

Å TRO PÅ ET LIV FØR DØDEN

*En grounded theory studie av basehopperes subjektive
opplevelse av egen helse*

Ada Hjartholm



Høgskolen i **Hedmark**

Master i folkehelsevitenskap

HØGSKOLEN I HEDMARK

2014

FORORD

Det er med en viss lettelse, men også litt vemodig at jeg nå står her med en ferdig masteroppgave i hånden. Det meste har jeg måtte gjort selv, men jeg har også fått uvurderlig hjelp og det er flere som fortjener en stor takk, da jeg uten dem ikke hadde vært her jeg er nå.

Først og fremst ønsker jeg si tusen takk alle informantene som var så villige til å stille opp. Ingen nevnt, men absolutt ingen glemt. Uten dere hadde det ikke blitt noe av denne oppgaven, enkelt og greit. Jeg må også få lov å takke min veileder professor Eivind Å. Skille som har fått meg til å tro på dette prosjektet, selv når det har sett som mørkest ut. Dine tilbakemeldinger og diskusjoner er en av hovedgrunnene til at jeg nå endelig er i mål. En spesiell takk går også til biblioteket på høgskolen i Lillehammer med sine tålmodige og alltid like hyggelige ansattes, som har hjulpet meg med å finne det jeg har spurt om i tide og utide. I tillegg vil jeg sende en klem og en stor takk til avdelingslederen min Gina Brendløy, som alltid har ordnet og byttet vakter for meg gjennom to lange år. Tusen takk for din fleksibilitet, det har betyd mye! Til slutt vil jeg bare benytte anledningen til å sende et slengkyss til en tålmodig sjel der hjemme. Even Høistad, du har ikke bare passet på at næringsinntaket mitt har bestått av litt mer enn kun sukker og koffein den siste tiden, men du har også måtte leve med en mer eller mindre fraværende samboer en god stund nå, tusen takk for at du er akkurat den du er, verdens beste! Da gjenstår det bare og si: Nå kan livet endelig begynne igjen!

SAMMENDRAG

Hovedmålet for denne oppgaven var å undersøke hvilke forhold basehopperes har til sin egen helse og hvilke rolle basehopping og risikotaking spiller i denne oppfattelsen. Problemstillingene for oppgaven er; *Hva er B.A.S.E hopperes subjektive opplevelse av egen helse?* og *hvilken rolle spiller risiko for deres oppfatning av egen helse?* Det er brukt en kvalitativtilnærming, da med hovedvekt på Charmaz (2006) sin utgave av grounde theory som metodisk rammeverk. Det er blitt utført syv semistrukturerte intervjuer av fem mannlige og to kvinnelige basehoppere. Datamaterialet er blitt analysert etter grounde theorys tre faser: åpen, aksial og selektiv koding (Charmaz, 2006). Funnene er diskutert opp i mot Beck(1992,1997) og Giddens (1990) hypoteser om en ny modernitet. I tillegg diskuteres også empirien i lys av forskjellige helseoppfatninger som råder ellers i samfunnet i dag.

Resultatene viser at basehopping innehar flere kvaliteter som gjør aktiviteten til en helsekilde for dem som er aktive hoppere. Hovedfunnet består i at gjennom det å overvinne risiko, oppnår hopperne en sterk følelse av mestring. Dette kan man videre føre til at de opplever en stor livskvalitet og de opplever i større grad stressmestring både innen basehopping, men også ellers i hverdagen. Det var først og fremst den mentale siden av basehoppingen informantene vektlegger som viktigst, men de kommer også i fysisk form av å drive med basehopping. Det var variasjoner på hvor risikovillige hver hopper var. Det handlet om hvor mye informantene var villig til å ta stor risiko opp i mot utbytte. Men det er ikke bare selve aktiviteten som viste seg å være helsefremmende. Det sosiale miljøet var en viktig brikke for basehopping som helsekilde. Det er også en bakside med det å drive med risikosport som basehopping. Det er en negativ påkjenning å miste kamerater i sporte og i den sammenheng også se hvilke bekymringer og smerter aktiviteten gir deres nærmeste. Hovedkonklusjonen er at basehopping innehar flere helsefremmende elementer som gjør aktiviteten til en helsekilde for dem som driver med det. Utøverne uttrykte et stort ønske om å leve og la vekt på at de var for glad i livet til skulle dø av basehopping.

Stikkord: Basehopping, risiko, helse, livskvalitet, mestring, Grounded Theory

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate base jumpers views of their own health and the role of risk-taking play in that. The issues for the task was: *What is basejumpers subjective experience of their own health? And what does taking risks have to say for their health perceptive?* It have been used a qualitative approach, as with emphasis on Charmaz (2006)'s edition of Ground Theory as methodological framework. It has been done seven semi-structured interviews of five male and two female basejumpers. The data have been analyzed by Ground Theory three steps: open, axial and selective coding (Charmaz, 2006). The findings are discussed up against Beck (1992.1997) and Giddens (1990.1996) hypotheses on a new modernity and also discussing the empirical data in the light of different health beliefs that prevail in the society today.

The results show that base jumping can generates several qualities that make the activity a health resource for those who are active jumpers. Our main finding is that through overcome the risk, the jumpers will feel a great sense of achievement. This can again cause that they are experiencing a great quality of life and they are more often handle stress better general in life. The mental health is the most important for them, but they also come in god physical condition through do basejumping. It was not just the activity that proved to be healthy. The social environment was an important factor for basejumping as a health source. There were also drawbacks of doing basejumping There was a negative stress related to losing friends through the activity and to see what anxieties and pain they applied to their own families. The main conclusion is that basejumping holds several health-promoting elements that make this activity a health resource for those who are doing it. Informants expressed that they loved their lift life too much to die in basejumping.

Keywords: Base Jumping, risk, health, quality of life, Grounded Theory, coping

Innholdsfortegnelse

FORORD.....	2
SAMMENDRAG.....	3
ABSTRACT.....	4
OVERSIKT OVER TABELLER, BILDER OG VEDLEGG.....	7
1. INNLEDNINGE.....	8
1.1 STATUS FOR FORSKNINGSFELTET.....	9
1.1.2 Mitt bidrag til feltet.....	11
2. FORMÅL OG PROBLEMSTILLING.....	12
3. TEORI.....	13
3.1 FRA ET INDUSTRISAMFUNN TIL ET RISIKOSAMFUNN.....	13
3.2 ET SAMFUNN I FRYKT.....	19
3.3 HELSEBEGREPETS MANGE SIDER.....	21
3.4 EKSTREMSPORT.....	23
3.4.1 B.A.S.E hopping.....	25
4. METODE.....	27
4.1 METODISK TILNÆRMING.....	27
4.2 GROUNDED THEORY.....	29
4.3 FORSKERENS FORFORSTÅELSE.....	31
4.4 INNSAMLING AV DATA.....	32
4.4.1 Utvalg og utvalgsriterier.....	32
4.4.2 Utforming av intervju guid og intervjusituasjonen.....	35
4.5 BEHANDLING AV DATA.....	36
4.5.1 Transkribering av intervjuene.....	37
4.5.2 Memoskriving/Feltnotater.....	37
4.5.3 Analyse, Koding og kategorisering av data.....	38
4.6 VURDERING AV FORKSNINGENS KVALITET.....	42

4.6.1	Troverdighet	42
4.6.2	Etiske vurderinger	44
4.6.3	Svakheter ved forsknings metoden.....	45
5.	RESULTAT OG DISKUSJON	46
5.1	RISIKO	46
5.1.1	Risikovillighet	49
5.1.2	Mestring av risiko.....	52
5.2	MOT I BRYSTET, VETT I PANNEN, STÅL I BEN OG ARMER	54
5.2.1	Psykiske og fysiske fordeler med basehopping	57
5.3	ET HELSEFREMENDE MILJØ.....	61
5.4	BAKSIDEN: IKKE BARE GULL OG GRØNNE SKOGER.....	67
5.4.1	Til døden skiller oss ad.....	68
6.0	ET ØNSKE OM Å LEVE	76
6.1	VEIEN VIDERE.....	78
	LITTERATURLISTE	80
	VEDLEGG	84
	Vedlegg 1. Informasjonsskriv med samtykkeerklæring	84
	Vedlegg 2. Intervjuguide	85
	Vedlegg 3. Godkjenning fra NSD	87

OVERSIKT OVER TABELLER, BILDER OG VEDLEGG

Tabeller:

- Tabell 4.1.** Eksempler på kodingsprosessen: Intervjutekst. Meningsenhet, åpen koding og axial koding.
- Tabell 4.2.** Videre eksempel på analyseprosessen: aksialkoding, selektivkoding og hovedkategori.

Bilder:

- Bilde 3.1.** Illustrasjonen er hentet fra tines skummet kultur melk kartong

Vedlegg:

- Vedlegg 1.** Informasjonsskriv til informanter og samtykkeerklæring
- Vedlegg 2.** Intervjuguide
- Vedlegg 3.** Godkjenning fra NSD

1. INNLEDNINGE

Ekstremспорт og risikosport har aldri vært så populære som de er i dag. I de senere årene har det vært en vekst av utøvere innen disse aktivitetene, og undersøkelser fra USA viser at deltagelse i risikosport har økt med rundt 250 prosent siden 1970 tallet (Pucan, 2004). I tillegg til økende deltagelse i ekstremспорт aktiviteter, har også media vist sin interesse for dette fenomenet. Det brukes i større grad enn før i reklamer som i utgangspunktet skal selge noe helt annet, som for eksempel skummet kulturmilk fra Tine. Mens vi på den ene siden ser ut til at vi i større grad vil la oss underholde og fascinere av denne gruppen risikoutøver er det et annet slående fenomen i vårt samfunn i dag, vi kan ikke få nok av sikkerhet. Sosiologne Frank Furedi (2002) går så langt som å kaller vårt samfunn for en kultur av frykt, da det eneste som opptar oss er risikoer som i mer eller mindre grad er konstruert av oss selv enn reelle farer. Sosiologer som Ulrich Beck(1992, 1997) og Anthony Giddens(1990) har kommet med teorier om hvordan vi beveger oss mot et risikosamfunn som på den ene siden genererer det flere muligheter for oss som individ, men på den andre også skaper globale risikoer med uante konsekvenser.

I den vestlige verden trenger man i liten grad å være redd for hungersnød og infeksjons sykdommer i dag. Men det er dermed ikke sagt at vi lever helt uten bekymringer. Det kan nesten se ut som vi i dag aldri har stått oven for så mange risikoer og farer og de er ikke konkret som før når vi måtte kjempe mot kriger og naturkrefter. ”Sikkerhet er ikke lengre bare en tilstand eller en forhåndsregel, det er blitt et mote ord og en egenskap ved varer og tjenester som vi tilsynelatende ikke kan få nok av” mener Thelle, Breivik, Enebakk, Skolbekken, og Teigen (2001, s. 9).

Så hvorfor er det da slik at noen mennesker ikke kan få nok av trygghet mens andre lever bokstavelig på kanten av livet? Hva er det som gjør det så tiltrekkende og ta risikoer med sin egen helse som for eksempel basehoppere?

1.1 STATUS FOR FORSKNINGSFELTET

Ser man til helsefeltet finnes det mengder med vitenskapelig forskning, det gjelder bare å velge tema, det meste er forsket på. Men for basehopping er det ikke det samme omfanget. Aktiviteten base er blitt et mer kjent fenomen i samfunnet de senere årene, og søker man etter vitenskapelig materiell på emnet er det noe tynt enda. I Norge er det spesielt tre forskere som har forsket direkte på basehopping, og det er Tommy Langseth, Audun Hetland og Sissel Mæland som alle kommer fra tre forskjellige fagtradisjoner. Henholdsvis psykologi, sosiolog og sosialantropologi.

Tommy Langseth (2012) som kommer fra et sosiologisk fagfelt, og har diskutert blant annet om sterke opplevelser i seg selv er nok til at vi ikke trenger noe annet som kan forklare hvorfor basehoppere gjør som de gjør at sterke opplevelsen blir et mål i seg selv. Langseth (2012) viser til at etter å ha holdt på med en aktivitet en stund trenger man nye utfordringer for å opprettholde den gode opplevelsen som ble skapt i starten. Han sammenligner det med når han selv startet med surfing. Da var det å bare klare å stå på brette bølgen ut en fantastisk opplevelse, men etter en tid mister han denne fantastiske følelsen. Det han gjorde da var å søke nye utfordringer som for eksempel å ta en sving på bølgen for på den måten opprettholde denne opplevelsen av lykke. Langseth (2012) mener blant annet at de følelsene som er involvert er ikke noe som ligger der uavhengig av kontekst. Han mener det er subkulturen som definerer hva som er ”bra”. Et av hovedpoengene i hans doktorgrad avhandling er at risikotakning gir anerkjennelse og kredibilitet og dette er med i regnskapet på hvorfor basehopper og surfere tar risiko (Langseth, 2012). Langseth har blant annet brukt Bourdieus begreper som felt, sosialkapital og habitus for å prøve å argumenter for hvorfor ekstrem sport utøvere holder på med risikosport.

Audun Hetland (2009) på sin side kommer fra en psykologi fagbakgrunn. Han har sett på følelser som oppleves under aktiviteter som basehopping og fallskjermhopping. Hetlands funn viser i korthet at ekstrem sport utløser sterke positive følelser hos utøverne. Blant annet finnes ikke tristhet å spore hos noen av dem umiddelbart etter landing (Helmikstøl, 2013). Hetlands argumentasjon går blant annet ut på at han sammenligner det hele med å skulle løpe et maratonløp. Han mener at en løper ikke et maratonløp for å vinne, og heller ikke fordi det er en spesielt behagelig opplevelse. En gjør det for å konkurrere mot en selv. Hetland viser til at basehoppere ikke har en prestasjonskulturen men i større grad en mestringskultur. Det er de

sterke positive følelsene som er hoveddrivkraften bak det å drive med risikosport mener han (Hetland, 2009).

Hetland og Langset har diskutert seg i mellom hva som er den viktigste motivasjonskraften for en basehopper. Langseth mener at det essensielle er anerkjennelse og statusen de får innad i miljøet, mener Hetland på sin side mener at basehopperne gjør dette for egen mestringsfølelse (Johansen, 2012). Ingen av dem har sett på hva basehopper opplevelse av helse som helhetlig pakke. Kan det hende at de snakker om to sider av samme sak?

Sidsel Mæland (2004) har sett på B.A.S.E hopping via sin fagtradisjon sosialantropologi. Hun har diskutert basehopping som en kulturell reorientering og hun har analysert basehopping i lys av norsk natur oppfatning. Avslutningsvis har Mæland sett på om risikosøking kan sees i lys av en *”eksistensielle forhandlinger av den problematiske relasjonen mellom orden og kaos.”* (Mæland, 2004, side 86) hun konkluderte blant annet med dette norske ”jeget” har endret seg og det har også bruken av naturen vår når det gjelder tradisjonell friluftsliv.

Internasjonalt har blant annet Heike Puchan (2004) skrevet en artikkel som omhandler ”å leve eksternt”, ekstrem sport og kommersialiseringen av dem gjennom media. Puchan konkluderer blant annet med at dette nye fenomenet ekstrem sport ikke bare er en forbigående affære. Puchan (2004) legger også vekt på at det kan virke som ekstrem sport er blitt et slags symbol på det postmoderne samfunnet hvor mennesker søker etter nye måter å utforske egen grenser.

Det er også flere artikler der det er lagt frem statistikker på dødelighet og alvorlige skader både her hjemme men også internasjonalt (Mei-Dan. O., Carmont. M., R. & Monasterio. E., 2012 Monasterio. E & Mei-Dan. O., 2008). Blant annet konkluderer Westman, Rosèn Bergger og Björnstig (2008) at det er 60 til 90 ganger høyere risiko for å dø i basehopping enn i fallskjermhopping. Dette igjen sier bare noe om hvor potensielt farlig sporten er. Men det er ingen ting i disse forskningsartiklene som sier noe om hvordan basehopperne selv oppfatter risikoen de utsetter seg for og hvordan risiko kan ha innvirkning på deres subjektive opplevelse egen helse.

1.1.2 Mitt bidrag til feltet

Gjennom denne oppgaven håper jeg å kunne bidra til en større forståelse av hva basehoppere selv mener om sin egen helse og hvordan risiko spiller inn. Og da helsebegrepet i sin helhet som både fysisk og psykisk helse. Det er et lite felt og det handler om en gruppe mennesker som selv er fult klar over at de tar risiko med egen helse. Og de gjør det med vel viten om at ting kan gå galt, fryktelig galt. Meningen er å se nærmere på en spesiell gruppe mennesker og se på hva helsebegrepet betyr for dem. Det er ikke et mål i seg selv og komme frem til en stor teori som kan omfatte et samfunn. Helt konkret ønsker jeg i denne oppgaven å ta for meg basehoppere og deres subjektive opplevelse av egen helse. Kan aktiviteten basehopping også være helsebringen på samme tid som den kan være så potensielt farlig?

2. FORMÅL OG PROBLEMSTILLING

Utgangspunktet for denne oppgaven er et ønske om å se nærmere på basehopperes forhold til egen helse og hvilke rolle basehopping og risikotaking spiller i denne oppfattelsen. Hovedmålet for forskningen er å finne ut om basehopping kan bidra til en opplevelse av bedre helse og hvilke faktorer som spiller inn på denne oppfattelsen. Forskningsspørsmålet og problemstillingen lyder som følger:

1) *Hva er B.A.S.E hopperes subjektive opplevelse av egen helse?*

2) *Hvilke rolle spiller risiko for deres oppfattelse av egen helse?*

3. TEORI

Basehoppere lever ikke livene sine i et lukket samfunn, avskåret fra resten av omverden. De lever helt ordnære liv som oss andre i det samme samfunnet, det er bare det at de har hobby som mange av oss vil si er livsfarlig. Så hvilket samfunn er det egentlig vi lever i? Den verden vi kjenner i dag er ikke den samme som i går og vil mest sannsynlig ikke være den samme i morgen, samfunnet er og vil alltid være i stadig endring for alle som lever i den. Flere sosiologer har prøvd å sette ord på disse endringer gjennom teser og teorier. Det snakkes om et samfunn som er i ferd med å bryte fra det vi kjenner i dag som det tradisjonelle industrisamfunnet. Blant annet har sosiologen Ulrich Beck (1992, 1997) satt navn på vår samtid og kalt den et «risikosamfunn». Hva går denne forandringen egentlig ut på? Hva innebærer denne forandring for oss i det daglige? Har det i det hele tatt noe å si for oss og vår helse? For å forstå bedre basehopperne og deres valg, er det interessant å først se på det samfunnet vi lever i og hvilke forutsetninger det har for vår hverdag og våre liv.

Jeg vil i denne delen av oppgaven ta for meg hva Ulrich Beck og Anthony Giddens mener om hvilke konsekvenser en ny modernitet vil ha for oss. I tillegg vil jeg gi en kort introduksjon i helsebegrepets opprinnelse frem til i dag og si noe om hva dette begrepet inneholder eller eventuelt ikke inneholder. Til slutt vil jeg definere ekstremспорт og basehopping, for å gi en helhetlig forståelse av temaet før resultat og diskusjonskapitlet.

3.1 FRA ET INDUSTRI SAMFUNN TIL ET RISIKO SAMFUNN

Det er flere som har prøvd å forstå og tolke den tiden vi lever i akkurat nå, men som Krange og Øia (2005) påpeker er det ikke alltid like lett å få øye på sin egen samtid. Noe av grunnen kan være at bildet ikke viser en klar tendens, men heller tidvis peker i ulike retninger. Både de sosiale, men også de kulturelle rammene er i konstant endring sammen med samfunnets utvikling (Krange & Øia, 2005).

Kjært barn har mange navn: «Den reflekssive modernitet», «høymodernismen» eller «senmodernismen» er alle beskrivelser den britiske sosiologen Anthony Giddens har gitt vår samtid (Giddens, 1990). På den andre siden har den tyske sosiologen Ulrich Beck (1992, 1997) bidratt med ny forståelse gjennom boken «risikosamfunnet» som kom i 1986. Han har valgt å kalle det nye samfunnet vi er på vei mot for et «risikosamfunn» (Beck, 1992, 1997). Giddens (1990) heller på sin side mot at den nye moderniteten er en forlengelse av den moderniteten vi har nå, mens Beck (1997) går noen skritt lengre og mener at om vi ikke er der helt enda så nærmer vi oss et skille i to epoker da premissene for et industrisamfunn versus et risikosamfunn er radikale.

Både Giddens og Beck er hovedsakelig opptatt av hvilke mulige konsekvenser som kan komme ut fra disse omfattende endringene som det vestlige samfunnet står ovenfor. De er opptatt av blant annet hvordan det tradisjonelle industrisamfunnetsoppbygning er i ferd med å gå i oppløsning og hvordan dette påvirker individet (Krange & Øia, 2005). De bruker begrep som individualisering, globalisering, utleiring eller endring av tid og rom, nye former for risiko, miljøtrusler, omstrukturering av arbeidslivet og et samfunn som gjør sine valg mer og mer ut fra vitenskap til å forklare utviklingen av vår samtid (Krange, 2004).

Det finnes allikevel ulikheter, da Ulrich Beck (1997) på sin side har sin risikosamfunnstese som går ut på at nye former for risiko er i ferd med å endre hele vårt samfunn og dermed også våre livsbetingelser (Krange og Øia, 2005). For å forstå dette utsagnet må en først og fremst se på hva Beck mener skiller det han kaller industrisamfunnet fra risikosamfunnet. I den industrielleepoken var det rikdomsproduksjonens logikk som var det styrende i samfunnet fremfor risikoproduksjonens logikk. Også industrisamfunnet hadde sine risikoer, men disse var stort sett avgrenset og lå ofte som «latente bivirkninger» (Beck, 1997). For eksempel farlige maskiner som kunne eksplodere, men da var det bare akkurat den arbeideren som var på akkurat den fabrikk, akkurat da det skjedde som ble skadet, og de materielle skadene var reversible i den forstand at en bare kunne kjøpe en ny maskin (Beck, 1997). Et annet poeng med industrisamfunnet var at når rikdommen som kom ut som et produkt av industrien skulle fordeles, ble det fordelt ulikt og dette ble gjenspeilet på de fleste samfunnsområdene ellers i samfunnet. Ser man på faktorer som sosialstatus, livsstil, interesser, kompetanse og politiske oppfattelser på den tiden var disse ofte tatt direkte ut fra deres plass innenfor industrien, om du var fabrikkeieren eller den som jobbet på gulvet (Krange & Øia, 2005). Det ble dannet faggrupper og på den måten hadde også sentrale politiske motsetninger utgangspunkt i den

materielle motsetningen som fantes den gang. En kan på mange måter si at alle lag i samfunnet ble påvirket av industrien (Krange & Øia, 2005).

Risikosamfunnet på sin side har risiko som sitt utgangspunkt (Krange & Øia, 2005). I industrisamfunnet som før var preget av sosial klasser bestemte tilværelsen av bevisstheten, er det nå i dette nye risikosamfunnet er det bevisstheten som bestemmer tilværelsen (Beck, 1997). Det vil med andre ord si at i denne nye «moderniteten» må en tenke mer på sitt eget liv enn før. Beck (1997) peker på vitenskapen og dens rolle i det nye risikosamfunnet. Atombomber og global oppvarming er produkter av vitenskapelige fremskritt. Disse nye formene for risiko kan ikke alltid sees direkte i folks hverdag, men de må identifiseres av vitenskapen og formuleres vitenskapelig. Vitenskapen har en dobbelt rolle, den både avdekker risiko, men den er også med på å produsere risiko (Krange & Øia, 2005). Stadig nye vitenskapelige fremskritt bidrar med nyvinninger, men også nye risikoer av ulike omfang. Beck (1997) mener at kilden til farer og risiko er ikke lenger ikke-viten, men viten grunnet vitenskapen. Industrien har mistet sin «uskyld», vi vet rett og slett mer i dag og denne nye produksjonen av risikoer overskygger nå gevinstene, da det som før ble sett som unntakstilstander eller latente bivirkninger som Beck kaller det, har gått over til å bli normaltilstanden i samfunnet (Beck, 1997).

Mens Beck (1997) antyder at vi er på vei mot et radikalt brudd med det kjente og mot en ny epoke, mener Giddens (1990) på den andre siden at den nye moderniteten må forstås mer som en videreføring og intensivering av prosesser som har vært en del av det moderne samfunnet. Et viktig trekk med den nye moderniteten er vitenskapens plass og hvordan vitenskapelige fremskritt stadig erobrer nye felt. Dette omhandler det Giddens kaller for ekspertssystemer. Vi har i dag «eksperter» som med vitenskapen i hånden lager de omgivelsene vi lever i, relatert til alt fra akupunktur, kurs i personlighetsutvikling og stadig mer moderne kommunikasjons muligheter og globale systemer for finanstransaksjoner (Krange & Øia, 2005). Disse ekspertssystemene blir mer betydningsfulle og kompliserte med tiden og dette fører til at nye former for risiko kan oppstå i skyggen av stadig voksende ekspertssystemer (Krange & Øia, 2005). Grunnen til dette er at om det skulle oppstå en eller annen form for svikt i et av disse ekspertssystemene kan det i teorien få store og uante konsekvenser. Giddens (1990) mener at vitenskapen skaper en tveegget situasjon, på den ene siden skapes det nye muligheter, men på den andre lurer nye farer og risikoer, som igjen har både positive og negative sider for enkelt individer.

Men vitenskapen har også ført til noe mer. Giddens (1990) kaller det for «refleksivitet» som er et klart skille mellom det tradisjonelle og det moderne samfunnet. Begrepet er samtidig det Giddens i størst grad bruker til å skille det senmoderne eller høymodernitet som en egen fase innenfor moderniteten (Krange & Øia, 2005). Refleksivitet handler om at alle mennesker i vår tid, i veldig mange situasjoner, stilles ovenfor kunnskapsbaserte valgmuligheter og ulike handlingsalternativ (Krange & Øia, 2005). Ta all den informasjonen vi får om ernæring og helse i dag som et eksempel. Konsekvensene av at vi blir mer eller mindre påtvunget informasjonen og kunnskap rundt emnet, fører til at vi blir nødt til å tenke mer bevissthet rundt valg vi gjør (Krange, 2004). Dette handler om å være reflekterende både mot verden og de alternativene vi møter der, men også mot en selv (Krange & Øia, 2005). Giddens (1990) bruker begrepet selvrefleksjon, som kortfattet innebærer at vi som enkelt mennesker er nødt til å reflektere over hvem vi er og våre livsprosjekter på en helt ny måte (Krange & Øia, 2005). Det er dette som bidrar til at Giddens idè om at den nye moderniteten innehar elementer som forsterker individualiseringen i større grad enn i det tradisjonelle samfunnet.

Beck's(1997) individualiseringstese handler om det han beskriver som en økende individualisering av samfunnet vårt. Den går ut på at gjennom risikosamfunnet blir vi nødt til å tenke mer og mer på oss selv (Beck, 1997). Dette betyr at selv om både Beck og Giddens begge er enige om det som blir kalt klassisk sosiologi, hevde de begge langt på vei at kunnskap om menneskers plassering i sosiale strukturer i dag kan fortelle oss lite om hvilke livssituasjoner og muligheter mennesker har i dag (Krange & Øia, 2005). Beck (1997) mener at klassiske sosiologiske begreper som klasse, utdanning og kjønn gir mindre mening nå, selv om vi fremdeles kan observere ulikheter ut i fra klasse, er det ikke lenger slik at de kan gi folk svar på hvem de er eller hva de vil med livene sine. Beck har kalt disse kategoriene eller begrepene for «zombie categories» eller på norsk, levende-døde (Beck, 1999; Krange, 2004). Konsekvensene er da ifølge Beck at vi som mennesker går fra å ha et fokus på hvilke tilknytninger vi har til samfunnet gjennom et meningsdannende felleskap som industrisamfunnet hadde, må vi nå vende fokuset innover mot oss selv, individet og derfra realisere egne liv (Krange & Øia, 2005). Ta Sosiale klasser som et konkret eksempel. Hvilke klasse en kommer fra blir stadig mindre viktig fordi gjennom utdanningssystemet får vi alle i utgangspunktet like sjanser til å velge utdanning selv, noe som innebærer å ta kontroll over eget liv og egen fremtid (Krange & Øia, 2005).

Beck peker også på at sammen med individualisering av samfunnet følger også en økt frihet for hvert enkelt av oss, men med denne friheten oppstår en tosidig tilstand. På den ene siden har man en ny og større frihet i forhold til eget liv enn det man hadde før, men på den andre siden er rammene rundt friheten uforutsigbar og usikker (Krange & Øia, 2005). Ta for eksempel arbeidslivet vi har i dag. Blant annet har høyere utdanning blitt noe helt nødvendig for god tilpasning på arbeidsmarkedet. Samtidig som vi i større grad har fleksible arbeidstider, mindre stedbunnende plasser og løsere tilknytning mellom arbeidsgiver og arbeidstager, noe som i utgangspunktet fører til økt grad av frihet. På den andre siden fører friheten til at arbeidssituasjonene er mer risikofylt fordi man står svakere når det kommer til sosiale rettigheter, og tilknytning til arbeidet blir løsere og dermed mer risikofylt (Krange & Øia, 2005).

Som en oppsummering på Becks individualisme tese tas innledningsutsagnet om at det før i tiden var tilværelsen som bestemte bevisstheten, men nå er det bevisstheten som bestemmer tilværelsen opp igjen (Beck, 1997). Det finnes spor etter individualiseringen i alle arenaer innenfor risikosamfunnet. Som fører til en sterk økning i valgmuligheter og gjør det umulig å ikke velge. Dette fører til at individet mer eller mindre tvinges til å sette seg selv i sentrum i alle livets sammenhenger (Krange & Øia, 2005).

Et annet poeng Giddens (1990) legger vekt på innen for denne nye moderniteten er forholdet mellom tid og rom, hans utgangspunkt er at alle sosiale systemer strekker seg ut i tid og rom. Giddens mener det er et av de klareste skillene mellom det tradisjonelle samfunnet og den nye moderniteten (Krange & Øia, 2005). I det tradisjonelle samfunnet var tid og rom tett forbundet i den forstand at årstider hadde sine ritualer som for eksempel slakting på høsten på konkrete plasser. Det var da den universelle klokketiden ble innført at tiden begynte å bli abstrakt og på den måten vi kjenner den i dag, at tid og rom ikke lengre tett knyttet sammen (Krange & Øia, 2005). I dag foregår en stadig økende reisevirksomhet, det kommer stadig flere måter å kommunisere på, samt at økt flytting fører til at sosiale relasjoner ikke lengre begrenses av romlige distanser. Da avstand før var en fysisk avgrensning, er denne begrensning nå blitt borte (Giddens, 1990: Krange & Øia, 2005).

I Beck's risikosamfunn er det også et poeng at disse nye risikoene ikke kan avgrenses til tid og rom lengre (Krange & Øia, 2005). Trusler om forurensing, hvor man noen ganger kan man peke på utslippets kilder, men man vet ikke alltid eksakt omfang eller konsekvenser. I

industri-samfunnet var disse latente bivirkningene eller da tidens risikoer forbundet til tid og rom. (Beck, 1997; Krange & Øia, 2005) Eksempelvis der man kunne gi fabrikkieren på den aktuelle fabrikken pålegg fordi han brukte farlige maskiner. Men på grunn av at disse nye risikoene ikke er knyttet til tid og rom, kan man ikke på lik linje fordele skyld og straff, mens i industri-samfunnet var det ofte snakk om ulykker som var begrenset i omfang og hadde klare avgrensninger til tid og rom. Risikoene i dette nye samfunnet er universelle og irreversibel og vi kan heller ikke forsikre oss helt mot dem (Krange & Øia, 2005). Beck (1997) sier også at risikoer som global oppvarming og forurensning fra industrien ikke har den samme mekanismen ved seg som rikdom, den er ikke like ekskluderende, fordi alle kan i prinsippet bli rammet. Dette er fordi risiko rammer på tvers av og vilkårlig av de gamle sosiale hierarkiene som for eksempel sosial klasse. Risikoen kan på mange måter virke utjevne (Krange & Øia, 2005). Og Beck (1999) legger vekt på at en av globaliseringens sentrale sider er utvikling og spredning av nye former for risiko.

Dette er Beck og Giddens meninger om det moderne samfunnets utvikling i korte trekk. Det må understrekes at det er blitt rettet noe kritikk mot dem de senere årene. Kritikken rettes mot det faktum at grunnlaget for deres teser er høyst teoretiske. Det brukes lite konkret forskning for å underbygge teoriene, og i den grad det er brukt konkret forskning, har de kun brukt andres forskning så de selv aldri har gjort noe praktisk forskning selv opp mot sine egne teorier og teser (Krange & Øia, 2005).

Det er mye som handler i store trekk om det samme hos de to sosiologene. Som en kort oppsummering mener Beck (1997) at vi i dag befinner oss i en overgang der industri-samfunnet er i ferd med å gå i oppløsning og vi beveger oss mer over i det han kaller et "risikosamfunn". Før var det produksjonen som ble styrt av gevinsten, mens i dag er produksjon i større grad forbundet med risiko fremfor gevinst (Beck, 1997). Giddens (1990) er tildels enig i dette selv om han i større grad ser utviklingen som et ledd i moderniteten og ikke et radikalt brudd. Giddens beskriver den nye moderne tiden som tosidig. På den ene siden gir den nye utviklingen langt flere muligheter for hvert enkelt individ hvor man kan leve et sikrere og rikere liv enn det vi kunne før. Men på den andre siden lurer nye farer som kan ha uante konsekvenser for oss. Giddens snakker om sikkerhet versus farer, tillitt versus risiko. (Giddens, 1990) De er begge enig i at tid og rom ikke lenger er like tett sammenknyttet som de var i det tradisjonelle samfunnet, og dette har ført til en globalisering nettopp av disse nye truslene og risikoene som gjør at vi ikke vet hvilke konsekvenser som kan fremkomme i fremtiden.

Disse mulighetene til på den ene siden å leve tryggere en noen gang, kan være en av grunnene til at mennesker søker ekstreme utfordringer. Før dro man på jakt eller ut i krig og møtte risikoer og utfordringer der, men denne typen risiko finnes ikke i like stor grad lengre i dagens samfunn. Nå er risikoene mer skjulte og de er ikke konkrete og steds avgrenset som ofte krig og jakt var (Thelle, Breivik, Enebakk, Skolbekken & Teigen, 2001). Eller finnes det en forklaring i at livsprosjektet er blitt vårt eget ansvar, i den forstand at vi må ta alle valg selv, og på grunn av dette er det noen mennesker som søker risiko fordi de ser på det som en nødvendighet for å og for å få det livet de ønsker? Må man alltid se risiko med et negativt fortegn?

Risiko er et begrep som brukes i ulike sammenhenger og har tidvis et varierende innhold. Opprinnelig stammer ordet «risiko» fra det italienske ordet «risico» som betyr «det som skjærer». Dette viser tilbake til klippene på havet rundt 12.- og 13 år hundre, der sjømannskapet og deres last hadde et åpenbart kritisk punkt på reisen. Det var der de støtte på en risiko for å miste alt eller å vinne ved å komme seg trygt til havn. Å ta en risiko kan både handle om det å vinne, men på den andre siden, risikere å tape alt (Beck, 1997; Breivik, 2004). Ser man på risiko begrepet i dag, kan det i det flere sammenhenger virker som det kun inneholder en mulighet for å tape noe på en eller annen måte (Breivik, 2004). Det er flere måter dette tapet kan opptre på, for eksempel ved å tape fysisk helse eller personlige tap som status. I basehopping og andre risikosporter er det først og fremst den fysiske risikoen som er en fremtredende risiko (Breivik, 2004). Ut i fra det at det er den fysiske risikoen som er størst for basehoppere skulle man tro at basehopping i seg selv er noe negativt for utøverens helse. Risiko er ikke et entydig begrep og det brukes i ulike sammenhenger som for eksempel i historikk, epidemiologi, psykologi, samfunnsfag, biologi og statistikk. (Thelle, Breivik, Enebakk, Skolbekken & Teigien, 2001). Gjennom disse fagfeltene kan man få et mer sammensatt bilde av ordet risiko, enn kun noe negativt.

3.2 ET SAMFUNN I FRYKT

Det finnes andre forskere utenom Beck og Giddens som har gjort seg opp en mening om dagens samfunn. Det amerikanske sosiologen Frank Furedi (2002) har valgt å ha en litt annen

tilnærming til vår samtid og risikoene vi møter i hverdagen. Han har valgt å kalle vårt samfunn for en "kultur av frykt". I hans bok med samme navn, drar Furedi (2002) blant annet frem USA som et typisk eksempel på dagens utvikling. USA vil utad fremstå som et land med selvsikkerhet og optimisme for fremtiden og er kjent som et land hvor drømmer blir til virkelighet. Høye skyskrapere og store biler er eksempler på hva som har dominert deres image, men under overflaten har det skjedd en annen utvikling. USA har blitt en kultur som i stor grad domineres av frykt (Furedi, 2002). Furedi (2002) påpeker at frykt hos mennesker kan hjelpe vår oppmerksomhet i møte med uventede og uforutsigbare situasjoner. Han viser til sin mors generasjon som var redd for krig og vold. De personlige erfaringene vi bærer med oss har innvirkninger på vår tankerekke og vår frykt. Men paradoksalt nok så er det i dag mange av våre engstelser og redsler som ikke er basert på personlige erfaringer. Sammenligner man med det førmoderne samfunnet har de fleste mennesker som lever i den vestlige verden mindre kjennskap til smerte, lidelser og død enn før, men til tross for dette har frykt bare blitt en større og større del av livene våre (Furedi, 2002). Som et eksempel blant mange referer Furedi blant annet til økningen i hvor mange ganger ordet "risk" er nevnt i britiske aviser. I år 1994 blir ordet risk nevnt 2037, men bare 6 år senere i 2000 ble ordet nevnt hele 18003 ganger (Furedi, 2002) som viser til en nesten 9-dobling på 6 år. Dette viser litt av populariteten til frykt og risikoer.

Furedi (2002) mener at som et resultat av denne frykten er sikkerhet blitt en av de grunnleggende verdiene i vår tid. Og som følger av dette sikkerhetsfokus er personlig sikkerhet blitt en stadig økende pengeindustri (Furedi, 2002). Men det er ikke bare i utlandet man ser denne utviklingen. Her hjemme i Norge har blant annet Fugelli (2014) satt ord på det han kaller sikkerhetskysteriet. Fugelli snakker blant annet om at vi er i ferd med å utvikle mer eller mindre irrasjonell frykt for det meste. Fugelli (2014) drar frem eksempler som "AIDS, frykt for pyromaner, for alger, for narkotiske knivstikker og for radioaktive reinstyr" (Fugelli, 2014, s.287) I økende grad ønsker vi å kjøpe oss trygghet og dette er nettopp som Furedi (2002) påpeker, støttet av Fugelli (2014), hysteriet har utviklet seg til å bli en stor pengemaskin. Fugelli (2014) bruker ordet «angstprofitører» om dem som står bak denne sikkerhetsindustrien. Angstprofitørene markedsføringsmetode går direkte på forbrukeres frykt og resultatet blir at man som forbruker ender opp med varer og tjenester (som ofte gir en innbilt sikkerhet) for eksempel på hus, bil, katten og mot alle typer sykdom (Fugelli, 2014). Furedi (2002) setter det hel litt på spissen, men også i alvor med å si at det går nesten ikke en uke uten at en ny fare eller risikoer mot menneskeheten blir annonsert. Og selvsagt etterfulgt

av et eller annet sikkerhetstiltak vi bare må ha for at vi skal være sikker på å overleve til i morgen (Furedi, 2002). Om det er tilfellet at vi alle er overfokusert på sikkerhet, kan man undre seg over. Videre kan en lure på om det å drive med risikofylte aktiviteter har blitt en salgs motreaksjon mot utviklingen i samfunnet man lever i, eller gir risikoen basehoppere noe vi andre ikke helt kan se?

Man kan jo begynne å undre seg hvordan dette kan slå ut for folkehelsen når vi har et så tilsynelatende overfokus på sikkerhet som Fugelli (2014) antyder og som Furedi også bekrefter. Gunnar Breivik (2001) har rettet blikket sitt mot den oppvoksende generasjonen, og han er bekymret for hva denne frykten og sikkerhetsfokuset vi har i dag gjør med våre barn. Den påvirker kanskje den oppvoksende generasjon mer enn vi er klar over mener Breivik (2001). Breivik (2001) viser til blant annet den økende passivisering av barn, da det stadig kommer ny teknologi som fører med seg enda mer stille sitting. Vi har gått fra å bevege oss i ulent terreng til flat asfalt, noe som gjenspeiler den grovmotoriske utviklingen hos barn (Breivik, 2001). Han viser sin bekymring gjennom utsagnet « ... *utviklingen har gått fra spennende skolevei til fastspent tilværelse i bilsete*» (Breivik, 2001, s 21). Breivik (2001) spør så om vi gjør dette for våre barnas beste eller er det tiltak mest for oss selv at vi skal føle oss trygg? Når sikkerhetstiltakene våre går ut over barns utvikling, med andre ord kan våre velmente sikkerhets tiltak gå ut over helsen til våre barn i negativ forstand. Er ikke det en utvikling mot det motsatt av det vi ønsket å oppnå med sikkerhetstiltakene i første omgang? Meningen med sikkerhetstiltak er vel å trygge oss mot potensiell risiko og skader, men hvor kommer helsen inn i bilde? Jeg lurer på om trygghet alltid er det beste alternativet uansett? Ligge det noe i basehopping som gjør det helsefremmende, eller er risikoen kun der for potensielle helseskader også for basehopperutøverne?

3.3 HELSEBEGREPETS MANGE SIDER

Det finnes utallige meninger og teorier rundt helse som begrep og som fenomen. Det kommer bare an på hvilken vinkel man ønsker å angripe helse, om man er en kirurg eller om man er en healer (Fugelli & Ingstad, 2009). Helse har vært et sentralt begrep i våre liv, helt fra Platons tid (427-347 f.kr) i det antikke Hellas og frem til i dag (Kristoffersen, Nordtveit & skaug,

2006). Fra norrøne tid og i det gamle antikke hellas har helsebegrepet stadig hvert i endring. Noen av grunnen kan vi finne i folkets levevilkår og ser man gjennom historien har det vært perioder der man har krympet helsebegrepet ned til den naturvitenskaplige medisinen som bygger sitt syn på helse rundt den biomedisinske sykdomsmodell. Dette synet har preget vår samtid en stund, og det er først nå nylig at man har begynt å vektlegg begreper som glede, sosialt og emosjonelt velvære, livskvalitet og det gode liv i vurderingen av folks helse. (Espnes og Smedslund, 2010).

Helsebegrepets språklige opprinnelse kommer fra det norrøne adjektivet «heill» som betyr frisk, uskadet, fullstendig og det var knytte til det kroppslige. Ser man på substantivet «Heilsa» betyr begrepet kroppslig og psykisk sunnhet, kraft og vigør. Ordet er også i slekt med «hell» som betyr lykke og flaks. I tillegg kan man også finne ordet igjen i ”hellig”, i betydningen gudommelig eller opphøyet (Kristoffersen, Nordtveit & Skaug, 2006). Dette viser at fra ordets opprinnelse handlet helse om noe mer enn kun kroppen som noe mekanisk, som den naturvitenskaplige medisinen tar utgangspunkt i gjennom den biomedisinske sykdomsmodell som råder også til dels enda i enkelte medisinske kretser i dag (Espnes og Smedslund, 2010). Mæland (2005) på sin side uttrykker at ”*Helse ikke er et nøytralt ord*” (2005, s. 25). Med det mener Mæland at det er gjennom hvordan vi oppfatter vårt liv og hvilke verdier vi prioriterer, men også vår kulturelle og sosiale bakgrunn som gir begrepet innhold. Helse kan være en idè om det normale eller det kan handle om det optimale og i stor grad dreier helse seg i dag om vår kroppslige helse (Mæland, 2005). Livskvalitet er et annet ord som også brukes i større grad i dag om vår helse. Livskvalitet er som helsebegrepet, det kan inneha mange ulike betydninger på hva det gode liv er, det komme an på øyet som ser. Begrepet livskvalitet handler i stor grad om den psykosomatiske helsen vår (Mæland, 2005). Det viser at det er ikke bare et begrep som beskriver vår helse i dag. Samtidig kan både fysisk og psykisk helse vær høyst en subjektiv opplevelse fra person til person.

Det finnes ulike definisjoner av helsebegrepet, og mange har forsøkt å definere det. Den kanskje mest kjente er verdens helse organisasjons definisjon som kom i 1946 omhandler:

"Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity" (World Health Organization, 2003)

Denne definisjonen antyder at kropp og sjel er ett, slik som i et holistisk syn, noe som på den andre siden var uvanlig på den tiden (Espnes & Smedslund, 2010). I senere tid har definisjonen fått en del kritikk da den kan virke ekskluderende fordi definisjonen legger opp

til at man skal være komplett eller fullkommen både fysisk, mentalt og sosialt også i forhold til trivsel og velvære for å ha en god helse. Definisjonen kan indikere at de som har en funksjonshemming eller har brukket et ben, vil ha redusert helse, fordi de ikke er «komplette» (Espen & Smedslund, 2010; Fugelli & Ingstad, 2009). Så kanskje er helsebegrepet ikke så ensidig som en enkel definisjon. Per Fugelli og Benedicte Ingstad (2009) har forsket på nordmenn og deres syn på egen helse. De kom blant annet frem til hvordan helsebegrepet ikke bare er forskjellig fra individ til individ, men også hvordan helse oppfører seg som flyktige, relative erfaringer som veksler i tid og sted (Fugelli & Ingstad, 2009). Fugelli og Ingstad (2009) sier blant annet:

”Helsebegrepet er en sosial og kulturell konstruksjon. Som andre deler av menneskets selvskaping og virkelighetsfortolkning skjer dannelsen av helseoppfatningen i samspill med tidsånder og samfunnskrefter.” (Fugelli & Ingstad, 2009, s.16)

Og det var ingen klar definisjon Fugelli og Ingstad (2009) så etter. De ønsket heller å prøve å forstå hvilke meningsinnhold det norske folket legger i et begrep som god helse. Hvilke subjektive erfaringer folk har gjort seg med når det kommer til det å bygge opp eller rive ned helse. Det er dette utgangspunktet jeg har hatt når jeg har gått løst på mitt forskningsprosjekt. Jeg forventer at informantene ikke kommer opp med en klar definisjon på hva helse og livskvalitet er for dem som gruppe, men jeg ønsker heller å se på hva som utgjør de små bitene i helsens store puslespill for hver og en av dem.

3.4 EKSTREMSPORT

Spenningsaktiviteter, ekstremsport og risikosport er alle navn som brukes om aktiviteter som går litt utover det tradisjonell sport innebærer (Breivik, 2004). Selv om begrepene sier noe om det samme, finnes det også klare skiller mellom disse tre begrepene.

Spenningsaktiviteter eller spenningsport er et relativt vidt begrep som brukes om ulike aktiviteter som gir opplevelser og spenning. Det som er hovedfokuset her er opplevelsen av spenning, men man tar ikke noen store reelle risikoer eller sjanser for å få fysiske skader. Det finnes flere aktiviteter som er spennende men den objektive faren er veldig liten (Breivik,

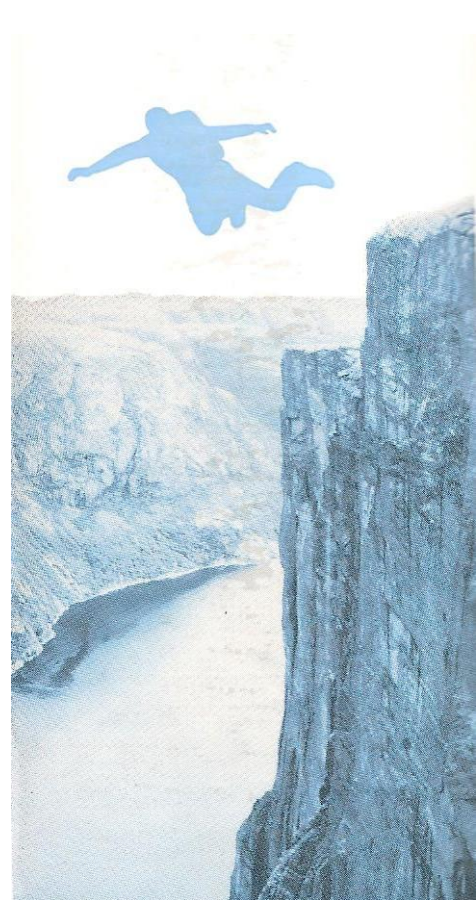
2004). Et eksempel er å dra på jakt. I hvert fall for noen av oss er det både skremmende og spennende å sitte på post å vente på en elg, men vi tar ingen stor reelle risikoer ved å gjøre det.

Det som kjennetegner ekstremsport er aktiviteter som stekker seg lengre enn tradisjonell idrett, som går ut over vanlig grenser og mot det ekstreme (Breivik, 2004). Som for eksempel testing av utholdenhet, testing av grenser eksempelvis i forhold til fart eller høyde. Eksempler på ekstremsporter kan være deltagelse i triatlon eller elvepadling. Elvepadling kan også gå under det man kaller risikosport, men ekstremsport er en mellomting der det er en viss objektiv fare til stede for å kunne skade seg, men ikke så radikalt som risikosport (Breivik, 2004).

Risikosport er det siste begrepet, det inneholder også spenning og ekstreme opplevelser, men her er det en klar objektiv fare for å pådra seg selv alvorlige skader eller i verste fall død (Breivik, 2004). Det er under denne definisjonen blant annet BASE hopping inngår.

Betegnelsene ble introdusert på 90-tallet av både utøvere selv, produsenter og markedsførere for å skape et klart skille mellom ekstreme aktiviteter og ”vanlig” sport (Breivik, 2004). I dag har man blant annet konkurranser som X-GAMES som er ekstremsport på vinterstid og er et internasjonalt mesterskap, som dekkes av ulike media verden over. I tillegg har det kommet flere nye øvelser i OL de senere årene som går under ekstremsport. Bare under vinter OL i Sotsji, 2014 var fristil ski, slopestyle og snøbrett, slopestyle nye

konkurranser (nrk.no, 2014) Og her hjemme har man arrangert Ekstremsportveko på Voss siden 1998, og den tiltrekker seg utøvere fra hele verden. Aktiviteter som basehopping, rafting, BMX sykling er bare noen eksempler på hva det konkurreres i og det vises senere derfra blant annet på NRK (Ekstremsportveko.no, u.a). Ekstrem sport er ikke bare lengre for utøverne selv, men også blitt et veletablert fenomen i sportlige verden og godt kjent i resten av samfunnet.



Figur 3.1: Illustrasjonen er hentet fra tines skummet kultur melk kartong

Breivik (2004) peker på at det synes som om ekstremспорт fungerer som en slags metafor for sentrale trekk i dagens samfunnsutvikling. Man ser blant annet at risikosport brukes i markedsføring og salg (Breivik, 2004). Man kan finne denne typen sport i nesten alle sammenhenger i samfunnet vårt Det finnes blant annet bilde av en basehopper på skummelt kulturmelke kartongen tit Tine, XXL reklamen fra 2012 der man ser en basehopper flyr ned trollstigen (Youtube.com, 2011). Den siste skifilmen til Field Productions "Supervention" som kom ut i 2013 ble sendt på kinoer landet over (filmweb.no, u.a). Kjendiser og vanlig folk drar på ekstreme turer sammen med TV-Norge i reality programmet 71 grader nord (Tvnorge.no, u.a). Og det finnes utallige flere eksempler

Ekstremспорт er blitt en måte å markedsføre produkter, men også blitt underholdning for oss andre. Hvorfor dette har skjedd er vanskelig å svare på. Det kan være sånn at basehopping symbolisere villighet til å satse, noen som tørr å ta utfordringer og ikke minst bryte grenser (Breivik, 2004), eller at basehopping og ekstremспорт innehar det en form for spektakulært og ekstra ordinært ved seg som media hele tiden søker etter (Langseth, 2012) En annen mulig forklaring på hvorfor dette er blitt en slik farsott og stor underholdnings verdi kan mulig ligge som en motvekt til et over fokus på sikkerhet. Kanskje vi trenger å få utspill for risikotageren i oss alle, og den letteste måten er å sitte trygt hjemme mens vi ser andre tar stores sjanser og risikoer. Fordi det er tross alt tryggest?

3.4.1 B.A.S.E hopping

Ordet B.A.S.E kommer fra akronymet **B**uildings, **A**ntennas, **S**pans og **E**arth. Ordene beskriver steder man kan hoppe base fra. På norsk har man oversatt med Bygninger, broer, antenner og fjelltopper (og lignende). Poenget er man hopper ut fra faste objekter. (Det norske leksikon, 2008¹) Det blir hoppet fra objekter helt ned til 40–50 m høyder til de høyeste fjell. Det første basehoppet som ble gjort i Norge var på starten av 90 tallet og ble utført i Trollveggen. Men etter mange dødsulykker ble basehopping forbudt i mange land inkludert Norge. I 2000 ble basehopping lovlig igjen etter at det ble innført strenge sikkerhetsforskrifter og utstyret ble

¹ Sikre kilder fra miljøet sier at det en gang har vært et nasjonalt Baseforbundet men finnes nå ikke lengre. Da basehopping er en uorganisert sport har det ikke vært lett å finne gode kilder på og klare definisjoner som for eksempel som NIF har klare definisjoner om idrett. Derfor er leksikon brukt som kilde samt sikre kilder fra selve miljøet.

bedre. Det er i dag kun Trollveggen som enda har et forbud i Norge (Det norske leksikon, 2008)

Etter å ha snakket med flere sikre kilder innad i miljøet er det klar at det per dags dato ikke foreligger noen sikre tallmateriale på hvor mange som driver aktivt med basehopping, eller hvor mange hopp som er gjort og hvor de er gjort fra i dag. Basehopping er en uorganisert aktivitet, hvor det ikke loggføres antall hopp (som man gjør når man hopper fallskjerm). Opprinnelig var definisjonen innad i miljøet på en aktiv basehopper at man hoppet aktivt fra alle objekter som er beskrevet i navnet, mens i dag er trenden at færre hopper fra alle typer objekter, men at det hoppes i større grad fra fjell enn tidligere. Miljøet selv har antatt at det finnes ca 50 aktive hoppere i Norge. Ser man på den opprinnelige definisjonen av base hopping er nok tallet aktive hoppere lavere enn tidligere, men det er en kraftig økning i antall hoppere som kun ønsker å fly vingedrakt fra fjell, det finnes ingen vitenskaplige tall på dette, kun uttalelser fra miljøet selv.

Det har vært en stor utvikling av sporte siden den startet og frem til i dag. Nå har man utstyr som vingedrakter som gjør det mulig å fly mer enn det man hadde før. Og det er i dag forskjellige grener innad i sporten. Et hopp er ikke bare et hopp i dag, man har flere valg muligheter, både av hoppsteder til utstyr.

Det som kanskje har utviklet seg mest de siste årene er bruken av Vingedrakt. Med vingedrakt kan man komme opp i en hastighet over 200 km/t. Med vingedrakt har man utviklet det som kalles for snitt flyging og landskaps flyging. Eller det som utøverne selv kaller proximity flyging. Proximity går i kort trekk ut på å fly så nære natur og gjenstander som mulig. Dette har i dag nådd en så eksterm fase, og det handler om at det er små marginger som skiller liv og død, og enkelte går så langt at de kaller det en egen sport i sporten². Basehopping ekstrem i den forstand at det er stor sjanse for å dø. Det er også relativt få utøvere som driver med basehopping aktivt. Så hva er det som driver utøverne til å kaste seg utfor objekter gang på gang? Bryr de seg ikke det å leve? Og hvilke forhold til sin egen helse har de. Dette er spørsmål jeg vil prøver og besvare i resultat og diskusjon delen.

² To konkrete eksempler på proximity flyging. Klipp 1 (youtube, 2013a) Klipp 2 (youtube 2013b)

4. METODE

4.1 METODISK TILNÆRMING

Når begrepet metode benyttes i forskningssammenheng handler det om måter å samle inn datamateriell (Espnes & Smedslund, 2010). På gresk betyr metode ”veien til målet” (Kvale & Brinkmann, 2012). Og det er akkurat det jeg skal prøve å redegjøre for i dette kapitlet, hva jeg har gjort på min vei frem til det ferdige resultatet. En gyllen regel innenfor forskning er at når man forsker på noe, skal man samle inn kunnskap på en slik måte at det er mulig å kontrollere og etterprøve resultatene (Espnes & Smedslund, 2010). Fullstendige kontroller kan man i praksis bare gjennomføre i laboratorieforsøk der man kan isolere en og en variabel. Mens det å gjøre et studie etterprøvbart er at andre skal kunne gjøre mest mulig like studier med lik fremgangsmåte for å se om de kan komme frem til de samme resultatene som en selv, derfor er det viktig at det metodiske rammeverket er nøye beskrevet og så detaljert som overhode mulig (Espnes & Smedslund, 2010). Og det er det dette kapitlet skal handle om, en nøye gjennomgang av metodiske valg og rammeverk for å gjøre studiet så gjennomsiktig som mulig og etterprøvbart. I tillegg til å gjøre rede for hvilke metoder som er brukt vil det også blir en gjennomgang av den praktiske prosessen med sine utfordringer å skulle anvende teori i praksis, samt etiske vurderinger som er gjort med tanke på forskningsprosessen.

Det er mange valg å ta før man kan komme i gang. For det første må man se hvilke type informasjon man er på jakt etter for å kunne velge metode (Espnes & Smedslund, 2010). Det vanlige er først og fremst å skille mellom kvalitativ og kvantitativ forskning. Kort oppsummert ligger noe av forskjellen i at kvantitativ metode har en deduktiv tilnærming, man har en hypotese, en teori om noe som man gjerne vil på sjekket ut om det stemmer. Mens kvalitativ metode har en induktiv tilnærming, generering av teori (Bryman, 2009). Kvantitativ forskning brukes ofte i store naturvitenskaplige prosjekter, mens kvalitativ forskning forbindes ofte med sosiale fenomener (Bryman, 2009; Charmaz 2006). For denne oppgaven er det først og fremst sosiale fenomen, basehopperes subjektive opplevelse av helse som jeg ønsker å se nærmere på, Det var emnet som førte til at valget falt på en kvalitativ tilnærming.

Når man har valgt en kvalitativ tilnærming som jeg har gjort, må man være klar over at kvalitativ metode riktig nok har gitt en bedre mulighet til å se nærmere på sosiale fenomener,

men det har også vært mange diskusjoner knyttet til hvilke verdi man skal tillegge disse funnene. Dette fordi forskningen ofte er forbundet med usikkerhet da det tidvis er vanskelig å etterprøve (Espnes & Smedslund, 2010). Mange av dem som har stått sterkt i den kvantitative tradisjon har flere ganger prøvd å gå så langt som å stemple kvalitativforskning for noe ikke-vitenskaplig og hovedargumentet er nettopp dette spørsmålet om validitet (Espnes & Smedslund, 2010). Validitet innehar ikke de samme kravene for kvalitativ og kvantitativ forskning. I kvalitativ forskning må man vektlegge å være ytterst forsiktig med å trekke store konklusjoner, da man som oftest ikke har like stort omfang av informanter som i en kvantitativ studie (Espnes & Smedslund, 2010). I min studie er det syv deltagere som er et ganske lite antall informanter, men samtidig er basemiljøet så lite at syv deltager av ca 50 deltakere totalt utgjør en ganske stor andel innad i det miljøet jeg ønsker å se nærmere på. Mitt mål er ikke å trekke store konklusjoner med denne undersøkelsen, men heller å utforske og avdekke hva helse kan innebære for basehopperne.

Videre fra det kvalitative valget har jeg dels gått ut i fra teori som er lest rundt emnet og til dels råd fra min veileder, valget falt på grounded theory som rammeverk. Hovedgrunnet at valget falt på Grounded theory var fordi det ikke er gjort mye store omfattende studier på basehopping fra før og grounded theory er et metodisk rammeverk som er brukt mye til forskning på nettopp sosiale fenomener hvor det ikke foreligger så mye empiri fra tidligere undersøkelser (Charmaz, 2006; Denscombe, 2010). Jeg har tatt valget med å holde meg så tro som mulig til Grounded theory, og grunnen til det har vært for å prøve å gjøre prosessen med oppgaven så oversiktlig og ryddig så mulig da jeg ikke har noen erfaring fra slikt arbeid tidligere.

Dette studiet er et tverrsnittstudie, som vil si at det er et ”snitt” av vikeligheten her og nå (Bryman, 2008) da basehoppernes meninger om helse må sees i nåtidens perspektiv. Det tenker jeg er viktig å være klar over, spesielt i forbindelse med utviklingen av proximity, når denne type aktivitet har fått etablert seg ende mer i miljøet, vil informantene om mulig ha et noe annet syn på helse og risiko.

Til nå har jeg sagt noe om hvilke valg jeg har tatt opp mot metode og design, i resten av dette kapittelet vil jeg først gi en introduksjon i hovedprinsippene for grounded theory for å forstå hva mitt utgangspunkt har vært for denne oppgaven. I tillegg vil jeg legge frem hvordan jeg

har anvendt teorien i praksis og de erfaringer det har ført med seg, samt en overveielse i forhold til troverdighet og hensyn til generelle etiske valg opp mot mitt vitenskapelige arbeid.

4.2 GROUNDED THEORY

Det finnes flere retninger innen grounded theory, men det ligger noen grunnideer i bunn. grounded theory er en metode som egner seg til kvalitativ forskning, utforskende forskning, studier av samspill mellom mennesker og ”små-skala” forskning (Denscombe, 2010) samt til studier der det finnes lite forskning fra før av (Charmaz, 2006; Granskär & Höglund-Nielsen, 2008). Noe som passer direkte til denne oppgave da det nettopp her er lite forskning som går direkte på basehopping og helse.

Det var de to amerikanske sosiologene Barney G. Glaser og Anslem L. Strauss som på 1960 tallet utviklet grounded theory som metode (Granskär & Höglund-Nielsen, 2008). I 1967 kom Glaser og Strauss ut med boken ”The Discovery”. Her la de frem sin teori om hvordan man kunne utvikle teorier fra forskning forankret (grounded) i datamaterial, sagt med andre ord, en induktiv tilnærming. I motsetning til å gå den deduktive veien ved å teste ut hypoteser fra allerede eksisterende teorier (Charmaz, 2006). Grounded theory var et forslag til en systematisk analyse strategi for kvalitativ forskning i praksis. Hovedmålet for Glaser og Strauss var å finne en måte å konstruere abstrakt teoretiske forklaringer for sosiale prosesser (Charmaz, 2006; Granskär & Höglund-Nielsen 2008; Denscombe, 2010). Og det er akkurat det denne oppgaven tar for seg, sosiale prosesser innad i basemiljøet. Det å ha muligheten til å gå fra den virkelige verden å finne en link opp mot det abstrakte og tilbake igjen.

Grounded theory stiller ikke krav om at teorien skal være bestemt før datainnsamlingen kan finne sted, men heller at teorien kan utvikles og endres underveis i sammen med hva forskeren ser på som mest hensiktsmessig for å få belyst forskningsspørsmålet på en best mulig måte og i forhold til hva empirien viser (Charmaz, 2006). På denne måten unngår man og ”tvinge” data til å passe inn i en forhåndbestemt teori, men at man finner litteratur som passer datamaterialet (Denscombe, 2010). I litteraturen snakkes det i denne forbindelse om å gå inn i forskningen med et ”åpent sinn” (Charmaz, 2006; Denscombe, 2010). Det vil si at man skal legge all forforståelse til side slik at man er minst mulig ”farget” fra tidligere

erfaringer og dermed ikke risikerer og tvinge empirien i den teorien man har tenkt ut i forkant (Charmaz, 2006; Denscombe, 2010).

I dag kalles Glaser og Staruss form for Grounded theory *den positivistiske retningen*. Kort sagt var hovedpoenget deres at man skulle være helt nøytral i sin forskning, at man skal legge all forforståelse til side (Denscombe, 2010), men nå er man klar over at man aldri helt kan legge all forforståelse til side. Det har skjedd en utvikling innen grounde theory de senere årene. Glaser og Strauss kom fra to forskjellige forskningsmiljøer og på 1990 tall oppstod det en ny retning som ble kalt *postpositivismen*. Det var Strauss selv sammen med sin kollega Corbin som utviklet denne retningen, hvor de vektla det beskrivende og fortolkende (Denscombe, 2010). Dette var en litt mer moderert variasjon der man innså at man har en form for forforståelse til all forskning (Denscombe, 2010). På 2000 tallet kom Charmaz med en retning som blir omtalt som *postmodernisme* eller den *Sosialkonstruktivistiske* retning. Her legges det vekt på fortolkningene, hun påpeker at det er en umulighet å gå inn med et helt åpent sinn og legge all forforståelse bak seg (Charmaz, 2006).

Det er Charmaz`s sosialkonstruktivisme som er utgangspunktet for denne oppgaven. Å legge forforståelsen til side, er ikke mulig å gjennomføre, da forforståelsen ofte er forskerens motivasjon for å starte med et forskningsprosjekt. Allikevel er det graden av forforståelsen som er avgjørende, hvorvidt jeg klarer å legge den nok til side at den ikke påvirker mitt forskningsprosjekt. Jeg må akseptere at når jeg går inn i dette prosjektet har jeg min forforståelse med meg. Om man gjør rede for dette og samtidig holder dørene åpen til å innlemme nye teorier i løpet av forskningsprosessen er et sentralt poeng. Jeg har leste en del rundt selve temaet basehopping, samt sett på hva andre forskere har brukt i lignende forskning før jeg startet med mitt eget prosjekt. For å være mest mulig ”tro” mot metoden, valgte jeg og ikke låse meg til noen bestemt teori før jeg var ferdig med datainnsamlingen og analysen av den. På den måten var jeg sikker på at mitt datamaterial ikke måtte ”passe inn” i noen bestemte teori, men heller teorien som måtte passer til mitt datamaterial. Som er et noe av hovedpoenget med nettopp grounded theory.

4.3 FORSKERENS FORFORSTÅELSE

Jeg erkjenner at jeg hadde mine forhåndsantagelser om emnet, men som sykepleier og selverklært pyse har jeg ikke noe mye erfaringer selv eller inngående kjennskap til feltet risikosport utgjør. Med et slikt utgangspunkt tørr jeg å påstå at jeg har hatt en nok så stor grad av induktiv tilnærming til feltet, rett og slett fordi jeg visste så lite om det på forhånd. Allikevel hadde jeg noen tanker rundt emnet før jeg startet. Som sykepleier har jeg sett hva lignende aktiviteter kan påføre av fysiske skader hos mennesker som driver med ekstremsport. Jeg hadde et ambivalent forhold til det, da jeg på den ene siden gang på gang har opplevd at ekstremsport utøvere kommer seg raskt opp av sengen etter en skade, mens andre pasienter med mindre skader kunne ligge mye lengre. Det å se en slik stor motivasjon for å komme seg raskt på beina igjen er en ting som tiltrekker og imponerer meg, samtidig som jeg ikke helt forstår hvorfor de utsetter seg for og risikerer nettopp å få store alvorlige skader, som kan i noen tilfeller påvirke disse menneskene resten av livet.

Før jeg startet med intervjuprosessen undret jeg på hvilke typer mennesker dette egentlig var. Om basehoppere var en type mennesker som egentlig ga litt blaffen i alt og alle rundt seg. Om de i det hele tatt har reflektert over sin egen helse. Så med dette ambivalente bakteppet var jeg veldig nysgjerrig på hvilke mennesker dette egentlig var og hva de tenker om sin egen helse. Jeg fant imidlertid for ut at dette er mennesker med mange tanker og meninger. Både om sin egen helse og hva basehoppingen faktisk utgjorde for dem i livet generelt.

Det negative å skulle være en slik ”outsider” som jeg tross alt var og fortsatt til dels er, kunne vært at jeg ikke hadde forstått alle de sosialt kodene og kontekstene og at det kunne resultere i at jeg gikk glipp av viktige og sentrale temaer eller emner de uttalte seg om. Men jeg føler selv og er veldig takknemlig for at informantene var svært velvillige til å forklare fenomener og uttrykk de brukte på en slik måte at jeg fikk en riktig forståelse av hva de mente.

4.4 INNSAMLING AV DATA

Da jeg først satt meg ned og hadde bestemt emnet for denne oppgaven, var ønsket først og fremst å se nærmere på mennesker som tar en klar risiko ved egen helse. Jeg tenkte på ekstreme idrettsutøvere generelt, men kom raskt frem til at basehopperne var de som virkelig ”levde på kanten”. Jeg var litt usikker på hvordan det skulle bli å få tak i informanter, men etter en tur på ekstremsportveko på Voss i fjord sommer innså jeg at det skulle gå greit å få tak i nok informanter til tross for at miljøet er relativt lite, de reiser mye og det er i veldig liten grad organisert sport. Samtlige utøvere jeg har vært i kontakt med har vært velvillige og i møtekommende ved å komme med løsninger for hvordan dette best mulig skulle gjennomføres. Av praktiske årsaker avgrenset jeg intervjuene til Norge. Intervjuene ble hovedsakelig gjort i rolige omgivelser på kafeer og spisesteder rundt om i Norge for å få en mest mulig avlappet stemning og på nøytral grunn slik at informanten følte seg rygge til å snakke fritt om emnet.

4.4.1 Utvalg og utvalgskriterier

Innen for grounded theory brukes det et *teoretisk utvalg* når intervjuobjekter skal velges (Charmaz, 2006). Det vil si at man ønsker som forsker og gjenspeile en størst mulig variasjon innefor det feltet eller fenomenet man skal studere. Poenget er at man skal plukke ut intervjuobjekter som til sammen vil vise de ulike nyansene innefor det aktuelle feltet (Charmaz, 2006; Dalen, 2004; Denscombe, 2010). I denne studien var det i utgangspunktet et lite miljø med rundt 50 aktive utøvere i Norge. Samtidig er kjønnsfordelingen veldig skjev. Cirka 95/5 er fordelingen mellom menn og kvinner altså kun fem prosent er kvinner som driver aktivt med basehopping oppgir sikre kilder i miljøet, så på et vis vil det si at det er realistisk at utvalget mitt endte med kun to kvinner.

Et annet moment i grounded theory er at man skal heller ikke bestemme hvor mange intervjuobjekter man skal ha før studie starter. Dette er et klart skille fra de andre tilnæringsmåtene der man skal fastsette antall deltakere før studiet kan begynne (Denscombe, 2010). I grounded theory er det vanlig og starte med et lite antall informanter for

så deretter å velge ut deltakere etter hva man finner i empirien og vil ha utdypet, slik at man tilsutt kan oppnå denne bredden og få frem nyansene i materialet (Granskär & Höglund-Liensen, 2008). Jeg hadde flere aktuelle informanter i starten av prosjektet, men jeg fikk også tips underveis om aktuelle kandidater av informantene selv, det gjaldt utøvere de mente kunne gi utfyllende informasjon og gjerne hadde litt andre syn enn dem selv. Jeg tok ikke kontakt med alle jeg fikk tips om, men så meg ut de mest aktuelle. Det er når man har oppnådd *metning* i datamaterialet at man ser hvor mange informanter man ender opp med (Denscombe, 2010). Dette vil si at metningspunktet er der datainnsamlingen ikke lengre tilfører noen ny informasjon men heller repeterer allerede tidligere funn (Granskär & Höglund-Liensen, 2008). Når nye data kan bekrefte det som har kommet frem i tidligere data istedenfor å komme med ny informasjon, har man nok datamateriale (Chamaz, 2006; Denscombe, 2010). Jeg opplevde etter intervju nummer seks å nærme meg en metning i datamaterialet. Jeg gjennomførte likevel et synende intervju for å være sikre. Det hjalp også til at jeg med en større ro kunne gå videre i prosessen, ved å vite med sikkerhet at jeg hadde nådd en metning enn å stoppe på den seks og være usikker, da jeg aldri tidligere har gjort lignende forskning.

Når jeg valgte informantene gikk jeg ut fra Denscombe (2010) fire kriterier. Det første var *Kumulativ*. Det vil si at man velger informanter etter hvert, skal disse informantene bygge på de første som allerede er intervjuet. Dette for å bygge opp en sterkere plattform for konseptene og kategoriene som blir funnet etter hvert. Alle som er intervjuet tidligere bør bli betraktet som viktige brikker i det generelle utvalget og ses på som en god vei videre (Denscombe, 2010). *Dybde av fokus* innebærer å være fokusert på at når man analyserer underveis får man mer oversikt og kan letter gå i dybden på de viktige tingene for forskningsspørsmålet og da prøve å velge informanter som man tror kan gi denne dybden (Denscombe, 2010). *Rasjonelt* handler om at intervjuobjektene skal på ingen måte være tilfeldige. Det vil si at etter hvert som man får nye intervjuobjekter skal disse være basert på å gå dypere og utvikle koder og konsepter man begynner og danne seg under tidligere intervju i prosessen (Denscombe, 2010). Dette henger sammen med poenget med å kunne gå frem og tilbake i forskningsmaterialet, for så videre plukke ut intervjuobjekter som man tror kan gi enda mer utdyping til det materialet man allerede har (Denscombe, 2010). Det siste punktet er *fleksibilitet*: Det er grunnprinsippet om at man ikke skal låse alt fra start av, for skulle det dukke opp noe uventet og relevant for problemstillingen skal man være fleksibel og følge dette sporet (Denscombe, 2010). I praksis ble disse fire kriteriene fulgt så langt som mulig, men basemiljøet er et lite miljø med få utøvere og det er begrenset hvor mange utøvere jeg

hadde å velge mellom. Det var i midder tid til stor hjelp å få mange tips av utøverne selv på hvem som kunne vært interessante å ha med.

Det var også et bevisst valg å kun ha med norske bashedoppere i mitt utvalg, da jeg ønsket og eliminere faktorer som kunne gjøre eventuelle utslag i for eksempel kulturforskjeller. Alle intervjuene ble gjennomført i vintersesongen 13/14. Etter intervjusekvensen og metning av datamaterialet endte jeg opp med syv informanter, hvor to var kvinner og fem var menn fordelt mellom aldrene rundt 25 til rundt 45 år. Alle var aktive basehoppere under intervju perioden, uten om en av informantene som nylig hadde avsluttet sin karriere som aktiv basehopping, men var fortsatt aktiv i miljøet. Alle var av norskopprinnelse, og hadde bosted i Norge under perioden intervjuene ble avholdt. De kom fra vest, øst, sør og midt Norge. De hadde alle forskjellig utdannings bakgrunn fra fullført videre gående skole til mer en 4 års høyskole/universitetsutdanning. Fire jobbet i det offentlige mens tre jobbet for det private. En var gift, to hadde et eller flere barn og fire var i et fast forhold under intervjuperioden.

Informantene fordelte seg slik:

Mann, rundt 25 år

Mann, rundt 30 år

Mann, rundt 30 år

Mann, rundt 40 år

Mann, rundt 45 år

Kvinne, rundt 30 år

Kvinne, rundt 35 år

Jeg har valgt og ikke å spesifisere mer inngående hvem av informanten som har barn eller hvor hver enkelt kommer fra enn det jeg har gjort til nå grunnet konfidensialitetshensyn, da det er et relativt lite miljø og informantene skal ikke kunne bli gjenkjent. Jeg har også tatt det valget at jeg så langt det lar seg gjøre heller ikke kommer til å si noe om hvem som har gitt de forskjellige sitatene som er tatt ut til resultat og diskusjonsdelen av oppgaven av hensyns til anonymiteten til informantene.

4.4.2 Utforming av intervju guid og intervjusituasjonen

Det finnes flere måter å konstruere en intervjuguide på. I denne oppgaven falt valget på å utforme intervjuguiden etter malen semistrukturert intervju. Det er oppbygd slik at guiden inneholder en oversikt over emner som man kan snakke fritt rundt samt forslag til oppfølgings spørsmål til de aktuelle teamene (Kvale & Brinkmann, 2012). I min intervjuguide (se vedlegg 2) startet jeg med noen enkle *”introduksjon spørsmål* som, ”Kan du starte med å fortelle litt om din bakgrunn som basehopper?” Og ”Hvordan begynte du med basehopping?” Målet med å stille slike spørsmål var å få dem til å bli litt varm i snakketøyet og komfortable med situasjonen, samt at jeg kunne bli litt bedre kjent med dem og hva de stod for. Kvale og Brinkmann *”sier at målet med slike spørsmål er å få spontane og rike beskrivelser av emnene i sin helhet”* (2012, s.147). Noe jeg følte fungerte bra, jeg fikk en god start på alle intervjuene ved å bruke den tilnæringsmåten. Jeg fulgte så opp med et hovedspørsmål om hva de anså som helse samt en del underspørsmål etter hvert hvor jeg så hvilket sport de tok inn på og hva som opptok dem. Jeg må ærlig innrømme at jeg aldri har gjort noe slikt i så stor skala før. Og jeg ser tydelig i ettertid at dette har vært en bratt læringskurve fra første intervju til siste. Det er mange ting å tenke på og som Kvale og Brinkmann (2012) sier, intervju er et håndverk og det må øves og øves og øves på. I grounded theory er det også muligheter og endre intervjuguiden etter hvert når man ser emner man vil ha mer utdypet, men da jeg hadde laget en så pass åpen guide fra starten, har jeg ikke trengt å gjøre store endringer, kun føre på noen tilleggsspørsmål på ting som jeg måtte huske å spørre mer inngående.

Jeg prøvde også under intervjuene å stille det Kvale og Brinkmann (2012) karakteriserer som strukturerende spørsmål, målet med slike spørsmål er å holde samtalen på en viss vei (Kvale & Brinkmann, 2012), noe jeg føler jeg med vekslende hell fikk til. Samtidig som jeg prøvde så godt jeg kunne og spørre oppfølgings spørsmål når informanten sa noe jeg gjerne ønsket mer informasjon rundt. Med en kombinasjon av det Kvale og Brinkmann (2012) kaller inngående spørsmål, som vil så å få informantene til i utdype eller komme med eksempler til det aktuelle fenomenet de snakker om.

Taushet er noe Kvale og Brinkmann (2012) bringer opp som et nyttig hjelpemiddel. Til tider kan et intervju oppleves som et kryssforhør der man blir bombardert med det ene spørsmålet etter det andre, men ved bruk av taushet kan man gi intervjupersonene tid til å tenke og tid til

refleksjon rundt emnet som diskuteres og de kan selv bryte tausheten når de er klar for det (Kvale & Brinkmann, 2012). Som mye annet med denne oppgaven var dette en læreprosess og taushet var absolutt et utfordrende element. Tildels fordi jeg i starten var dypt konsentrert i intervjuguiden, men også til dels fordi informantene hadde mye på hjertet og jeg var konsentrert med å holde dem noe lunde rundt temaet. Jeg merket markant bedring fra det første intervjuet til det siste i forhold til det å gi informantene taushet og rom til å tenke.

Alt i alt var det denne delen av prosessen jeg synes var mest givende og spennende, men også veldig utfordrende. Det er her man begynner å legge grovarbeidet for å få et skikkelig datamateriell og man kjenner på spenningen fra intervju til intervju fordi man får litt mer kunnskap og tanker rundt emnet for hver gang.

4.5 BEHANDLING AV DATA

Innen grounded theory skjer data innsamlingen og analysen parallelt. Meningen er at forskeren på denne måten kan gjennom hele prosessen gå frem og tilbake i datamaterialet for å finne likheter og forskjeller, for å få frem nyanser og variasjoner i datamaterialet (Charmaz, 2006; Dalen, 2004). Jeg fikk til i alle tilfeller uten om et (der praktiske årsaker førte til at jeg måtte utføre to intervjuer på en dag) å transkribere og startet grov analyse prosessen etter hvert intervju, noe jeg fant svært hjelpsom og nyttig da jeg hele tiden hadde et konkret bilde av hva jeg hadde av empiri hele veien. Granskär & Höglund-Liensen (2008) sier at det er underveis forskeren blir sensitiv for å oppdage de forskjellige nyansene av meninger, og på denne måte sikrer man seg at ingenting blir oversett eller går tapt (Granskär & Höglund-Liensen 2008; Dalen, 2004). Denscombe (2010) påpeker at ved å bruke denne fortløpende sammenligningsmetoden vil forskeren minimere risikoen av å miste datamaterialet av synet og dermed risikere at analysen havner for langt vekk fra den virkelige verden. Dette har vært en trygghet for meg da jeg ikke har gjort et slikt omfattende prosjekt tidligere. At jeg har hatt den muligheten til og gå frem og tilbake i datamaterialet har gjort det lettere for meg å oppdage viktige poenger og vært en sikkerhet på at jeg ikke går glipp av noe viktig.

4.5.1 Transkribering av intervjuene

Det er ikke ukomplisert å transkribere, men snarer en fortolkningsprosess der forskjellene mellom talespråk og skrevne tekster kan skape en rekke praktiske og prinsipielle problemer. Et treffende muntlig uttrykk kan virke usammenhengende og preget av gjentakelser når det transkriberes direkte og en velskrevet artikkel kan høres kjedelig ut når den blir leses høyt (Kvale & Brinkmann, 2012). Man støter på valg som det å skrive dialekt eller og skrive alt på bokmål. Jeg valget og ”oversette” alle intervjuene direkte til bokmål i hovedsak fordi det er mindre gjenkjenbart hvem som har sagt hva, når alt står i samme form. Spesielle ord og uttrykk ble skrevet i sin opprinnelige form for å bevar mest mulig av de samme meningene som informantene hadde da uttrykkene ble formulert muntlig.

Jeg har transkribert alle syv intervjuene selv, og selv om det både var slitsom og tidvis utmattende å transkribere opp i mot 90 minutters lange intervjusekvenser, så jeg nytten av det da jeg fikk grov analysert mellom hvert intervju og jeg ble mer oppmerksom på hva jeg skulle spørre neste informant om. Rett i etterkant slettet jeg også alt av informasjon som kunne identifisere informantene i den transkriberte teksten, slik at jeg var sikker på at de ikke skulle bli gjenkjent og jeg har også vært ytterst varsom når resultatene skal presenteres da dette er et lite miljø og når ”alle kjenner alle” er det uhyre fort gjort å skrive noe som kan bli gjenkjent.

4.5.2 Memoskriving/Feltnotater

Det er ikke bare analyseprosessene som er et viktig element i grounded theory. *Memo* skrijving også kalt *felt notater* er viktig del av prosessen. Det handler om at man skal skrive ned spørsmål, tanker og foreløpige tolkninger av sammenkoblinger av forskjellige kategorier og relasjoner mellom disse kategorier som dukker opp undervei i analyseprosessene (Charmaz, 2006; Denscombe, 2010). Sammen med analysearbeidet og feltnotatene kan man gå inn i intervjuguiden underveis og gjøre den enda mer rettet mot viktige felt man ikke så i starten og man kan på denne måten få frem enda flere nyanser og dybde i de i gjenværende intervjuene (Granskär & Höglund-Liensen, 2008). Under intervjuene hadde jeg nok med å konsentrer meg om selve informanten og spørsmålene. Men jeg fant det veldig nyttig og sett meg ned rett i etterkant av intervjuene å skrive ned tanker om innhold og koding når det enda var frisk i

minne. Noen ganger satt jeg og hørte på intervjuet, andre ganger satt jeg bare og skrev ned de hovedpunktene som sto klart for meg. I tillegg var felt notatene veldig nyttig når jeg startet analyseprosessen av de transkriberte intervjuene da jeg så dem opp mot selve intervjuene og sjekket om mine notater ga sammen mening som det intervjupersonene hadde sagt. Noe de heldigvis gjorde. Dette var en ekstra sikring for å ikke analysere seg helt vekk fra den opprinnelige meningen.

4.5.3 Analyse, Koding og kategorisering av data

Når jeg startet med analysen fulgte jeg grounded theory sine tre faser som består av: *åpen koding, aksial koding og selektivkoding* (Charmaz, 2006; Dalen, 2004; Denscombe, 2010; Granskär & Höglund-Liensen, 2008). Kodingen er den delen av prosessen der datamaterialet brytes ned, kodene sees i nye sammenhenger og settes sammen igjen til nye enheter (Granskär & Höglund-Liensen, 2008). I tillegg til disse tre stegene har jeg lagt inn en egen kolonne jeg valgte å kalle meningsenhet som kommer etter datamaterialet, men før den åpne kodingen. Jeg har også kommet frem til en overordnet kategori i tillegg til de fire kategoriene som viste seg i den selektive kodingen. Visuelt blir det vist som en siste kolonne etter den selektive kodingen. Denne kolonne blir en overordnet hovedkategori mens de fire kategoriene i den selektive kolonnen blir subkategorier.

4.5.3.1 Transkriberte teksten og meningsenheter

I den første kolonnen i analyse skjemaet står den transkriberte teksten helt ubehandlet. Den er kun delt opp i setninger og tidvis små avsnitt etter hva det snakkes om av tema. Også intervjuerens spørsmål er med her for å få en helhet hva som ble spurt etter og hva informantene svarte på. Når man så går over til kolonne to som jeg har valgt å kalle meningsenhet etter inspirasjon fra Granskär & Höglund-Liensen, (2008, s. 166) sin skjema gjorde jeg om setningene eller avsnittene ned til korte oppsummeringer som jeg skrev med

egne ord. I hovedsak mer utfyllende enn det som ble gjort i den åpne kodingen, mens noen ganger ble det en del likt. På denne måten kunne jeg begynne prosessen litt forsiktig ved å forstå hva som faktisk ble sagt i den opprinnelige teksten, som så skulle brytes ned i enda mer abstrakte koder etter hvert. I tillegg gav denne måte meg en ekstra sikkerhet når jeg gikk frem og tilbake i datamaterialet for å se om jeg hadde forstått det informantene sa. Det ble også letter å navigere med små sammendragene i den store opprinnelige teksten.

4.5.3.2 Den åpne kodingen

Videre kommer man til det Charmaz (2006) kaller for *åpne koding*. Åpen koding handler om det ubehandlede datamaterialet og hvordan man går igjennom den setning for setning. Man skal gi hvert fenomen eller hendelse en kode som sier noe om innholdet i fenomenet eller hendelsen. Hele det transkriberte intervjuet blir brutt ned til store mengder koder (Granskär & Höglund-Liensen, 2008). Det vil jo si i mitt tilfelle hadde jeg på et vis startet litt på denne prosessen med å skrive mine egne ord i meningsenhetene, men i denne kolonne kunne jeg konsentrere meg om å finne gode korte koder til det allerede påstartet analysen. Man vil også allerede her oppdage at de forskjellige kodene har ting til felles. Kodene er åpen for forandringer mens forskningen pågår (Denscombe, 2010). Når jeg hadde et ekstra led der jeg forkortet ned meningen i den transkriberte teksten først var det lettere også å se denne sammenhengen.

4.5.3.2 Den aksiale kodingen

I den *aksiale kodingen* relaterer man kodene til hverandre. Det vil si at man begynner enda klarer å finne likheter mellom de forskjellige kodene man har fått. Dette er det man gjør før man kommer frem til en hovedkategori (Charmaz, 2006; Granskär & Höglund-Liensen, 2008). Jeg så her at enkelte av mine koder kunne gå under to forskjellige kategorier, derfor ble det endret på noen koder så de havnet under den mest hensiktsmessige kategori.

4.5.3.3 Den selektive kodingen og hovedkategori

Når man er ferdig med den aksiale kodingen skal datamaterielt fremstå som systematisert og som forskar skal man få et klart overblikk over datamaterialet. Under den *Selektiv kodingen* er poenget å komme frem til en hovedkategori. Det vil si at man finne frem til en (evt. flere) felles kategori(er) der alle de forskjellige kodene man har kommet frem til tidligere i prosessen kan integreres inn under (Granskär & Höglund-Liensen, 2008). Jeg endte i alt med fire hovedkategorier, men jeg så imidlertid fort at alle de fire kategoriene kunne gå inn under enda en hovedkategori. Derfor valgte jeg å kalle de opprinnelige fire hovedkategoriene for subkategorier og satt da igjen med en ekstra kolonne som ble hovedkategorien til slutt. Det var viktig å beholde de fire kategoriene og kalle dem subkategorier, fordi de viser forskjellige siden ved basehopping som en helsekilde. De fire subkategoriene ble kalt ”Risiko” som omhandler hva risiko innebærer for informantene, ”Mot i brystet vett i panne, stå i ben og armer” er nummer to som handler om de psykiske og fysiske helsegevinstene base generer, nummer tre er ”et helsefremmende miljøet” og den siste subkategorien er ”ikke bare gull og grønne skoger” som handler om baksidene ved basehopping som helsekilde. Hovedkategorien har jeg valgt å kalle ”Å tro på et liv før døden” som går igjen i overskriften på oppgaven. Den henger også tett sammen med oppsummeringskapitlet under resultat og diskusjonsdelen av oppgaven som jeg har valgt å kalle ”Et ønske om å leve”, da begge disse utsagnene igjen speiler det overordnede funnet i datamaterialet at informanten setter veldig høy pris på livet og det livet kan tilby dem.

tabellene nedenfor viser konkrete eksempler på hvordan analyseprosessen for denne oppgaven så ut:

Tabell 4.1: *Eksempler på kodingsprosessen: Intervjutekst. Meningsenhet, åpen koding og axial koding.*

Intervju tekst	Meningsenhet	Åpen kode	Axial kode
<p>”Viss at man trakk en gang og så er det bare en stor saccosekk man lander i så er det utrolig gøy, men da kan jeg bare spekulere i, ja kanskje man ikke ville holdt på med det. Jeg vet ikke om det er en forutsetning at det er risikofylt, men jeg tro det er viktig og komme rundt at den risikoen den forsterker det veldig.”</p>	<p>Gøyere med litt reel risiko enn å skulle lande sikkert i en saccosekk. Risiko forsterker følelsene.</p>	<p>Reel risiko forsterker følelsene</p>	<p>Risiko og følelser</p>
<p>”Mestring av risiko syns jeg er bra. Risiko i seg selv ehh er ikke nødvendigvis noe jeg ser på som noe positivt.”</p>	<p>Ikke bra med risiko i seg selv, men mestring av risiko er bra</p>	<p>Mestring av risiko</p>	<p>Mestring av risiko</p>
<p>”Hvis jeg skal gå opp å hoppe fra Kjærag så ser jeg på det som en lav risiko for at det skal skje noe. Mens folk som er ukjent med dette sitter og rister på hodet og ikke skjønner hva jeg snakker om, men sånn ser vi innenfor sporten på risiko. Det er sporten vår. Men jeg kan på en annen side si at nei jeg klatrer ikke opp den fjellveggen der for jeg har ikke den kunnskapen, sant? og det ser jeg på som høy risiko og jeg tar ingen sjanser, sant? Det gjør jeg ikke. Og risikoen er jo definert etter kunnskapen og erfaring”</p>	<p>Å hoppe fra Kjærag er lav risiko, å klatre i fjell er høyrisiko. Alt avhenger av kunnskap og erfaring</p>	<p>Lav versus høy risiko, erfaring og kunnskap</p>	<p>Erfaring og kunnskap om risiko</p>

Tabell 4.2: Videre eksempel på analyseprosessen: axialkoding, selektivkoding og hovedkategori.

Axial kode	Selektiv kode/ subkategori	Hovedkategori
Mestring av risiko	Risiko	Å tro på et liv før døden
Risikovillighet		
Sikkerhet		
Erfaring og kunnskap om risiko		
Risiko og følelser		
Et åpent miljø	Det sosiale miljøet	
Fra alle samfunnslag		
Stereotyper		
Status		
Nære venner		
Familiens påkjenning	Baksiden av medaljen	
Gode venner dør		
Overmøt		
Overstimuli		

4.6 VURDERING AV FORKSNINGENS KVALITET

4.6.1 Troverdighet

Et poeng Kvale og Brinkmann (2012) snakker om når det kommer til troverdighet er forskningens uavhengighet. Det handler om at forskning kan både bli påvirket av sponsorer og av deltagerne. Når er ikke denne oppgave betalt av noen og det er sådan en uavhengig masteroppgave. Jeg har heller ikke hatt noe utstrakt hjelp i arbeidet annet enn gjennomlesning av ferdig skrevet kapitler og selvsagt veiledning fra veileder på høgskolen.

Det å bli påvirket av deltagere handler om at når man driver med intervjuforskning må man være klar over at et nært personlig samspill med intervjupersonene kan oppstå, og man kan da være spesielt tilbøyelig til å la seg påvirke av dem. Det kan ende med at forskeren identifiserer seg så sterkt med deltagerne at de ikke opprettholder en profesjonell avstand, men i stede rapportere og fortolker forskeren alt ut i fra deltageres perspektiver (Kvale & Brinkmann, 2012). Jeg har vært bevisst på dette fenomenet og tror ikke informantene har fått påvirket meg i noen stor grad med deres meninger, da vi har vært sammen under selve intervjuene og ellers hatt sporadisk kontakt på e-mail når det har vært noen spørsmål fra min side.

Validitet, er et begrep som i utgangspunktet dreier seg om hvorvidt undersøkelser måler det de er ment for å måle. Dette dreier seg for eksempel om hvorvidt begrepene vi bruker i undersøkelsen blir likt oppfattet hos alle, og om de er definert på en slik måte at de blir forstått likt (Espnes & Smedslund, 2010). Å forsikre seg at begrep er forstått likt er absolutt viktig. Jeg har i tillegg til at informantene har forklart ord og begreper underveis, latt dem lese igjennom utkast av resultat og diskusjonsdelen for å se om jeg virkelig har fanget opp det de har ment under intervjuene. Samtidig har jeg hatt e-mail kontakt med enkelte for å få utdypning eller oppklaring ting i intervjumaterialet jeg har lurt på.

Representativitet ser på om utvalget er så variert at man kan trekke større konklusjoner ut av funnene samt om den kan samsvare med populasjonen forøvrig (Espnes & Smedslund, 2010). Tar man utgangspunkt i at det er ca. 50 utøvere som driver aktivt med basehopping i Norge er syv informanter litt under en av fem, noe som er ganske mange. Men samtidig er syv informanter for lite til å kunne trekke noen klare konklusjoner mot at alle basehoppere er som dem. Når det kommer til antall kvinner som bare er to, men at likevel er mange ser man på hele miljøet der kun 5 % er kvinner, er det i en større sammenheng for tynt å trekke noen klare skiller om det finnes noen ulikheter mellom menn og kvinner når det kommer til helse og risiko og det er en av hovedgrunnene til at jeg også har latt være og nevne det helt eksplisitt. Og det finnes flere variabler innad i miljøet. Selv om jeg føler at jeg har syv forskjellige hoppere med forskjellig fartstid og erfaring fra miljøet samt veldig forskjellige oppvekst og sosial bakgrunn mangler det noen representanter for dem av utøverne som driver med proximity i full skala.

4.6.2 Etiske vurderinger

Det er flere ting man skal tenke igjennom når man skal gjennomføre et prosjekt som dette. Når man skal forske på mennesker og mellommenneskelige prosesser er det flere hensyn man skal ha i bakhodet. Det er blant annet utarbeidet internasjonale retningslinjer, den mest anvendte er Helsinkideklarasjonen som brukes over store deler av verden og handler om det å gjøre gode etisk forskning (Førde, 2013). Det er flere viktige punkter i denne deklarasjonen, og noe av hovedessensen er at det alltid er forskere som til syvende og sist har det forskningsetiske ansvaret. Det vil si at til tross for at det alltid skal foreligge et informert samtykke fra forskningssubjektet og uansett hvor godt informasjon som er gitt kan ikke det forsvare en uetisk forskning (Førde, 2013). I Norge har vi flere nasjonale forskningskomiteer som er uavhengige fra andre. Deres oppgaver går ut på å være ”Nasjonale utkikksposter”, opplysere og rådgivere i forskningsetiske spørsmål (Espnes & Smedslund, 2010) Når man driver med forskning skal man alltid ha en grunnleggende respekt for menneskets verdi, respekt for frihet og selvbestemmelse (Espnes & Smedslund, 2010). I tillegg ligger det et krav om å unngå skade og smerter for intervjusubjektene, man kan ikke alltid beskytte seg mot dette, livet er tross alt opp og ned turer. Men man skal være bevisst på og ikke utøve unødvendig belastninger for de som har sagt seg villig til å delta (Espnes & Smedslund, 2010). En annen hovedregel er at forskningsprosjekt kan settes i gang etter informasjon og samtykke er innhentet, samt at deltageren vet at de til en hver tid kan trekke seg uten grunn eller konsekvenser for dem. Deltagerne har krav på og får nok informasjon til å danne seg en rimelig forståelse av forskningsfeltet, hensikt med forskningen ((Espnes & Smedslund, 2010). Alle mine informanter har fått informasjon både muntlig og skriftlig om prosjektet før de takket ja til å være med (se vedlegg1) I tillegg gikk vi sammen gjennom samtykke erklæringen før intervjuene startet og eventuelle spørsmål ble oppklart. Det er i dette prosjektet søkt NSD som en kvalitetssjekk for studien. Denne søknaden ble godkjent (se vedlegg 3)

4.6.3 Svakheter ved forsknings metoden

Som med alle teorier har også grounded theory sine svakheter som man må være bevisst på. (Denscombe, 2010). En ting man skal være bevisst på i følge Denscombe (2010) er kontekst. Når man forsker slik som beskrevet tidligere blir man naturlig nok veldig konsentrert på helt spesielle tilfeller i helt spesielle settinger. Og om man da ikke passer seg kan det i verste fall føre til at man ikke får med seg eller glemmer at alle fenomener befinner seg i større kontekst. Man kan ende opp med å overse innflytelse fra sosiale, økonomiske og politiske faktorer, noe som kan være essensielt til en full og ”gyldig” teoriforklaring av det fenomenet man forsker på (Denscombe, 2010). Jeg har hatt dette i bakhodet under forskningen og jeg mener jeg har tatt høyde for kontekst i mine resultater og diskusjoner, skjønt man får en følelse av ”blindhet” når man er så intenst oppe i en slik prosess. Så helt sikker kan jeg ikke være.

En annen ting er det å ha reflektere over hva et ”åpent sinn” innebærer. Dette har vært diskutert fra teoriens oppstart, man har alltid en viss forforståelse for det som skjer rundt oss. Men er man åpen om ens egen forforståelse, at en er bevisst på og prøve å legge det mest mulig fra seg under forskningen er viktig (Denscombe, 2010). Det er også viktig at man ikke bare forsker på et miljø en plass, for å få frem eventuelle forskjeller (Denscombe, 2010). Dette har jeg klargjort ved å legge frem min forforståelse tidligere i dette kapittelet og på den måten å hele tiden har klart for meg hva jeg har tenkt før jeg startet med prosjektet, gjør sitt til at jeg har vært bevisst med å ikke trekke noen forhastede konklusjon, samtidig som jeg har prøvd så langt det lar seg gjøre å gå inn i forskningen med åpne øyne.

5. RESULTAT OG DISKUSJON

Basehoppere og deres aktivitet har siden den tidlige start vært gjenstand for diskusjoner, anklager og fasinasjon fra oss utenforstående. Men hvordan ser de egentlig på seg selv? Hvilket forhold har de til sin egen helse?

Gjennom intervjuer har syv basehoppere fått snakke fritt rundt helsebegrepet og beskrevet hva helse inneholder for dem. Hva skal til for at de har det bra og hva mener de om helse opp i mot sin aktivitet basehopping. Dette er grunnlaget for empirien som kommer til uttrykk i dette kapitlet. De er enig i mye, men det finnes også enkelte variasjoner blant dem hva helsebegrepet inneholder og hvor mye hver enkelt er villig til å ta av risiko med sin egen helse. Hovedfunnene går i korte trekk ut på at base viser seg å være en sammensatt aktivitet. Foruten selve risikoen handler base blant annet om mestring, samhold i miljøet og fysisk utfoldelse.

Jeg ønsker å diskutere Resultatene fortløpende, og funnene vil bli sett opp mot hvordan resten av samfunnet ser på helse samt sosiologiske tankegods hovedsaklig Ulrich Beck (1992, 1997) og Giddens (1990) oppfattelser av vår moderne samfunn.

5.1 RISIKO

For å forstå hva helsebegrepet inneholder for informantene og hva base gir dem av helsefordeler, ønsker jeg først å ta for meg risiko som et begrep, risiko er på sett og vis et gjennomgående tema i deres helseoppfattelse.

Som nevnt tidligere kommer begrepet risiko opprinnelig fra sjøfartens tid og beskriver sjansen til å vinne eller og tape på havet (Beck, 1997; Breivik, 2004). Denne tosidige definisjonen er også noe av hva basehoppere legger i begrepet, men de går mer grundig til verks enn som så når de skal prøve å forklare begrepets innhold. Blant annet deles risikobegrepet inn i to, høyrisiko og lavrisiko. Det handler om at det er en fare til stede for at ting kan gå galt. Når informantene snakker om høy risiko, er konsekvensene alvorlige eller fatale om noe skulle gå

galt. Mens når de snakker om lav risiko er det verste som kan skje at man får et skrubb sår eller en blå negl.

”Alle sånne ekstremporter som er kategorisert som høyrisikosport, så er det veldig få ulykker egentlig, men når det først skjer en ulykke så er det store konsekvenser, ofte med fatale utfall.”

Det kan også handle om fysisk risiko, som for liv og helse, men flere av informantene sier også noe om at det man kan ta er en mental risiko som handler om din psykiske helse.

”For meg handler jo risiko om faren for å feile. Du kan jo ta risiko både fysisk og mentalt. Og i base hopping er jo det den fysiske risikoen den største.”

Gunnar Breivik (2001, 2004) definerer høyrisikosport i samme retning som informantene over. Han snakker om aktiviteter der utfallet, om man ikke tar riktige forholdsregler, kan føre til alvorlige skader eller i verste fall død.

Det er ikke bare innen sport man snakker om risiko. Også innen helsefeltet brukes begrepet risiko i ulike settinger. Det snakkes blant annet om mennesker som har en risikoadferd. Når man snakker om risikoadferd i et helseperspektiv er det snakk om adferd man forbinder med en økt fare eller sannsynlighet for skader eller sykdom (Espnes & Smedslund, 2010). Dette er et ensidig syn, der en kun fokuserer på de negative sidene ved en adferd. En av informantene knytter også først risiko direkte opp mot dårlig helse:

”Risiko er jo muligheten for, sannsynligheten for at det du gjør fører til dårlig helse, eller enda verre at du dør.”

Men informantene fokuserer ikke bare på de negative konsekvensene slik som risikoadferdsbegrepet gjør. De så også på hva de har å vinne ved å ta risiko. Empirien viste at det er mer finmaskede variasjoner innenfor denne høyrisikosporten enn kun høy og lav, mental og fysisk risiko. Et viktig poeng intervjupersonene kom med var hvordan risiko er definert ut i fra kunnskap og erfaring. Det som kan være en høyrisiko for en person, kan være forholdsvis lav for en annen. En av informantene sammenlignet det med å hoppe base fra Kjærag mot det å skulle klatre opp en fjellvegg. Informantens mening var at det ville være forholdsvis trygt for ham å hoppe base fra Kjærag, i den forstand at han har mange års erfaring og har mye kunnskap rundt det. Men om han skulle klatret opp en fjellvegg ville han derimot karakterisert det som å ta høyrisiko og mest sannsynlig ikke gjort det fordi han både

har lite praktisk erfaring, men også fordi han mangler kunnskap rundt det og faktisk skulle gjennomføre en klatretur på en forsvarlig måte.

”Hvis jeg skal gå opp å hoppe fra Kjærag så ser jeg på det som en lav risiko for at det skal skje noe. Mens folk som er ukjent med dette sitter og rister på hodet og ikke skjønner hva jeg snakker om, men sånn ser vi innenfor sporten på risiko. Det er sporten vår. Men jeg kan på en annen side si at nei jeg klatrer ikke opp den fjellveggen der for jeg har ikke den kunnskapen, sant? og det ser jeg på som høy risiko og jeg tar ingen sjanser, sant? Det gjør jeg ikke. Og risikoen er jo definert etter kunnskapen og erfaring”

Dette viser hvor relativt risikofylt en aktivitet kan være. Det handler ikke om en risiko som er konstant til stede, men heller at risiko kan forandrer seg etter hvem som gjør det og hans eller hennes erfaring og kunnskap, i tillegg til andre ytre variabler som eksempelvis vær og vind.

På et vis er ikke base en veldig fysisk sport når man ser på selve hoppet isolert sett mener flere av intervjupersonene. Men det essensielle er at du må ha hode med deg. Om du ikke har det blir sporten livsfarlig, bokstavlig talt. En av informantene uttrykte at det blant annet handler om hvor mye man klarer å holde igjen. Om man klarer og si nei når man egentlig har veldig lyst, men ikke har kunnskap og erfaring nok til å utføre et hopp.

”For noen personer er det sinnssykt farlig, for andre er det mindre farlig og det har med dine egne personlige egenskaper å gjøre. Hvor mye klarer du å holde igjen? Hvor mye lar du deg rive med? Det er lett å la seg rive med og så gjør du ting som du egentlig ikke er kompetent til. Du går for fort frem osv.”

En annen informant kom med et konkret eksempel på hvordan det kan se ut i virkeligheten:

”Man har jo også sett at folk står på kanten, så har de så lyst å hoppe, men når de går av så er ikke hodet med da, så de bare går av eller hopper av fjellet, også det de gjør instinktivt da er for eksempel og gå i fosterstilling og så suse ned over i fosterstilling.”

Etter funnene å dømme er ikke risiko noe som er konstant, uavhengig av omgivelser eller person. Det kan se ut som risiko er noe som skifter form og farge etter hvilke personer og hvilke omgivelser det er snakk om. Det er ingen av informantene som benekter at det de driver med er risikofylt, men de trekker nettopp frem poenget med at gjennom erfaring og kunnskap gjør de hoppingen tryggere.

5.1.1 Risikovillighet

Når det snakkes om det å ta risiko er det viktig å påpeke at det er individuelt for hver enkelt av informantene hvor risikovillige de er. Hovedkonklusjonen som kom ut av datamaterialet var at risikovillighet dreier seg om hvor mye risiko du er villig til å ta sammenlignet med hvor mye du vil få igjen for det. En informant forklarer det på denne måten:

”Viss jeg føler at jeg må ta enormt mye risiko og det jeg får igjen er veldig lite, så vil jeg ikke gjøre det. Da er det ikke verd det. Men viss utbytte jeg får er veldig høyt, okey da er jeg risikovillig, men jeg har grenser der også. Det er jo ting jeg har valgt vekk som jeg egentlig kunne veldig godt tenkt meg og gjort men som jeg har følt at okay kanskje viss jeg hadde gjort det så hadde det mentale utbytte vært godt nok, men jeg har valgt det vekk for jeg syns at sånn som det har vært at risikoen var for høy”.

Dette viser at informantene har en grense. De tar bevisste valg ut i fra gevinst versus tap, ikke ulik hva vi alle gjør i vår hverdag. En annen informant beskriver hvorfor risiko tiltrekker han:

”Alle sammen er jo klar over at det er livsfarlig. Det er den belønningen av å gjøre noe som er risikofyllt og faktisk gjøre det på en sikker måte som jeg syns er interessant.”

Det finnes også forskjeller på hvilke drømmer basehopperne har i forhold til hvor langt de var villige til å gå i sporten. Mens noen påpekte at de bevisst har valgt vekk enkelte aktiviteter som proximity på grunn av nettopp de små marginene og den enorme risikoen det er å fly nært terreng, var det andre som utrykte at de nok kunne tenkt seg å prøve og har gjort seg noen tanker for og i mot det å drive med proximity:

”Det(proximity) er jo det drøyeste du kan gjøre føler jeg da, i denne sporten her og det er veldig mange som har lyst til det. Det er jo uhyre lett i hvert fall viss du har hoppet en del fallskjerm da og kan fly wingsuit så er det veldig lett å kontrollere den drakten sant, men marginene du har da, de er jo så små at viss det er en liten tulle ting da, så er det livet ditt.”

Risikovilligheten hos den enkelte kan også endre seg over tid. En informant hoppet mye fra lave objekter i starten, men han har hatt tid til å reflektere mer over det og per dags dato har han valgt den mest ekstrem lavhoppingen vekk fordi det utgjør mer risiko enn det han er villig til å ta:

”Nå har jeg sluttet med sånn lavhopping fra bygninger, og mye av grunnen til det er at fordi at når du står på hoppkanten og går igjennom det du skal gjør i hodet ditt så er det så mange andre ytre faktorer som påvirker deg. Med at det ikke er lov for det første, ikke sant? Du kan bli tatt, og så er det kanskje mørkt for du gjør det om natten, ikke sant? Og så er det ja du legger på mye mer risiko enn nødvendig”

Det kan kanskje virke bakvendt å påstå at basehopper er sikkerhetsorientert, men informantene var klare på at det er nettopp det de er. Breivik (2001) beskriver det samme fenomenet. Når han har spurt personer som driver med risikofylte aktiviteter om de liker å ta risiko eller sjanser, svarer de ofte nei. Breivik (2001) forklarer det med at utøverne er nøye med teknisk utstyr og de er bevisst på viktigheten av det å utvikle ferdigheter som går dirkete på å øke sikkerheten. Det er viktig å være sikkerhetsorientert når man er på en risikofylt arena (Breivik, 2001). Breivik (2001) gir et eksempel ved å sammenligne risikoutøvere med mineryddere som skal inn i et minefelt. En som skal arbeide i et minefelt bør være sikkerhetsorientert og absolutt ingen risikotager, i den forstand at han ikke tar mange risikofylte og tilfeldige valg. Breivik påpeker videre at det er viktig å skille mellom handling, det vil si å skulle hoppe base eller rydde miner og arenakjennetegn som forholdene rundt basehoppet eller selve minefeltet (Breivik, 2001). Basehoppere er personer som er både risikovillige og klar over at de beveger seg på en arena som er risikofylt. Men når de går inn er de nettopp da veldig bevisst på sikkerhet for å klare å mestre arenaen og dermed holde seg i livet.

Er det bare basehopper som er risikovillige, eller trenger alle mennesker stimuli i en eller annen form? Det finnes en rekke teorier som deler oss mennesker inn i grupper etter vår personlighet. Det er et stort felt i seg selv, men jeg har valgt å trekke frem en sekvens fra en av de mest kjente og anvendte, Marvin Zukermans versjon om menneskets behov for stimuli. Psykologen Marvin Zuckerman (2007) mener at svaret på vår søken etter stimuli ligger hovedsakelig i vår gener. Han mener at vi alle har et behov for stimuli, spørsmålet er bare hvor streke stimuli vi trenger. Enkelte mennesker har i større grad behov for sterke sanseinntrykk enn andre. Zuckerman deler oss inn i tre hovedgrupper, lavstimuli-søkere, høystimuli-søker og de som er midt i mellom. De fleste av oss ligger midt i mellom (Zuckerman, 2007). Individ som går under høystimuli-søker gruppen er i større grad, enn lavstimuli-søkere, villig til å ta sosial og fysisk risiko for å oppnå sine mål. Det viser seg at de i større grad har glede i risikable situasjoner mens en som er i gruppen lavstimuli-søker vil føle angst og frykt i større grad enn glede og spenning (Breivik, 2001). Det er flere måter

høystimuli individ kan oppleve sterk stimuli på, men det er grunn til å tro at høystimuli-søkere er overrepresentert innenfor sporten som basehopping og annen risiko sport (Breivik, 2001). Breivik (2001) viser til et eksperiment i Amerika med personer som var høystimuli-søkere og personer som var lavstimuli-søkere. Begge gruppene ble plassert på en fjellhulle og det forskerne oppdaget var at de høystimuli-søkende personene opplevde glede, spenning og forventning mens de som var i gruppen lavstimuli-søkende personer opplevde i størst grad frykt, ubehag (Breivik, 2001). Dette er kanskje en av grunnene til at basehopper er så risikovillige som de, er rett og slett fordi de fra naturen sin side er laget slik at de trenger sterkere stimuli for å oppleve samme tilfredsheten som oss mellomstimuli-søkere får av en lett fjelltur for eksempel.

Flere av informantene snakket om at det var kun gjennom basehopping de hadde følt seg mest ”lykkelig”. En av informantene sa i midlertid at det nødvendigvis ikke var bra at han måtte ha base og så store risikoer for å være lykkelige. Informanten sammenlignet lykkefølelsen han opplevde med lykkerusen en frimerkesamler kunne få ved å vinne et sjeldent frimerke på en auksjon etter 10 års leting, og det var ekte lykkerus uten større former for risiko med liv og helse. Informanten synes det var viktig å påpeke at frimerkesamlere kan ha like bra liv som en basehopper og det med fordel leve tryggere, men forststatt være lykkelig, men at han personlig trengte basehopping for å oppnå samme grad av lykkefølelse.

”...Det er klart det er forskjellige måter å få det (adrenalin kick) på. Noen hopper fra fjell, noen dykker og noen samler frimerker (...) det er ikke dermed sagt at du ikke kan få adrenalin kick ved å ikke utøve høy risiko som for eksempel. Frimerke samlere kan få det i 100 % safe omgivelser, mens noen føler at de kanskje må ha base for å føle det samme gleden...)

Dette viser hvordan høystimuli-søking og lavstimuli-søken kan se ut i virkeligheten, og det er grunn til å tro at flere basehopper går under kategorien høystimuli søker (Breivik, 2001). Det var klart at alle informantene har reflektert over den risikoen de tar og de er villig til å ta sjanser med helsen, men hvor villige de var er individuelt. Samtidig ser man også at det er forskjellige faktorer som kan spille inn for hvor mye risiko man er villig til å ta, for eksempelvis genene våre. Breivik (2001) peker på det faktum at jo viktigere den tingen vi søker er for oss, desto mer villige blir vi til å ta risiko for å oppnå det. Så spørsmålet er hva annet kan påvirke risikovillighet. Hva risikere informantene å vinne på det å ta så stor risiko med egen helse?

5.1.2 Mestring av risiko

Ovenfor sier informantene hva de mener risiko er og hvor relativ den kan oppføre seg. De er alle risikovillige, men det er forskjell på dem hvor langt de er villige til å gå. Men hvorfor er de risikovillige i utgangspunktet? Hvilket utbytte får de av å ta risiko? Når informantene snakker om risiko er det ikke risikoen alene som gir dem noe. Ved det å overvinne risiko beskriver de en opplevelse av en sterk mestringsfølelse. Funnene viser at det er viktig å ha klart for seg at risiko i seg selv ikke gir dem noe positivt, men at det er mestringsfølelsen som kommer ut av det som gjør det verd å ta den risikoen i utgangspunktet. Det må, i større eller mindre grad, være risiko tilstede for at man skal kunne mestre det, men det helt vesentlig at man faktisk må ha mulighet til å kunne kontrollere det. Ellers gir det ingen utbytte, det gir bare en dårlig følelse å gjøre noe som er livsfarlig uten mulighet til å kunne kontrollere det:

”Fordi jo viktigere mestringen er, jo mer gir den meg. Så i basehopping så handler det om livet ditt. Viss du ikke mestrer dette her så dør du, og det å mestre det er jo den ultimate mestringsopplevelsen, men du MÅ ha muligheten til å kunne mestre det.”

Risiko gir ikke bare mestringsfølelse, men den forsterker også veldig den mestringsfølelsen informantene opplever. Og det er akkurat det som er essensen med å drive med noe som er så risiko fylt både for liv og helse. Når det kommer til stykke handler det om noe så grunnleggende eksistensielt som livet ditt:

”Det er litt sånn ubehagelig å innrømme, men det er en sammenheng mellom terskelen, altså hvor høy risikoen er og hvor mye du få igjen (...) jeg føler det har sammenheng mellom hvor spent du har vært i betydning hvor redd og hvor mye lettelse og mestringsfølelse du opplever etter på.”

Det er en klar fellesnevner at det må være en viss risiko eller fare for at noe skal gå galt til stede for at man skal oppleve en sterk nok følelse av mestring. Som en av informantene utrykte at det er ikke sikkert han hadde holdt på med akkurat basehopping om det ikke hadde vært en viss risiko tilstede:

”Viss at man trakk en gang og så er det bare en stor sacdosekk man lander i så er det utrolig gøy, men da kan jeg bare spekulere i, ja kanskje man ikke ville holdt på med det. Jeg vet ikke om det er en forutsetning at det er risikofylt, men jeg tro det er viktig og komme rundt at den risikoen den forsterker det veldig.”

Det er et grunnleggende behov for mennesker å kunne mestre ting i livet. (Wormnes & Manger, 2005). Wormnes og Manger (2005) beskriver det blant annet som måloppnåelse mestring. Når vi mestrer eller lykkes i de målene vi setter oss er det med på å gi oss selvtillit (Wormnes & Manger, 2005). Noe som er lett å knytte til det informantene beskriver hvorfor denne mestringsfølelsen blir så sterk, da det igjen handler om det helt elementære her i livet, liv eller død.

Når man driver med en aktivitet som basehopping er det to måter å se handlingen på, man kan ha et mestringsorientert perspektiv på den aktiviteten man driver med eller man kan ha et resultatorientert perspektiv (Martinsen, 2004). Å ha et mestringsorientert perspektiv vil si at man går ut i fra egen mål og behov, og ikke hva andre måtte ha av forventning om resultat for eksempel (Martinsen, 2004). Det er aktiviteten i seg selv man konsentrerer seg om. Om man gjorde noen feil, fokuserer man på å gjøre det bedre neste gang mer enn at man blir skuffet over at man fikk et resultat som ikke var helt det man hadde forventet (Martinsen, 2004). Mens det å ha et resultatorientert perspektiv handler i korte trekk om at man er opptatt av resultater i større grad og hva omverden mener om det man har gjort, og ikke hvordan man har gjort det underveis (Martinsen, 2004). Ser man til informantene gir de et uttrykk for at de har en indre motivasjon for å drive på med basehopping. De tar risiko fordi det de da oppnår er en mestringsfølelse. Og det er ikke i konkurransen mot noen andre, men en konkurranse med seg selv i å mestre risikoen de tar. Jeg mener at nettopp det å ha et slikt mestringsorientert perspektiv kan føre til bedre opplevelser og økt følelse av god helse for de som driver med basehopping. Men hvilke utslag gjør denne mestringsfølelsen for helsen til informantene?

5.2 MOT I BRYSTET, VETT I PANNEN, STÅL I BEN OG ARMER

Til nå har jeg prøvd å forklare hva risikobegrepet innebærer for informantene og hva risiko gir dem av positiv gevinst i form av mestring. Videre vil jeg nå prøve å redegjøre hvordan mestring av risiko gjør utslag for deres fysiske og psykiske helse. En av informantene uttrykker hva helsebegrepet inneholder slik:

”Tenker jo helse for meg er, ja velvære. Det å føle seg vel, det å føle seg frisk. Jeg føler jo at jeg har en god helse viss jeg føler at kroppen fungerer og at hode fungerer.”

En annen informant snakket om det å ha *”Anledningen, muligheten til å kunne leve med så få begrensinger som mulig”*.

Med dette menes at viss man har et optimalt utgangspunkt, ikke noe fysisk eller psykisk som gir deg begrensninger i hverdagen, så er det med på å gi deg god helse. Informanten gjør det også klart at man kan ha god helse selv om man har enkelt skavanker eller utfordringer psykisk eller fysisk, men det viktige når det gjelder god helse er at man har muligheten til å gjøre det du selv måtte ønske.

Flere av informantene utdyper at det å ha god helse innebærer for dem med at man er i aktivitet, man får brukt både hodet og kroppen. Samtlige informanter koblet også god helse opp mot begrepet livskvalitet. En sier som følgende:

”Ja det går jo egentlig hånd i hånd med fysisk og mental helse det. Altså viss den mentale helsen er god og den fysiske helsen er god så er livskvaliteten min god.”

Livskvalitet er et innholdsrikt begrep som gir rom for mange ulike tolkninger. Og begrepet livskvalitet handlet for informanten om innhold i livet. En av informantene beskriver hva livskvalitet er for han, samt hvordan basehopping genererer livskvalitet:

”Ja, innhold i livet enkelt og greit. Og det varierer jo fra person til person hva det innebærer. For meg så innebærer det jo først og fremst at jeg har mennesker rundt meg, som jeg er glad i som gir meg noe positivt sånn. Men i tillegg da så må jeg utfordre meg selv og jeg trenger en sterk mental utfordring. og det er jo der basehopping kommer inn i bildet det er den største mentale utfordringen jeg har gitt meg selv”

Flere av informantene snakket også om hvordan det å få livskvalitet og god helse gjennom basehopping kan virke inn på resten av hverdag. Det at man da klarer å ha bedre fokus på det man faktisk gjør der og da. Og at man har overskudd til dem rundt seg.

”Viss jeg har det bra med meg selv, så har jeg veldig mye overskudd til folk rundt meg. Jeg gjør en bedre jobb, for det merker jeg spesielt på jobb (...) så fungerer jeg mye bedre i det, når jeg har det bra. For da har man overskudd, man har ikke noe som driver å murrer. Fullt fokus på det man gjør”.

Basehopping er ikke noe som kun der og da gir en god følelse. Men når basehopping genererer livskvalitet, som det gjør for informantene, smitter det også over til andre sammenhenger i livet. Noen av informantene pekte spesifikt på at det ”å leve i nuet” og at gjennom det fenomenet oppleve de også livskvalitet. Det handler om at man klarer å slappe av der og da, det er ingen utenforstående ting som forstyrrer dem. Det henger litt i sammen med det å være fokusert. At man klarer å stenge ute verden for en liten stund. Det er blant annet det som gjør basehopping så helsefremmende som det er for dem, og er med på å skape livskvalitet i hverdagen til utøverne. En av dem sier det slik:

”Men den livskvaliteten jeg ser etter er gjerne rolig, avslappet som bare kan kul`an. For jeg har ikke noe problem med å gønne på i tide og utide, ehh men livskvalitet det er å slappe av i nuet, isteden for å jage etter det neste hele tiden.”

En annen av informantene formulerer det som:

Bare det og ha en hobby der man kan stenge ute verden. Å kun leve i nuet. Jeg tenker at alle de tingene, man går på gaten da og så kommer det en sykebil, så ser man en dame som går på tryne, se på fuglene, mater fuglene. Altså, det skjer så mye. Så kommer man hjem, og tenker at nei i dag har det ikke skjedd noen ting. Man tar det ikke inn over seg, man er ikke til stede man bare registrerer, ehh og det er jo det som gjør at basehoppingen er så bra som den er!

I litteraturen deles begrepet livskvalitet ofte inn i to deler. På det ene siden befinner levekår seg, som er de objektive og materielle forholdene man lever under som kan være med på å bygge opp god livskvalitet, men også rive ned (Espnes & Smedslund, 2010). Mens det som informantene beskriver selv er den andre siden som er den subjektive opplevelsen av disse forholdene. Det er deres subjektive opplevelse av å ha en god eller dårlig livskvalitet (Espnes & Smedslund, 2010). Man kan også definere den subjektive opplevelsen av livskvalitet som en type psykisk velvære. Det vil si at når en persons har høy livskvalitet opplever personen å

det subjektivt bra, og lav livskvalitet handler om det motsatte (Fugelli & Ingstad, 2009). Livskvalitet kan være en følelse av å ha det bra i livet eller med andre ord en grunnstemning av glede. Livskvalitet er en subjektiv følelse for hver enkelt av oss (Fugelli & Ingstad, 2009). Denne grunntilstanden som livskvalitet beskrives, finner man også igjen hos informantene. Informantene har individuelle forskjeller på hva som gir dem mest livskvalitet, som sitatet ovenfor peker informanten på at det å ha folk rundt seg er det viktigste for han, mens for en annen av informantene var det å ha en god psykisk helse det han så på som det viktigste for hans livskvalitet. Men foruten disse individuelle forskjellene har informantene noen overordnede fellestrekk. God helse og livskvalitet innebærer både at den psykiske og den fysiske helse henger sammen med hverandre, en symbiose. Det vil si at de to har nærmest et avhengighetsforhold. Men de sier også at det er psykisk helse som er den viktigste av de to for deres helse.

Informantene snakker om helse og livskvalitet på en måte som viser at begge begrepene ikke er noe absolutt eller stabilt, men heller noe som tar form etter sine omgivelser, som at helse kan bare erfares i den enkelte (Fugelli & Ingstad, 2009). Selv om informantene peker på noen overordnede fellestrekk er det forskjellene som gjør helse det den er for hver enkelt. Derfor kan det bli feil å skulle operere med et universelt helseideal om fullkommenhet som verdens helse organisasjon sin helse definisjon fra 1946 (World Health Organization, 2003).

Ser man helse begrepet i et historisk perspektiv har forventingene til det å ha god eller dårlig helse endret seg flere ganger i løpet av de siste 150 årene. Fra det å vurdere helse i lys av å overleve til et fokus på fravær av sykdom. Det er først nå nylig at det å vektlegge begreper som glede, sosialt og emosjonelt velvære, livskvalitet og det gode liv har fått en sentral plass i vurderingen av folks helse (Espnes & Smedslund, 2010). Det er nettopp det man ser hos informantene, at de mener ikke bare at helse handler om den fysiske delen av oss mennesker, men bruker også begrepet god livskvalitet i definisjonen på hva god helse er for dem.

Skal man oppsummere ved å se på om informantene selv føler at basehopping er en kilde til god helse er svaret ja. Det finnes helt klart nyanser på hvor høy risiko som må være tilstede for å gi dem god helse, men det bidrar til en form for livskvalitet for dem gjennom å mestre risiko som er en komponent i basehopping. Basehopping gir også noe mer enn generell god livskvalitet for informantene. Den viser seg også i form av psykisk og fysisk helse.

5.2.1 Psykiske og fysiske fordeler med basehopping

Ut i fra intervjuene er det klart at basehopping har spilt en viktig rolle for informantenes helse i form av "livskvalitet" og god helse. Basehopping gir også noe mer konkret utbytte enn bare god livskvalitet på generelt grunnlag. Innen for godhelsebegrepet går informantene også dypere inn i hva base har gitt dem av både fysisk og psykiske utbytte.

Noen av informantene beskriver en opplevelse, en følelse av naturlig rus når man gjennomfører et hopp. Andre kaller det å få et adrenalin kick når de hopper base, mens en tredje informant beskriver følelsen mer som en fartsfølelse i naturen. De forskjellige informantene beskriver en følelse som oppstår under hoppet og i etterkant i forskjellige ordlag, men det er noen felles trekk her allikevel. Dette handler om en blanding mellom fysiske reaksjoner og psykiske reaksjoner. En informant sammenligner følelsen han får av å hopp med det å kjøre på ski, å få en fartsfølelse i naturen:

"Viss du spør en som er vant med å kjøre mye ski da så kanskje kjører en skikkelig rå linje eller bare i et skisenter og kjøre fort, sånn er følelsen etterpå. Det er ikke den der rusen, dopa, kicket som mange kanskje tror. Det er en naturlig, en fartsfølelse i naturen egentlig.

Her dukker det å være fokusert og konsentrert på det man gjør at man kun er der i nuet opp igjen. En annen informant gjør en sammenligning opp mot det å råkøre med bil:

"Du tenker ikke på noe som helst annet enn bare nå. Og det er der essensen er. Du vil sikkert finne det samme med rånere som kjører styggfort, fordi det krever så pass mye av deg å holde kjøretøyet på veien og treffe de rette linjene at du glemmer liksom alt det andre"

En måte og forklare denne fartsfølelsen, kicket, den naturlige rusen kan være å se på de fysiologiske mekanismene kroppen setter i gang under slike omstendigheter som basehopping. Det er bevist at når man for eksempel hopper base er flere prosesser som skjer i kroppen på en gang (Breivik, 2001). Først og fremst skjerper kroppen seg til sitt maksimale når man skal hoppe. Pulsene stiger, dette får oksygenrikt blod raskt ut til muskler og vev og gir dem et optimalt utgangspunkt for å prestere på topp (Breivik, 2001). I tillegg stiger adrenalinnivået til mellom 3 til 15 ganger så høyt som man har til vanlig (Breivik, 2001). Adrenalin er det som gjør kroppen vår skjerpet og "klar" til action. Det gir både økt styrke og reaksjoner i våre reaksjoner (Breivik, 2001). En annen ting som virker inn når man bedriver ekstrem og risikofylte aktiviteter er katekolaminer (Breivik, 2001). Det er et kjemisk stoff

som påvirker hjernen. Det hjelper impulsene som går i nervecellene og virker direkte inn på spalteåpningene der de elektriske impulsene blir overført fra en nervecelle til en annen. Det vil i praksis si at tankene kan ”løpe” raskere og vi kan oppleve at vi kan ta raskere beslutninger enn vi gjør til vanlig. Så oppsummert blir vi maksimalt fokusert (Breivik, 2001). Det kan sees direkte tilbake til denne ”fartfølelsen” som blir beskrevet av informantene. Kroppen skiller også ut mengder med endorfiner (Breivik, 2001). Endorfiner kan beskrives som kroppens naturlige ”rusmiddel” eller opium. Det gir en type ”naturlig rus” eller lykkefølelse, det er blant annet også med på å dempe smerter (Breivik, 2001). Igjen en annen direkte kobling til det informantene beskriver av hva de føler under hoppet. Summen av alle disse prosessene er med på å gi denne enorme lykkefølelsen når man har landet. Det kan føre til at frykten og de negative tankene som kom snikende rett før hoppet plutselig er borte (Breivik, 2001). Audun Hetland har sett på følelsene basehopperne opplever før, under og etter et hopp. Og han har funnet flere forskjellige reaksjoner på hoppfeltet rett etter landing, men han har ikke klart å oppdage noe som helst tegn til tristhet eller frykt (Johansen, 2012). Samtidig som han mener det er denne sterke opplevelsen av mestring som gjør at basehopper igjen og igjen går opp og hopper (Hetland, 2009)

Det må legges til at etter hvert som kroppen har vært med på noen runder hopping, trengs det sterkere stimuli til får og få den enorme opplevelsen man følte de første gangene (Breivik, 2001). Dette er også noe informantene har beskrevet selv. De trenger etter hvert sterkere eller andre stimuli for å få den samme følelsen som fra de første hoppene, og noen ganger kan de ikke gjenskape like sterke reaksjoner som de hadde i starten av sin basehopp karriere.

På den andre siden beskriver dette bare fysiologens rolle. Det er lett å tenke seg at man kan til dels bli avhengig av denne ”lykkefølelsen” som kommer av denne prosessen, men den tar ikke for seg elementene som spiller inn når det kommer til den mentale delen. Den kroppslige reaksjonen avtar ganske raskt etter man har landet, men den mentale følelsen, den andre store delen av denne fartfølelsen, naturlige rusen, er den enorme mestringsfølelsen det gir dem å ha overvunnet risiko, varer mye lengre enn den fysiologiske. Det å ha utført en slik oppgave som er så krevende og som er så avhengig av at man gjør de riktige tingene, kan nok måle seg opp i mot den fysiologiske reaksjonen,

Mestringsfølelsen som en av informantene kaller for ”godfølelsen” er også den konkrete mentale gevinsten som man tar med seg videre inn i hverdagen etterpå og varer lenge etter hoppet er avsluttet. I motsetning til de fysiologiske reaksjonene som går over etter kort tid.

”Jeg vil ikke sammenligne det med dop, men jeg vil si det er det er du blir jo stimulert da i hjernen og det tror jeg har, det er avhengighets skapende (...). Det gir meg veldig mye, en god følelse der og da, men så varer den også lengre en det”

Enkelte gikk så langt som å si at basehopping er og var essensielt for deres mentale helse. Det var først når informantene startet med base at de følte de fant sin ultimate psykisk utforing, i en positiv forstand, og det er med på å gjøre livets andre gjøre mål lette i forhold:

”Det var en sånn sjelsettende opplevelse det jeg følte jo for første gang at jeg var der jeg skulle være. Så for meg har det vært helt essensielt sånn mentalt, for jeg trenger mental utfordring og der var den ultimate utfordringer. Jeg kunne i grunn ikke tenke meg noe som er bedre. Så da fikk jo jeg en sinnssyk godfølelse og etter det så har jeg jo på en måte alle andre utfordringer virker jo og lette i forhold. Livet ble sinnssykt mye lettere.”

Men base har ikke bare gitt utøverne en bra mental utfordring. En av informantene beskriver og hvordan base har gjort at det er lettere å kontrollerer stress. Og ikke minst det å lære å kjenne seg selv, hvilke grenser og ytterpunkter man har, som igjen har ført til både økt selv tillitt og selvkontroll.

”Det å lære meg selv som person. Altså, å vite mine grenser hvor de er. Finne ytterkantene det er jo noen ting som har gitt meg veldig selvtillit blant annet. Og selvkontroll”

Psykisk helse er noe som hører til den helhetlige helsen vår, verdens helse organisasjon definerer det å ha god psykisk helse som *”en tilstand av velvære der individet realiserer sine muligheter, kan håndtere livets normale stress, kan arbeide på en fruktbar og produktiv måte og har mulighet til å bidra for samfunnet”* (World Health Organization, 2014) For informantene er det nettopp dette basehopping genererer. Basehoppingen gir dem den ultimale mulighet til å takle stress, kanskje enda sterkere stress enn det ”normale” livet utsetter informantene for. Gjennom det og mestre denne risikoen, eller stresset under et basehopp, får de et stort psykisk utbytte i positiv forstand av både følelse av velvære, men også mestring og lykke i hverdagen. De har på et vis klart og mestre det mest grunnleggende her i livet, nettopp å holde seg i live.

Stress kan beskrives både som noe fysiologisk og som noe psykologisk. Vi kan ha psykisk stress som fører til kroppslige symptomer (Espnes & Smedslund, 2010). Det er tre måter å se stress på: Stress kan være en ytre påvirkning, stress kan være våre egne reaksjoner på disse ytre påvirkningene eller stress kan være et samspill mellom de ytre påvirkningene og våre

reaksjoner på dem (Espnes & Smedslund, 2010). Man kan si at informantene opplever både ytre påvirkninger, som det å gjøre et teknisk bra hopp, og psykologisk stress, i form av at man må overvinne redsel og frykt for å gjennomføre et basehopp. I litteraturen beskrives også stress som noe som kan være positivt eller noe som kan være negativt for vår helse. Negativt stress handler i korte trekk om reaksjoner på disse ytre påvirkningen som i kort eller lengre periode er skadelig for oss. Negativt stress kan være en psykisk påkjenning som også kan gi utslag i kroppslig ubehag. Ta for eksempel eksamensstress, det kan gi både hodepine, fysiske magesmerter og dårlig søvn over den perioden det negative stresset er tilstede (Espnes & Smedslund, 2010). På den andre siden finnes positivt stress som kan være det som gjør at du klarer å yte det lille ekstra. Positivt stress generer ikke dårlige følelser eller gir negative kroppslige utslag slik som negativt stress, men du føler heller en mestring som et utslag av stresset (Nauert, 2013). Det er nærliggende og tro at det er positivt stress informantene utsetter seg for når de hopper base. Gjennom det å utfordre seg selv med positivt stress og faktisk mestre risikoen og stressfaktorene basehopping innebærer, genererer det bedre helse også i hverdagen for informantene.

Mestring og stress står som motsetninger til hverandre, i den forstand at økt mestring gir mindre stress og omvendt (Espnes & Smedslund 2010). Dette ser vi også igjen hos informantene som beskriver at gjennom å mestre risiko lærer de også mer om deres egne grenser og det kan virke som de har høyere terskel for hvor mye stress de tåler i sin hverdag. Det viser seg at individer som har mye overskudd er bedre rustet til å takle stress i hverdagen. Espnes og Smedslund påstår at *"jo flere resurser du har, desto mindre sårbar er du"* (2010, s.135). Det kan være nærliggende å tro at dette gjelder også for informantene og at basehopping er en viktig brikke i denne robustheten.

Men det er ikke bare psykiske fordeler med å drive med basehopping. Gjennom aktiviteten får informantene også mye fysiske påkjenninger. Som nevnt tidligere mener informantene selv at basehopping isolert sett er en aktivitet der det trengs lite fysiske forutsetninger for å gjennomføre selve hoppet, Men ser man på aktiviteten i en helhet er bildet et annet. Om man ønsker å hoppe fra fjell i Norge må man nødvendigvis gå opp på fjellet først. Vi har ingen overflod av gondoler, så de er pent nødt til å gå på egne bein. Bare på en helg kan de gå flere tusen høydemeter og da i all hovedsak i bratte, lange oppoverbakker:

"Det er veldig, veldig stort utbytte av hoppingen sånn helt fysisk. Du kan på tre dager gå flere tusen høyde meter hver dag i bratte oppoverbakker for og hoppe"

Men hvorfor er det en helsefremende faktor å være fysikk aktiv? Å være i fysisk aktivitet hjelper mot en hel rekke ting. Blant annet det å drive fysisk styrketrening, er med på å opprettholde et sterkt skjelett (Folkehelseinstituttet, 2012). Andre ting som fysisk aktivitet bedrer er lungefunksjon, muskelstyrke, balanse og motorikk, fysisk aktivitet kan også forebygge ryggplager (Folkehelseinstituttet, 2012). Alt dette er med på å hjelpe basehopperne i deres hverdag til bedre og sikrere hopping, og det levner ingen tvil om at basehopping, når man da ser helt konkret på hvor mye fysisk aktivitet de får, er med på å opprettholde en god helse hos dem som driver med det. Basehoppere får også langt over de 150 minutter i uken som helsedirektoratet anbefaler som minsimun mengde av aktivitet for å opprettholde en god helse (Helsedirektoratet, 2014). Gjennom det å være fysisk aktiv kan man holde kroppen bedre rustet ikke bare til å forstett med basehopping, men også til å tåle de på kjenninger livet ellers har å by på (Espnes & Smedslund, 2010). Som innledningsvis dro en av informant en parallell til sin jobb der hun merket at om hun hadde det bra med seg selv og god fysisk i form, taklet hun bedre det presset og tunge løftene som var på en dag. Istedenfor å være sliten kunne hun oppnå å være opplagt og full av energi når hun kom hjem fra en hard arbeidsdag.

Oppsummert viser det seg at det å drive med basehopping gir både fysiske og psykiske fordeler for informantene. Ikke bare får de en fysiologisk lykkefølelse, en naturlig rus med gode ettervirkninger ved å hoppe base, de får også en mental lykke følelse som holder lenge etter hoppet er gjennomført, og gjennom basehopping takler de stress ellers i hverdagen bedre samtidig som de holder den fysiske kroppen frisk og rask til å takle utfordringer i livet generelt.

5.3 ET HELSEFREMENDE MILJØ

Hva er det stereotypiske bilde av en basehopper? Og hvem er han eller hun egentlig? Om man søker på nett eller ser på tv vil det fort oppstå en følelse av at alle basehoppere er like. Denne stereotypiske (helst) mannen som ikke eier et rødt øre, klin gal, som lever langt utenfor samfunnets regler og har et mildt sagt alternativ livsstil. Men er dette bilde realistisk. Er de fleste hoppere slik? Virkeligheten kunne ikke vært lengre unna i følge min empiri. Som en av informantene sa, kjenner han bare til en som kanskje kan gå under beskrivelsen en

stereotypisk basehopper, men han har skapt seg en karriere på å være det og bruker det bevisst.

”Den stereotypiske basehopper finnes jo nesten ikke. Det bilde media har skapt av en basehopper jeg kjenner. Jeg kjenner til kanskje en som er slik. (...)og han har gjort en karriere på å være den stereotypiske basehopper.”

Den faktiske virkeligheten er at innad i basemiljøet finnes det like mange forskjeller mennesker som det er i resten av dagens samfunn. Det spenner seg fra de som fester flere ganger i uken, til de som lever en alternativ livsstil, til alle som befinner seg mellom. De er som resten av samfunnet forskjellige mennesker med forskjellige livsstiler.

”Det er likt som resten av samfunnet veldig forskjellig, vi har dem som bare drikker øl på kvelden og har ikke noe bra kosthold til dem som er veldig opphengt i alternativ livsstil og organiske produkter og springer veldig mye og står på og tar den linjen hele veien ut da.”

I tillegg til alle typer livsstiler finner man også mennesker fra alle forskjellige samfunnslag. Både ut i fra mitt eget utvalg av informanter, men også fra informantenes beskrivelser er det et bredt utvalg av mennesker med forskjellige sosial status.

”I miljøet så finner vi alle typer forskjellige folk. Altså, de er alt fra de best utdannede altså litt sånn høye stillinger da og ja advokater, leger, piloter alt sammen hele spekteret i den høye klasse og veldig mye av de, men så har man verstingen som ikke har et rødt øre, ingen utdanning, som driver med stoff og alt mulig, vi ser de og. Men det er mindre av de nå enn før.”

Når Basehopperne treffes og sitter rundt bålet på kveldene er det en stor variasjon av folk. Og da blir det ikke hva du jobber med eller status i samfunnet ellers som blir det viktige. En av informantene pekte på at man ellers i livet har en tendens til å være sammen med folk som er noe lunde like som oss, som kommer fra samme sosialklasse for eksempel, men det er ikke tilfellet i miljøet. Der treffes folk som vanligvis ikke ville truffet hverandre ellers i hverdagen. Men de har denne ene sterke felles interessen, basehopping, og det er denne felles interessen det hele dreier seg om.

”Ja du har hele spekteret og jeg har heller ikke klart å se noe sånn gjennomgående. Det har ingen ting med hvilke utdanning du har, og det er veldig befriende det å sitte rundt bålet en kveld ehh en så stor variasjon og det er folk man ellers normalt aldri ville omgått med.(...)”

Rundt bålet der så var du basehopper og du hadde noe felles og så var du et menneske. Jobb var ikke så viktig. Det var ikke det vi snakket mest om. Det var ikke det som var fokus der.”

Ser man på basehopping, er det et ganske spesielt miljø, som en av informantene beskrev er det kanskje det eneste miljø som ikke presser folk til å gjøre ting, men heller holder folk igjen. Det er veldig lite oppøsning av stemning. Det kan virker som det gir større ”kredd”³ å gå ned igjen og ikke hoppe om man ikke burde hoppet på grunn av ustabil vær for eksempel.

”Basehopping er jo den eneste sporten der jeg har følt at ikke noen eller i mindre grad man presser folk andre folk, du tar heller og sier at de ikke bør gjøre det. Jeg har i hvert fall inntrykk av de fleste har en oppfatning av at det er tøffere å gå ned enn å hoppe viss du ikke burde. Og det blir oppfordret. Det er veldig lite opphusing av stemninger altså kom igjen, gjør det eller gjør det.”

Noe av grunnet til denne tilbakeholdenheten kan ha sammenheng med nettopp den forholdsvis høye risikoen de hele tiden er under, at fatale ting kan skje. Det er viktig å få med at det finnes noen forskjeller her også. Som en informant sa, finnes det også små klikker inni i miljøet der alle er ”drøye”. Da er det deres greie at de alle sammen gjør drøye ting, men det gjelder ikke på generell basis, om man ser på det store bilde. Informantene pekte også på at basehoppingsmiljøet er et inkluderende miljø.

”Mange kjenner mange, og mange kjenner man igjen om man kommer godt inn i miljøet uansett, det er ikke sånne klikker, nei du får ikke komme inn liksom. Det er veldig mottaklige så det er veldig bra miljø hovedsakelig.”

Det er så pass lite miljø, selv om det må legges til at det har vokst i omfang særlig de siste årene, at kjenner man noen så kjenner de mange og så videre. I tillegg snakker flere av informantene om hvordan de har mange sterke opplevelser sammen, og hvordan det knytter dem tett sammen som gruppe.

”Jeg tror man får et helt spesielt forhold til de vennene du gjør det med, fordi du er i situasjoner hvor du er veldig veldig veldig redd, og så er du i situasjoner der du er veldig veldig glad, og ehh eller veldig veldig lei deg. For man har jo hvert på steder hvor egentlig

³ Kredd er en forkortelse for kredibilitet, men i dag brukes ikke kredibilitet i talemåten, kredd er et ord som har tatt mer over. I denne sammenhengen menes det at man oppnår kredd som igjen fører til økt sosial status fordi man i denne sammenhengen for eksempel lar være å gjøre noe man ikke burde.

nære og ikke så nære venner dør da. Sånn at man på grunn av veldig sterke ehh følelser så får man også veldig sterke bånd, oss i mellom da.”

Forskning viser at det å ha sosial støtte kan påvirke helsen vår positivt på flere måter. Det viser seg at mennesker som har liten sosial støtte har en økt sjanse for ulike stressfaktorer, eksempelvis økonomiske problemer, problemer på arbeidsmarkedet og boligproblemer (Dalgard, 2012). Mange kan også oppleve å takle psykologisk stress dårligere, som det å mestre påkjenninger en vanskelig livssituasjon kan gi. I tillegg kan det igjen føre til redusert selvtillit, selvbilde og med det er man mindre robust mot psykiske lidelser som angst og depresjon (Dalgard, 2012). Det finnes også fysiologiske fordeler ved å ha et godt sosialt nettverk rundt seg. En av dem er at gjennom det å takle stress har man mindre sannsynlighet for å få utslag i fysiologiske reaksjoner. Man har blant annet sett at dårlig sosial støtte kan ha en negativ innvirkning på hjerte-kar-systemet og immunforsvaret (Dalgard, 2012). Så det at miljøet i seg selv er sosialt og støttende i den grad som det beskrives fra informantene vil si at miljøet er helsefremmende for dem. Legger man på de psykiske og fysiske fordelene ved basehopping kan man se at det begynner å danne seg et bilde av hvor helsefremmende aktiviteten kan være for informantene i sin helhet. Et annet moment i diskusjonen om basemiljøet er helsefremmende, er det faktum at utøverne i liten grad presser hverandre til å gjøre ting de ikke burde. Når man unngår å bli presset, kan man letter ha et mestringsorientert perspektiv, da man kun gjør dette for seg selv. Det og ikke måtte sammenligne seg med andre utøvere i sporten, men heller ens eget nivå kan være en beskyttelse mot først og fremst fysiske skader som kunne oppstått om man tok større sjanser enn man burde. Og i denne sporten er det snakk om fatale skader, ofte med døden til følger.

I samfunnet generelt kan man se at sosial status fortsatt har noe å si for helsen til folk. Det har riktig nok blitt bedre bare på de siste 20 årene, men fortsatt kan man se at bedringen i helsen i størst grad har vært hos dem som har lengst utdanning og høyest inntekt enn for individ med relativ korter utdanning og lavere inntekt (Folkehelseinstituttet, 2010). Men det kan virke som at sosialstatus som for eksempel yrke ikke har noe å si innad i basemiljøet. Basehopping generer like mye helse uavhengig av hvilke sosial status du måtte ha i resten av samfunnet. Det er også innen basehopping flere stadier å gå, fra nybegynner til de beste, men det kan virke som ikke tyngdepunktet for sosial status sier noen om hvor folk er på denne stigen. Man kan ha høy status innad i miljøet selv om du bare tar middels risiko målt mot for eksempel Proximity. Hvilke sosiale status innad i miljøet har ingen ting med hvor risikovillig du er i

utførelsen av sporten, men å være sikkerhetsbevisst kan virke som genererer større kredd innad i miljøet i følge informantene. Det at man ikke bryr seg om sosial klasse og bakgrunn, som for eksempel jobb, er også noe å reflektere over opp mot Beck sine zombi kategorier som nettopp omhandler blant annet om sosialklasse (Beck, 1992). Beck (1997) mener at slike begreper som sosial klasse har mistet sitt innhold og mening og dermed ikke lengre har noen betydning eller kan si noe om våre liv da slike begrep er levende døde, og dermed kan man heller ikke lengre bruke sosialklasse for å se på helseforskjeller. Men er hele miljøet på denne måten?

Det er enkelte sider ved basehopping som viser en annen form for sosialstatus og mestring av sporten, det klareste eksemplet er proximity. Innen proximity kan det virke som at i tillegg til å ha en egenmotivasjon for å få sterke stimuli gjennom å ta stor risiko, har det også et annet fokus ved seg. En informant var inne på dette fenomenet:

”...folk har lyst til å være kongen på haugen, det er en youtube krig”

Det som ble ment med dette utsagnet var at folk ønske å bli sett, da ved hjelp av klipp de selv kan legge ut på youtube for eksempel, jo mer ekstremt jo bedre. Dermed er det ikke bare et mestringsorientert tankesett som er enerådende i miljøet. Det kan virke som at enkelte deler av miljøet også har en resultatorientert fokus. De ønsker å bli sett gjennom det å ta stor risiko, som igjen fører til spørsmålet, hvilket fokus er størst da, sikkerhet eller prestasjon? Om dette er helsefremmende er vanskelig å svare på. Det kan tenkes at i utgangspunktet vil alle basehopp kunne gi en mestringsfølelse om de er vellykket, uansett hvilke risikoer man tar, men i samme stund er det så marginale sjanser man tar når man blant annet bedriver proximity at det er fristende å spørre seg om det er slik at det like godt kan gå den ene veien som den andre? Og da igjen hvor mye mestringsfølelse genererer basehoppet når man ikke har en reel mulighet til kontrollere risikoen, som var et av hovedpoengene til mine informanter.

En annen informant snakker om at basehoppere i stor grad er ”entertainere”. Det vil si at det kan gi status gjennom blant annet ved å legge risikable videoklipp ut på nett. Det å få mange klikk på youtube får man oppmerksomhet og kredd fra andre folk enn bare venner i miljøet, men man er ikke like opptatt av indre motivasjon gjennom å ha et resultatorientert perspektiv. Langseths (2012) snakker blant annet om begjær, ære og anerkjennelse inne risikosport, der han drar frem et eksempel på en surfer som sa at han surfet større bølge enn han ellers ville gjort, fordi det var noen som så på ham. Langseth (2012) mener blant annet at dette viser en

type motivasjon for sosialiseringsprosessen innad i surfemiljøet og hvorfor sporten også bærer preg av prestasjonsorientert perspektiv (Langseth, 2012). Noe man også kan finne igjen i enkelte deler av basemiljøet, for eksempel i form av proximity.

Men for samtlige informanter i denne undersøkelsen var det den indre motivasjonen som var drivkraften får å holde på med basehopping. Gjennom det å mestre risiko og dermed oppleve en sterk form for mestringsfølelse, som igjen viser at de har et klart mestringsorientert syn på sin aktivitet. Dette samsvarer mer med det Hetland (2009) fant i sine undersøkelser, blant annet sammenlignet med hverdagen og de følelsene den inneholder, kan det virke som ekstremспорт gir mye sterkere følelser i den positive skalaen og at dette blir den største motivasjonen for basehopperne for å holde på med nettopp basehopping.

Når jeg ser på funnene mine er det sannsynlig å tenke en kombinasjon av de to perspektivene da hovedvekten nok ligger nærmer Hetlands funn, men også og i noen grad Langseth perspektiv. Da gjenstår Becks påstand om zombibegrep (Beck, 1997). Er sosial status så levende døde allikevel? Kan det ikke si noe om helseadferden til basehopperne? Er det ikke noen elementer av nettopp sosialstatus som ligger i den ytre motivasjonen til basehopperne. Ikke nødvendigvis som hovedfaktor, men den er tilsted hos enkelte allikevel. Det kan jo virke som basehopping har fått et slags oppsving i resten samfunnet, da vi i større grad enn før har både tv program, filmer og reklamer som bruker ekstremспорт. Som igjen fører til det og da drive med nettopp basehopping kan virke statusfremmende i enkelt miljø i resten av samfunnet. Så kan man si at sosialstatus er et begrep som på flere områder kanskje er utrydningstruet, men samtidig har en klar betydning i enkelte sammenhenger.

Basehoppingsmiljøet viser seg å være helsefremmende for informantene, i den forstand at det i utgangspunktet gir utøverne en sosial støtte uansett om de er nybegynnere eller drevne i sporten. Miljøet kan virke som en beskyttelse eller gi en robusthet til utøverne som gjør at de har en generelt god helse.

5.4 BAKSIDEN: IKKE BARE GULL OG GRØNNE SKOGER...

Men det er med basehopping som med livet ellers. Det finnes også skyggesider, noe som informantene var bevisste på. En av informantene uttrykte en fare ved å utvikle et stadig større ønske om sterkere stimuli.

”Det kan bikket litt over med det ønske etter stimuli. For det er jo ofte det som kan ta deg. At du, det er så, det er jo veldig sterke sanseinntrykk og sånne ting. At du må ha mer og mer og mer. Og det har jeg jo kjent på selv at jeg gjør drøyere og drøyere ting hver gang og mindre og mindre marginer, men og da tror jeg faktisk at det kan bikke over og det tror jeg er med alle ting, at det kan bikke over.”

En annen informant trakk frem et annet poeng om at gjennom basehopping kan man i enkelte situasjoner få en ”udødelighets tanke gang”. I den betydning at man i andre situasjoner enn når man hopper base rett og slett kan feilvurdere eller undervurdere risikoen. Fordi man er vant med å ta stor risiko i utgangspunktet. Han eksemplifiserer det gjennom en gang han skulle bade ute:

”Jeg hadde hoppet veldig mye lavt den sesongen og da gikk jeg opp på det først hoppet og hoppet helt sinnssykt høyt ned i vannet. Men det følte så lavt da, vann var så koselig i forhold til en glatt antenne. Og det var jo kjempe høyt og jeg slo meg skikkelig ikke sant, fordi du tar med deg et tankesett over i andre settinger”

Dette er eksempel på to tankesett som direkte kan føre til fatale konsekvenser om man ikke tenker seg om. Eller er klar over at man kan utvikle slike tanker. Samtidig var begge informantene klare på at så lenge man var klar over fenomenene var det også noe man kan unngå. Samtidig som dette nok ikke gjelder alle som driver med sporten, da alle har sin grense på hvor risikovillige de er.

5.4.1 Til døden skiller oss ad

Det var spesielt en felles ting informantene tok frem som kanskje den største bakdelen med sporten, nemlig døden. Både det og miste venner, men også dødens innvirkning på de nærmeste rundt dem. Basehopping er og blir en risikosport og det innebærer en reell sjanse for om noe skulle gå galt kan det i verste fall bli et fatalt utfall (Breivik, 2001). Dette er noe alle som driver med sporten er klar over og har et forhold til på en eller annen måte. Man må være villig til å ta en risiko om man skal vinne noe, men på en annen side er det på ingen måte en lett hendelse når det først går galt. Basehoppere er også bare mennesker og det går innpå dem som oss andre når noen går bort:

”Når du går inn i basehopping og har tenkt deg om så har man skjønt at det kommer til å møte deg. En eller annen gang så kommer du til å miste noen du kjenner, sannsynligheten er stor for at du kommer til å være eksponert for død på et eller annet vis da. Så du er på en måte litt forbredt på det, samtidig når det skjer så føler du jo at du ikke er forberedt på noe. Men det er akkurat sånn som det er ellers i livet. Og mister du noen nære så er det kjipt, drit kjipt.”

Informantene reflekterte en del over om det er verd å dø for det de driver med. Og svaret var nei. De var for glade i livet til å dø. En av informantene reflekterte over hva en nær kamerat hadde sagt til ham når de hoppet base. Kameraten hadde sagt at det var informanten som var den drøyeste av de to, men det endte til slutt med at det var kameraten som døde, og det fikk informanten til å reflektere en del over det han gjør i dag, at han har lyst til å holde seg i live:

”Han sa hele tiden at jeg var så mye drøyere enn han og så var det han som stryker med. Da har jeg sittet mye i etterkant og tenkt at kanskje en skal roe seg litt ned da og ikke utfordre sjansene mer enn det som er nødvendig da.”

Men informantene hadde også en analytisk tankegang når noen gikk bort. En ting er sorgprosessen med at de mister en kamerat og man tenker på om det er verd risikoen, men de bruker også slike tragiske hendelser til å forstå og lære av de feilene som blir gjort. En av informantene ga et klart uttrykk for at det var nettopp det, å kunne lære både av feilene selv men også lære bort kunnskapen til andre hoppere slik at man kan unngå slike dødsfall i fremtiden. Det ga en slags mening og en drivkraft til faktisk å fortsette med det han elsker her i livet, å hoppe base:

”Så lenge jeg har funnet svaret på hvorfor det skjedde (at noen har mistet livet). Så har man et resultat som er forklarlig og forståelig og da har jeg liksom brukt det som en sånn motivator for å lære andre og ikke gjøre akkurat sånn sant og rette opp i feilene og så har jeg liksom kunnet fortsette da.”

Samtidig etter at det første sjokket og sorgen over å ha mistet nære venner går over, snakket flere av informantene om en takknemlighet for å ha kjent disse menneskene som nå ikke er her lengre. Det å vite at disse menneskene gjorde det de elsket høyest her i livet, riktig nok på kanten av livet, men allikevel gjorde de det som gav dem mest utbytte av livet. Og tillegg viste informantene en takknemlighet over opplevelser og minner de har sammen med dem som har gått bort:

”Og litt sånn alle av de nærmeste av de jeg har mistete så sitter jeg igjen og er fryktelig, fryktelig, fryktelig lei meg, også når den sorgfasen går over, så går jeg inn i en mer sånn fy fader så heldig jeg var som faktisk var en av dem som fikk æren av å bli kjent med de. Man får et litt annet fokus da, hva man har lært av de menneskene, hva, hvordan de har vært med å forme meg, så ville ikke vært et eneste minutt mindre av den tiden vi hadde sammen, så da, ja får jeg heller tåle et par tårer. Jeg vet at de kommer”

Selv om informantene er realistiske og er klar over at døden kan inntreffe, er det allikevel smertefullt å miste mennesker man er glad i. De har mange tanker rundt det å skulle fortsette, men de bruker også hendelsene til å lære slik at ikke de samme feilene blir begått om igjen. Når det første sjokket og sorgen har lagt seg forteller flere av informantene en stor takknemlighet over den tiden de hadde fått sammen med deres avdøde venner. Det viser hvor intenst de lever hvert minutt av livet.

Forunderlig nok kan det virke som vi ellers i dagens samfunn ønsker og sikker oss mot all urett og ulykker, og i dette søket etter sikkerhet kan det virke som vi har glemt hva livet innebærer og det å faktisk leve et liv innebærer. Vi kan riktig nok kjøpe oss livsforsikring og sikre våre nærmeste en sikrere økonomi om noe skulle skje, men det hjelper ikke mot det å ha mistet en nær venn, ektefelle eller barn, det tar ikke bort sorgen.

Et argument i denne diskusjonen er spørsmålet om hvilke mål vi egentlig har med livet. Per Fugelli (2014) spør om det er blitt slik at det eneste målet her i livet er å dø senest mulig? I den forstand at man ikke skal nyte noe av det livet har å tilby, men alle avgjørelser vi tar blir tatt på bakgrunn av at vi skal leve lengst mulig. Er ikke det å ha levd et liv det man selv anser

som lykkelig uavhengig av antall levde år? Er det blitt slik at et kort liv ikke er et godt liv? En av dagens største barometer på hvor god helse vi har er forventet levealder. Vi i Norge har en av de høyeste forventet levealder i verden, men hvilke livskvalitet har vi kvinner på de 83,4 årene vi er forventet å leve (Folkehelseinstituttet, 2014) Er det ikke litt bakvendt og måle livene våre i mortalitets tall? Er helse bare det samme som en sen død, eller har det flere dimensjoner enn fravær av sykdom og skader. Det er det sammen som å si at basehopping ikke fører med seg noe godt, å skulle konkludere med at noen av dem dør alt for tidlig så derfor har de ikke hatt et godt liv. Dette er å lukke øynene for alt som har med livskvalitet og glede og ganske så snevert syn på livet mener jeg.

Fugelli (2014) snakker også om det han kaller for 0-visjonen samfunnet er preget av. Det går i korte trekk ut på at vi i dag stiller krav om null risiko og null sykdom, og som en forlengelse av dette kravet mener han at fysiske helse blir livets eneste mål. Alle valg vi tar vil bli vurdert ut fra en kostnad versus nytte for vår fysiske helsen. Fugelli (2014) har flere eksempler på forskning som understreker hva han mener. Blant annet har forskning vist at synger man i kor skiller binyrebarken ut gunstige stoffer for oss. Et annet eksempel er at hjertet har godt av dikt, og i tillegg viser også forskning at hypofysen får fred når man ser på kunst, men vær på vakt det finnes også kunst som ikke er bra for deg og din hypofyse (Fugelli, 2014). Dette er bare noe av mengder med forskning som muligens er tatt litt ut av sin sammenheng, men like fullt viser til at nesten alt vi gjør påvirker oss i god eller dårlig grad. Men igjen går dette kun på vår fysiske kropp. 0 visjonen blir nesten utgitt som en folkerettighet, at vi har rett på risikofrihet. Vi vil ha garantier og forsikringer mot alle farer og risikoer (Fugelli, 2014), men er det et oppnåelig krav? Som et eksempel referer Fugelli til hvordan en bydelsoverlege fikk en telefon fra en bekymret stoffmisbruker som lurte på om det var trygt å skylle sprøytene i springen da det hadde vært en lekkasje av giftstoffer i grunnvannet i nrområdet der han bodde. Dette kan nesten virke for absurd til å være sant, men selv om dette er satt veldig på spissen viser det hvilke retning vi som samfunn er på vei mot (Fugelli, 2014). Søken etter sikkerhet har tidvis gått over til det absurde.

0 visjonen har også en konsekvens eller en motpart. Når vi krever null feil og null svakheter, blir det som står igjen 100 % perfektjonisme, som igjen fører til en enorm prestasjonskultur (Fugelli, 2014). Eksempel fra virkeligheten er hva en helsesøster svarte på spørsmålet om hva det største helseproblemet på hennes helsestasjon var: ”Gode mødre med dårlig samvittighet”. Det innbar at istedenfor at mødrene gledet seg over alt det de får til som mødre, lider de under det faktum at de streber hele veien mot å fylle det fugelli (2014) kaller for ”resten”. Mens

basehoppere har et mestringsorientert syn på tilværelsen, kan det virke som resten av oss er i den evige søken etter det perfekte. Er det meningen at vi skal leve slik? Informantene gav et klart uttrykk for å nyte øyeblikkene. Det å ha et mestringsorientert blikk på sin aktivitet kan de godta at det ikke alltid er 100% perfekt. Jeg vil påstå at det å ha et syn på at ting skal være 100% ikke er helsefremmende. Det å ha et resultatorientert blikk vil for mange mennesker føre til negativt stress når de ikke får det til, noe som vil skje ganske ofte. For det er slik med verden vi lever i at ingen ting er 100% perfekt. Som Giddens(1990) og Beck (1997) mener finnes det ukjente risikoer, men på samme tid har vi aldri hatt en større mulighet til å ha det så bra i den vestlige verden som nå. Så hvorfor leve så marginalt og være så redd, når man kan som basehopperne skape livsglede og innhold i livet selv?

Samtidig er det en annen side ved denne diskusjonen, utøvere innen basehopping lever tilsynelatende hvert sekund og med et mestringsorientert syn på aktiviteten kan det genererer mye glede og helse. Men det er et faktum at de fleste av utøverne som dør i basehopping er unge mennesker, så selv om de har levd hver dag til det full er og blir 20, 30 år alt for tidlig å dø. Det er ikke halvparten en gang av de 79,4 årene menn har som forventet levealder (Folkehelseinstituttet, 2014). Og er da basehopping så helsefremmende? Ja, vil jeg tørre å påstå, i den grad man ser på de positive effekten de gir dem som driver med det, men det er ikke å komme uten om at det også er en mørk bakside som heter døden, og det er faktor som er irreversibel skade når den først finner sted.

5.4.1.1 *De nære relasjoner*

Men der også en annen side ved det at utøvere dør. En ting er å miste en kamerat eller at man dør selv, men det er en helt annen ting å se hvilke tap, sorg og smerte den etterlates familie sitter igjen med. Den påkjenningen de nærmeste utsettes for er sterkt for basehopperen å oppleve. En av informantene uttrykker at for dem de ikke kjenner så godt er det en størst sorg ovenfor familien:

”Der har jeg tre stykker, de sitter langt inne. Og det er en veldig personlig sorg, mens de aller fleste er det mer en sorg ovenfor familien.”

Mens en annen informant forteller at det er gjennom å miste nære venner han virkelig har sett baksiden av basehopping. Det at man utsetter venner og familie for det traumet det er å miste noen man er glad i:

”Når man mister noen veldig nær så kjenner jeg jo familien deres og sånn. Og det er da man virkelig ser konsekvensene av noens død. Så det har gjort meg mye mer å miste noe veldig nære gjør meg mye mer bevisst på hvor store konsekvensene er for noens død (...) det gir deg jo litt større perspektiv på hva det innebærer for de rundt deg når noen dør. Så er det viss jeg dør så er det ikke jeg som får lide av det, det er de som sitter igjen.”

Det kommer tydelig frem at samtlige av informantene syns det er ubehagelig å utsette sine nærmeste for nettopp denne uroen og bekymringene det fører med seg ved at de driver med en slik risikosport som de gjør. Informantene prøver også i varierende grad og snakke med sine nærmeste om hva base går ut på for dem som enkelt personer. Hvordan informantene er fokusert på sikkerhet, hvordan et hopp faktisk utføres. Flere av informantene sa under intervjuene noe om at jo mer de har prøvd å forklare og jo mer kunnskap de nærmeste rundt dem har fått, jo mer akseptert og rolig blir de på et vis. Men selv etter mange år forsvinner ikke alle bekymringer og en av informantene som har drevet med basehopping lenge sa dette om hvordan familien følte det nå:

”litt sånn det at det er en kombinasjon av mellom: redd, skuffet og stolt.”.

Det viser litt hvor ambivalent dette er for de pårørende. At de til tross for bekymringer og skuffelse også anerkjenner hopperen på et vis. Informantene snakket om de forskjellige familiemedlemmenes reaksjoner som er veldig forskjellige. Samtlige var inne på hva deres mor har å si om aktiviteten i større eller mindre grad. De sa blant annet:

”Og moren min hun syns jo at hver gang det regner og er dårlig vær er det en fornøyelse. Da vet hun at jeg ikke er i luften”

En annen forklarte hvordan moren er opptatt av de positive sidene ved sporten, samt at hun på et vis viser at han må ta sine egne valg og hun støtter ham i det, men det trenger ikke bety at hun er enig i alt han gjør:

”Mamma er veldig opptatt av at det at jeg får vært mye i fjellet og hun syns det er bra, hun sier liksom at når man er voksen så må man kunne så ta valg selv. Og så tror jeg at hun har

satt seg inn i det sånn at hun ser at vi gjør grundige vurderinger og at vi har er veldig fokus på det med at vi prøver å senke altså øke marginene til vår fordel da.”

En annen snakket om sin bror, om hvordan broren reagert på at informanten hadde startet med basehopping. Broren hadde sagt rett ut at han ikke ønsket at informanten skulle drive med dette. Og informanten mente blant annet at broren nok ikke klarte helt å se det fra informantens perspektiv, hvorfor informanten driver med basehopping:

”Intervjuer: *Skjønner han at det gir deg noe? ser han det tror du?*

Informant: *Jeg vet ikke, jeg tror ikke det, jeg tror ikke han kan. Jeg tror han ser mer på sånn at det er en måte og vise deg fram på, at jeg viser meg litt frem, ser ikke at det er en egen eller indre motivasjon da. Den tror jeg er veldig vanskelig for folk å skjønne, sånn som er litt utenforstående for det ser jo ut som at det er ”se på meg, se på meg”, men om du gjøre det en gang og har sansen for sånt så er det en stor egenmotivasjon ved å gjøre det.”*

Alle informantene uttrykte at de var fullt klar over at de satt sine nærmeste i en vanskelig situasjon. Men flere av informantene pekte også på at for informantene selv skulle være lykkelig måtte de drive med basehopping. Det å utsette de nærmeste for bekymringer versus det selv ikke skulle ha det bra var så sterkt at de velger seg selv først fordi de mener det blant annet vil nettopp også gå utover de nærmeste om de la være å hoppe base. I den forstand at informantene selv ville bli ulykkelige og det ville påvirke deres nærmeste den veien:

”Jeg syns det var vert det fordi jeg visste at viss jeg ikke gjorde det så ville jeg ha det kjipt, og da ville de og få det kjipt. De ville gjerne ikke skjønne det, men jeg visste det at det ja, det er typisk mor som er den som bekymrer seg mest, men hun skjønnte jo etter hvert at dette her var noe som gjorde at jeg kunne være lykkelig og dermed så aksepterte hun det, selv om hun var redd så skjønnte hun at det var noe jeg trengte og hun slappet mer av med det når det stod på.”

Men informantene viste også at de reflekterte over at det var tidvis en belastning for dem også, at de viste at de pårørende satt hjemme å bekymret seg. En informant beskrev at måten han prøvde å skåne særlig sin mor på, var å ringe moren først etter han har gjort et hopp for å skåne henne for en ekstra bekymring over å vite at akkurat nå drev han og hoppet. Det å sette andre i fare eller påføre andre belastninger eller sorg var en ubehagelig tanker for informantene.

”Det er veldig ubehagelig å tenke på at du kan utsette andre for fare,” og da snakkes det ikke bare om et dødelig utfall: ”Du kan ødelegge livet til andre faktisk. Viss du skal være på Sunnås i 4 år og trenes opp kanskje å bli pleiepasient, kanskje fordi du har holdt på med en sånn aktivitet, det er veldig ukoselig tanke altså. Det er veldig ukoselig.”

Men i tillegg til all bekymringen, får de også positive meldinger fra de nærmeste. For eksempel fedre som også er bekymret, men som klarer å ta gleden i den barna forteller om det de driver med. Gleder i øyeblikkene. En av informantene snakker om hvordan samboeren reagerer:

”stolt egentlig, (samboerens navn) vet jo at dette her har vært mye snakk om og så (samboerens navn) klarer å ta del i den gleden, men det avhenger av at sånn når vi holder på at det går bra, det er en litt sånn falsk forutsetning at det må gå bra.”

Disse funnene viser hvilken ambivalent følelse informantene har ovenfor sine nærmeste. På den ene siden vet informantene at gjennom hopping opplever de mestringsfølelse, lykke og livskvalitet som også smitter over på de på rørende. Men i samme stund legger det en demper på gleden at man utsetter andre for smerter og bekymringer. Allikevel velger de i stor grad å fortsette med å hoppe base. Det er en sterk individualisert tankegang de viser, det sier litt om hvor sterk mestringsfølelsen de opplever når de hopper base er. Da handler det ikke bare om å være likegyldig til livet, men man har tenkt igjennom for og i mot en rekke ganger om hvilke gevinst de oppnår med å hoppe base. Med dette viser tydelig informantene likhetstrekk som samsvarer med individualiseringstesen til Beck (1997) som sier noe om at vi i dagens samfunn har blitt mer og mer overlatt til oss selv til å bestemme hvordan livene våre skal være (Beck, 1997) Mens Giddens (1990) på sin side viser til at vi aldri før har hatt disse muligheten til å skape våre liv på godt og vondt, som også vises direkte igjen på informantenes måte og leve på sett opp mot deres aktivitet basehopping. Dette kan vise tendensen til hvordan samfunnet har gått fra en kollektivismen i industrisamfunnet, der man hadde sin plass og klasse i forhold til industrien og hadde små sjanser for å klatre i den sosioøkonomiske stigen. Mens i dagens samfunn som mer og mer har sin basis i risikoer, er man nærmest tvunget til å ta valg for en selv og sin helse (Beck, 1997).

Ser man til det siste sitatet om at samboeren lever på en ”falsk forutsetning at det går bra”, viser det sitatet tydelig denne tvetydigheten familien opplever ved at en av deres kjære driver på med nor risikofylt som basehopping. Det viser også hvordan samboeren klarer å leve i øyeblikkene sammen med informantene. Og det er et poeng i det, det å hele tiden skulle gå og

bekymre seg for alt som kan skje, noe vi gjør i større og større grad i følge Furedi (2002), er det så bra for oss? Kan denne frykten for det ukjente bli så stor at det tilslutt vil hemme oss i hverdagen og i våre liv? Og med det kan innvirke negativt på vår helse, og vår livskvalitet. Tenk om man ble så redd at man til slutt ikke tørr og kjøre bil, fordi det teoretisk sett kan skade deg. Vi må kanskje innse at ikke alt kan kontrolleres og sikres her i livet. Samtidig som nettopp det er sitater om en falsk forutsetning vise en måte de pårørende overlever på i hverdagen. Er ikke vi mennesker bygget slik at vi ofte tenker dette hender ikke oss, er ikke det bare en måte å beskytte oss selv på? Er ikke det kanskje litt sunt å ikke tenke på alle ting som kanskje kan skje oss til en hver tid.

Til slutt er det ikke å komme utenom at det er de nærmeste som ser ut til å lide gjennom bekymringer for sine sønner og døtre, brødre og søstre, samboere og ektefeller. Det vil også alltid være med i regnskapet til informantene når de vurderer for og i mot det å ta risiko. Samtidig er det i dag et sterk individualiserings tankegang i samfunnet i følge Beck (1997), man er i større grad tvunget til å tenke på seg selv. Og det er det informantene gjør når de likevel velger å ta den risikoen det er å basehoppe til tross for at de påfører andre bekymring og sorg.

6. ET ØNSKE OM Å LEVE

Utgangspunktet for denne oppgaven var å se nærmere på basehopperes forhold til egen helse og hvilke rolle basehopping og risikotaking spiller i denne oppfattelsen. Informantenes subjektive opplevelse av egen helse viser seg å være generelt god. De peker på flere elementer ved basehopping som gjør aktiviteten helsefremmende for dem og med det viser de hvordan basehopping har en direkte positiv innvirkning på deres helse og liv forøvrig. Noe av hovedårsaken til hvorfor base genererer god helse er risikofaktoren. Det å overvinne risiko er hovedårsaken til at informantene selv opplever god helse og livskvalitet gjennom basehopping. Måten risiko spiller inn på, er det å gjennom overvinne risiko får utøverne en enorm mestringsfølelse. Det var viktig for informantene og påpekte nødvendigheten av at det å ha en reel mulighet til å mestre risiko må være til stede, ellers ga det dem ingen ting å ta risikoer. Å gjøre noe risikofylt uten å ha mulighet til å kontrollere det på en eller annen måte ga dem bare dårlig følelse og det mot satt av god helse.

Gjennom det å mestre risiko oppnår de flere ting. For det første gir det å overvinne risiko en enorm mestringsfølelse eller ”god-følelse” som informantene selv kalte det. Denne god-følelsen viser seg både i form av naturlige kroppslige reaksjoner som økt produksjon av endorfiner under hoppet (Breivik, 2001), men god-følelsen beskriver også det mentale utbytte. Den mentale følelsen var både til stede under selve aktiviteten, men også i ettertid. Det vil si at god-følelsen fører til at de opplever hverdagen som letter enn om de ikke hadde hoppet. De opplevde også en større grad av stressmestring gjennom aktiviteten som gjør at de takler stress bedre i hverdagssituasjoner enn tidligere. De opplevde en stor positiv psykisk utfordring gjennom det å overvinne frykt og klare å gjennomføre et hopp på forsvarlig måte som igjen fører til god psykisk helse. Men det var ikke bare en bedre psykisk helse informantene får ut av basehopping. Basehopping genererer også god fysisk form ved at aktiviteten i sin helhet krever mye fysisk styrke i den form at utøverne må først gå i lange, bratte oppoverbakker i fjellet for å komme til utsprangspunktene. Fysisk aktivitet i seg selv er en god måte å forebygge en rekke sykdommer på viser forskning (Espnes & Smedslund, 2010). Hvor risikovillig informantene var, varierte blant dem. Det hele handler om hvor mye risiko man er villig til ta versus det man får igjen for det.

Et annet helsefremmende element ved basehopping var det sosiale miljøet og samholdet. Miljøet er helsefremmende på den måten at det i stor grad ikke legger press på folk til å gjøre

ting en ikke er kompetent til. Det er et miljø der utøvere heller holder igjen andre utøvere enn å presse dem. Dette fører til at man i mindre grad gjør noe man ikke burde gjort, og unngår dermed skader på grunn av eksempelvis pressede situasjoner. I tillegg er det sterke opplevelser utøverne deler med andre utøvere og det knyttes tette og nære bånd lett.

Men det finnes også noen baksider ved basehoppingen. Når man i utgangspunktet er vant med å kalkulere med stor risiko kan man feilbedømme risiko i andre sammenhenger i den grad at man tror risikoene er mindre i en situasjon enn det den faktisk er. Ufallet kan bli at man kan risikere å skade seg. Også det å søke etter stadig større stimuli kan også være farlig. Det kan gå så langt at en ikke lengre tar en objektiv vurdering av risiko versus utbytte, men man tar større sjanser med mindre marginer i et håp om sterkere stimuli. Det kan i verste fall ende med døden. Den kanskje største baksiden er døden selv. Både det å miste kamerater, men også det å oppleve hvilke belastninger de etterlatte blir utsatt for. Informantene viste tydelig at de ikke er likegyldig til døden. Flere av dem uttrykte klart at de er for glade i livet til å dø. En sa:

”En driver med det (basehopping) fordi det er gøy. Man driver ikke med det for å dø. Du har jo lyst å fortsette å gjøre det!”

Dette utsagnet viser at basehoppere har flere tanker om det å dø. Basehopping er en aktivitet som gir utøverne mye tilbake i form av positiv helseutbytte. Helse er et subjektivt begrep og det kan bare oppleves i hver enkelt av oss (Fugelli & Ingstad, 2009) og da er det nettopp opp til hver enkelt å finne ut av hva god helse innebærer. For informantene innebærer den å mestre risiko som igjen gir dem en god-følelse og livskvalitet. I tillegg er det flere andre ting som virkelig gir dem glede i livet. Det var flere som snakket om at det som var viktigst for deres helse var menneskene som de har rundt seg. Mens noen av de andre informantene satte den psykiske helse som den viktigste i livet for dem, så det er med basehoppere som med resten av samfunnet, det finnes forskjeller og likeheter blant dem også.

Risiko er noe vi må leve med i større eller mindre grad. Vi har aldri hatt så mange muligheter som i dag, på godt og vondt.(Giddens 1990; Beck, 1997). I bunn og grunn handler livet om innhold og dette innholdet er det som skaper livskvalitet. Informantene skaper livskvalitet gjennom blant annet å få utfordret seg, mestre risiko, de har en stor livsglede ved å gjøre det. De elsker livet og alt det har å by dem. Og de gir uttrykk for å være livs optimister tross de mørke baksidene av aktiviteten. Informanten uttrykte en stor tro på det å leve et liv før døden. Og for dem innebar det blant annet å bedrive basehopping.

6.1 VEIEN VIDERE

Jeg har med denne oppgaven redegjort for hva god helse innebærer for informanter fra base miljøet og hvilke rolle basehopping spiller i deres syn av egen helse. Det er dermed ikke sagt at dette feltet er ferdig utforsket. Tvert om, dette er bare en start. Blant annet har jeg hatt for få informanter til å trekke noen store konklusjoner, samt en skjevfordeling blant dem når det kommer til kjønn. Kun to av informantene har vært kvinner noe som er for lite til å kunne se på om det kan være noen kjønnsforskjeller i synet på helse for basehoppere. Påstander som at kvinner oftere slutter med basehopping enn menn når de får barn eller hvorfor det er så stort overtall av menn som driver med basehopping er begge eksempler på temaer å gå videre med. Det manglet også nok informanter fra den delen av miljøet som driver med proximity til å si noe mer konkret om deres syn på helse samsvarer med det informantene i denne undersøkelsen har oppgitt. Et annet poeng er at datamaterialet i denne oppgaven har utelukkende vært tuftet på intervjuer og samtaler med informantene. Det kunne vært interessant og sammenlignet utøvernes subjektive meninger om helse opp mot observasjoner av hvordan de praktiserer helse i det virkelige liv. Om deres subjektive opplevelse av helse samsvarer med deres oppførsel. Dette er bare noen forslag til videre forskning, men det er kun undring og nyskjerrighet som setter grenser for veien videre.

Jeg håper også at denne oppgaven kan bidra til undring og refleksjon ikke bare til videre forskning, men at hver og en kan bli mer bevisst på hva helse kan innebære for mennesker som tar store risikoer med egen helse gjennom aktiviteter som basehopping. I tillegg ønsker jeg å gjøre det klart at helse er en subjektiv opplevelse for hver enkelt og ikke bare konkrete tall som vekt, blodtrykk og kolesterolverdier. Er det noe i den norrøne opprinnelsen av ordet helse vi burde ta tilbake? Ord som helhet, kraft og vigør (Kristoffersen, Nordtvedt & Skaug, 2006) Er det en realistisk tankegang og ønske å oppnå en 0 visjon (Fugelli, 2014)? Hvordan kan vi bruke disse nye utfordringene Beck og Giddens beskriver til vår fordel? Jeg har ikke svar på alt. Men jeg håper at både fagpersonell som jobber med helse, også den vanlige samfunnsborger kanskje kan gjøre seg noen tanker og refleksjoner rundt disse spørsmålene. Helse er noe som angår oss alle og det trenger nødvendigvis ikke handle om noe negativt.

Jeg må også nå helt til sist komme med en klar advarsel, for å oppklare eventuelle misforståelser: Jeg anbefaler ingen å begynne med base, tvert om. Ikke gjør det viss du ikke

absolutt må. Tenk deg i så fall godt om og enda en gang til. Det er en ekstremt farlig aktivitet og du kan dø av det. Når det er sagt, håper jeg på en annen side at jeg har fått frem en mer nyansert forståelse av hvorfor basehoppere gjør som de gjør. At det ligger nøye overveielser bak det å utsette seg for så stor risiko. Informantene ser hele tiden risikoen opp mot utbyttet de får igjen av å ta risiko, følelsen av å mestre og ikke bare status og ære som man i noen tilfeller kan få inntrykk av. La oss med denne kunnskapen om hvordan basehopping generer helse til utøverne, prøve å tenke på helse på en litt ny måte. Det er også viktig å få frem at det er noen positive sider ved vårt sikkerhetsfokus, det er sunt å ta sine forhåndsregler som for eksempel å bruke sykkelhjelp, men la ikke sikkerhetsfokuset ta over livet, det er det som er poenget i denne oppgaven. Det kan samtidig virke som helse begrepet inne har tre hovedkomponenter, fysisk helse, psykisk helse og det å være sosial med andre mennesker. Får vi til litt av hver er vi kommet langt på vei. Helt til slutt vil jeg stille et siste spørsmål, skal vi ikke bli litt mindre opptatt av å beskrive våre liv med mortalitetstall som forventet levealder og heller ha litt mer fokus på begreper som innhold i livet, livskvalitet og mestring? Risiko kan være så mye, la oss tørre å ta noen risikoer for en bedre helse også en gang i blant.

LITTERATURLISTE

- Beck, U. (1992). *Risk Society Towards a New Modernity*. London: SAGE Publications Ltd
- Beck, U. (1997). *Risiko og frihet*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS
- Breivik, G. (2001). *Sug i magen og livskvalitet* Oslo: Tiden Norsk Forlag A/S
- Breivik, G. (2004). *Et senmoderne fenomen* Lokalisert den 11.12.2013 på <http://www.idrottsforum.org/articles/breivik/breivik041214.html>
- Bryman, A. (2008). *Social Research Methods* (Third edition ed.). New York: Oxford Press Inc.
- Charmaz, K. (2006). *Constructing Grounded Theory. A practical guide Through Qualitative Analysis*. London: SAGE publications
- Dalen, M. (2004). *INTERVJU som forskningsmetode – en kvalitativ tilnærming*. Oslo: Universitetsforlaget
- Dalgard, O., S. (2012). *Fakta om sosial støtte og ensomhet* Lokalisert den 10.04.2014 på http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=239&trg=List_6212&Main_6157=6263:0:25,6336&MainContent_6263=6464:0:25,6342&List_6212=6218:0:25,6363:1:0:0:::0:0
- Denscombe, M. (2010). *The Good Research Guide for small-scale social research projects*. (4.utg.). Maidenhead: Open University Press
- Store Norske leksikon. (2008). *Basehopping* Lokalisert den 2301.2014 på <http://snl.no/basehopping>
- Ekstremспортveko.no (u.a) *History* Lokalisert den 10.04.2014 på <http://ekstremспортveko.com/about/history/>
- Espnes, G., A. & Smedlund, G. (2010). *Helsepsykologi* (2.utg.). Oslo: Gyldendal akademisk
- Filmweb.no (u.a). *Supervention fakta* Lokalisert den 10.04.2014 på <http://www.filmweb.no/film/article1099513.ece?facts=t>
- Folkehelseinstituttet, (2010). *Folkehelse rapport 2010 Helsetilstanden i Norge* (folkehelseinstituttet Rapport 2010:2) Oslo: Nasjonalt folkehelseinstitutt hentet på

http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=239&trg=Content_6499&Main_6157=6263:0:25,6603&Content_6499=6259:84163::0:6269:1:::0:0)

Folkehelseinstituttet, (2012). *Fakta og statistikk om fysisk aktivitet*. Lokalisert 12.04.2014 på http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=239&trg=List_6212&Main_6157=6261:0:25,6046&MainContent_6261=6464:0:25,6047:1:0:0:::0:0&List_6212=6218:0:25,6052:1:0:0:::0:0

Folkehelseinstituttet, (2014). *Fakta og helsestatistikk om levealder*. Lokalisert den 10.04.2014 på http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=239&trg=List_6212&Main_6157=6263:0:25,5944&MainContent_6263=6464:0:25,6625&List_6212=6218:0:25,6626:1:0:0:::0:0

Fugelli, P. (2014). *EN LESEBOK tekster I utvalg 1969-2014*. Oslo: Universitetsforlaget

Fugelli, P. & Ingstad, B. (2009) *Helse på norsk God helse slik folk ser det*. Oslo: Gyldendal Norsk forlag a.s

Furedi, F. (2002). *Culture of FEAR* (2.utg.). New York: Continuum

Førde, R. (2013). *Helsinkideklarasjonen* Lokalisert den 12.05.20014 på https://www.etikkom.no/FBIB/Praktisk/Lover-og_retningslinjer/Helsinkideklarasjonen

Giddens, A. (1990). *Modernitetens konsekvenser*. Oslo: Pax Forlag a.s

Granskär. M & Höglund-Nielsen. B.(red.). (2008). *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. Lund: Studentlitteratur

Helmikstøl, Æ. (2013). I fritt fall for forskningen *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, (Vol 50) nummer 7 s.718-719 hentet fra http://www.psykologtidsskriftet.no/?seks_id=327652&a=4

Helsedirektoratet. (2014). *Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet* lokaliser på <http://helsedirektoratet.no/publikasjoner/anbefalinger-om-kosthold-ernæring-og-fysisk-aktivitet/Sider/default.aspx>

Hetland. A. (2009). *Feeling the extreme: An Exploratory study of experienced emotions during extreme sport* (Masteroppgave) Universitetet i Tromsø, Tromsø, Norge.

- Johansen, A., B. (2012). *Hvorfor leker de med døden?* Lokalisert den 04.05.2014 på <http://www.forskning.no/artikler/2012/november/339895>
- Krange, O. (2004). *Grenser for individualisering Ungdom mellom ny og gammel modernitet*. Norsk Institutt for Forskning om Oppvekst, Velferd og Aldring (NOVA rapport 4, 2004) lokaliser på <http://www.hioa.no/Om-HiOA/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Publikasjoner/Rapporter/2004/Grenser-for-individualisering>
- Krange, O., & Øia, T. (2005). *Den nye moderniteten. Ungdom, individualisering, identitet og mening*. Oslo: Cappelen akademisk forlag
- Kristoffersen, N., J., Nordtvedt, F. & Skaug, E., A.(red.). (2006). *Grunnleggende sykepleie: bind 1.(s28-77).(2.utg.)*. Oslo: Gyldendal akademiske.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2012). *Det kvalitative forskningsintervju*. (2.utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag
- Langseth, T. (2012). *Spenningsøkingens sosialitet en sosiologisk undersøkelse av verdisyn i risikosport* (Doktorgradavhandling) Norges idrettshøgskole, Oslo, Norge.
- Martinsen, E., W.(2004). *Kropp og sinn. Fysisk aktivitet og psykisk helse* Bergen: Fagbokforlaget
- Mei-Dan, O., Carmont, M., R. & Monasterio, E. (2012). The Epidemiology of Severe and catastrophic Injuries in BASE jumping. *Clinical Journal of Sport medicin*, 3(22), 262-267
- Monasterio, E & Mei-Dan, O. (2008). Risk and severity injury in a population of BASE jumpers. *The new Zealand medical journal*, 127(121), 70-75
- Mæland, J. G (2005). *Forebyggende helsearbeid*. (2.utg) Oslo Universitets forlaget
- Nauert, R. (2013). Lab Research Finds Some Stress is Healthy. *Psych Central*. Retrieved on May 21, 2014, from <http://psychcentral.com/news/2013/04/18/lab-research-finds-some-stress-is-healthy/53855.html>

- NRK. (2014). *Her er Sotsji-OLs nykommere, 12 nye OL-øvelser får sin ilddåp i Sotsji. Norge stiller med gullfavoritter i flere av dem.* Lokalisert den 21.05.2014 på <http://www.nrk.no/sport/12-nye-ol-ovelsler-i-sotsji-1.11493180>
- Puchan. H. (2004). Living "extreme": Adventure Sports, media and commercialisation. *Journal of communication Management*, 2(9), 171-178
- Thelle, D., S. (red.) Breivik, G., Enebakk, V., Skolbekken, J., A. & Teigen, K., H. (2001). *På den usikre siden. Risiko som forestilling, atferd og rettesnor.* Oslo: Cappelen forlag a.s
- tvnorge.no, (u.a). *71° NORD* Lokalisert den 21.05.2014 på <http://www.tvnorge.no/programer/71-Nord>
- Wesrman. A., Røsen. M., Berggren.P. & Bjørnstig. U. (2008). Parachuting from fixed objects: descriptive study of 106 fatal events in BASE jumping 1981-2006. *British journal of sports Medicine*, vol.42, s.431-436.
- World Health Organization. (2003). *WHO definition of Health* Lokalisert den 29.04.2014 på <http://www.who.int/about/definition/en/print.html>
- World Health Organization. (2014). *Mental health: strengthening our response* 18.05.2014 <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>
- Wormnes, B., & Manger, T. (2005). *Motivasjon og mestring: veier til effektiv bruk av egne ressurser.* Bergen: Fagbokforlaget
- Youtube.com (2011). *XXL Basejump* lokalisert den 20.04.2014 på http://www.youtube.com/watch?v=bMM6_PWVR54
- Youtube.com (2013) *Unbelievable Wingsuit Cave Flight! Batman Cave, Alexander Polli* Lokalisert den 08.05.2013 på <http://www.youtube.com/watch?v=8L8UCfxmtSw>
- Youtube.com (2014) *First Ever Wingsuit Flight UNDER Aiguille du Midi Bridge | The Perfect Flight, Ep. 2* Lokalisert den 08.05.2014 på <http://www.youtube.com/watch?v=QBG79cKaxv4>
- Zuckerman. M. (2007). *Sensation seeking and risky behavior.* Washington. D. C: American Psychological Association

VEDLEGG

Vedlegg 1. Informasjonsskriv med samtykkeerklæring

Elverum, november 2012

Til alle informanter

Forespørsel om deltagelse i et masterprosjekt

Som mastergradsstudent i folkehelsevitenskap ved Høgskolen i Hedmark er jeg i gang med et prosjekt som omhandler risiko og helse. Problemstillingen for oppgaven er: Ha er basehopperes subjektive opplevelse av egen helse? Gjennom intervju ønsker jeg å finne ut av hva det å drive med basehopping har og si for egen helse.

I forbindelse med datainnsamlingen trenger jeg basehopper i alle aldre. Det jeg lurte på er om du kunne tenkt deg å være med på en uformell samtale rundt basehopping og helse? Jeg ønsker å starte med de første intervjuene egentlig så snart som mulig og vil gjennomføre de ettersom når det måtte passe for informantene utover vinteren. Om du kunne tenkt deg å delta, blir vi sammen enig om tid og sted.

Tidsbruken på samtalen er litt vanskelig å si noe konkret om nå, men jeg antar at det vil ligge på rundt tre kvarter til en time. Under intervjuet kommer jeg til å ta notater samt å benytte lydopptak. Samtalen vil bli slettet når jeg har fått anonymisert og transkribert intervjuet. I den ferdige oppgaven vil det ikke være noen opplysninger som kan føre til at du kan bli i gjenkjent på noe måte. Målet er å få publisert oppgaven våren 2014.

Det er helt frivillig å delta og du har mulighet til å trekke deg når som helst underveis, uten å måtte begrunne dette nærmere. Alle opplysninger som kommer frem under intervjuet vil bli behandlet konfidensielt i tråd med Personopplysningsloven. Studien er godkjent av Personvernombudet for forskning (NSD), Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS.

Dersom du ønsker en nærmere informasjon om studien før du svarer ja til å møte meg eller det skulle være noe som er uklart så kan du gjerne ta kontakte på telefon: 992 72 301 eller sende meg en e-post til ada_hjartholm@hotmail.com. Min veileder for dette prosjektet er Eivind Skille, som kan nås på e-mail: eivind.skille@hihm.no eller på telefon nummer: 62 43 00 54.

Med vennlig hilsen

Ada Hjartholm
Rugdevegen 29 c
2609Lillehammer

Skriftlig samtykke til deltagelse i studien

Jeg har mottatt informasjon om studie, og er villig til å delta

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 2. Intervjuguide

INTERVJU GUIDE

Kjønn:

Alder:

Sivilstatus:

Utdanning:

Arbeid:

Bosted:

INNLEDNINGSSPØRSMÅL

Kan du fortelle litt om din bakgrunn som basehopper?

Når startet du?

Hvem startet du med?

Hvor mye tid bruker du på BASE hopping i dag?

Mye kontakt med miljøet også uten om selve hoppingen?

Driver du med noen andre aktiviteter uten om BASE hopping?

Hva legger du i begrepene:

- Helse
- God helse v.s dårlig helse
- Livskvalitet
- Risiko
- (Folkehelse)

HOVEDSPØRSMÅL

Hvordan ser du på din egen helse?

- Fysisk
- Psykisk

Tilleggsspørsmål

Hvordan ser du på fremtiden (i forhold til din helse)?

Hvilke reaksjoner får du fra familien din? Vennene dine? Jobben din? Samfunnet rundt?

Tenker du på at du kan bli skadet? Alvorlig skadet? Døden?

Basehopping som helse kilde?

Hvordan vil du beskrive miljøet i sin helhet? er det helse fremmende? Har det noe og si at det er såpass mannsdominert? Hva er din holdning til rus? Røyk, alkohol? Ulovlige midler?

Hva er de positive/negative sider ved sporten for deg?

AVSLUTNINGSSPØRSMÅL

Hva betyr mest for deg i forhold til din egen helse?

Vedlegg 3. Godkjenning fra NSD

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS
NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Statens Helsevesen
P. 5007 Høyse
Oslo
Tlf: +47 22 38 21 12
Fax: +47 22 38 50 50
nsd@uio.no
www.nsd.uio.no
Org.no: 985 321 884

Eivind Åsrum Skille
Institutt for idrett og aktiv livsstil Høgskolen i Hedmark, campus Elverum
Postboks 400
2418 ELVERUM

Vår dato: 18.11.2013

Vår ref: 36190 / 2 / MSS

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 05.11.2013. Meldingen gjelder prosjektet:

<i>36190</i>	<i>Risiko og helse</i>
<i>Behandlingsansvarlig</i>	<i>Høgskolen i Hedmark, ved institusjonens øverste leder</i>
<i>Daglig ansvarlig</i>	<i>Eivind Åsrum Skille</i>
<i>Student</i>	<i>Ada Hjartholm</i>

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

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

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

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

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 30.11.2014, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Vigdis Namtvedt Kvalheim

Marie Strand Schildmann

Kontaktperson: Marie Strand Schildmann tlf: 55 58 31 52

Vedlegg: Prosjektvurdering

Kopi: Ada Hjartholm ada_hjartholm@hotmail.com

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

Arkivingsdato: 2013-11-20 10:05

OSU NSD: Universitetet i Oslo, Postboks 1047 Blindern, 0406 Oslo. Tlf: +47 22 85 19 11. nsd@uio.no
NSD: Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7401 Trondheim. Tlf: +47 73 91 19 12. kjenn@sv.uib.no
NSD: Universitetet i Tromsø, 9001 Tromsø. Tlf: +47 77 51 43 00. nsd@hhs.uib.no