



# Bacheloroppgave

**IDR600 Sport Management**

**Det blir mørkt for stjernene når de slutter å skinne**

Silje Marita Moen Vedvik

Totalt antall sider inkludert forside: 33

Molde, 19. Mai 2021



## Obligatorisk egenerklæring/gruppeerklæring

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

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

# Personvern

## Personopplysningsloven

Forskningsprosjekt som innebærer behandling av personopplysninger iht.

Personopplysningsloven skal meldes til Norsk senter for forskningsdata, NSD, for vurdering.

Har oppgaven vært vurdert av NSD?

ja  nei

- Hvis ja:

Referansenummer:

- Hvis nei:

Jeg/vi erklærer at oppgaven ikke omfattes av Personopplysningsloven:

## Helseforskningsloven

Dersom prosjektet faller inn under Helseforskningsloven, skal det også søkes om forhåndsgodkjenning fra Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk, REK, i din region.

Har oppgaven vært til behandling hos REK?

ja  nei

- Hvis ja:

Referansenummer:

# Publiseringsavtale

Studiepoeng: 15

Veileder: Ole Martin Kleivenes

## Fullmakt til elektronisk publisering av oppgaven

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

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

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

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

ja  nei

Er oppgaven båndlagt (konfidensiell)?

ja  nei

(Båndleggingsavtale må fylles ut)

- Hvis ja:

Kan oppgaven publiseres når båndleggingsperioden er over?

ja  nei

Dato: 19.05.2021

## Forord

“The only thing standing between you and your goal is your willpower.”

– *Ukjent opprinnelse*

Stor takk til veileder Ole Martin Kleivenes for god hjelp med oppgaven og fantastisk støtte i et bachelorløp litt utenom det vanlige.

Med litt viljestyrke går det meste an.

Men det er mye lettere med gode strategier.

## **Sammendrag**

Denne oppgaven tar for seg noen av utfordringene ved å avslutte en toppidrettskarriere og ser på hvilke tiltak som eksisterer, og lar seg finne på nett, som kan bistå utøveren i overgangen fra toppidrettsutøver til sivil. Etter å ha søkt gjennom nettsidene til Olympiatoppen, NIF og samtlige særforbund er det tilbud om kombinert utdanning og idrett som i størst grad går igjen. For de beste utøverne er det mulig å anvende fasilitetene ved Toppidrettssenteret, for utøverne som allerede har lagt opp er det medlemskap hos NISO som gir det mest helhetlige tilbudet.

## **Innhold**

<b>1. Introduksjon</b> .....	<b>1</b>
1.1. Innledning .....	1
1.2. Problemstilling .....	1
1.3. Bakgrunn for valg av tema .....	3
1.4. Disposisjon .....	4
<b>2. Teori</b> .....	<b>5</b>
2.1. Hvorfor gjør vi som vi gjør?.....	5
2.1.1. Maslows behovshierarki .....	5
2.1.2. Sensation seeking - Spenningsøkning .....	6
2.2. Karriereovergang .....	9
2.2.1. Depresjon etter endt idrettskarriere .....	9
<b>3. Metode og datainnsamling</b> .....	<b>11</b>
<b>4. Resultat</b> .....	<b>13</b>
4.1. Olympiatoppen .....	13
4.1.1. Utvikling – Toppidrett, karriere og utdanning .....	13
4.1.2. Prestasjon .....	15
4.1.3. Helse.....	16
4.2. NISO – Norske Idrettsutøveres Sentralorganisasjon .....	17
4.3. Idrettens karrieresenter .....	18
4.4. Idrettens Helsesenter – NFFs utvidede samfunnsansvar .....	18
4.5. Andre .....	19
<b>5. Diskusjon</b> .....	<b>20</b>
<b>6. Konklusjon</b> .....	<b>22</b>
<b>7. Referanser</b> .....	<b>23</b>

# 1. Introduksjon

## 1.1. Innledning

I 2014 ble mange rystet og skuffet over Petter Northug da han fyllekjørte og krasjet en bil, for deretter å rømme åstedet og legge skylden på en kamerat (Hvidsten et. al., 2014). I 2020 fikk hele Norge deja vu når Petter Northug krasjet nok en gang og skuffet sine tilhengere igjen. Denne gangen skyldte han ikke på noen andre, til gjengjeld ble det funnet kokain i hans leilighet i etterkant (NTB, 2020). Petter Northug er regnet som en av tidenes fremste i sin idrett (Bryhn & Sundby, 2020) og er langt fra den eneste toppidrettsutøveren som tilsynelatende har «havnet på kjøret» etter en stor idrettskarriere. Bryteren og OL-vinner Jon Rønningen har en historie med depresjon, pillemisbruk og selvmordsforsøk i etterkant av en storslått idrettshistorie (Furunes, Murtnes & Thingnes, u.å.). Tidligere sykkelverdensmester Kurt Asle Arvesen har i media uttalt at han kjenner flere folk som «havnet på kjøret etter karrieren» (Hustad, 2020). Utagerende og ekstrem oppførsel preger flere pensjonerte idrettsutøvere, mens enda flere får en identitetskrise og/eller havner i depresjon etter en toppidrettskarriere. (Lundqvist, 2020) Tidligere utøvere mener Olympiatoppen (OLT) har et ansvar over tidligere utøvere og synes oppfølgingen etter toppidrettskarrieren er for dårlig. Til det har en av Olympiatoppens leger svart at utøverne må gjerne komme til dem for behandling av fysiske skader, men for utøverne selv var dette et ukjent tilbud (Rognerud & Ekeland, 2019). Ofte nevnes utøvernes støtteapparat - som gjerne består av sponsorer eller bedrifter som får betalt for å ta seg av utøveren – hvem tar over det arbeidet når utøveren ikke lenger er utøver? Selv har jeg sett diskusjoner i sosiale medier hvor ansvaret over skadede utøvere dyttes frem og tilbake mellom de ulike aktørene rundt utøveren. Tilsynelatende ansvarsfraskrivelse når det er nedgangstider, men de fleste vil ta del i æren når det går oppover. Hva slags ansvar er det egentlig som blir tatt om tidligere toppidrettsutøveres vel og ve? Er det noe som gjøres for å forhindre at disse tidligere norske heltene havner i grøfta? I denne oppgaven vil jeg undersøke hvorvidt noe gjøres for å ta vare på stjernene når de har sluttet å skinne.

## 1.2. Problemstilling

Denne undersøkelsen skal kartlegge hvilke tiltak som eksisterer, tilbudt av aktører tilknyttet norsk toppidrett, som kan bistå med livet etter idrettskarrieren i et forsøk på å



forhindre utagerende oppførsel hos tidligere utøvere. Tilgjengeligheten til tiltakene er og av interesse.

Det første som må presiseres er hva som menes med *tiltak* i denne oppgaven. Det er hensiktsmessig å ha en åpen tolkning for å unngå å utelukke mulige relevante tiltak. Ved innhenting av empiri vil alle former for tilbud, servicer, tjenester, aktiviteter og verktøy som har til hensikt, å forebygge utagerende oppførsel hos tidligere toppidrettsutøvere bli sett på som tiltak verdt å analysere. Essensen bunner ned i at tiltaket må enten ha en bevisst hensikt, eller et resultat av nytteverdi, i retning av å bistå toppidrettsutøveren.

For å konkretisere problemstillingen ytterligere må den avgrenses i tid og sted. Det søkes etter eksisterende og påbegynte tiltak, ikke avsluttede tiltak som ikke lenger er mulig å benytte. Det er aktuelt å vurdere planlagte tiltak, da disse kan være til nytte for eksisterende toppidrettsutøvere som i fremtiden vil falle under kategorien tidligere toppidrettsutøver. Ettersom det tilsynelatende er blitt mer hverdagslig å søke seg frem til informasjon på nett er det av interesse å innhente empiri rundt tiltakene kun via nettsøk for å belyse tilgjengeligheten til tiltakene.

Før en kan se på *aktørene* innen et felt må feltet i seg selv avgrenses. Store norske leksikon (SNL) sin definisjon på idrett nevnes konkurranseidrett som fysisk aktivitet drevet for å oppnå best mulige resultater i øvelser med fast struktur og regelverk (Bryhn, 2021). Med konkurranseidrett i mente er toppidrett den gjeveste delen av denne, her definisjonen definert av idretten selv og den Olympiatoppen opererer med: «'Toppidrett' defineres som trenings- og forberedelsesarbeid på linje med de beste i verden, avhengig av den enkelte idretts egenart og utbredelse. Arbeidet fører til jevnlig prestasjoner på internasjonalt toppnivå. Idretten er for disse utøverne en hovedbeskjeftigelse.» (Øverbø, u.å.). I Norge er det paraplyorganisasjonen Norges Idrettsforbund (NIF) som fungerer som idrettens overordnede. Forbundet er det norske bindeleddet til den internasjonale olympiske komité (IOC) og gjennom avdelingen Olympiatoppen er NIF ansvarlig for samordningen av norsk toppidrett. Hver idrettsgren underlagt NIF opererer med sin egen definisjon av toppidrett som Olympiatoppen har ansvaret for å kvalitetssikre (Sæle, 2020). Aktører innen norsk toppidrett er altså personer, grupper og organisasjoner som har en aktiv rolle relatert til toppidretten, Olympiatoppen eller til de ulike idrettsgrenenes arbeid opp mot toppidrett.

For å kategorisere *tidligere toppidrettsutøvere* må først *toppidrettsutøver* beskrives, og til det viser oppgaven til OLT sitt skriv om «Toppidrettsstatus». Utøverne nevnt i definisjonen av 'toppidrett' er de OLT betegner som «dagens toppidrettsutøvere». I tillegg beskrives òg en gruppe utøvere som de har valgt å kalle «morgendagens toppidrettsutøvere». Disse er definert som følger «De som på varierende alders- og prestasjonsnivåer driver omfattende kvalitetsutvikling gjennom en langsiktig progresjonsplan som normalt vil føre fram til internasjonalt toppidrettsnivå» (Øverbø, u.å.). Begge gruppene er aktuelle for oppgaven, da det omfattende arbeidet mot internasjonalt toppidrettsnivå har begynt og livssituasjonen kan bære store likheter hos begge gruppene. Spesifikt for undersøkelsen er ikke hvorvidt individet *er* en toppidrettsutøver. Individene i fokus er de som tidligere har vært i de nevnte utøvergruppene, *men av ulike årsaker har tredd ut av disse*. Altså toppidrettsutøvere som ikke *lenger* driver omfattende kvalitetsutvikling, trenings- og forberedelsesarbeid som fører til internasjonalt toppidrettsnivå.

*Livet etter idrettskarrieren* henger tett sammen med tidligere toppidrettsutøver. Kort forklart er det tiden og tilværelsen etter at idretten slutter å være hovedbeskjeftigelsen for utøveren som utøver. Vedkommende kan fortsatt drive idretten på et lavere nivå eller tre inn i andre roller relatert til idretten, som trener eller i støtteapparatet.

«Forklaring forutsetter beskrivelse» (Jacobsen, 2015, s. 82). Denne oppgaven tar for seg en kartlegging og drøfting av eksisterende tiltak. Derfor har oppgaven en beskrivende problemstilling.

Problemstillingen er som følger:

*Hvilke tiltak bistår ulike aktører innen norsk toppidrett med for å hjelpe tidligere toppidrettsutøvere med livet etter idrettskarrieren?*

### **1.3. Bakgrunn for valg av tema**

I løpet av bacheloren ble forholdene mellom stat, idrett og markedet som institusjoner gjennomgått og drøftet. Spesielt diskusjonen rundt en fotballspiller som havnet på kjøret og i alvorlig livskrise etter endt karriere stakk seg ut. Det at en problematikk blir klassifisert som et samfunnsproblem betyr likevel ikke at alt personlig ansvar faller fra. I

tillegg er det ikke alltid like tydelig når slike situasjoner blir et samfunnsproblem å regne. Spørsmålet om hvem som skulle vært der for å forhindre livskrisen fotballspilleren havnet i forble ubesvart etter timen. Siden har spørsmålet grodd fast. Det er og blitt forsterket av historier hvor ansvar for områder av toppidrettsutøveres liv stadig ble dyttet frem og tilbake mellom aktører slik at utøveren selv havnet mellom barken og veden - og ikke vet hvor å skulle henvende seg. Etter at Petter Northug la opp har han bekreftet en utagerende livsstil som innebærer hard festing, alkohol og narkotika (Mangelrød et. al., 2020). Skandalen sommeren 2020 og media i etterkant har skildret et forhenværende forbilde som på mange måter har falt i unåde. Kunne dette vært forhindre, hva er det som gjøres for å fange opp disse og unngå at det går galt? Det er forskning som viser til idrettsutøvere som faller i depresjon etter endt karriere, det forskes også på hvordan unngå at dette skjer (Lundqvist, 2020). Men er det i dag tiltak som jobber for å forhindre drastisk forfall etter endt karriere hos denne spesielle gruppen mennesker? Da utagerende, ekstrem og degenerativ oppførsel hos profilerte utøvere lett får mye fokus og spalteplass i media er det hensiktsmessig å kartlegge tiltak mot dette for å skape et grunnlag for videre utvikling og forebygging av dette i fremtiden. Til fordel for både eks-utøverne selv og mulige tilbydere av slike forebyggende tiltak.

## **1.4. Disposisjon**

Denne oppgaven vil først og fremst ta et dykk i teorien rundt motivert adferd og mulige katalysatorer til utagerende oppførsel. I løpet av metodekapittelet blir valgt metode lagt frem, samt i detalj hvordan metoden anvendes for å innhente nødvendig data. Funnene blir så gjennomgått på en beskrivende måte før den drøftes i lys av nevnt teori for å svare på problemstillingen. Deretter blir det naturlig at siste del av oppgaven går over i en oppsummering og at konklusjonen til slutt knytter det hele sammen.

## 2. Teori

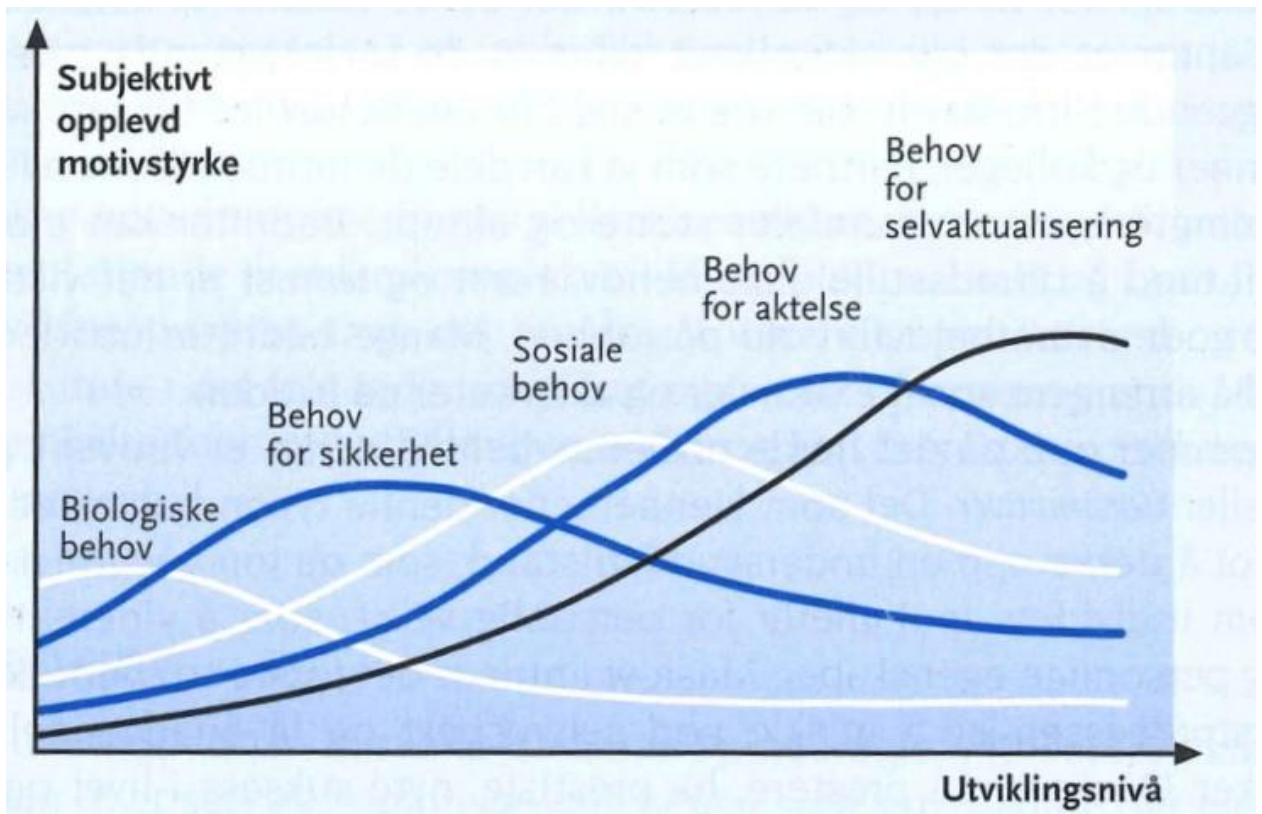
Ut fra problemstillingen er det av interesse å belyse utfordringer i forbindelse med avslutning av idrettskarriere for å forstå hvilke tiltak som er hensiktsmessige. Oppgaven vil med dette til hensikt komme inn på behovsteori og spenningssøking for å forstå at man har behov som en ønsker oppnådd. Videre er det relevant å se på forskning rundt depresjon, karriereovergang og personlig utvikling som mulige forklaringer på hva slags tiltak som kan være av betydning.

### 2.1. Hvorfor gjør vi som vi gjør?

Kaufmann og Kaufmann (2009) definerer motivasjon som «de biologiske, psykologiske og sosiale faktorene som aktiverer, gir retning til og opprettholder atferd i ulike grader av intensitet for å oppnå et mål.». Når en spør om hva som *motiverer* en så søker man drivkrefter og årsaker som iverksetter en handling. Det eksisterer ulike teorier om hvorfor mennesket gjør som det gjør, en kategori av disse teoriene er såkalte *behovsteorier* som forsøker å forklare menneskets handlinger ut fra grunnleggende behov. Først ut er Maslows velkjente hierarki, også kjent som Maslows behovspyramide.

#### 2.1.1. Maslows behovshierarki

Maslow var tidlig ute med å klassifisere menneskets behov og ordne disse i system, faktisk den første ifølge Kaufmann og Kaufmann (2009). Som behovsteorier flest forsøker denne teorien å karakterisere atferd som utløses av grunnleggende behov. Kort forklart delte Maslow menneskelige behov inn i fem ulike kategorier, som igjen ble delt inn i to hovedtyper: behov for underskuddsdekning og behov for vekstmuligheter. Førstnevnte går ut på «behovstilfredstillelse gjennom å dekke et underskudd» (Kaufmann & Kaufmann, Motivasjon, 2009, p. 94), mens sistnevnte bruker vekst og personlig utvikling for å tilfredsstille behov. Senere forskning klarer ikke gi uniform støtte til spesifikt antall behov, men hovedskillet mellom underskudd og vekstbehov virker mer bekreftet (Kaufmann & Kaufmann, Motivasjon, 2009).



Figur 1 Maslows behovshierarki som illustrert i *Psykologi i organisasjon og ledelse*, av G. Kaufmann og A. Kaufmann, 2009, s. 96. Bergen: Fagbokforlaget.

Maslow teori gikk ut på at et minimum av underskudd måtte dekkes for å gi rom for vekst og personlig utvikling. Dette er nyere forskning usikker på. Den tilsier at mennesket antageligvis er mer fleksible enn først antatt. Selv om behovet for sikkerhet er mer grunnleggende enn behovet for selvrealisering hender det likevel at folk lar seg utsette for fare til fordel for selvrealisering. Et eksempel på dette er munkene som sultet seg selv til døde til fordel for troen på at dette skulle føre til personlig utvikling (Lobetti, 2013).

Behovet for aktelse og selvaktualisering kan for noen også bli så overskyggende at de skjærer utenom store deler av de andre behovene i pyramiden og tåler store personlige forsakelser både på det individuelle og det sosiale planet for å utvikle sine personlige egenskaper mot det høyeste nivået. (Kaufmann & Kaufmann, *Motivasjon*, 2009, s. 96)

### 2.1.2. Sensation seeking - Spenningsøking

Marvin Zuckerman har gjennom en livstid forsket på spenningsøking som et arvelig personlighetstrekk, hvordan måle dette, og mer til. Zuckerman utviklet en skala for spenningsøking (sensation-seeking scale) i forbindelse med en studie som forsøkte å finne

det optimale nivået av stimuli og opphisselse (Zuckerman, 1991). Denne skalaen skulle vise seg å åpne for mer forskning rundt personer med økt trang til å søke spenning. Skalaen er siden videreutviklet av blant annet Zuckerman selv og fire dimensjoner ved sensasjonsøkende trekk definert:

1. **Spenning- og eventyrsøkende:** Ønsket om å delta i fysisk risikable aktiviteter som gir nye følelser og opplevelser, som for eksempel fallskjermhopping eller dykking
2. **Erfaringsøkende:** Ønsket om å søke nye opplevelser gjennom sinn og sanser, via en avvikende livsstil, reise, musikk, kunst, narkotika og ukonvensjonelle venner
3. **Hemmingsløs:** Spenningssøking gjennom sosial stimulering, festing, drikking, en rekke sexpartnere og generelt en *hedonistisk* livsstil
4. **Overmottakelig for kjedsomhet:** En aversjon og rastløshet mot situasjoner med liten variasjon i stimuli eller forutsigbare og «kjedelige» personer, og en tendens til å bli rastløs når begrenset eller fanget.

Definisjonen av spenningssøking som personlighetstrekk er ifølge Zuckerman selv:

Et personlighetstrekk definert av behovet for variert, nye, og komplekse følelser og opplevelser og villigheten til å ta fysiske og sosiale risikoer til fordel for slike opplevelser. (Zuckerman, referert i Zuckerman og oversatt fra engelsk, 1991)

Definisjonen er todelt hvor den første delen refererer til de *indre* belønningene av stimuli som har et høyt potensial for opphisselse og virker motiverende. Den andre delen refererer til den risikotakende karakteren til den spenningssøkende.

Risiko i seg selv er ikke hovedgrunnen til å søke spenning, individer som søker spenning kan gjøre dette gjennom aktiviteter uten risiko, som å høre på rockemusikk eller se skrekfilmer. Dog er de færreste spenningssøkende tilfredse med en slik erstattende opplevelse, og søker ofte belønning i aktiviteter som er **fysisk, sosialt** eller **lovlig risikabelt**. Opplevelsen i seg selv er ofte viktigere enn de mulige konsekvensene av aktiviteten.

#### **2.1.2.1. Spenningssøking og narkotika**

Narkotikamisbruk grenser til de tre ulike typene risiko og linkes ofte til spenningssøkende individer i forskning (Zuckerman, 1991; D'Silva et. al, 2001). 'Høy-spenningssøkende' er

i snitt funnet å misbruke et mye bredere spekter av narkotika. I tillegg starter de misbruket tidligere enn de klassifisert som 'lav-spenningssøkende' (D'Silva, Harrington, Palmgreen, & Lorch, 2001). Spenningssøking er langt fra den eneste faktoren som øker risikoen for å misbruke narkotika, men flere studier har funnet at personlighetstrekket er en spesielt sterk indikator på fremtidig narkotikabruk hos voksne og ungdommer (D'Silva, Harrington, Palmgreen, & Lorch, 2001).

#### **2.1.2.2. Spenningssøking og fysisk risiko**

Idretter som fallskjermhopping, hang gliding, racerbilkjøring, dykking, fjellklatring, kontaktidretter og ski er risikofylte idretter som har tendens til å tiltrekke seg høy-spenningssøkende utøvere (Zuckerman, 1991). Videre utdyper Zuckerman (1991) at høy-spenningssøkende gjerne ønsker å utøve eksotiske risikerende idretter som hang gliding og dykking, men avstår da disse ikke er vanlige eller idolisert i de sosiale kretsene de kommer fra.

#### **2.1.2.3. Personlighetsteorier og arvelig ønske om spenning**

Zuckerman (1991) nevner de to dominerende personlighetsteoriene innen forskning; essensen i den første er at personlighet er kognitivt og påvirket av miljø. Den andre teorien attribuerer årsaken til arv, den biologiske bestemmelsen av personlighet (Zuckerman, 1991). Da begge er viktige forklarende teorier, utelukker ikke den ene det andre. Spesielt den biologiske delen av personlighetstrekk er satt fokus på i Zuckerman sin forskning og godt begrunnet på flere vis. Først gjennom tvillingstudier, men og gjennom studier som ser forholdet mellom spenningssøking og hjernens respons i variasjoner av stimuli (Zuckerman, 1991). Videre har han forsket på graden av spenningssøking og nivåer av dopamin utløst i hjernen. Dopamin er et signalstoff kjent for å gi opplevelsen av velbehag og tilfredshet som en del av hjernens belønningssystem (Hassel, 2020). Med grunnlag i nevnt forskning mener Zuckerman at det nok evidens for en psykobiologisk modell for egenskapen spenningssøking (Zuckerman, 1991).

#### **2.1.2.4. Atletisk motivasjon og holdning til risikotaking i idrett**

I drøftelsen om utøveres psykopatiske trekk og spekulerende dødsønsker i forbindelse med ekstremekstremporter kommer Heil (1993) frem til at utøverne som regel ikke innehar psykopatiske trekk. Deres risikable oppførsel er ikke en konfrontasjon med døden, men en spennende, stimulerende og opphissende opplevelse (Heil, 1993). Zuckerman forsket og

innom psykopattemaet: fant at ikke alle spenningssøkere er psykopatiske, men nesten alle psykopater er høy-spenningssøkende (Zuckerman, 1991). «Funnet om at idrettsaktivitet er spennende, stimulerende og opphissende antyder at idrett uttrykker en spenningssøkende tendens» (Heil, 1993). Det at idrett tiltrekker seg spenningssøkende individer gjør det trygt å anta at mange utøvere er spenningssøkende. «selv om andre motiver kan være involvert [...], er spenningssøking muligens den mest fremtredende motivasjonen til idrett» (Heil, 1993).

## **2.2. Karriereovergang**

Park, Lavalley og Tod (2013) undersøkte karriereovergang ut av idretten i form av en systematisk gjennomgang av studier. Ulike variabler knyttet til utøvernes karriereovergang ble kategorisert i to temaer: relaterte til karriereovergang (som atletisk identitet, frivillighet av valg og grad av individuell utvikling) og tilgjengelige ressurser i løpet av selve overgangen (mestringsstrategier, psykologisk støtte og planlegging i forkant). Mye tyder på at spesielt individuell utvikling, identitet, frivillig overgang til pensjonisttilværelsen og sosial støtte i løpet av overgangen er spesielt viktig. Dette går igjen i flere av studiene undersøkt (Park, Lavalley & Tod, 2013) og er med på å danne grunnlaget til forfatternes forslag for å bedre utøvernes overgang ut av idrettskarrieren. Forslaget er tilby støtteprogrammer med både proaktive og reaktive tiltak. Karriereplanlegging og utdanning i overførbare ferdigheter er trukket frem som eksempler på proaktive tiltak, mens å håndtere følelser og støtte utøveren i prosessen med å reformere egen identitet er nevnt som reaktive tiltak (Park, Lavalley & Tod, 2013). Begge typer er viktige da de komplementerer hverandre, dog er det funn som tyder på at mange utøvere ikke deltar på programmer ment å hjelpe på karriereovergangen – til tross for muligheten til å være med (Park, Lavalley & Tod, 2013). Motvilligheten attribueres til å komme fra holdningen om at utøvere selv mente slike programmer vil virke distraherende for deres prestasjoner mens de fortsatt er aktive. For å forsøke få bukt med slike syn foreslår forskningen å opplyse om viktigheten av å forberede karriereovergangen og å utvikle livsferdigheter (Park, Lavalley & Tod, 2013).

### **2.2.1. Depresjon etter endt idrettskarriere**

Selv om mange utøvere håndterer karriereovergangen fra toppidrettsutøver fint, er det ifølge Lundqvist (2020) noen utøvere som opplever ulike grader av psykologiske og psykososiale utfordringer, som går inn i ulike former av depresjon. Disse kan komme fra



tap av identitetsfølelse, problemer med å tilpasse seg til ny tilværelse, økonomiske utfordringer eller uheldige følelsesreaksjoner. Lundqvist (2020) har testet å behandle depresjon hos tidligere toppidrettsutøvere, som viser tendenser til å ha en positiv effekt. Uavhengig av mulig suksessfullt behandlingsforløp er Lundqvist (2020) sin klare anbefaling å arbeide proaktivt når det er mulig, fremfor å behandle kliniske mentale utfordringer etter at de har oppstått.

### 3. Metode og datainnsamling

Denne oppgaven vil være en samfunnsorientert studie med kilder fra organisasjoners nettsider, funnet via generelle nettsøk og via artikler i (nett)aviser som gir pekepinn på hva som skal letes etter. I samsvar med problemstillingens avgrensning er det tiltak i form av tilbud, nyttig informasjon, servicer, tjenester, aktiviteter og verktøy som har til hensikt, eller utilsiktet, bidrar til å bistå toppidrettsutøvere til tiden etter idrettskarrieren. Empirien må derfor vurderes som innenfor dette kriteriet for å bli med videre.

I hovedsak innhentes data om tiltak gjennom idrettsorganisasjoners egne publiserte nettdokumenter, da det antas at det vil være få forskningsartikler eller faglitteratur å finne spesifikt til temaet i tillegg til at hensikten er å sjekke tilgjengeligheten på informasjonen. Hvor på nett det er hensiktsmessig å søke etter tiltak relevante for problemstillingen kan muligens endres i løpet av oppgavens skrivetid som følge av funn gjort underveis. I utgangspunktet vil NIF sine nettsider blir gjennomgått for ledetråder til videre søk. Da medregnet Olympiatoppen og de individuelle særforbundene sine nettsider. Disse vil bli gjennomgått systematisk i let etter arbeid, informasjon og tilbud som kan være av interesse for problemstillingen. Dersom det dukker opp andre aktører i forbindelse med gjennomgangen av nettsidene vil disse følges opp. Eventuell stilling til idretten og tilbudet de tilbyr må i så fall fortløpende sees opp mot problemstillingens avgrensninger for å beslutte om informasjonen kan regnes som relevant empiri. Søkene vil gjøres gjennom søkemotoren Google, nettsidenes egne søkefunksjoner, men i hovedsak navigering via hovedmenyene på sidene til organisasjonene. Søkeordene som brukes i Google vil være varianter er *utøver*, *toppidrettsutøver*, *toppidrett*, *hjelp*, *på kjøret*, *tiltak*, *tilbud*, *støtte*, *bistand*, *sluttet*, *etter karrieren* i ulike kombinasjoner. Det er vanskelig å forutsi hva som vil gi best treff, å finne nyhetsartikler som er skrevet kritiske til mangel på oppfølging av utøvere og klikke seg videre til anbefalt lesing derfra er og en mulig måte å lete seg frem til evt. tilbud.

Det er ikke til å utelukke at det vil være høy sannsynlighet for at det eksisterer tiltak som ikke kommer til syne ved en slik fremgangsmåte. Dog er hensikten og å sette søkelys på tiltakenes tilgjengelighet. I oppgaven brukes kun primærkilder til tiltak, altså tilbyderne selv. Dette er å foretrekke for å unngå utgåtte tiltak eller misfortolket informasjon. Den valgte litteraturen kommer til å analyseres og tolkes under lesing, og de antatte viktigste

punktene dras frem under drøftingen. Det er lite hensiktsmessig å tallfeste tekstanalysene statistisk da analysen tar en kvalitativ tilnærming. Dette kan selvfølgelig endre seg om nytten viser seg.

## **4. Resultat**

### **4.1. Olympiatoppen**

På Olympiatoppen sine egne nettsider nevnes deres operative ansvar og myndighet til å utvikle norsk toppidrett. I deres ledd for å kunne tilby helhetlig kompetanse for å tilrettelegge en optimal treningsprosess for sine toppidrettsutøvere ligger deres tjenester og informasjon om deres kompetanse under hver av fagavdelingene (Olympiatoppen, u.å.-a). Disse er det fem av, og det er i hovedsak under avdelinger for prestasjon, utvikling og helse det gjort funn av interesse for oppgaven.

#### **4.1.1. Utvikling – Toppidrett, karriere og utdanning**

Det er under dette fagområdet det arbeides med å utvikle talenter og trenere, toppidrettslig FoU (Forskning og Utviklingsarbeid) samt utøvernes helhetlige utvikling i form av utdanning og karriere. I Olympiatoppens strategiplan, som er forankret i NIFs langtidspan *Idretten vil!* og det konkretiserte planverket *Idretten skal!* for 2019-2023, er det tre prioriterte målområder hvor det tredje er «Skape utviklingsmuligheter for morgendagens toppidrettsutøvere» (Olympiatoppen, 2019, s.2). Under det overordnede målet er det konkretiserte undermål, hvor ett av disse er «Idretten skal utvikle hele mennesket gjennom å tilrettelegge for toppidrett, utdanning og yrkeskarriere» (Olympiatoppen, 2019, s. 7). Olympiatoppen opplyser under «Utdanning og karriere» om hvordan utøvernes toppidrettskarriere kan kombineres med jobb og studier, samt kontaktinformasjon til fagansatt som kan bistå med dette.

##### **4.1.1.1. Toppidrett og jobb**

«Olympiatoppen har en avtale med Personalhuset (Otiga Group) som kan hjelpe utøvere med å finne tilpassede yrkesmuligheter.» (Olympiatoppen, u.å.-b) Videre informeres det om at Personalhuset bruker sitt nettverk av bedrifter for å bistå utøvere som ønsker å skaffe jobb på nåværende tidspunkt, både heltid og deltid.

## Toppidrett og studier

### 4.1.1.2. Høyere utdanning

En rekke universiteter og høyskoler har avtale med Olympiatoppen om tilrettelegging av studier for å gi toppidrettsutøvere muligheten til å ta utdanning og satse på toppidrett samtidig. Disse er listet opp i tabellen under.

Studiesteder med avtale	Egen ordning
<i>Høgskolen i Innlandet</i>	
<i>Handelshøgskolen BI</i>	
<i>NTNU - Trondheim, Gjøvik og Ålesund</i>	
<i>OsloMet (tidligere HiOA)</i>	
<i>Norges idrettshøgskole (NIH)</i>	<b>Idrettens kvote</b> - Kvote som kan tildeles søkere innstilt av Olympiatoppen, må søkes om. Kan brukes på eliteutøvere eller tidligere utøvere som den enkelte idrett kan nyttiggjøre seg av i sitt trener- og lederarbeid.
<i>Lovisenberg Diakonale Høgskole</i>	Tilpasset bachelor i sykepleie for toppidrettsutøvere
<i>Det matematisk- naturvitenskapelig fakultet ved UiO</i>	
<i>Høgskolen i Østfold</i>	<b>Toppidrettsavtalen</b> - (Tidlig) Opptak og tilrettelegging av studier for toppidrettsutøvere. Idrettens del forvaltes og koordineres gjennom Østfold Idrettskrets. Tilleggskrav: Bosatt i Østfold og/eller konkurrere/ha planer om å konkurrere for en klubb i Østfold. Eget krav til nivå.
<i>Universitetet i Agder</i>	
<i>Nord Universitet*</i>	
<i>Universitetet i Tromsø</i>	
<i>Universitetet i Stavanger</i>	
<i>Høgskulen på Vestlandet**</i>	
<i>Universitetet i Sørøst-Norge (USN)**</i>	
<i>Universitet i Bergen (UiB)</i>	
<i>Norges miljø- og biovitenskapelige universitet**</i>	
<i>Høgskolen Kristiania</i>	Studenter med toppidrettsstatus får 15% rabatt på alle nettstudier.
<i>Bjørknes Høyskole</i>	Studenter med toppidrettsstatus får 20% rabatt på nettstudier.
<i>NKI</i>	Studenter med toppidrettsstatus får 15% rabatt på alle studier.

\*Ekstra skriv rundt avtalen, inneholder mye det samme som OLTs «Kvalitetskrav toppidrettsstatus»

\*\*Oversiktlig og samlet informasjon rundt kontaktpunkter og fremgangsmåte ved tilrettelegging på egne nettsider

Tabell 1 Studiesteder med avtale om tilrettelegging for toppidrettsutøvere. Egenprodusert, informasjon hentet fra OLT og studiestedenes egne nettsider.

Videre finnes følgende på OLT sine sider: «Institusjonen skal, så langt det er mulig og rimelig, legge studiesituasjonen til rette for studenter med særskilte behov.

Tilretteleggingen må ikke føre til en reduksjon av de faglige kravene som stilles ved det enkelte studium.» (Universitets- og høyskoleloven, 2005, §4-3) sammen med

kulturminister Trond Giske sin uttalelse i Stortinget 17. januar 2008; «Toppidrettsutøvere er en gruppe som har et slikt behov for særskilt tilrettelegging. De enkelte læresteder og

studentene må i samarbeid finne fram til løsninger for at toppidrett og utdanning skal kunne kombineres på en god måte.» (Olympiatoppen, u.å.-d). Disse kombinert legger et godt grunnlag for tilrettelegging for studenter med toppidrettsstatus også utenfor studiesteder i tabellen overfor. Det bør nevnes at lovparagrafen har siden endret ordlyd, men betydningen er den samme.

For å være aktuell for slik tilrettelegging er det krav til utøverens idrettslige nivå, de må søke om toppidrettsstatus hos OLT. Veiledende kvalitetskrav er lagt ut på nett (Øverbø, u.å.). I dette dokumentet begrunnes norsk idrett sin interesse av å la toppidrettsutøvere «[...] utvikle sitt potensial på andre områder enn det rent idrettslige, **for å forberede seg til livet etter toppidrettskarrieren.**» samt krav til utøver, søknad og dokumentasjon og litt om prosessen rundt selve tilretteleggingen.

#### **4.1.1.3. Utdanningsstipend**

NISO, NFF (Norges Fotballforbund) og NTF (Norsk Toppfotball) har gått sammen om et utdanningsstipend til toppidrettsutøvere. Kr. 500 000,- utbetales hvert år i tre år, med en øvre begrensning på kr. 20.000,- per år per utøver. Stipendet skal først og fremst gå til utgifter utøveren måtte ha til studiet; studieavgift, eksamensavgift, studielitteratur og andre utdanningsrelaterte kostnader (Olympiatoppen, u.å.-e).

#### **4.1.1.4. Videregående skoler**

Nederst i OLTs strategiplan er følgende nevnt som forslag på indikatorer (KPI) for måloppnåelse: «Antall tilbud om toppidrett i VGS som er kvalitetssikret av Olympiatoppen» (Olympiatoppen, 2019, s. 23). Dette tilsier at OLT utfører arbeid for å sikre kombinasjonen av toppidrett og videregående skolegang. Dog er det ikke mulig å navigere til hvilke videregående skoler som tilbyr kvalitetssikret toppidrett gjennom navigeringsmenyen til OLT. Disse må søkes frem i arkivene under de syv ulike regionene og det er problematisk å skaffe en oversikt. Til tross for dette er det tydelig at de eksisterer, selv om omfanget er noe uklart.

### **4.1.2. Prestasjon**

Prestasjon er en allsidig fagavdeling med mange arbeidsområder, det er under 'Idrettspsykologi' relevant informasjon dukker opp. Her ligger det informasjon rundt OLT sine idrettspsykologiske tjenester med sentrale områder som spenningsregulering,

konsentrasjon, målsetting/motivasjon, visualisering, planlegging av hverdagen og mer til. Første møte mellom utøver og fagansatt ved OLT legges som regel til TS (Toppidrettssenteret), og oppfølging kan variere fra 3-4 møter til samarbeid over en hel sesong/år. Telefon, e-post og samlinger er alle arenaer for oppfølging, i tillegg til på TS. Som en del av deres filosofi ønsker OLT å «bistå og ivareta hele mennesket». De anerkjenner en utøvers ulike faser i sin utviklingsprosess, hvor karriereslutt er en av disse, og de nye kravene utøveren må mestre for å videreutvikle seg i møtet med disse. Motgang er nevnt som en naturlig del av dette og strategier for å håndtere motgangen blir presisert som viktig (Olympiatoppen, u.å.-f). Når det kommer til hvem som kan ta kontakt er utøvere og trenere tilknyttet OLT prioritert, men såfremt det er kapasitet er de åpne for å tilby sine tjenester til andre toppidrettsutøvere også. Angående forespørsler OLT får om å bistå sine idrettspsykologiske tjenester til andre står følgende:

Mange av disse henvendelsene har vi hverken muligheter eller ressurser til å følge opp, da utøverne det gjelder er på et sted i utviklingen og karrieren sin som gjør at de faller utenfor vår målgruppe, og vårt mandat i idrettspsykologisk avdeling i OLT. (Olympiatoppen, u.å.-g)

Som et alternativ henviser OLT til en oversikt over «Idrettspsykologiske og kliniske ressurser utenfor Olympiatoppen» hvor utøvere og andre som ønsker livsmestring eller hjelp med mentale helseutfordringer kan henvende seg. På samme sted oppfordrer OLT utøvere, trenere og foreldre å sjekke sitt særforbund hvorvidt konsultasjoner knyttet til mentale helseutfordringer kan dekkes av forsikringsordninger i sin særiddrett (Olympiatoppen, u.å.-h; u.å.-g)

### **4.1.3. Helse**

Helseavdelingen til OLT tilbyr behandling- og helsetjenester. Hovedsakelig mot toppidrettsutøvere på OL-/Paralympics nivå, senior- og juniorlandslagsutøvere, elever ved toppidrettsgymnas og studenter ved NIH med akutte idrettsskader, tidligere OLT-utøvere med helseproblemer etter endt utøverkarriere. Helsetjenestene er et utvidet tilbud til utøvere med stipend fra OLT. Ved ledig kapasitet kan andre pasienter bli vurdert for idrettsrelaterte problemstillinger som en ren spesialisthelsetjeneste (Olympiatoppen, u.å.-j).

## 4.2. NISO – Norske Idrettsutøveres Sentralorganisasjon

NISO, idrettsutøvernes fagforbund, tilbyr medlemskap til idrettsutøvere med månedspris basert på deres grunnlønn fra deres idrett. Medlemskapet er ment å gi fordeler til medlemmet, både privat og sportslig, og tilbys til aktive og tidligere aktive utøvere. Karriereavbruddsforsikringen (KAF) de tilbyr er spesielt. Fordi etterspørsel og ordinær yrkesskadeforsikring ikke tilstrekkelig vern for idrettsutøvere, ifølge NISO, har de utviklet KAF i samarbeid med Söderberg og Partners. Forsikringsholder er IF. Toppidrettsutøvere er dekket både i og utenfor idrettens arenaer, for sykdom/skader uavhengig av akutt eller slitasje og betales ut når utøver har vært yrkesufør i ett år. Kun utøvere på øverste nivå i sin idrett (de to øverste for herreutøvere i fotball) får tegne forsikringen (NISO, 2021-a).

Medlemsfordelene er mange, og flere kan regnes som tiltak definert i denne oppgaven. For tidligere aktive utøvere fremmes medlemstilbud som reise- og innboforsikring gjennom LOfavør, juridisk bistand og tilbud på eventuell oppfølging, utdanningsavtaler og tilgang til NISOs karrieretilbud (NISO, 2021-b). Utdanningsstipendiet nevnes, det samme omskrevet i kapittel 4.1.1. i denne oppgaven, dette er det mulig å søke på uten å være NISO-medlem.

NISO-medlemskapet gir tilgang til et nettbasert mentaltreningskurs, utviklet av Fearless Heart spesifikt for NISO-medlemmer. Gjennom kurset får en lære teknikker og konkrete øvelser forankret i forskning. Disse er ment å forsterke brukerens indre dialog, ruste den for oppturer og nedturer som oppstår i idretten, hvordan styre fokus, finn konkrete detaljer som gjør en bedre og hvordan tenke når man møter motgang (NISO, 2021-c).

Et steg videre, men fortsatt innen det mentale området, er psykologbistand til NISO-medlemmer. For utfordringer knyttet til mental helse, emosjonelle utfordringer, uønskede livshendelser, avhengighet som gambling eller rus (NISO, 2021-d). NISO har avtale med psykologspesialist Dag Sørnum, en av spesialistene listet opp i OLT sin videresending. Kirkens SOS er også listet opp under mental helse tilbud fra NISO. Det kommer ikke klart frem hvorvidt dette er et samarbeid eller hvordan Kirkens SOS er koblet til NISO.



Neste område med medlemsfordeler er økonomisk rådgivning. Rådgiverne kjenner idrettsutøveres hverdag og utfordringer, og kan bidra med personlig rådgivning og totalgjennomgang av ens økonomi (NISO, 2021-e).

Videre i samme tema er spillerrådgivningen medlemskapet gir tilgang til. Her kan NISO gi bistand i forhandlinger og kontraktsinngåelse, alt fra gjennomgang og drøftelser av kontraktsforslag, forhandlinger med klubb, samtalepartner og rådgiver i samtaler omkring karrierevalg. Samtalene kan være sportslig, men også i forhold til karriere etter idretten. NISO skifter med fokus på hele karrieren, ikke bare den sportslige delen (NISO, 2021-f).

Under rabattavtaler er det to interessante avtaler. 15% ved Høyskolen Kristiania og 20% ved Bjørknes Høyskole på alle nettstudier (NISO, 2021-g).

### **4.3. Idrettens karrieresenter**

Idrettens karrieresenter (IKS) er et samarbeid mellom NISO, NFF og Idrettens helsesenter (NISO, 2021-h; Idrettens Helsesenter, u.å.-a; u.å.-b). Målsettingen er å være bindeleddet mellom idrettsutøver og karrierelivet slik at utøveren lykkes i både idrettskarrieren og arbeidslivet etter endt idrettskarriere (Idrettens Helsesenter, u.å.-a). Gjennom kurs og individuell veiledning skal IKS gjøre overgangen til ny karriere etter idretten lettere. Bevisstgjøring, planlegging og handling underveis i karrieren, støtte og veilede i det idrettskarrieren tar slutt. IKS er for idrettsutøvere i alle aldre og faser av idrettskarrieren, inkludert siste fase: karriereslutt. (Idrettens Helsesenter, u.å.-a)

### **4.4. Idrettens Helsesenter – NFFs utvidede samfunnsansvar**

Idrettens helsesenter (IHS) åpnet i 2009, og tilbyr tjenester innen forebygging, utredning, behandling og rehabilitering. Ble etablert av fotballen (NFF), som frivillig organisasjon, for å gi et medisinsk tilbud av høy kvalitet til utøvere på alle nivåer i et ledd for å ta et utvidet samfunnsansvar. IHS arbeider med idrettsrelaterte skader i det de beskriver som et flerfaglig miljø, med «ortopediske kirurger, leger med spesialitet i idrettsmedisin og fysikalsk medisin og rehabilitering, fysioterapeuter med spesialitet i idrettsfysioterapi og manuellterapeuter» (Idrettens Helsesenter, u.å.-c). IHS er i hovedsak medisinsk med fokus på fysisk helse, men nevnes som relevant grunnet tilbudet de drifter i samarbeid med NISO og NFF: Idrettens karrieresenter.

## 4.5. Andre

En gjennomgang av offisielle nettsider til de 55 ulike særforbundene ga lite resultater. Av samtlige var det ingen om kunne skilte med særlige tiltak som kan bistå toppidrettsutøvere etter endt karriere. Det som gikk igjen, var informasjon om muligheten til å kombinere utdanning og idrett. Fire forbund; Friidrettsforbundet, Golfforbundet, Judoforbundet og Kampsportforbundet hadde informasjon om å drive idrett ved videregående skoler, hvor to av disse var direkte samarbeid med privatskolen Wang Toppidrettsgymnas. Bryteforbundet og Cykleforbundet hadde informasjon rundt tilrettelegging for høyere utdanning tilgjengelig på sine sider, og lenker videre til OLT sin informasjon rundt dette. Utover dette fører menyvalget «utdanning» hos særforbund som regel til kompetanseheving innen særidretten. Kurs som dommerkurs, trenerkurs, klubb utviklingsmateriale eller materiale som tilrettelegger idrettens bruk i grunnskolen. NFF er et av de 55 særforbundene under NIF, og som allerede nevnt står de som hovedaktør bak IHS og ytrer et klart ønske om å ta et utvidet samfunnsansvar. NFF sine egne nettsider er i en mye større skala og kompleksitet sammenlignet med de andre særforbundene, naturlig nok med tanke på at NFF i seg selv er et større særforbund. Til tross samfunnsansvaret de tar er det lite informasjon å finne om IHS på NFF sine sider. Det er en lenke under NFF sine datterselskap tar en til IHS sine egne sider, samt 75 artikler som inneholder «Idrettens helsesenter» ved søk innad i nettsiden. Ikke alle disse omtaler IHS på en hensiktsmessig måte (Norges Fotballforbund, u.å.).

## 5. Diskusjon

Ut fra hva som lar seg søke opp gjennom åpenbare kanaler på nett virker det som at norske toppidrettsutøvere har flere aktører de kan henvende seg til for å få bistand til livet etter idrettskarrieren, litt avhengig av hvilken fase de befinner seg i.

Det ser ut som at Olympiatoppens operative ansvar og fokus i hovedsak er rettet mot dagens og morgendagens toppidrettsutøvere, mindre mot gårsdagens. Av alle aktuelle tiltak går det igjen at disse kun er tilgjengelig for utøvere tilknyttet til OLT på nåværende tidspunkt, med unntak av helseavdelingen. Helseavdelingen er tilsynelatende den eneste avdelingen som tar imot tidligere utøvere. Når det kommer til støtte for psykisk helse, yrkesliv eller tilrettelegging for utdanning er det presisert at utøveren må inneha toppidrettsstatus eller ha nåværende tilknytning til OLT gjennom toppnivå i sin idrett. Arbeidet til OLT samsvarer med Park, Lavalley og Tod (2013) sin anbefaling om å være proaktiv, tilbud som kan bistå i forkant av karriereslutt, men den reaktive delen som også er anbefalt virker det ikke som OLT tilbyr. Om de gjør det er det i så fall ikke intuitivt å finne dette via nettet.

Tilbudet til OLT ser størst ut med tanke på utdanning og karriere. Her står de for kvalitetssikring av VGS, avtaler med høyere utdanningsinstitusjoner for tilrettelegging, fremmer utdanningsstipend samt egen fagansatt som bistår utøveren med å kombinere arbeid og idrett. Det kan tenkes at dette er tiltak som bidrar med utøverens individuelle utvikling, planlegging i forkant, opparbeiding av en identitet utenfor idrettsarenaen (Park, Lavalley & Tod, 2013; Lundqvist, 2020) som kan resultere i bedre håndtering av selve karriereovergangen og redusert sannsynlighet for å bli deprimert ved karriereslutt. Antageligvis vil denne typen utvikling av utøveren positivt øke variablene som Park, Lavalley og Tod (2013) klassifiserte som relaterte til karriereovergangen, mens arbeidet som legges ned i OLT sin prestasjonsavdeling kan bistå med å booste variablene knyttet til de tilgjengelige ressursene i løpet av selve overgangen. Dette i form av at utøveren likevel kan dra nytte av teknikker og verktøy utviklet i løpet av sin tid hos OLT når den til slutt legger opp. Teknikker for å sette egne mål, visualisere måloppnåelse, kjenne på livsmestring og strategier for å takle motgang er tilegnet kunnskap som kan fortsette å ha virke som positive ressursen for utøveren, spesielt i selve overgangen til det sivile liv. Behovet for å mestre går under individets vekstbehov som nevnt identifisert av Maslow,

og kan ha alt å si for en toppidrettsutøver som er vant til å være best, men mister sin arena. Da kan det spenningsøkende i utøveren ta overhånd, i et forsøk på å føle mestring eller for å fylle identitetshullet idretten etterlot, og risikabel oppførsel kan ta over for å fylle behovet for spennende og stimulerende opplevelser i seg selv. Til tross for trangen til å søke spenning må det ikke ende i en grøft med kokain eller ved å spille tom lagkassa på poker, det er flere tiltak å henvende seg til. Hos NISO tilbys det en god økonomisk rådgivning som kan bidra med å gi oversikt over egen økonomi og følelse av mestring i form av kontroll. For ikke å snakke om spillerrådgivningen som samtalepartner og rådgiver omkring karrierevalg. Dette er viktige ressurs-variabler identifisert som et vesentlig hjelpemiddel for utøvere i overgangen og i ettertid av karriereslutt. Denne typen støtte fås også, kanskje i enda større grad med veiledning og oppfølging gjennom idrettens karrieresenter. Utøverens fase i karrieren har lite å si, karrieresenteret er tilgjengelig for aktive og tidligere aktive utøvere som trenger det.

Den mentale treningen NISO tilbyr påstår å være forankret i forskning, noe som samsvarer med behov og ønsker beskrevet i denne oppgaven, samt det OLT tilbyr sine utøvere. Den biten som angår mental helse, viser også parallelle arbeidsmåter mellom NISO og OLT. Beskrivelsene av verktøy, hva man får ut av dem og hva som er viktig for utøveren bærer store likheter. I tillegg er spesialisten NISO anvender for idrettspsykologi, Dag Sørum, også oppført på listen OLT henviser til når de ikke har kapasitet eller mandat til å ta inn personer selv.

Det at få tiltak var å finne hos NIF og særforbundene sine nettsider kan tyde på at målgruppen for informasjon de legger ut i hovedsak rettes mot aktive utøvere og deres støttespillere (familie, trenere mm.) fremfor tidligere utøvere. Det kan og bety at det er lite overlapp mellom toppidrettssatsningen, at brorparten av topparbeidet skjer hos OLT– som virker naturlig nok med tanke på at det er deres mål.

## 6. Konklusjon

Det eksisterer tiltak, flesteparten rettet mot aktive utøvere i form av utdanning til en karriere etter karrieren. Det er gode muligheter for at det eksisterer fler gode tiltak og tilbud tidligere toppidrettsutøvere kan ha nytte av, men disse er i så fall ikke tilgjengelig gjennom nettsøk. Det gjort få funn av hjelpende tiltak fra aktører innen idretten i form av «sikkerhetsnett» for å ta imot de som allerede har sluttet og havner på kant med sin mentale helse. Disse må selv søke hjelp i institusjoner utenfor idretten – noe som kanskje er vanskelig nok å gjøre alene. Støtte på emosjonelt, sosialt og profesjonelt nivå er viktig for en positiv videreutvikling etter karriereslutt. Det hjelper for utøveren å ha forberedt seg på karriereslutt før den kommer, samt få støtte igjennom og etter slutten – men vegring mot å delta på slike forberedende og proaktive programmer vanskeliggjør utførelsen i god tid før idrettsstopp. Forskning og historikk viser at fravær på forberedning og planlegging kan føre til alvorlig utagerende oppførsel og mentale utfordringer knyttet forsvunnen identitet, risikofylte aktiviteter grunnet mangel på spenning og rastløshet av en mindre meningsfull hverdag. For de beste utøverne er det i større grad mulig å anvende fasilitetene ved Toppidrettssenteret som proaktive tiltak, disse har potensiale til å vare livet ut. For utøvere generelt eksisterer det et helhetlig og flerdimensjonert tilbud hos NISO og IKS ment å ivareta de mange dimensjonene ved en atlet. Det savnes en god overgang fra OLT til IKS, samt noe eller noen til å identifisere de som ikke håndterer overgangen på egenhånd da det kan være vanskelig å be om hjelp hvis man ikke vet hvor det er hjelp å få.

## 7. Referanser

Bryhn, R. (2021, 19. januar). *Idrett*. Store norske leksikon. Hentet 19. mai 2021 fra <https://snl.no/idrett>

Bryhn, R., & Sundby, J. (2020, 21. desember). *Petter Northug*. Store norske leksikon. Hentet 19. mai 2021 fra [https://snl.no/Petter\\_Northug](https://snl.no/Petter_Northug)

D'Silva, M. U., Harrington, N. G., Palmgreen, P., & Lorch, L. D. (2001). Drug Use Prevention for the High Sensation Seeker: The Role of Alternative Activities. *Substance Use & Misuse*, 36(3), 373-385. doi:10.1081/JA-100102631

Furunes, E. W., Murtnes, S. & Thingnes, H. (u.å.). *OL-helten som falt inn i mørket*. NRK. Hentet 19. mai 2021 fra [https://www.nrk.no/jon-ronningen\\_ol-helten-som-falt-inn-i-morket-1.13718728](https://www.nrk.no/jon-ronningen_ol-helten-som-falt-inn-i-morket-1.13718728)

Hassel, B. (2020, 21. desember). *Dopamin*. Store medisinske leksikon. Hentet 19. mai 2021 fra <https://sml.snl.no/dopamin>

Heil, J. (1993). *The Psychology of Sport Injury*. Human Kinetics Publishers.

Hustad, T. (2020, 25. september). «Jeg kjenner folk som havnet på kjøret etter karrieren». Rbnett. Hentet 19. mai 2021 fra [https://www.rbnett.no/sport/i/2d1Ayx/jeg-kjenner-syklister-som-havnet-paa-kjoeret-etter-karrieren?cx\\_refreshed\\_p&cx\\_refreshed\\_no\\_product=true](https://www.rbnett.no/sport/i/2d1Ayx/jeg-kjenner-syklister-som-havnet-paa-kjoeret-etter-karrieren?cx_refreshed_p&cx_refreshed_no_product=true)

Hvidsten, I., Bondø, T., Mangelrød, N., Larsen-Vonstett, Ø. & Berglund, E. (2014, 25. mai) *Petter Northug innrømmer promillekjøring*. VG. Hentet 19. mai 2021 fra <https://www.vg.no/nyheter/innenriks/i/q0yrw/petter-northug-innroemmer-promillekjoering>

Idrettens Helsesenter. (u.å.-a). *Se filmen om idrettens Karrieresenter*. Idrettshelse Hentet 19. mai 2021 fra <https://www.idrettshelse.no/article/se-film-en-om-idrettens-karrieresenter>

Idrettens Helsesenter. (u.å.-b). *Idrettens Karrieresenter*. Idrettshelse Hentet 19. mai 2021 fra <https://www.idrettshelse.no/article/idrettens-karrieresenter>

Idrettens Helsesenter. (u.å.-c). *Fysioterapeut*. Idrettshelse Hentet 19. mai 2021 fra <https://www.idrettshelse.no/article/fysioterapeut>

Jacobsen, D. I. (2015). *Hvordan gjennomføre undersøkelser? Innføring i samfunnsvitenskapelig metode*. (3. utg.) Cappelen Damm Akademisk

Kaufmann, G., & Kaufmann, A. (2009). Motivasjon. I G. Kaufmann, & A. Kaufmann, *Psykologi i organisasjon og ledelse* (4 ed., s. 93-116). Bergen: Fagbokforlaget.

Lobetti, T.F. (2013). *Ascetic Practices in Japanese Religion*. Routledge

Lundqvist C. (2020). Ending an Elite Sports Career: Case Report of Behavioral Activation Applied as an Evidence-Based Intervention With a Former Olympic Athlete Developing Depression. *Sport Psychologist*. 34(4), 329-336. Lest 18. mai 2021.

Hentet 19. mai 2021 fra

<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=147461275&site=ehost-live>

Mangelrød, N. C, Hansen, J. S., Syversen, S. P. & Øgar, S. (2020, 22. august). *Petter Northug: – jeg har et alvorlig rusproblem*. VG. Hentet 19. mai 2021 fra

<https://www.vg.no/sport/langrenn/i/qLzJVE/petter-northug-jeg-har-et-alvorlig-rusproblem>

NISO. (2021-a). *Karriereavbruddsforsikring*. Hentet 19. mai 2021 fra <https://www.niso.no/karriereavbruddsforsikring>

NISO. (2021-b). *Tidligere aktive utøvere*. Hentet 19. mai 2021 fra <https://www.niso.no/tidligere-aktive-utovere>

NISO. (2021-c). *Mental trening*. Hentet 19. mai 2021 fra <https://www.niso.no/mentaltrening>

NISO. (2021-d). *Mental helse*. Hentet 19. mai 2021 fra <https://www.niso.no/mental-helse>

NISO. (2021-e). *Økonomisk rådgivning*. Hentet 19. mai 2021 fra <https://www.niso.no/okonomisk-radgivning>

NISO. (2021-f). *Spillerrådgivning*. Hentet 19. mai 2021 fra <https://www.niso.no/spillerradgivning>

NISO. (2021-g). *Rabattavtaler*. Hentet 19. mai 2021 fra <https://www.niso.no/rabattavtaler>

NISO. (2021-h). *Idrettens karrieresenter*. Hentet 19. mai 2021 fra <https://www.niso.no/idrettens-karrieresenter>

Norges Fotballforbund. (u.å.). *Søk*. Fotball. Hentet 19. mai 2021 fra <https://www.fotball.no/sok/?q=idrettens+helsesenter&t=Artikkel>

NTB. (2020, 15. mai). *Petter Northug siktet etter råkjøring og kokainfunn: – Jeg har gjort en stor feil*. Adressa. Hentet fra <https://www.adressa.no/sport/2020/08/15/Petter-Northug-siktet-etter-r%C3%A5kj%C3%B8ring-og-kokainfunn-%E2%80%93-Jeg-har-gjort-en-stor-feil-22485164.ece>

Olympiatoppen. (2019). *Olympiatoppens strategiplan 2020-2023*. Hentet 19. mai 2021 fra

[https://www.olympiatoppen.no/om\\_olympiatoppen/strategi/strategisk utviklingsplan/media66194.media](https://www.olympiatoppen.no/om_olympiatoppen/strategi/strategisk_utviklingsplan/media66194.media)

Olympiatoppen. (u.å.-a). *Avdelinger*. Hentet 19. mai 2021 fra [https://www.olympiatoppen.no/om\\_olympiatoppen/organisasjon/avdelinger/page8612.html](https://www.olympiatoppen.no/om_olympiatoppen/organisasjon/avdelinger/page8612.html)

Olympiatoppen. (u.å.-b). *Toppidrett og jobb*. Hentet 19. mai 2021 fra [https://www.olympiatoppen.no/avdelinger/utvikling/utdanning\\_og\\_karriere/toppidrettogjobb/page763.html](https://www.olympiatoppen.no/avdelinger/utvikling/utdanning_og_karriere/toppidrettogjobb/page763.html)

Olympiatoppen. (u.å.-c). *Studiesteder med avtale*. Hentet 19. mai 2021 fra [https://www.olympiatoppen.no/avdelinger/utvikling/utdanning\\_og\\_karriere/toppidrettogstudier/studiesteder\\_med\\_avtale/page9949.html](https://www.olympiatoppen.no/avdelinger/utvikling/utdanning_og_karriere/toppidrettogstudier/studiesteder_med_avtale/page9949.html)

Olympiatoppen. (u.å.-d). *Når du har fått bekreftet studieplass*. Hentet 19. mai 2021 fra [https://www.olympiatoppen.no/avdelinger/utvikling/utdanning\\_og\\_karriere/toppidrettogstudier/naar\\_du\\_har\\_soekt/page6905.html](https://www.olympiatoppen.no/avdelinger/utvikling/utdanning_og_karriere/toppidrettogstudier/naar_du_har_soekt/page6905.html)

Olympiatoppen. (u.å.-e). *NISO, NFF og NTFs utdanningsstipend*. Hentet 19. mai 2021 fra [https://www.olympiatoppen.no/avdelinger/utvikling/utdanning\\_og\\_karriere/toppidrettogstudier/utdanningsstipend/page6903.html](https://www.olympiatoppen.no/avdelinger/utvikling/utdanning_og_karriere/toppidrettogstudier/utdanningsstipend/page6903.html)

Olympiatoppen. (u.å.-f). *Filosofi/Arbeidsmåte*. Hentet 19. mai 2021 fra [https://www.olympiatoppen.no/avdelinger/prestasjon/idrettspsykologi/filosofi\\_arbeidsmaate/page8475.html](https://www.olympiatoppen.no/avdelinger/prestasjon/idrettspsykologi/filosofi_arbeidsmaate/page8475.html)

Olympiatoppen. (u.å.-g). *Tjenester*. Hentet 19. mai 2021 fra <https://www.olympiatoppen.no/avdelinger/prestasjon/idrettspsykologi/arbeidsomr%C3%A5der/page988.html>

Olympiatoppen. (u.å.-h). *Idrettspsykologiske og kliniske ressurser utenfor Olympiatoppen*. Hentet 19. mai 2021 fra [https://www.olympiatoppen.no/avdelinger/prestasjon/idrettspsykologi/idrettspsykologiske\\_og\\_kliniske\\_ressurser\\_utenfor\\_olympiatoppen/page10217.html](https://www.olympiatoppen.no/avdelinger/prestasjon/idrettspsykologi/idrettspsykologiske_og_kliniske_ressurser_utenfor_olympiatoppen/page10217.html)

Olympiatoppen. (u.å.-i). *Idrettspsykologiske og kliniske ressurser i Østlandsområdet (Oslo og Viken)*. Hentet 19. mai 2021 fra [https://www.olympiatoppen.no/avdelinger/prestasjon/idrettspsykologi/idrettspsykologiske\\_og\\_kliniske\\_ressurser\\_utenfor\\_olympiatoppen/media71981.media](https://www.olympiatoppen.no/avdelinger/prestasjon/idrettspsykologi/idrettspsykologiske_og_kliniske_ressurser_utenfor_olympiatoppen/media71981.media)



Olympiatoppen. (u.å.-j). *Tjenester*. Hentet 19. mai 2021 fra [https://www.olympiatoppen.no/avdelinger/helse/tjenester/hvem kan faa behandling ved helseavdelingen\\_/page8803.html](https://www.olympiatoppen.no/avdelinger/helse/tjenester/hvem_kan_faa Behandling_ved_helseavdelingen_/page8803.html)

Park, S., Lavallee, D. & Tod, D. (2013). Athletes' career transition out of sport: a systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6:1, 22-53, doi: 10.1080/1750984X.2012.687053

Rognerud, A. & Ekeland, H. (2019, 14. mai). *Kritisk til oppfølgingen etter toppidrettskarrieren: – Jeg syns det er for dårlig*. NRK. Hentet 19. mai 2021 fra [https://www.nrk.no/sport/kritisk-til-oppfolgingen-etter-toppidrettskarrieren - -jeg-syns-det-for-er-darlig-1.14547186](https://www.nrk.no/sport/kritisk-til-oppfolgingen-etter-toppidrettskarrieren--jeg-syns-det-for-er-darlig-1.14547186)

Sæle, O. O. (2020, 3. juni). *Toppidrett*. Store norske leksikon. Hentet 19. mai 2021 fra <https://snl.no/toppidrett>

Universitets- og høyskoleloven. (2005). *Lov om universiteter og høyskoler (LOV-2005-04-01-15)*. Lovdata. <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2005-04-01-15>

Zuckerman, M. (1991). Sensation Seeking: The Balance Between Risk and Reward. I L. P. Lipsitt, & L. L. Mitnick (Eds.), *Self-Regulatory Behavior and Risk Taking: Causes and Consequences* (pp. 143-152). Norwood, New Jersey: Ablex Publishing Corp.

Øverbø, T. (u.å.). «*Toppidrettsstatus*». Olympiatoppen. Hentet 19. mai 2021 fra [https://www.olympiatoppen.no/fagomraader/utdanning\\_og\\_karriere/toppidrettogstudier/naar\\_du\\_har\\_soekt/media47365.media](https://www.olympiatoppen.no/fagomraader/utdanning_og_karriere/toppidrettogstudier/naar_du_har_soekt/media47365.media)