av kapital fra sub-feltet og oppover være tidvis mulig, men vanskelig (Bourdieu & Wacquant, 1992). *"Basisen for gode vennskap"* som Simone forteller at kommer gjennom utøvelse av risikosport kan videre beskrive en økning i sosial kapital -i risikosportfeltet-, men fordi risikosportfeltet er et sub-felt

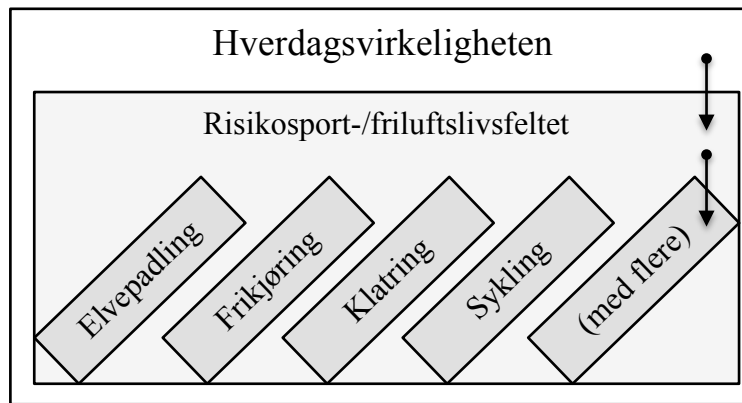
(underordnet virkelighet (Berger & Luckmann, 1966)) til hverdagsvirkeligheten blir det å bringe kapital oppover i hierarkiet vanskelig og kapitalen anerkjennes ikke nødvendigvis i hverdagsvirkeligheten, selv om det er de samme agentene som deltar. Vanskelighetene med omsetting av denne kapitalen i hverdagsvirkeligheten kan dermed føre til at den sosiale støtten, som er stor så lenge agenten deltar i risikosportfeltet, kan gå tapt dersom deltakelsen må opphøre. Bourdieu og Wacquant (1992) sier at for at agenten for å opprettholde interessen for noe må investeringer gi uttelling i en eller annen form for kapital. Dersom utøveren ikke lenger kan ha rollen som aktivitetspartner og dermed tilby sosial kapital, vil interessen for denne utøveren forsvinne og utøveren blir ikke lenger sett på som del av "brorskapet". På denne måten er ikke den sosiale støtten utøverne føler i aktiviteten nødvendigvis reell dersom utøverne trenger den i andre felt.

Hverdagen, en lapskaus av felt

Utøverne forteller videre om de spesifikke aktivitetene sine som adskilte, hvor venner heller ikke alltid går på tvers av aktiviteter, men ofte er spesifikke for dem bestemte aktiviteten.

Gunn forteller; *"Jeg har en vennegjeng her [bosted] som ikke nødvendigvis driver med alt jeg driver med. Også har jeg en vennegjeng jeg kanskje alltid kan ringe til hvis jeg skal på ski. Også er det en vennegjeng som jeg alltid kan ringe hvis jeg skal sykle. (...) De er ikke nødvendigvis de samme personene alle sammen."*

Trine presiserer; *"De man padler med på sommeren omgås man kanskje ikke så mye på vinteren og de man står på ski med omgås man kanskje ikke så mye sommeren.* Utøvernes liv fordeles på forskjellige felt og den sosiale kapitalen er ikke bare hierarkisk forankret, men en lineær overføring fra for eksempel padling til ski er ikke alltid mulig, slik Trine beskriver. Hvilke merkelapper maktfeltene gis varierer. Ottos uttalelser i kapittel 5.1.3; *"før ble de kalt outdoor pursuits (utendørsaktiviteter eller friluftsliv)"* setter hans aktivitetsvaner inn under utendørsaktivitet eller friluftsliv som maktfelt mens Sam i samme kapittel sier; *"Jeg vil klassifisere mer eller mindre alle aktivitetene jeg gjør som risikosport"* og ser risikosport som maktfelt til sine aktiviteter, snowboard og dh-sykling og så videre. Over risikosport/friluftsliv ligger hverdagsvirkeligheten som et enda "høyere" maktfelt og en lagdeling av felt kommer til syne.



Figur 3, Eksempel på maktfelt og sub-felt¹¹

Sage sa tidligere; ”jeg bruker mest tid med de jeg gjør ting [risikosport] med”. Prioriteringer blir avgjørende for risikosports påvirkning på deres helse da utøvernes sosiale nettverk og dermed sosiale støtte i stor grad styres gjennom disse prioriteringene.

Silvio forteller mer; ”Nå for tiden er det veldig få mennesker jeg drar i fjellet med. Mennesker jeg kan stole 100% på. (...) Mitt sosiale nettverk blir veldig, veldig lite (...) Fordi, med familie ‘you spread yourself thin’. Jeg pleide å kjenne 2-300 mennesker jeg kan drive aktivitet med. Nå har jeg kanskje en håndfull”.

Isak utdyper; ”Jeg har en stor vennekrets, men jeg bruker mest tid med de jeg er ute i fjellet med. En av målene mine i år er å ha mer tid med de andre. Hvis de ikke klatrer eller kjører ski så ser jeg dem ikke så ofte”.

Isak og Silvio beskriver igjen problematikken ved deltakelse i mange felt og hvordan deler av deres tid og kapasitet, som symbolsk kapital må fordeles på flere områder og at investeringene må prioriteres. Bourdieu sier at hvilke felt agenten velger å investere i, er et resultat av deres interesser og dermed en del av deres habitus. For at agenten skal endre investeringsobjekt må et annet viktigere investeringsobjekt fange deres oppmerksomhet (Bourdieu, 1998; Bourdieu & Wacquant, 1992). Silvios uttalelse; ”med familie ‘you spread yourself thin’. Jeg pleide å kjenne 2-300 mennesker jeg kan drive aktivitet med. Nå har jeg kanskje en håndfull.” Kan beskrive at familien som investeringsobjekt fanget hans

¹¹ Det er naturlig å nevne at det også finnes maktstrukturer innad i feltene, som ikke illustreres her. Hvor forskjellige sub-felt kan kjempe om hegemoni i maktfeltet (Bourdieu & Wacquant, 1992).

oppmerksomhet større grad enn risikosporten og at investeringer i familien fører til en nedprioritering av risikosport. Familie er en av de viktigste sosiale støttefaktorene (Callaghan & Morrissey, 1993). Dermed kan hans fokus på familie bidra til å øke hans sosiale støtte. Sosial støtte er viktig i et helseperspektiv da det bidrar til høyere livskvalitet på kort sikt så vel som potensielt lenger levetid på lang sikt (Callaghan & Morrissey, 1993; Uchino, et al., 2012). Risikosport kan gjennom samarbeid og gode opplevelser, Ruby; *”det å dele en erfaring, som begge nøt så godt, er annerledes enn alt du kan gjøre i byen, alt du kan gjøre oppreist (ler)”*, bidra til sterke relasjoner og dermed gode sosiale støttesystemer som ved første øyekast i stor grad er positive for utøvernes helse. Baksiden dukker opp når prioritering av risikosport fører til feltspesifikk sosial kapital som ikke alltid er overførbar dersom deltakelsen opphører.

Skaders påvirkning

Det er en åpenbar fysiologisk utfordring ved skader, da en skade i alle tilfeller på kort eller lang sikt vil sette ned funksjonsnivået og dermed frarøve dem den friheten de beskriver som viktig for i kapittel 5.3.1. Videre i kapittel 5.5.1 beskrives erfaringer fra aktiviteten som noe man lærer av, Simone *”Du lærer hele tiden av dine egne erfaringer og det du er vitne til.”*. Utøverne forteller videre at skadene og opplevelsene de får i aktiviteten først har en fysiologisk påvirkning og at det deretter er vanskeligere å mentalt komme over frykten for at noe liknende skal skje igjen. Deres fokus på å lære av sine feil (kapittel 5.5.1) er stadig tilbakevendende. Alle utøverne forteller om større eller mindre skader som følge av aktiviteten, men de fleste (med noen unntak som nevnes senere) beskriver skadene som små eller uviktige.

Når utøverne blir spurt om han har opplevd skade som følge av risikosport svarer de slik: Kalle; *”Jeg har vært.. Ikke stygt! Jeg har røket et leddbånd i skulderen, fått noen skrubbsår, måtte sy noen sting og forslått meg. Jeg har klart meg bra føler jeg.”* Sam; *”Masse. Jeg har brukket ribbein, legg, håndledd, fått blåmerker, kutt og sår. Men bare rimelig milde skader i forhold til andre jeg kjenner (...) jeg har ikke noe metall i meg.”* Kalle forteller videre om hvordan skaden påvirket han i umiddelbar ettertid; *”Jeg måtte droppe styrketrening på armer og skuldre. (...) Det ble ikke mer skikjøring på en stund. (...) Det var litt kjedelig”*. Isak og Otto beskriver en annen side av det å være skadet.

Isak; *"Jeg opplever skader som en god unnskyldning til å gjøre noe annet. For eksempel, når jeg brakk håndleddet [tid sted] begynte jeg å gjøre mer benøvelser. Og fokuserte på muskler jeg ikke hadde trent på en stund (...)*

I; *"Hvordan påvirker skader din sosiale sirkel?"*

Isak; *"Hvis jeg er skadet har jeg mer tid å bruke på de vennene jeg har som jeg ikke driver aktivitet med. (...) Den sosiale sirkelen min blir antagelig sterkere, totalt sett, fordi jeg ikke bare tilbringer tid med de få jeg er i fjellet med."*

Otto; *"For [tid] siden var jeg i en ulykke, hadde store skader og var nær ved å dø (...) rehabiliteringen gav meg nok tid til å tenke på konsekvensene av mine handlinger. (...) Det påvirket hverdagen min i en priode. (...) jeg kunne ikke jobbe og trengte mye pleie fra familien min. (...) Jeg har også en langsiktig funksjonsnedsettelse som følge av det. (...)"*

I; *"Hvordan påvirket dette helsen din?"*

Otto; *"I et langtidsperspektiv påvirket det helsen min svært positivt. Jeg forsto at jeg ikke kan ta risiko på samme nivå lenger. Andre jeg kjenner har ikke vært så heldige at de fikk ny sjanse. Jeg har et mer beriket liv med familien etter det og jeg føler at jeg har mer å bidra med til samfunnet."*

Utøverne beskriver skader på en svært naturlig og uberørt måte. Rent fysisk er ikke skader positivt, Kalle; *"Det var litt kjedelig"*, men Isak; *"fokuserte på muskler jeg ikke hadde trent på en stund"* beskriver hvordan han snur det til noe positivt. Videre kan Isaks opplevelser; *"Den sosiale sirkelen min blir antagelig sterkere"* og Ottos historie; *"Jeg har et mer beriket liv med familien"* kan beskrive hvordan skader kan føre til både kortsiktige- (Isak) og langsiktige (Otto) atferdsendringer som kan ha positiv effekt på deres helse. Tidligere (kapittel, 5.5.2) ble Silvios fokus på prioritering av familien; *"med familie 'you spread yourself thin'"* beskrevet som noe som kan ha positiv effekt på hans sosiale støttesystem. Det er nyttig å nevne at Silvio også forteller om en ulykke som førte til denne endringen i fokus; *"Jeg ble tatt i et snøskred. (...) jeg ble ganske skuffet over meg selv (...) Å risikere livet var greit før, men jeg vil ikke la kona mi være igjen alene med barna"*. Bourdieu beskriver hurtige endringer i habitus som oppstår ved kriser i habitus gjennom påvirkninger som går i direkte konflikt med primærsosialiseringen som en habitus-shift (Bourdieu, 1992). Ottos atferdsendring som følge av skaden kan beskrives som en slik habitus-shift¹². Med

¹² Silvio har beskrevet en snøskredulykke som endret hans mønster alpinbakken. Hvorvidt denne han endret hans fokus på familien er uvisst.

familien som en sterk sosial støttefaktor (Callaghan & Morrissey, 1993) kan dette være positivt for hans helse. Det er selvfølgelig ikke bare familien som er viktige for sosial støtte. Sosial støtte kan også måles i størrelse på sosialt nettverk (Callaghan & Morrissey, 1993). Når Isak; *"Hvis jeg er skadet har jeg mer tid å bruke på de vennene jeg har som jeg ikke driver aktivitet med"*, får muligheten til å bruke tid på en større del av sin sosiale sirkel kan dette totalt sett øke hans sosiale støtte og dermed være positivt for hans helse.

Brorskap, familie eller andre?

Utøvernes beskrivelse av risikosports påvirkning på helsen gjennom sosial støtte gir indikasjoner på flere fasetter. På den ene siden beskrives de relasjonene utøverne får gjennom risikosport som svært sterke hvor Ruby forteller at; *"Man kommer nærmere hverandre"*, og Sage kaller det; *"et brorskap"*. På den andre siden beskriver Simone; *"hvem skal interessere seg for meg utover aktiviteten?"* hvordan disse relasjonene kan være feltspesifikke og tidvis vanskelige å utnytte utenfor aktiviteten. Sosial støtte måles gjennom størrelse på sosialt nettverk, frekvensen på sosial interaksjon og utnyttelse av de muligheter og ressurser som er tilgjengelig i nettverket (Callaghan & Morrissey, 1993). Videre defineres det mer konkret som *"relativ tilstedeværelsen eller fravær av psykologisk støtte fra signifikante andre"* (Callaghan & Morrissey, 1993, s. 204 egen oversettelse). Dersom de sterke båndene utøverne skaper forblir feltspesifikke vil den psykologiske støtten være fraværende når de trer ut av feltet og aktiviteten forsterker ikke den sosiale støtten. Dersom utøverne får med seg den sosiale støtten ut av feltet, Simone; *"former mye av det som er basisen for et godt vennskap"*, vil tilstedeværelse av den psykologiske støtten vedvare og aktiviteten kan bidra til å forsterke den sosiale støtten. Det er også verdt å nevne at i kapittel 5.4.1 blir fokus på barn og familie hos de utøverne som er foreldre beskrevet som at det kan komme i andre rekke, til fordel for hedonistisk selvrealisering. Dersom risikosport som hedonistisk selvrealisering blir prioritert foran sosiale støttefaktorer kan deltakelsen ha en negativ påvirkning på den sosiale helsen. Det er nærliggende å tenke seg at risikosports påvirkning på sosial støtte og dermed sosial helse er tett knyttet til sosialdemografiske variabler som bosted, kjønn, alder, sivil status og liknende uten at denne studien har vært i stand til å avdekke dette. En grundigere studie av risikosports påvirkning på sosial støtte kan synes nyttig.

6 Konklusjon

Målet ved denne studien var å utforske hvordan helårs-rikosportutøvere forholder seg til helse, helserisiko og livskvalitet. Det avsluttende kapittelet vil forsøke å oppsummere hovedfunnene i forhold til den todelte problemstillingen;

- *Hvordan forholder risikosportutøvere seg til helse i hverdagen?*
- *Hvordan oppfatter risikosportutøverne at deltakelse i risikosport påvirker deres helse?*

Dette gjøres gjennom en oppsummerende gjennomgang av de viktigste punktene fra tankerekken som fremkommer i resultat/diskusjon.

Risosport er farlig og på grunn av at aktivitetene stort sett er basert i naturlige omgivelser er det umulig for utøverne å ha kontroll på alle risikofaktorer. En minimering av risikoen er dermed i mange tilfeller vanskelig. Moderniseringen og siviliseringen av samfunnet har bidratt til en større regelstyring og handlinger som bryter med disse kan bli sett på som avvikende (Beck, 1992; Dunning & Sheard, 2005). Utøvernes holdninger til å drive risikosport og å regelmessig sette seg i fare er et slikt brudd med samfunnets normer. Utøverne er bevisste på at samfunnet tidvis ser på aktiviteten som farlig, men presiserer at opplevd fare i slike tilfeller er subjektivt. Subjektiv oppfattelse av virkeligheten springer ut i fra tidligere opplevelser og påvirkninger og er tett knyttet til agentens habitus (Berger & Luckmann, 1966; Bourdieu, 1992). Denne subjektiviteten kommer også til syne mellom utøverne når de beskriver holdninger til hverandres aktiviteter. Videre beskrives risikosport som progresjon fra de aktivitetene utøverne bedrev som barn. Enten som en videreføring av mer tradisjonelle friluftslivsaktiviteter eller som et alternativ til (enda) mer sosialt uakseptabel eller kriminell risikoatferd.

Som barn var utøverne svært aktive, men aktivitetens natur varierer, basert på foreldrenes kompetanse og -holdninger og nærmiljøets muligheter. Det blir naturlig å fordele utøverne på tre grupper; De med støttende, friluftslivsinteresserte foreldre (i), De med støttende, ikke-friluftslivsinteresserte foreldre (ii) og de uten særlig grad av støtte fra hjemmet (iii). De med støtte fra hjemmet ble enten datt med ut på tur av foreldrene selv (i) eller de ble presentert for institusjoner i nærmiljøet som introduserte dem for risikosport (ii). De utøverne som i liten grad hadde støtte hjemmefra måtte finne aktivitetene selv, enten gjennom å selv oppsøke de institusjoner som kunne introdusere dem for aktiviteter eller ved å skaffe seg utstyr og begynne selv (iii).

Det at utøverne har hatt aktiviteten som en del av livet sitt fra de var unge bidrar til at mye av utøvernes hverdag formes for å skape seg muligheter til å drive risikosport. På denne måten forgrener risikosport som interesse seg inn i hvordan utøverne tar valg i hverdagen og videre hvordan de forholder seg til helse. Utøvernes holistiske helsebilde har i alle grener (fysisk, mentalt og sosialt) aspekter av hedonistisk balanse i seg. Larsen (2000) beskriver hedonistisk balanse som balanse mellom samfunnsstyrte-, moralske valg og hedonistiske valg. For utøverne blir dette både en helhetlig balanse mellom hverdagslivet (med jobb) og fritiden (med risikosport) samt en balanse i hvordan de forholder seg til kosthold, fysisk aktivitet, rusmidler og sosialt nettverk. Utøverne hovedsakelig først søker seg mot det hedonistiske valget – det som gir umiddelbar tilfredsstillelse. Deretter gjøres tilpasninger for at valgene skal passe inn i livssituasjonen. En tanke om helse som hedonistisk balanse passer godt med utøvernes beskrivelser av helseatferd.

Med risikosporten som en stor del av livet og viktig middel for å opprettholde hedonistiske balanse vil den påvirke deres helse. Aktivitetene påvirker utøverne positivt gjennom å bidra til et sunt fysisk aktivitetsnivå og en arena for selvregulering. Samtlige av utøverne er svært fysisk aktive. Deres aktivitetsvaner harmonerer godt med anbefalingene til Helsedirektoratet (2014) om over 150 minutter variert fysiskaktivitet i uken. Mye av dette er risikosport, mens noe av det er tradisjonell idrett eller andre former for trening. Flere av utøverne forteller at de er fysisk aktive på andre måter enn risikosport i håp om overføringsverdi til deres hovedaktivitet. På denne måten bidrar ikke bare risikosport direkte, men også indirekte til fysisk aktivitet. Videre legger risikosport grunnlaget for sterke vennskap. Det er usikkert hvorvidt disse vennskapene er feltspesifikke og hvilken grad venner fra risikosport forblir venner i risikosport eller overføres til hverdagen. Dersom utøverne får med seg den sosiale kapitalen og dermed sosiale støtten ut av risikosportfeltet og inn i hverdagen, vil risikosport også være sosialt helsefremmende. For mer konkluderende avdekking av risikosports påvirkning på sosial støtte trengs det mer forskning.

Hovedsakelig er det bare de fysiske implikasjoner ved skader som er åpenbart negativt. Her er det verdt å merke seg at utøverne beskriver fremtidige skader som negativt, men når de beskriver skader som har skjedd trekker de også frem læring som har skjedd fra dem. Mye av læringen som skjer i aktiviteten generelt er basert på en prøve selv holdning hvor utøverne lærer av sine feil og erfaringer. Utøverne har videre en gjør-det-selv holdning til helse i hverdagen hvor de i stor grad ønsker å opptre forebyggende og ansvaret for helsen

ligger hos individet. Dette harmonerer godt med deres fokus på å lære av feil i aktiviteten, men mer forskning trengs for å avdekke korrelasjon.

Utøvernes fokus på individuelt ansvar for helsen legger godt til rette for en hedonistisk livsstil. Både når det gjelder fysisk aktivitet og aktivitetsvaner, men også i bruk av rusmidler og generell livsførsel med en balanse mellom jobb og lek.

6.1 Veien videre

Risikosport er et felt i vekst og som en progresjon fra tradisjonelt friluftsliv det er naturlig å anta at myndighetenes holdning til friluftsliv som noe sunt vil opprettholde denne veksten. Risikosportutøvernes helseatferd slik denne studien beskriver dem, viser en holdning til helse og livskvalitet hvor det holistiske og allerede nyanserte bildet av helse får enda flere fargetoner. På denne måten bidrar utøvernes hedonistiske livsstil, hvor helse måles ut ifra muligheter til å ta valg og hvor ønske om utfordringer og tilfredsstillelse er førende, til en eksemplifisering av den bredden det åpnes for ved benyttelse av et holistisk helsebegrep.

Risikosport debatteres jevnlig, ofte i kjølvannet av ulykker og aktivitetene presenteres ofte som en helserisiko. Utøvernes syn på aktiviteten kommer ofte dårlig ut av disse debattene og argumentasjonen for legalitet blir ofte begrenset til allemannsretten eller en kroppsliggjort form for ytringsfrihet. Denne studien viser tydelige fysiske-, mentale- og potensielle sosiale helseverdier ved deltakelse i risikosport. På denne måten kan studien bidra til en mer nyansert diskusjon rundt tema.

Litteraturliste

- Adams, M. (2006). Hybridizing Habitus and Reflexivity: Towards an Understanding of Contemporary Identity? *Sociology*, 40(3), 511-528.
- Barlow, M., Woodman, T. & Hardy, L. (2013). Great Expectations: Different High-Risk Activities Satisfy Different Motives. *Journal of Personality and Social Psychology*. doi: 10.1037/a0033542
- Beck, U. (1992). *Risk Society : Towards a New Modernity*. New Dehli: Sage Publications.
- Beck, U. & Beck-Gernsheim, E. (2002). *Individualization: Institutionalized Individualism and its Social Political Consequences*. London: Sage Publications.
- Berger, P. L. & Luckmann, T. (1966). *Den Samfunnsskapede Virkelighet*. (F. Wiik, Trans.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Bischoff, A. (2000). Nye måter å bruke naturen på - friluftsliv eller tøys? Telemark: Høgskolen i Telemark.
- Bischoff, A. & Odden, A. (2002). Nye trender i norsk friluftsliv - utvanning eller forsterkning av gamle mønstre og idealer.
- Blaxter, M. (1990). *Health and Lifestyles*. London and New York: Tavistock/Routledge.
- Bourdieu, P. (1977). *Outline of a theory og practice*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Bourdieu, P. (1986). *The Forms Of Capital*. Westport, CT: Greenwood.
- Bourdieu, P. (1992). *The Logic Of Practice*. Polity Press: Cambridge.
- Bourdieu, P. (1995). *Distinksjonen: En sosiologisk kritikk av dømmekraften - La distinction: Critique du judgment*. Oslo: Pax Forlag.
- Bourdieu, P. (1998). *Practical Reason*. Oxford: Blackwell Publishers.
- Bourdieu, P. (1999). *Meditasjoner: Meditations Pascaliennes*. Oslo: Pax Forlag.
- Bourdieu, P. & Wacquant, L. J. D. (1992). *An Invitation To Reflexive Sociology*. Oxford: Blackwell Publishers.
- Brattlien, K. (2008). *Den lille snøskredboka*. Oslo: Friflyt AS.
- Breivik, G. (1999). Sensation Seeking in Sport. Oslo, Norge: Norges idrettshøgskole: Institutt for samfunnsfag.
- Breivik, G. (2010). Trends in andenture sports i an post-modern society. *Sport in Society*, 13, 260-273.
- Bryman, A. (2012). *Social research methods* (Vol. 4th edition). Oxford New York, USA: Oxford University Press.

- Bymer, E. & Schweitzer, R. (2012). Extreme sports are good for your health: A phenomenological understanding of fear and anxiety in extreme sport. *Journal of Health Psychology, 18*.
- Bymer, E. & Schweitzer, R. (2013). The search for freedom in sextreme sports: A phenomenological exploration. *Journal of Health Psychology, 14*, 865-873.
- Callaghan, P. & Morrissey, J. (1993). Social support and health: a review. *Journal of Advanced Nursing, 18*, 203-210.
- Castanier, C., Scanff, C. L. & Woodman, T. (2011). Mountaineering as affect regulation: the moderating role of self-regulation strategies. *Anxiety, Stress & Coping, 24*(1), 75-89.
- Charmaz, K. (2006). *Constructing Grounded Theory: A Practical Guide Trough Qualitative Analysis*. London: SAGE Publications.
- Dahlgren, G. & Whitehead, M. (1992). *Policies and strategies to promote equity in health*. Copenhagen: Regional Office for Europe.
- Dawson, M. (2012). Reviewing the critique of individualization: The disembedded and embedded theses. *Acta Sociologica, 55*(4), 305-319.
- DenNorskeTuristforening. (2013a). *Hva er BaseCamp?* Lokalisert 24.10 2013, på <http://www.turistforeningen.no/hva-er-basecamp/>
- DenNorskeTuristforening. (2013b). *Om DNT*. Lokalisert 24.10 2013, på <http://www.turistforeningen.no/omdnt>
- DSB. (2007). *Temaveiledning i Risikoanalyse*. Lokalisert 14.10 2013, på <http://www.dsb.no/no/toppmeny/Publikasjoner/2007/Tema/Temaveiledning-i-riisikoanalyse-for-rikikofylte-forbrukertjenester/>
- Dunning, E. & Sheard, K. (2005). *Barbarians, Gentlemen and Players: A Sociological Study of the Development of Rugby Football* (2nd utg.). Oxon, UK: Routledge.
- Dwyer, S. C. & Buckle, J. L. (2009). The Space Between: On beeing an Insider-Outsider in Qualitative Research. *International Journal of Qualitative Methods, 8*(1).
- Elias, N. (2000). *The Civilizing Process*. Oxford: Blackwell.
- Ficher, P., Vingilis, E., Greitemeyer, T. & Vogrincic, C. (2011). Risk-Taking and the Media. *Risk Analysis, 31*(5), 699 - 705.
- Flåto, M. & Johansen, N. B. (2008). Mot en sosiologisk forståelse av avhengighet? *Sosiologi i dag, 38*(1).
- Gadamer, H. G. (2010). *Sannhet og Metode: Grunntrekk i filosofisk hermeneutikk* (L. Holm-Hansen, Trans.). Valdres: Pax Forlag.

-
- Giddens, A. (1991). *Modernity and self-Identity : Self and Society in the Late Modern Age*. Cambridge, UK: Polity Press.
- Gilchrist, P. & Wheaton, B. (2011). Lifestyle sport, public policy and youth engagement: Examining the emergence of parkour. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 3(1), 109-131.
- Gjærnes, T. (2004). Helsemodeller og forebyggende helsearbeid. *Sosiologisk tidsskrift*, 12, 143 - 165.
- Graham, H. (2014). Cutting down: insights from qualitative studies of smoking in pregnancy. *Health and Social Care in Community*, 22(3), 259-267.
- Green, K. (2010). *Key Themes In Youth Sport*. London and New York: Routledge.
- Green, K., Smith, A. & Roberts, K. (2007). Lifelong participation in sport and physical activity: a sociological perspective on contemporary physical education programmes in England and Wales. *Leisure Studies*, 24(1), 27-43. doi: 10.1080/0261436042000231637
- Green, K., Thurston, M., Vaage, O. & Roberts, K. (2013). [We're on the right track, baby], we were born this way! Exploring sports participation in Norway. *Sport, Education and Society*. doi: 10.1080/13573322.2013.769947
- Hassmén, N. & Hassmén, P. (2008). *Idrottsvitenskapliga forskningsmetoder*. Stockholm: SISU.
- Helsedirektoratet. (2011a). *Alkohol*. Lokalisert 02.03 2014, på <http://www.helsedirektoratet.no/folkehelse/alkohol/>
- Helsedirektoratet. (2011b). *Tobakk*. Lokalisert 02.03 2014, på <http://www.helsedirektoratet.no/folkehelse/tobakk/>
- Helsedirektoratet. (2014). IS-2170 : Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet. I S. A. Andersen, H. M. Meltzer, L. F. Andersen, A. L. Brantsæter, M. Brustad, E. Børsheim, L. Dahl, U. Eiklund, P. O. Iversen, L. Johansson, B. L. H. E. Meyer, J. I. Pedersen, H. Sletsjøe, M. Svendsen, D. Thelle, K. Thorstensen, U. Wisløff, A. Yngve, N. C. Øverby & A. K. O. Aarum (Red.). Oslo: Helsedirektoratet.
- Holland-Smith, D. & Olivier, S. (2013). "You don't understand us!" An inside perspective on adventure climbing. *Sport in Society: Culture, Commerce, Media, Politics*, 16(9), 1091-1104.
- Kajtna, T., Tusak, M., Baric, R. & Burnik, S. (2004). Personality in highrisk sports athletes. *International Journal of Fundamental and Applied Kinesiology*, 36(1).

-
- Kurtze, N., Eikemo, T. & Hem, K.-G. (2009). Analyse og dokumentasjon av friluftslivets effekt på folkehele og livskvalitet. Oslo, Norge: SINTEF Teknologi og samfunn.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2012). *Det kvalitative forskningsintervju* (Vol. 2). Oslo, Norge: Gyldendal Akademisk.
- Lane, R. D., Sechrest, L., Reidel, R., Weldon, V., Kaszniak, A. & Schwartz, G. E. (1996). Impaired Verbal and Nonverbal Emotion Recognition in Alexithymia. *Psychosomatic Medicine*, 58, 203-210.
- Langseth, T. (2011). Risk sports - social constraints and cultural imperatives. *Sport in Society: Culture, Commerce, Media, Politics*, 14(5), 629-644.
- Langseth, T. (2012). *Spenningsøkingsens sosialitet*. Doktorgradsavhandling. Norges Idrettshøgskole, Oslo/Sogndal.
- Larsen, R. J. (2000). Hedonic Balance: Reply to commentaries. *Psychological Inquiry*, 11(3), 218-225.
- Lewis, T. (2006). DIY selves? : Reflexivity and habitus in young people's use of the internet for health information. *European journal of cultural studies*, 9(4), 461-479.
- Llewellyn, D. J. & Sanches, X. (2008). Individual differences and risktaking in rock climbing. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(413 - 426). doi: 10.1016/j.psychsport.2007.07.003
- Magnussen, L. (2011). Play : the making of deep outdoor experiences. *Journal of Adventure Education & Outdoor Learning*, 1-15.
- Magnussen, L. (2012). *Læring i friluftsliv*. PhD (PhD). Norges Idrettshøgskole, Oslo.
- Marvin, Z. & Kuhlman, D. M. (2000). Personality and Risk-Taking : Common Biosocial Factors. *Journal of Personality*, 68(6), 999-1029.
- Mytting, I. & Bischoff, A. (2001). *Friluftsliv* (Vol. 2). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag ASA.
- Nes, C. L. (2013). *Skikompis : snøskred og trygg ferdsel*. Førde, Norge: Selja forlag.
- Nutt, D., King, L. A., Saulsbury, W. & Blakemore, C. (2007). Development of a rational scale to assess the harm of drugs of potential misuse. *Lancet*, 369, 1047 - 1053.
- P. Gurholt, K. (2005). Friluftslivshistorier - Forsking i friluft.
- Pain, M. T. G. & Pain, M. A. (2005). Essay Risk taking In sport. *Medicine & Sport*, 366, 33-34.
- Postholm, M. B. (2010). *Kvalitativ metode: En innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasesstudier*. Oslo, Norge: Universitetsforlaget.
- Próchniak, P. (2011). Psychological Profile of Polish Skydivers. Slupsk, Poland: Pomeranian University.

-
- Public-Health-Agency-of-Canada. (2012). *Physical Activity Tips for Adults (18-64 years)*.
Lokalisert 23.04 2014, på <http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/07paap-eng.php>
- Rosling, H. (Producer). (2013, 10.12.13). DON'T PANIC — The Facts About Population.
[Video] Lokalisert på <http://www.gapminder.org/videos/dont-panic-the-facts-about-population/>
- Russel, B. H. (2002). *Research Methods in Antropology* (3 utg.). Oxford, England: AltaMira Press.
- Skår, M., Odden, A. & Vistad, O. I. (2008). Motivation for mountain biking in Norway: Change and stability in late-modern outdoor recreation. *Norsk Geografisk Tidsskrift - Norwegian Journal of Geography*, 62, 36-45.
- Taylor, J. H. (2002). Inside knowledge: Issues in insider research. *nursing standard*, 16(46), 33-35.
- Thagaard, T. (2003). *Systematikk og innlevelse, En innføring i kvalitativ metode* (2 utg.). Bergen, Norge: Fagbokforlaget.
- Tomlinson, A., Ravenscroft, N., Wheaton, B. & Gilchrist, P. (2005). Lifestyle sports and national sport policy: an agenda for research. Brighton, UK: University of Brighton.
- Tremper, B. (2008). *Staying Alive : in avalanche terrain*. London: Baton Wicks.
- Tungland, E. M., Smith-Solbakken, M. & Calussen, T. (1996). Talent eller Klient? : Om unge stoffmissbrukeres kulturøkonimiske avhengighet. Stavanger: Norsk forskningsråd, Program for rusmiddelforskning.
- Uchino, B. N., Bowen, K., Carlisle, M. & Birmingham, W. (2012). Psychological pathways linking social support to health outcomes: A visit with the “ghosts” of research past, present, and future. *Social Science & Medicine*, 74(7), 949-957. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.socscimed.2011.11.023>
- Veenhoven, R. (2003). Hedonism and Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 4, 437-457.
- Wacquant, L. (2004). *Body and soul : notebooks of an apprentice boxer*. New York: Oxford University Press.
- Wheaton, B. (2004). Mapping the lifestyle sport-scape. I B. Wheaton (Red.), *Understanding lifestyle sports* (s. 1-28). New York: Routledge.
- WHO. (1979). *Formulating Strategies for Health Care for all by the Year 2000*. Geneva.
- Woodman, T., Cazenave, N. & Le Scanff, C. (2008). Skdiving as Emotion Regulation: The Rise and Fall of Anxiety Is Moderated by Alexithymia. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30, 424-433.

Zuckermann, M. (1994). *Behavioral Expressions and Biosocial Bases of Sensation Seeking*.

New York: Cambridge University Press.

Zuckermann, M. (2007). *Sensation Seeking and Risky Behaviour*. Washington, D.C.:

American Psychological Association.

Ödman, P.-J. (2007). *Tolkning, förståelse, vetande: Hermeneutikk i teori og praktik*.

Stockholm: Norstedts Akademiska Förlag.

Vedlegg

Vedlegg1 Tilbakemelding fra NSD.

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS

NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



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

Eivind Åsrum Skille

Institutt for idrett og aktiv livsstil Høgskolen i Hedmark, campus Elverum

Postboks 400

2418 ELVERUM

Vår dato: 16.10.2013

Vår ref: 35769 / 2 / MSI

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 03.10.2013. Meldingen gjelder prosjektet:

35769

Risikosport og helse: En analyse av risikosportutøveres helsehabitus

Behandlingsansvarlig

Høgskolen i Hedmark, ved institusjonens øverste leder

Daglig ansvarlig

Eivind Åsrum Skille

Student

Gaute Ringstad Holthe

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

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

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

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

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 23.05.2014, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Vigdis Namtvedt Kvalheim

Marte Byrkjeland

Kontaktperson: Marte Byrkjeland tlf: 55 58 33 48

Vedlegg: Prosjektvurdering

Kopi: Gaute Ringstad Holthe Nylendegen 1c 2318 HAMAR

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

Avdelingskontorer / District Offices:

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

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

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

Vedlegg 2.1 Informasjonsskriv og samtykkeerklæring – Norsk

Forespørsel om å delta i intervju i forbindelse med masteroppgave.

Risikosport og helse

Jeg er masterstudent ved Høgskolen i Hedmark. Jeg søker intervjuobjekter til min masteroppgave. Tema for oppgaven er ”risikosport og helse”, jeg søker å kartlegge helsevaner hos risikosportutøvere, hvordan risikosportutøvere forholder seg til helsesisiko.

For å finne ut av dette ønsker jeg å intervju en kjønnsblandet gruppe på 8-12 frikjørere som også bedriver en eller flere andre ”risikosporter”. Intervjuet vil ta for seg dine erfaringer og meninger om egen helsehverdag og hvordan den påvirkes av aktivitetsmønsteret.

Om intervjuet

Jeg vil bruke båndopptaker og ta notater under intervjuet. Intervjuet vil ta mellom 1 og 1,5 timer og vi blir sammen enige om tid og sted for intervjuet.

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg bli anonymisert.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Alle opplysninger vil bli behandlet konfidensielt og det vil ikke være mulig å gjenkjenne deg i den ferdige oppgaven. Opplysninger anonymiseres og opptakene slettes når oppgaven er ferdig. Normert tid er 23.mai 2014, siste frist for innlevering er 31.mai 2015.

Dersom noe er uklart kan du ringe meg på telefon 97766452 eller sende epost til gholthe@gmail.com eller kontakte min veileder Eivind Å Skille på telefon, 62430054.

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD).

Med vennlig hilsen
Gaute Ringstad Holthe
Nylendvegen 1c
2318 Hamar

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt skriftlig informasjon om studien, som omhandler risikosport og helse, og er villig til å stille til intervju.

.....
Sted/dato

.....
Signatur

.....
Telefonnummer

Vedlegg 2.2 Informasjonsskriv og samtykkeerklæring – Engelsk

Request to participate in the interview in connection with the thesis .

Risk Sport and Health

I am a master student at Hedmark University College. I seek interviewees for my thesis in public health. The topic is "risk-sports and health", I seek to identify health habits and health risk perception in risk sports athletes, how risk sports practitioners relate to health risks.

To research this, I want to interview a gender mixed group of 8-12 freeriders who also engages in one (or more) other " risk sports ". The interview will focus on your experiences and opinions about your health and how it is affected by the activity pattern.

About the interview

I will use a tape recorder and take notes during the interview. Time wise, the interview will take between 1 and 1.5 hours and we'll agree on the time and place for the interview.

Voluntary participation

It is voluntary to participate in the study, and you can at any time withdraw your consent without giving any reason. If you withdraw, all information about you will be anonymized or deleted.

What happens to the information about you?

All information will be treated confidentially and will not be able to recognize you in the final task. Information is anonymized and recordings are deleted when the task is finished. The standard time for submission is May 23, 2014. Final deadline for submission is 31 May 2015.

If anything is unclear please call me at 004797766452 or send email to gholthe@gmail.com or contact my supervisor Eivind Skille by phone, 004762430054 or email, eivind.skille@hihm.no.

The study is reported to Personvernombudet for forskning, Norwegian Social Science Data Services (NSD).

Sincerely,
Gaute Ringstad Holthe
Nylendvegen 1c
2318 Hamar

Waiver of Consent

I have received written information about the study, which deals with risk sport and health, and I am willing to participate in the interview.

.....
Location/date

.....
Signature

.....
Phone number

Intervjuguide

Før intervjuet

- Takk!
- Kort informasjon om prosjektet og hvorfor informanten er valgt.
- Presiser: taushetsplikt, anonymitet og frivillighet.
- Det er informantens refleksjoner og tanker som formidles.
- Gjennomgå temaene.
- Informer om diktafon og få underskrevet samtykkeerklæring.
- Har du noen spørsmål?

START DIKTAFON - START DIKTAFON - START DIKTAFON

Generelle opplysninger

- Litt personalia først...
 - Alder
 - Kjønn
 - Hvor bor du?
 - Hvor vokste du opp?
 - Evt. hva fikk deg til å flytte dit du bor nå?
 - Siviltilstand / familie?
 - Hvilken utdanning har du?
 - Hva jobber du med?
 - Jobber du fulltid/deltid?
 - Har du jobbet innen turisme/opplevelsesfriluftsliv eller liknende?
 - Hva?

Helse

- Hva tenker du på når du hører ordet folkehelse?
- Hva er legger du i begrepet helse?
 - Hvordan er du når du er ved god helse?
- Hva opplever du som helsefarlig?
 - Hva gjør du for å unngå dette?
 - Hvor finner du informasjon om helse og helsefarer?
- Hva er god livskvalitet?
 - Hva påvirker din livskvalitet?
- Kan du fortelle litt om ditt syn på kosthold?
- Kan du fortelle litt om ditt forhold til rusmidler?
 - Bruker noe form for rusmidler?
 - Hvor ofte? Hva er ditt forhold til Hasj?
 - Har du etter bruk av rusmidler angret på dette eller noe du foretok deg mens du var påvirket?
 - Hvordan påvirker dette videre bruk?
- Kan du fortelle litt om dine fysiske aktivitetsvaner?
 - Hvordan var dine aktivitetsvaner som barn?
 - Hvor ofte (og lenge) trener du (er du fysisk aktiv)? (eks. per uke?)

- Hvor aktiv må du være for å kalle det fysisk aktivitet?
- Hvordan er du fysisk aktiv? (Hvilke aktiviteter, sporter, idretter?)
 - Er du organisert i noe idrettslag?

Risikosport

- Disse aktivitetene, vil du kalle noen av dem som ”risikosport”? / hvilke ville du kalt risikosport?
 - Hva mener du om begrepet?
 - Hva skal til for at en aktivitet kan kalles risikosport?
- Beskriv ditt første møte med risikosport (frikjøring eller annet – det som kom først)?
- Kan du beskrive livet ditt med ”gitte aktiviteter” fra interessen startet til nå?
 - Hvem rundt deg var viktigst i denne prosessen?
- Hva er ditt forhold til konkurranser?
 - Hvordan har det utviklet seg?
- Hvorfor bedriver du ”gitte aktiviteter”?
 - Hva gir det deg i hverdagen?
- Hvordan påvirker ”gitte aktiviteter” din helse?
 - Mentalt? Fysisk?
- Er du redd når du utøver ”gitte aktiviteter”?
 - Forestill deg en situasjon hvor du har vært redd.
 - Hvorfor var du redd?
 - Hva var du redd for?
 - Konsekvens? Sannsynlighet?
 - Konsekvens for selv vs. konsekvens for andre?
- Har du noen gang følt anger etter å ha vært i en farlig situasjon (i slik aktivitet)?
- Har du opplevd skader på deg selv eller nære som følge av ”gitt aktivitet”?
 - Hva?
 - Hvordan vil du beskrive alvorlighetsgraden av skaden?
 - Hvordan påvirket skaden din hverdag i umiddelbar etterkant (rehabiliteringssituasjon?)
 - Hvordan har dette påvirket din hverdag i ettertid?
 - Er det noe du gjør annerledes?
 - Har måten du ”utøver ”gitt aktivitet” endret seg som følge av dette?
- Har noen (annen) enkelthendelse endret måten du driver risikosport?
 - Finnes det noen form for cross-over effekt?
- Hva bruker du av sikkerhetsutstyr ved frikjøring?
 - Hvordan vil du beskrive din kunnskap om bruk av dette?
- Er det naturlig for deg å forsikre deg om at de du er aktiv med har kontaktinformasjon til dine pårørende?
 - Hvordan reagerer de du utøver aktivitet med hvis du gjør dette?
 - Hvordan ville du reagert hvis de du utøver aktivitet med gjorde dette?

Sosial tilknytning:

- Hvordan vil du beskrive din omgangskrets?
- Hvor viktig er ”gitt aktivitet” for at du skal behold din omgangskrets?
- Hvordan påvirker perioder med lite av ”gitt aktivitet” din hverdag?
 - Opplever du ”abstinenser” (eller savn) som går ut over andre deler av hverdagen ved perioder uten ”gitt aktivitet”? (prestasjoner på jobb / skole?)
 - Hvor lang må evt. en slik periode være for at ”abstinens” skal oppstå?

Oppsummering

- Kan du beskrive en perfekt dag, fra du står opp til du legger deg?
- Hvis du skal trekke frem det som er viktigst for det med å ”drive gitte aktiviteter”, hva er det?
- Ta opp igjen eventuelle usikkerhetsområder.
- Kan du utdype det du sa om ... ?
- Er det noe du vil legge til? -noe du føler du ikke fikk sagt?

DIKTAFON AV - DIKTAFON AV – DIKTAFON AV

- Igjen, tusen takk!
- Ta kontakt hvis det er noe du lurer på.

Vedlegg 3.2 Intervjuguide - Engelsk

Interview guide

Pre-Interview

- Thank you!
- Short information about the project and why the informant is chosen.
- Clarify: confidentiality, anonymity and voluntariness.
 - (Your) Interviewee's reflections and thoughts are conveyed.
- Review the themes. (health and risk sport)
- Inform about voice recorder and get the declaration of consent signed.
- Any questions?

START DIKTAFON - START DIKTAFON - START DIKTAFON

Generelle opplysninger

- Personal information
 - Age
 - Sex
 - Where do you live?
 - Where did you grow up?
 - Where have you lived in-between?
 - Marital status / family?
 - Educational status?
 - What kind of work do you do?
 - Full time / part time?
 - Have you ever worked within tourism/outdoor recreation/ adventure tourism?

Helse

- What are your thoughts when you hear the word public health?
- What is health?
 - How would you describe health?
 - How are you when you are by good health?
- What do you think of when I say Health Hazards?
- Experience as health-hazards?
 - What do you do to avoid this?
 - Where do you find information on health and health-hazards?
- What is good quality of life?
 - What affects your life-quality?
- Can you describe your view on nutrition?
- What is your relation to recreational drug use?
 - Do you use any legal or illegal substances?
 - How often?
 - What is your relation to hash/marijuana?
 - Have you ever, felt regret after recreational drug-use or your actions while under the influence? How did this affect further use?
- Can you tell me about your habits of physical activity?
 - How was your habits-of-physical-activity as a child??
 - How often (and how long) do you exercise (are you active)? (Pr. Week)

- How active do you have to be to call it physically active?
- What activities or sports do you do regularly?
 - Are you a member of any sports-club?

Risk sport

- Of the activities you do regularly, would you call any of these a risk sport?
 - What do you think of the term “risk sport”?
 - What are the determinants of a risk-sport?
- Describe your first experience with risk-sports? (freeriding or whatever came first?)
- Can you describe you life with “given activities” from the interest started an up till today?
 - Who were the most important people around you in this process?
- What is your view on competition?
 - How has this view changed?
- Why do you participate in “given activities”?
- How does you participation in “given activities” affect you health?
 - Mentally? Physically?
- Are you ever afraid when you participate in “given activities”?
 - Can you imagine and describe a situation when you have been afraid?
 - Why were you afraid?
 - What were you afraid of?
 - Consequence? Probability?
 - Consequence to self vs. consequence to others?
- Do you ever feel pressured to take risk? (group, friends, sponsors)
- Have you ever, felt regret after placing yourself in a dangerous/risky situation? Have you ever experienced injury as a result of “given activity”?
 - What?
 - How would you describe the severity of this injury?
 - How did this injury affect your everyday-life in the immediate aftermath (rehabilitation process)?
 - How did this affect your everyday-life later?
 - Do you act differently in any aspect of your life due to this?
 - Have the way you participate in “given activity” changed due to this injury?
- Have any (other) “single event” ever changed the way you participate in risk-sports?
 - Is there ever any crossover effect?
- What safety-gear do you use when freeride/off-piste skiing?
 - How would you describe your knowledge in using this safety-gear?
- Does it feel natural to you, to ensure that the people you participate in risk-sports with have contact information to your next of kin?
 - How do the people you participate in risk-sports with react when you do this?
 - How would you react is someone else asked you for this?

Sosial tilknytning

- How would you describe your peer group / social circle / friends?
- How important is “given activities” for you to keep your social circle?
- How does periods of little “given activity” affect your everyday life?

- Do you experience “abstinence” (or “loss/deprivation”) that affect you everyday life in periods of little activity? (Achievements at work/ school)
- How long must a period be for abstinence to occur?

Summary

- Can you describe the perfect day? (From getting out of bed to going to bed)
- If you should highlight what is most important to you about participating in “given activities”, what would this be?
- Ta opp igjen eventuelle usikkerhetsområder.
 - Can you elaborate what you said about ...
- Do you want to add anything? Supplement anything? Are there questions you feel that I should have asked that I didn't?

DIKTAFON AV - DIKTAFON AV – DIKTAFON AV

- Again, thank you!
- Please contact me if you have any questions!

Vedlegg 4 Tid før abstinens

Utøvernes beskrivelse av tid før abstinens eller savn

Sitat	Lengste nevnte tid før abstinens
Gunn; <i>"maks en måned da"</i>	1 mnd.
Kalle; <i>En til to uker, men jeg finner alltid på noe å gjøre.</i>	2 uker
Otto; <i>"En uke, noe mer så blir jeg skikkelig rastløs"</i>	1 uke
Trine; <i>"Jeg må ut minst en gang i uka"</i>	1 uke
Lise; <i>"En uke, mye kortere hvis det snør"</i>	1 uke
Terje; <i>"En uke er maks liksom"</i>	1 uke
Ruby; <i>"Etter to uker begynner jeg å føle meg innestengt"</i>	2 uker
Isak; <i>"Jeg må gjøre noe daglig. Mer enn en dag uten skjer aldri"</i>	1 dag
Sam; <i>"Etter to uker begynner jeg virkelig å kjenne forskjellen"</i>	2 uker
Silvio; <i>"Hvis jeg ikke gjøre det på 5-6 dager så blir jeg rastløs"</i>	5-6 dager
Simone; <i>"Vanskelig å si (...) mellom en dag og en uke kanskje"</i>	1 dag – 1 uke
Sage; <i>"Jeg vet ikke, men jeg vet at jeg ikke kan leve uten det"</i>	N/A