

SKYDEIDRÆT SOM REHABILITERENDE INDSATS FOR PERSONER MED EN ERHVERVET HJERNESKADE – ET KVALITATIVT STUDIE MED FOKUS PÅ BETYDNING AF DELTAGELSE I ALMENE FÆLLESSKABER

Annegrete G. Månsson¹, Chalotte Glintborg²,
Kirsten A. Jensen³ & Camilla V. Sørensen⁴

Personer med erhvervet hjerneskade (EH) kan opleve at stå uden for fællesskaber og mangle et aktivt fritidsliv, som de havde, før skaden indtraf. Det kan have betydning for trivsel og livskvalitet, både for den enkelte, men også for familie, netværk og andre relationer. Erfaringer fra praksis viser, at skydeidræt som foreningsfællesskab kan skabe mening at deltage i for voksne med EH. Derudover peger forskning på, at børn med ADHD træner deres koncentration og oplever ro i kroppen, når de går til skydning i skoletiden i skytteforeninger i Danmark. Med afsæt i dette blev indsatsen Hjerne-FOKUS udviklet i samarbejde mellem Aalborg Kommune, Taleinstituttet og Hjerneskadecenter Nordjylland og DGI Nordjylland. I fire udvalgte skytteforeninger går voksne med EH til skydning i fritiden. Nærværende studie kobler sig på idrætsprojektet og belyser, hvilken betydning skydeidræt har for syv personer med EH. Studiet er designet som en kvalitativ interviewundersøgelse med en fænomenologisk-hermeneutisk tilgang funderet i IPA. Der er fremanalyseret fire temaer: skydeidræt som frirum; at være social og indgå i foreningsfællesskabet på lige fod med alle andre; at opleve mental ro; samt at føle sig normal. Studiet peger på, at deltagelse i skydeidræt kan have en positiv betydning for informanterne i forhold til deres fysiske, psykiske og sociale liv, men at der mangler yderligere forskning, bl.a. i forhold til at belyse eventuelle ekskluderende forhold samt yderligere viden ift. skydeidrættens mulige effekt på kognitive og fysiologiske faktorer.

-
- 1 Annegrete G. Månsson, ph.d., chefkonsulent, Taleinstituttet og Hjerneskadecenter Nordjylland, adjunkt, fysioterapeutuddannelsen/Anvendt Sundhedsforskning, UCL, ekstern lektor, Institut for Psykologi, SDU, e-mail: agma@ucl.dk.
 - 2 Chalotte Glintborg, ph.d., lektor i rehabiliteringspsykologi, forskningsgruppeleder, Institut for Kommunikation og Psykologi, Aalborg Universitet, e-mail: cgl@ikp.aau.dk.
 - 3 Kirsten A. Jensen, lektor, fysioterapeut, master i rehabilitering, fysioterapeutuddannelsen, UCL, e-mail: kaje@ucl.dk.
 - 4 Camilla V. Sørensen, neuropsykolog, specialist i klinisk neuropsykologi, Taleinstituttet og Hjerneskadecenter Nordjylland, e-mail: csor-jv@aalborg.dk.

Nøgleord: fællesskaber, rehabilitering, erhvervet hjerneskade, skydeidræt.

Keywords: community, rehabilitation, acquired brain injury, shootingsports.

1. Indledning

I Danmark lever ca. 230.000 mennesker med en erhvervet hjerneskade. Erhvervet hjerneskade (EH) defineres som en skade på hjernen, der er opstået 28 dage efter fødslen eller senere og kan være forårsaget af blødninger eller blodpropper i hjernen (stroke), hovedtraumer, tumorer, infektioner, forgiftninger, iltmangel m.m. Følgevirkningerne er ofte mangeartede og kan være af både fysisk, kognitiv, psykisk, sproglig og kommunikativ karakter (Sundhedsstyrelsen, 2020). EH har ofte omfattende konsekvenser for både den ramte og omgivelserne og kan føre til psykologiske og sociale kriser hos begge parter (Petersen & Forchhammer, 2021). Påvirkning af de mentale funktioner, herunder kognitive og psykologiske, kan være en særlig udfordring, og i genoptrænings- og rehabiliteringsforløb til personer med EH kan de ofte være en større udfordring end de funktionsnedsættelser og aktivitetsbegrænsninger, som relaterer sig til fysisk funktionsevne (Sundhedsstyrelsen, 2020). Psykologiske og sociale følger efter EH kan udgøre en væsentlig udfordring ift. den ramtes mulighed for aktivt at tage del i det samfundsmæssige liv (Prigatano, 1999), og når en person rammes af EH, påvirkes mulighederne ofte for at indgå i fællesskaber og fritidsaktiviteter, hvilket kan have en betydning for trivsel, livskvalitet og sundhed (Jespersen et al., 2019). Et menneskes sociale livssituation omfatter det at være en del af et fællesskab og opleve en samhørighed sammen med andre mennesker, centreret om meningsfulde aktiviteter både i og uden for familien. En fællesskabsmåling (VIVE, 2022) viser, at flere står ufrivilligt uden for fællesskaber og har brug for hjælp til at overstige de barrierer, der fastholder dem uden for fællesskaber (f.eks. pga. handicap eller ensomhed). De seneste år er der kommet øget fokus på den psykologiske dimension i rehabilitering, men den sociale dimension (deltagelse i fællesskaber og reintegration) mangler fortsat fokus, hvilket et review af Thøgersen, Glintborg & Månsson (2025) vidner om.

Formålet med det aktuelle studie er at undersøge, hvilken betydning skydeidræt som foreningsfællesskab kan have for voksne med EH, herunder betydning for deres fysiske, psykiske og sociale liv.

2. Skydeidræt for mennesker med kognitive udfordringer

2.1 Projekt Hjerne-FOKUS

Siden 1990'erne er der kommet meldinger fra forældre, lærere og pædagoger om, at skydning i skytteforeninger kan have en særlig positiv betydning

for børn, der har vanskeligheder med uopmærksomhed, hyperaktivitet og impulsivitet (ADHD og ADHD-lignende symptomer) (Månsson, 2020). Med afsæt i dette blev der i 2012 udviklet et idrætsprojekt kaldet FOKUS-projektet, hvor skoler, skytteforeninger og kommuner samarbejdede om, at børn med ADHD og ADHD-lignende symptomer gik til skydning i skoletiden (Østerlund, Ibsen, Berg & Christiansen, 2015; Månsson, 2015, 2023). Et ph.d.-studie (Månsson, 2020) undersøgte, hvilken betydning det havde for børnene at gå til skydning i skoletiden i lokale skytteforeninger. Studiet var et mixed method-studie, hvor nogle af børnene blev fulgt i op til tre år. Resultaterne viste, at børnene var motiverede for træningen, og at de syntes, det var sjovt at deltage. De oplevede at få trænet deres koncentration gennem skydetræningen, og de gav udtryk for, at de lærte at fokusere på én ting ad gangen samt oplevede ro i kroppen. Studiet pegede på, at skydning i foreningsregi er en koncentrationsidræt, hvor nogle af børnene oplevede at kunne anvende de kropslige og mentale teknikker i andre sammenhænge end kun under skydetræningen – f.eks. at kunne fokusere i en samtale eller bruge det dybe åndedræt til at skabe ro i kroppen (Månsson et al., 2019a, Månsson et al., 2019b; Månsson, 2023). I Norge er der lavet en tilsvarende indsats i mindre skala, hvor resultaterne viste ligheder med resultaterne i det danske ph.d.-projekt (Østerlie et al., 2018).

Med afsæt i ovenstående resultater samt erfaringer fra praksis om, at skydeidræt kan have en tilsvarende virkning for mennesker med EH, blev projekt Hjerne-FOKUS udviklet i 2020. Her går voksne med EH til skydning i udvalgte skytteforeninger. Organiseringen og samarbejdet bag indsatsen tager afsæt i den tidligere anvendte og veldokumenterede samarbejdsmodel udviklet gennem ADHD-projektet (Østerlund et al., 2015; Månsson, 2021, 2023). Hjerne-FOKUS er udviklet i samarbejde mellem Aalborg Kommune, DGI Nordjylland, Taleinstituttet og Hjerneskadecenter Nordjylland (TIHCN), patientforeninger samt udvalgte skytteforeninger. Derudover medvirker Aalborg Universitet ift. design af et mixed methods-forskningsprojekt, som skal undersøge indsatsen, hvor denne artikel baserer sig på det kvalitative studie.

En udviklingskoordinator ansat på TIHCN faciliterer samarbejdet på tværs af alle parter. Medarbejdere i visitationen på TIHCN, i ARK/Udviklingsteamet (bostøtte), samt hjerneskadekoordinatorer i Aalborg Kommune står for rekruttering af målgruppen. Der foregår en afdækning af borgerens muligheder for transport til og fra foreningen samt afdækning af den økonomiske del, da medlemskab af en skytteforening koster et kontingent ligesom ved mange andre foreningsidrætter (Månsson, 2021). DGI Nordjylland hjælper med at understøtte kontakten til udvalgte skytteforeninger, som står for idrætsaktiviteten. I alle skytteforeninger bliver deltagerne inkluderet på de almindeligt eksisterende træningsaftener og deltager på lige fod med de øvrige medlemmer. Alle instruktører er frivillige. De professionelle, som står for rekruttering af borgene, har medvirket i workshops i en af

skytteforeningerne, hvor de blev præsenteret for skydning som idræt og selv afprøvede skydeidrætten i praksis. Tilbage meldingen fra dette var, at det var vigtigt for de professionelle selv at have kendskab til skydning som idræt for at kunne videreformidle viden om idrætten og rekruttere borgere. Instruktørerne i skytteforeningerne har medvirket til en times onlineundervisning omhandlende målgruppen, som en neuropsykolog fra TIHCN stod for.

Der har været åbent hus-arrangementer i skytteforeningerne, bl.a. i forbindelse med Hjerneugen, hvor alle kunne komme udefra og afprøve skydeidrætten.

2.2 Skydning som foreningsidræt

Skydeidræt er kendetegnet ved at indeholde en fast struktur, forudsigelighed og høj grad af genkendelighed. Instruktørerne er altid tæt på idrætsudøveren, hvor de hjælper og guider den enkelte. Deltagerne står i afskærmede pladser, bruger høreværn, og nogle anvender skydejakker. Der anvendes kropslige og mentale teknikker, der har til formål, at krop og sind kommer i balance, så der kan rammes plet på skiven – f.eks. brug af den dybe vejrtrækning og at stå godt på fødderne, samtidig med at man har fokus på det, som lykkes, og lader tanker passere, hvis noget mislykkes. Skydeidræt er ens for alle og kan dyrkes på tværs af generationer. Der er samme struktur og tilgang, og aktiviteten tilpasses den enkelte. Pauserne bruges typisk i et opholdslokale, hvor man sidder omkring et bord og taler sammen, drikker kaffe/sodavand eller spiller spil. I skytteforeninger er der lovbestemte regler, hvor sikkerheden er førsteprioritet. Der er altid en ansvarlig banekommandør på skydebanen, som har ansvaret for at sikre, at sikkerheden bliver overholdt. De lovbestemte regler indebærer bl.a., at våbenopbevaring følger en række sikkerhedskrav, og at våbnene aldrig må forlade skytteforeningen uden en politigo dkendelse (Månsson, 2021, 2023). En analyserapport fra Idrættens Analyseinstitut (Bjerrum et al., 2012) fremhæver en række styrker ved skydeidrætten, og der peges på, at idrætten egner sig godt til særlige målgrupper, f.eks. mennesker med kognitive udfordringer. Bl.a. rummer skytteforeninger en høj grad af social kapital, og indgangen til skydeidrætten er relativt overkommelig for uøvede, da der ikke er krav til udstyr, fysiske færdigheder eller dét at agere på et hold i samspil med andre mere erfarne deltagere (Bjerrum et al., 2012).

3. Teori

Som overordnet teoretisk referenceramme trækkes på fænomenologien og hermeneutikken samt den biopsykosociale forståelsesramme. Den fænomenologisk-hermeneutiske tilgang med en åben, fordomsfri og kritisk refleksion af egen forforståelse har været gældende for tilgangen i studiet. Den

fænomenologiske grundforståelse, hvor dualismen mellem krop og psyke overvindes, og den levede krop ses i sin relation til verden, har skabt det teoretiske fundament i undersøgelsen (Schiermer, 2013). I den biopsykosociale tilgang (World Health Organization, WHO, 2001) tages udgangspunkt i personen, omgivelserne, kulturen, det sociale samt samfundets rolle i forståelsen af sundhed. EH forstås i den sammenhæng som et komplekst samspil mellem biologiske, psykologiske og sociale forhold. Analysedelen suppleres med kropsfænomenologisk teori, Compassion-fokuseret teori (CFT), samt teori omhandlende narrativ identitet.

3.1 Kropsfænomenologi

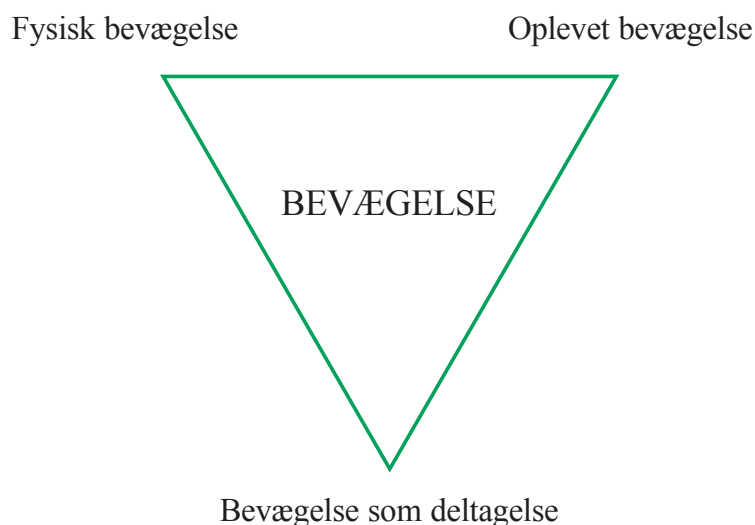
For at få et indblik i informanternes oplevelser og erfaringer tages afsæt i kropsfænomenologiske teorier og udvalgte begreber. Kropsfænomenologien er udviklet af Merleau-Ponty, som var uddannet psykolog og filosof. Han betragtes af mange som kroppens filosof, fordi han formåede at integrere studier fra psykologi og neurologi ind i sine kropsfænomenologiske teorier (Gallagher, 2014; Zahavi, 2018).

Livsverden er et helt centralt begreb i fænomenologien og skal forstås som den konkrete virkelighed, vi erfarer, når vi kommunikerer, handler og træffer beslutninger. Mennesket er en kropslig eksistens, og det er i kroppen, at mennesket oplever og erfarer verden. Livet leves og udtrykkes gennem et *kropsligt jeg*, som altid er i sanseligt samspil med omverdenen. Kroppen er vores tilgang til verden, og derfor vil enhver forandring af kroppen føre til forandring af vores oplevelse af verden (Merleau-Ponty, 2009; Thøgersen, 2004).

Et andet centralt begreb er *intentionalitet*, hvilket betyder, at bevidstheden har en rettet, og den altid er rettet mod *noget* eller *nogen* (Zahavi, 2018). Når vi glemmer kroppen, kan vi udfolde os i verden og forholde os til den (Kissow, 2017). Leder (1990) taler om *den ekstatiske krop* – en tilstand, som mange kender fra situationer, hvor man er komplet opslugt af en aktivitet, og hvor man oplever totalt nærvær i det, man foretager sig. I modsætning til dette er *den dysfremtrædende krop*, hvilket betyder, at kroppen står i vejen for ens intention og ønskede aktivitet – f.eks. hvis man pga. et handicap ikke kan gøre det, man ønsker (Månsson & Kissow, 2024; Månsson & Kissow, 2025).

Krop og bevægelse hænger uløseligt sammen. Kroppen er altid i bevægelse, også selvom det ikke kan ses udefra. Hjertet banker, tanker er i proces, man rører sig fysisk, oplever, føler og tænker – mennesket er i bevægelse. I forlængelse af en kropsfænomenologisk forståelsesramme kan begrebet *bevægelse* forstås ud fra et tredimensionelt bevægelsessyn. Det drejer sig om: *at røre sig fysisk, den oplevede bevægelse samt den deltagende bevægelse*. Bevægelse har derfor også en eksistentiel betydning. Teorien giver mulighed for at analysere bevægelse og aktivitet som noget, vi gør rent *fysisk*, hvor der altid indgår en subjektiv tilknyttet *oplevelse*, samt

muligheder eller barrierer for *deltagelse*, hvori der også indgår en oplevet handlekompetence (Månsson & Kissow, 2024; Månsson & Kissow, 2025).

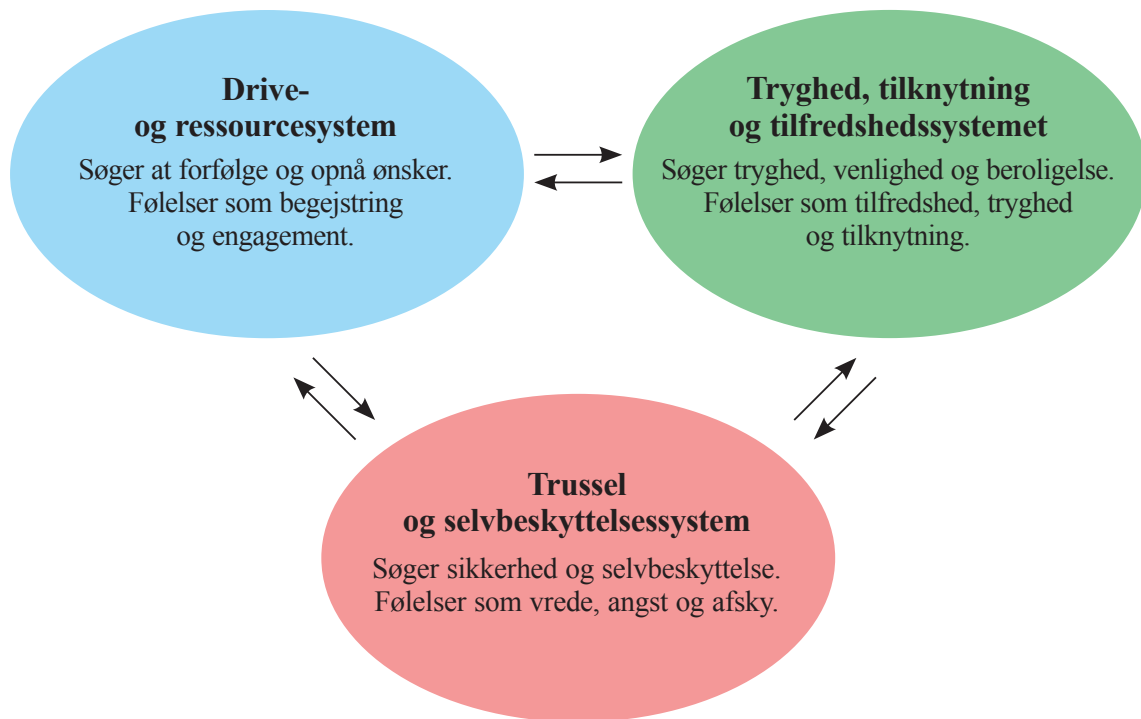


Figur 1. Et tredimensionelt bevægelsessyn (Månsson & Kissow, 2025).

3.2 *Compassion fokuseret teori (CFT)*

Mennesker med EH kan blandt andet opleve selvkritik og skam på baggrund af de forandringer, deres neurologiske lidelse medfører, hvilket kan være associeret med psykologisk stress og belastning (Ashworth & Murray, 2020). For at belyse, hvordan psykosociale følger kan forstås, trækkes på Compassion-fokuseret teori (CFT) som er udviklet af Paul Gilbert (2010). Teorien er baseret på evolutionspsykologiske, tilknytningsteoretiske og neurovidenskabelige teorier. Fokus er på udviklingen af selvmedfølelse samt vigtigheden af at føle sig tryk. I CFT er følelser organiseret i tre følelsesregulerende systemer, der hver har en specifik funktion med specifikke udløsningsfaktorer. Disse systemer er 1) trusselssystemet, 2) et ressourcesøgende, målrettet og aktiverende system og 3) et tilknytnings- og beroligende system (Gilbert, 2010, 2018). Psykisk ubalance opstår ofte i forbindelse med ubalance mellem systemerne. Inden for CFT er målet at opnå balance i trecirkelsystemet og selvregulering. Når personens selvmedfølelse øges, sker en aktivering af trykhedssystemet. De følelser, der kan opstå i trykhedssystemet, er fred i sindet og en følelse af indre ro og velvære, som ofte hænger sammen med, at man føler sig socialt tryk i verden og føler, at andre værdsætter én. Man kan blive bedre til at finde trøst og trykhed ved at udvikle evnen til at drage kærlig omsorg for og vise medfølelse for sig selv (Gilbert, 2010, 2018).

Fastholdelse af opmærksomhed og fokus på en aktivitet kan aktivere det beroligende system og bidrage til reduceret aktivitet i både trussels- og drivesystemerne. Ved at være fuldt "til stede" i nuet fastholder man koncentration og opmærksomhed uden at dømmes. Man erkender, at ens tanker naturligt bevæger sig forskellige steder hen og udfordrer fokus, men gennem



Figur 2. Trecirkelmodellen. (Thøgersen, Glintborg & Hansen, 2023).

øvelse kan man blive bedre til at trække fokus tilbage (Gilbert, 2010). CFT har også fokus på det sociale element, og hvordan sociale mål og succeser udløser positive følelser (at føle sig elsket, at blive valgt til, at føle sig som en accepteret og værdsat del af en gruppe) og derved aktiverer trygheds-, tilknytnings- og tilfredshedssystemet (Vind, 2018). CFT-teori kan bl.a. anvendes til at belyse, hvilke mekanismer der kan være i spil, når informanterne deltager i skydeidræt som foreningsfællesskab.

3.3 Narrativ identitet

Identitetspåvirkning er veldokumentet efter EH. Ofte lever personer med EH med to selvbilleder: Hvem jeg er nu, og hvem jeg var før (Cantor et al., 2005), og ofte er der behov for støtte til at balancere disse identiteter og understøtte en identitetsrekonstruktion (Glintborg, 2015). Begrebet narrativ identitet anerkender betydningen af sproget, kontekstuelle og sociale faktorer og de relationelle processer, der er involveret i identitetskonstruktion. Et narrativ forstås dermed som en social konstruktion skabt i samspil med andre. Identitet forstås altså som en foranderlig størrelse, der konstant er under udarbejdelse i de sociale kontekster, mennesket indgår i. Dette står i kontrast til en mere traditionel forståelse af identitet, hvor man har en identitet, som forstås som en indre stabil kerne (Gergen, 2009). Den narrative tilgang giver dermed mulighed for at belyse, hvilken betydning EH har for informanternes identitet, og hvilke narrativer de konstruerer om sig selv baseret på nye erfaringer fra deltagelse i skydeidræt i foreningsregi.

4. Metode

4.1 Indsamling af empiri

Det aktuelle studie bygger på et kvalitativt forskningsdesign med en fænomenologisk-hermeneutisk tilgang. Informanternes oplevelser og erfaringer er undersøgt via et individuelt semistruktureret interview, to fokusgruppeinterviews samt et opfølgende fokusgruppeinterview. Informanterne er rekrutteret fra to af de deltagende skytteforeninger i Hjerne-FOKUS. Informanterne fik mundtlig information om forskningsprojektet, hvorefter alle adspurgte ønskede at medvirke. Herefter fik de skriftligt information, hvorefter de underskrev informeret samtykke. Empiri er indsamlet og opbevaret efter Datatilsynets forskrifter. Navne, der fremgår i artiklen, er fiktive. De første interviews er foretaget i juni 2023, og opfølgningsinterviewet er foretaget i august 2024. Ved opfølgningsinterviewet blev de fremanalyserede temaer præsenteret for fem af informanterne for at kvalitetssikre, at forfattergruppen har håndteret den analytiske proces åbent og fordomsfrit og er kommet frem til det væsentligste for informanterne. Derudover blev det undersøgt, om informanterne fortsat var tilknyttet skytteforeningerne, og om noget havde ændret sig, siden de første interviews blev foretaget. Herefter er de validerede temaer endeligt analyseret med afsæt i valgt teori, og artiklen færdigskrevet.

4.2 IPA

Interpretative phenomenological analysis (IPA) er et kvalitativt forskningsværktøj, som er udviklet til at undersøge oplevelser og livserfaringer. Metoden har fokus på menneskers deltagelse i verden, og der undersøges, hvordan mennesker giver mening til hændelser og livsforløb, samt hvilken betydning dette har. Der er fokus på det oplevede – lige fra de helt små oplevelser i hverdagslivet, men også – og måske især – når der sker vigtige begivenheder i livet, f.eks. en stor forandring. Det kan være ved alvorlig sygdom eller pludselig funktionsnedsættelse, hvor der undersøges, hvilke tanker, refleksioner og følelser der vækkes af disse oplevelser (Smith et al., 2022). IPA tager afsæt i fænomenologi, hermeneutik og ideografi og er inspireret af Edmund Husserls tankegang om at *gå tilbage til sagen selv*, hvor forskeren uundgåeligt får sin egen forforståelse i spil i forsøg på at forstå informanternes oplevelser og refleksioner herom (Smith et al., 2022).

IPA består af syv analysetrin. De seks første trin behandler hvert interview hver for sig, og i det syvende trin ses på helheden af det indsamlede materiale. Trin et indebærer grundig læsning af de transskriberede interviews, hvorefter der i trin to sker en udvidelse af materialet gennem noter, kommentarer og spørgsmål til transskriptionen. Der forsøges ikke at forklare eller teoretisere, men blot fremhæve, hvad der er vigtigt for informanten i det, der fortælles. I det tredje trin konstrueres oplevelsesformuleringer, og trin fire indebærer at finde sammenhænge mellem oplevelsesformuleringerne. Trin

fem består i at udforme grupperinger med temaer, som bliver organiseret i et skema. Sjette trin består i at gentage de første fem trin for de resterende interviews, og i trin syv laver man gruppeoplevelsestemaer på tværs af alle interviews. Herefter inddrages teori. Resultatafsnittet indeholder præsentation af informanter samt de fremanalyserede temaer, som dokumenteres med citater/ekstrakter fra teksten og en fortolkning af empiri. En vigtig del af IPA er at håndtere den analytiske proces innovativt og fleksibelt (Smith et al., 2022).

4.3 Forfatternes baggrund og forforståelse

Forfattergruppen har baggrund i klinisk praksis og forskning inden for psykologi og fysioterapi og har på hver deres måde kendskab til målgruppen og feltet. I tråd med en fænomenologisk-hermeneutisk tilgang har der været fokus på kritisk refleksion af egne forforståelser. I forfattergruppen har der været hyppige møder, hvor de fremanalyserede temaer er blevet fremlagt, diskuteret og begrundet i empiri og teori.

4.4 IPA-proces i det aktuelle studie

I det aktuelle studie blev der anvendt systematisk forskertrianglering ved deltagelse af alle fire forfattere. De første interviews er alle foretaget af førsteforfatter og derefter transskriberet af to af forfatterne. Der er udformet transskriberingsnøgle, så interviews transskriberes ensartet. Alle forfattere har gennemlæst det individuelle interview, da det blev vurderet til at indeholde særlig høj grad af righoldige beskrivelser. De to gruppeinterviews blev opdelt i forfattergruppen, således at to og to havde primært ansvar for hver sit gruppeinterview. Her blev der taget højde for, at fordelingen var ligelig ift. psykologisk og fysioterapeutisk baggrund samt forskerprofil, så dette var ens dækket ved hvert par. Alle interviews blev først diskuteret parvis med forslag til mulige temaer, hvorefter de blev diskuteret i den samlede gruppe med alle fire forfattere. I trin syv blev de udvalgte temaer på tværs af alle interviews fremanalyseret og udvalgt af alle fire forfattere. Ved opfølgningsinterviewet blev temaerne præsenteret for fem af informanterne. Hvert tema blev drøftet, uddybet og valideret af informanterne. Herefter blev de endelige temaer valgt, og det blev besluttet, hvilke teorier der skulle anvendes i analyserne. Igennem den analytiske proces er der fremkommet fire temaer, som præsenteres og fortolkes i nedenstående afsnit.

5. Analyse og resultater

5.1 Præsentation af informanter

Informantgruppen består af syv personer, hvoraf to er kvinder, og fem er mænd. De er fordelt i aldersgruppen 35-65 år. De har alle en EH, som er opstået på baggrund af enten stroke, epilepsikirurgi eller hovedtraume. De

fleste informanter oplever lette følger efter hjerneskade med forskellige grader af symptomer og funktionsnedsættelser. Det typiske er koncentrationsbesvær og hjernetræthed, og enkelte af informanterne har fysiske symptomer. Deres EH er opstået eller diagnosticeret mindst to år før det første interview. Informanterne har forskellige professionelle og uddannelsesmæssige baggrunde, fra ufaglært til længerevarende uddannelse. Aktuelt er informanterne enten i fuldtidsbeskæftigelse, fleksjob, arbejdsprøvning, arbejdsløs eller tilkendt førtidspension. Mht. civil status spreder de sig fra at være enlige, samboende, gift, og nogle har børn og børnebørn. Nogle informanter er startet alene til skydning, mens andre følges med familiemedlemmer. De har deltaget i skydning i henholdsvis få måneder, en-tre sæsoner, og en enkelt har deltaget i flere år. Denne person er ud over selv at være udøver også instruktør i én af de medvirkende skytteforeninger. Alle deltager en-to gange ugentligt, og nogle deltager også til stævner. Informanterne er alle rekrutteret til Hjerne-FOKUS via professionelle i Aalborg Kommune, TIHCN, via medier eller har deltaget i et åbent hus-arrangement i skytteforeningen. En enkelt har fået kendskab til projektet via et familie-medlem og er startet op som en familieaktivitet.

5.2 Præsentation af fremanalyserede temaer

Overordnet beskriver informanterne deres deltagelse i skydeidræt i skytteforeningerne som et positivt vendepunkt, der afstedkommer vigtige forandringer for deres oplevelse af sig selv. Desuden beskriver de, at skydning som foreningsidræt tilbyder et indhold, der virker hjælpsomt både fysisk, mentalt og socialt. På tværs af alle interviews er der fremanalyseret fire temaer:

- 1) Skydeidræt som frirum
- 2) At være social og indgå i foreningsfællesskabet på lige fod med andre
- 3) At opleve mental ro
- 4) At føle sig normal.

Ved opfølgningsinterviewet beskriver alle informanter, at de stadig er tilknyttet skytteforeningen og går til skydning. Alle giver udtryk for, at de kan genkende sig selv i de fremanalyserede temaer. De bekræfter desuden oplevelsen af, at deltagelse i skydning som foreningsidræt var et vendepunkt i deres liv, og uddyber med beskrivelser om, at vendepunktet består i hhv. dét at få et socialt liv (igen efter skaden), at få mere selvtillid samt opleve øget mestringsevne.

5.2.1 Skydeidræt som frirum

Flere af informanterne beskriver, at de oplever skydeidrætten som et frirum, bl.a. fordi der ikke er noget forventningspres eller krav i foreningen – man kan komme som den, man er.

En informant beskriver:

Man har sådan et frirum her, hvor ikke der er nogen, der sådan har nogen forventninger (Axel).

En anden supplerer:

Det er dér (foreningen, red.), at man har et fristed. Vi som personer er meget forskellige, men vi er fælles om at have skydeidrætten.

Og hun fortsætter:

Det der med, at man kan godt komme og have en lortedag og så bare få lov til at være inde i sin boble og skyde (Lotte).

Flere af informanterne beskriver betydningen af, at aktiviteten foregår i et roligt foreningsmiljø uden krav og forventninger og uden for mange mennesker, de skal forholde sig til:

Jamen altså, det er jo ikke, fordi der er så mange mennesker eller forventninger til én, og ja, det er det der med, at når man har været henne nogle steder, hvor der bare er vildt mange mennesker og forventninger til én, så det kan køre hjernen så træt (Mads).

Analyse af tema

Med afsæt i kropsfænomenologisk teori kan skydeidræt i foreningsfællesskab forstås som en ramme og aktivitet med en helt bestemt struktur, der "kalder" på kroppens intentionalitet (Zahavi, 2018) på en særlig måde. Bevidstheden er rettet mod det, som lykkes, og man oplever sig selv som *den ekstatiske krop* (Leder, 1990) – en tilstand, hvor man er komplet opslugt af en aktivitet, og hvor man oplever totalt nærvær i det, man foretager sig. Dette kan opleves som et frirum og er i modsætning til oplevelsen af *den dysfremtrædende krop* (Leder, 1990), hvor kroppen står i vejen for ens intention og ønskede aktivitet (Månsson & Kissow, 2025). Med afsæt i CFT ser det ud til, at skydning som foreningsidræt tilbyder en aktivitet, der kan aktivere trykkesystemet. Når informanterne giver udtryk for, at de oplever, at de kan være i foreningen præcis som dem, de er, og bliver accepteret uden krav og forventninger, kan det ud fra CFT forstås som, at de føler sig socialt trygge i en verden, hvor de føler, at andre værdsætter dem. Ved at føle sig værdsat og accepteret kan man blive bedre til at finde trøst og trykkes og derved udvikle evnen til at drage kærlig omsorg for og vise medfølelse for sig selv (Gilbert, 2010).

5.2.2 At være social og indgå i foreningsfællesskabet på lige fod med alle andre

Flere af informanterne oplever, at de efter skaden har savnet socialt samvær og at være en del af et fællesskab. Det finder de nu i skytteforeningen, hvilket nedenstående citat illustrer:

Det, at man kun oplever positivt med den der omgang med mennesker. Den savner man lidt sammen med fremmede mennesker. Det var man vant til, eller det var jeg vant til hver eneste dag, nye mennesker, hver eneste dag i mit arbejde (Ib).

Nogle informanter har oplevet, at skydeidrætten i foreningen har været en katalysator til at få gang i det sociale liv efter hjerneskaden og beskriver det som første skridt i at blive social igen:

Så det var sådan ligesom en begyndelse på det sted, hvor jeg er nu, at jeg ligesom kom ud af min lejlighed og så nogle mennesker, og hvad hedder det? Hvad hedder det? Komme i gang med, med ... Hvad kan man sige? Ja, kom ud og så nogle mennesker og kom i gang med, ja, jeg ved ikke ... et offentligt liv, det lyder mærkeligt ... Og ligesom komme i gang med at tage hul på livet igen, ikke? så ... (Bo).

Flere informanter giver udtryk for, at de primært kommer i foreningen pga. det sociale fællesskab. En fortæller:

Jamen altså det er, det er den der sociale kontakt først og fremmest i hvert fald. ... Det er mest det sociale, jeg kommer efter.

Og han fortsætter:

Jeg kan godt lide at komme her, fordi det er nogle ordentlige mennesker, som det ... Det betyder rigtig meget for mig, at man bare bliver sluset ind og ligesom hurtigt var en del af flokken (Axel).

Informanterne giver udtryk for, at skydeidrætten og fællesskabet i foreningen giver dem noget meningsfuldt til hverdagen, som spreder sig ud over den tid, de er til skydning:

... fordi man har fået den her sociale relation herovre de der to gange om ugen i sæsonen, hvor man kommer over og møder de her fantastiske mennesker ... Det har da givet noget til dagligdagen også. Ja, helt bestemt ... det vil jeg ikke ret gerne undvære i hvert fald (Kent).

Det er skydningen, der som udgangspunkt er det fælles samtaleemne og grunden til, at man samles, men informanterne oplever, at man efterhånden kan tale om mange ting. Samtalerne foregår uden for selve skydningen. Før, efter og på de dage, hvor man ikke lige har lyst til at skyde. Det er vidt forskellige mennesker, som mødes og kæmper om det samme i idrætten. Det giver en meningsfuld fællesskabsfølelse omkring idrætten, hvor informanterne giver udtryk for, at det ikke er så vigtigt, hvor godt man skyder. Alle er accepteret på lige fod, hvilket nedenstående citat illustrerer:

Ja, man har en fælles interesse. Der kommer det jo lidt altså, det starter med, at man sidder og snakker om en fælles interesse, skydning, men så breder det sig ud Dejligt jo, man har det dejligt. Altså man føler, man har fået noget, og man føler også, at man har givet noget, når man går hjem. Det har været skidegodt, det har været berigende (Ib).

Informanterne udtrykker, at der er en uformel, fordomsfri og afslappet stemning i foreningen, hvor der er godmodige drillerier og humor, og hvor der er en inkluderende kultur. En informant fortæller:

Man kan være 80 eller seks år, tyk eller tynd, der er ikke nogen krav i idrætten (Bo).

Samtidig opleves det, at det kan tage tid, før de sociale relationer opbygges, men at det også har en betydning, hvor åben og udadvendt man selv er som person. En af informanterne, som har gået til skydning i tre måneder, og som betegner sig selv som indadvendt, giver udtryk for at mangle det sociale i foreningen:

Så jeg kommer og skyder og går hjem. Og det savner jeg fra nogle af mine fritidsaktiviteter, jeg gik til før. Der var man hold, så lærer du også folk at kende. Det var også derfor, jeg gerne vil finde én at gå sammen med jo, så der kommer noget socialt, for det har jeg ikke heroppe (Lea).

Ved opfølgningsinterviewet beskriver informanten, at hun nu oplever at være en del af det sociale. Nu deltager hun i skydningen på skydebanen og i det sociale liv i foreningen. Hun beskriver, at det var instruktørernes inkluderende og vedholdende tilgang, som hjalp hende ind i det sociale foreningsfællesskab.

Analyse af tema

Med afsæt i kropsfænomenologisk teori forstås kroppen som vores tilgang til verden, og enhver forandring i kroppen vil føre til en forandring af vores oplevelse af verden (Merleau-Ponty, 2009; Thøgersen, 2004). Informanterne oplever en totalt ændret livsverden efter deres skade, som gør det svært for

dem at indgå i de sociale fællesskaber, som de kunne før. Men de fleste af informanterne oplever, at skydning som foreningsidræt har en tilgang, form og struktur, som bevirker, at de føler sig inkluderet i det sociale fællesskab. Det tager tid at finde sig til rette i en forandret krop og forandret livsverden, men med nye kropslige oplevelser i et socialt fællesskab, hvor de føler sig inkluderet, får de udfyldt et socialt tomrum og forstår sig selv på en ny måde. En compassion-fokuseret tilgang har også fokus på det sociale element og på, hvordan succeser udløser positive følelser, hvilket medvirker til at aktivere trygheds-, tilknytnings- og tilfredshedssystemet (Vind, 2018). Med afsæt i dette kan oplevelsen af at kunne indgå i fællesskabet på lige fod med de øvrige deltagere udløse positive følelser og medvirke til at aktivere det beroligende system.

5.2.3 At opleve mental ro

Flere informanter giver udtryk for, at skydningen bidrager til oplevelsen af mental ro. En informant beskriver, hvorledes skydningen har en høj grad af struktur og forudsigelighed, da man skal gøre det samme hver gang, og at dette skaber ro.

Fordi det er kendt, og det er det, det, at man ikke skal forholde sig til, hvad man skal, og træffe en masse valg, alle valgene er truffet. Det giver ro. (...) Det der med, at OK, det kan godt være, at der er kaos andre steder, og at man ligesom skal starte forfra. Men det, at skydebanen er der, at det er det samme hver gang. Det gør noget. Og det gør, at den øverste etage kan slappe af, fordi det er kendt eller struktureret (Lotte).

En anden informant beskriver det på tilsvarende vis:

Men også i det hele taget er det en god måde at finde ro på i den øverste etage (Kent).

En informant beskriver, hvorledes man under skydningen finder roen ved at gå ind i sin egen verden og lukke alt andet ude, så man kun holder tanken på skuddet. Hun beskriver, at hun føler sig til stede og nærværende under skydningen, og hun anvender skydningen terapeutisk som en slags mental træning, hvor hun øver sig i at lade forstyrrende tanker flyde og i stedet fokusere på selve skuddet. Det beskrives i sammenhæng hermed, hvordan der under skydningen også anvendes vejtrækningsteknikker, som yderligere er med til at øge oplevelsen af ro:

... og så fokuserer jeg fuldstændig på vejtrækningen og på indendørs, også at stå med fødderne i jorden og bare mærke, at man er, ja ... til, hvis man kan sige det sådan. Man står der og fokuserer på vejtrækningen. At

den der med at få flyttet fokus over på noget her og nu, og så kan tankerne få liv til at flyve rundt, som de vil (Lotte).

Ligeledes angiver en anden informant, hvordan det fører til oplevelsen af ro at skulle koncentrere sig om at skyde et godt skud:

Ja, det giver noget ro i, altså når man er her i hvert fald. Ja, netop, fordi man skal have den dér ro og koncentration, fordi ellers så kan man slet ikke ramme noget (Kent).

En informant beskriver roen som en følge af at opleve succes. Han siger:

Og så synes jeg også, der er noget med det med succesoplevelser. Det kan også få mig til at blive ... Eller få en bedre følelse i kroppen bagefter (Bo).

Flere af informanterne giver udtryk for, at deres deltagelse i skydeidrætten og foreningsfællesskabet har betydning for deres humør, og en informant tillægger det denne betydning:

Jeg synes også, når man er i godt humør, og man bliver ikke så hurtigt hjernetræt ... Det er i hovedet. Så får jeg mere ud af dagen, så kan jeg meget mere. Og alt ser måske heller ikke så håbløst ud, når man er i godt humør (Lea).

Enkelte af informanterne har fysiske vanskeligheder og beskriver, hvilken betydning skydeidrætten har ift. den del. En informant oplever at kunne holde sin afficerede arm i ro igennem skydetræningen. Han siger:

Jeg har den arm, som jeg nu engang har, den er noget vild en gang imellem. Og det har jeg fundet ud af, den kan jeg godt styre, når jeg skyder, med at og ligge roligt. Men der er selvfølgelig et fast holdepunkt i riflen. Om det er det, der er, der gør at ... Det ved jeg ikke (Ib).

Analyse af tema

Med reference til CFT (Gilbert, 2010) tyder analysen på, at via skydeidræt kan det beroligende og trygge system aktiveres og derved skabe mere mental og fysisk ro. Skydeidrættens fastholdelse af opmærksomhed og fokus hjælper informanterne til mentalt at være til stede i nuet. Ved at være fuldt til stede i nuet fastholder man koncentration og opmærksomhed uden at dømmе. Man erkender, at ens tanker naturligt bevæger sig forskellige steder hen og udfordrer fokus, men gennem øvelse (i dette tilfælde skydetræning i foreningsregi) kan man blive bedre til at trække fokus tilbage (Gilbert, 2010). Med afsæt i kropsfænomenologisk teori kan man forstå oplevelsen af mental ro som en kropslig væren, hvor skydeidrætten kalder på kroppens

intentionalitet på en bestemt måde, der skaber ro og nærvær i aktiviteten. Rammerne og strukturen, hvor informanterne mødes med en rolig, tydelig og anerkendende tilgang, bevirker, at de kan opleve sig selv med det, som Leder (1990) kalder *den ekstatiske krop*. Det giver mental ro, at bevidstheden retter sig mod det, som lykkes, og får opmærksomheden væk fra det, som opleves problematisk. Ved at være fuldstændig til stede i nuet, som det kræves i skydeidrætten, kan man glemme kroppen og funktionsnedsættelsen, fordi rammerne, aktiviteten og tilgangen med en individuel tilpasning bevirker, at kroppen og funktionsnedsættelsen ikke “kommer i vejen” – man oplever ikke sig selv med en *dysfremtrædende krop* (Leder, 1990). At opleve mental ro og velbehag i en forandret krop i en forandret livsverden kan have positiv indflydelse på ens psykiske trivsel.

5.2.4 *At føle sig normal*

Formålet med skydeidrætten er at lære at ramme plet på skiven. Det er synligt og målbart, hvilket betyder, at idrætsudøveren aldrig er i tvivl om, om skuddet er lykkedes eller ej. Flere af informanterne nævner, at de oplever en positiv følelse af at kunne se og mærke forbedringen af resultaterne, og de får succesoplevelser af at kunne mestre sporten. Derudover beskriver flere af informanterne, at det er betydningsfuldt, at de kan indgå i idrætten på lige fod med andre. En informant fortæller:

Det er megafedt at gå ind og lave noget godt, ikk’? Så er man helt stolt, når man kommer ud. Ja, prøv at se, jeg kan ligesom alle jer andre normale mennesker. Det er megafedt. Så er man helt høj, når man tager hjem. Så kan jeg jo også se, at der sker noget. Det er ikke noget, jeg kun mærker, det synes jeg, det er rart. (...) Jeg kan godt lide, at jeg ikke er anderledes, når jeg kommer her. De behandler mig ikke som en person med en hjerneskade, og det synes jeg er rart (Lea).

Flere af informanterne giver udtryk for, at de værdsætter, at det ikke er sygdommen eller skaden, der er omdrejningspunktet, når de er i foreningen. En informant fortæller:

Ja, ja, vi skyder på lige vilkår med alle de andre, og det har vi gjort lige fra dag et ... Hvis der skulle tages specielt hensyn til os, fordi så tror jeg også, at man ville føle sig mere syg, end man er (Kent).

Ved at blive mødt med en tilgang, hvor det ikke er sygdommen eller skaden, der er i fokus, oplever flere af informanterne, at de føler sig “som normale”. En informant fortæller:

Det, som er vigtigt, når man altså med erhvervet hjerneskade skal ind, så er det dét at være en del af noget normalt. At man ikke er en ... At man

ikke skal ud og træne, som hvis man skulle til fysioterapi eller sådan noget, men at man egentlig bare skal ud og dyrke en idræt. Fordi så føler man sig mere normal, og det påvirker altså også måden, at man kan være på. Så på den måde der så synes jeg, at det der med, at man får lov at være normal, hvad det så end betyder (Lotte).

Og hun beskriver yderligere, at dét at komme i foreningen har betydning for, at man ikke føler sig stigmatiseret eller sat i bås, og man derved kan identificere sig socialt på lige fod med andre:

Jamen altså du bliver påvirket af, hvad folk de forventer, og hvis man kommer og siger: Jeg har en erhvervet hjerneskade, så har folk allerede sat dig i en eller anden bås med, så kan du nok ikke, og så har du nok problemer med og sådan noget, hvor både hvis man kommer i en skytteforening, så skal du egentlig bare ud og dyrke en sport. Så på den måde der så er du ikke sat i bås. At nå jamen altså vi er jo forskellige alle sammen, men at man, at man er relativt normal. At det gør noget ved én. At man egentlig bare er socialt på lige fod med alle andre (Lotte).

Flere informanter nævner, at de gennem deres deltagelse i skydeidræt i foreningen har fået mere selvtillid:

Jeg har nok fået noget mere selvtillid, i forhold til at jeg har fået en hobby. Det er jo altid fedt at sige, at man, at man laver noget. Det har givet mit liv noget indhold, i stedet for at mit liv bare har været indholdsløst ... så at man ligesom synes, at man ikke er så kedelig. Og hvad hedder det? Så sølle ... (Bo).

Alle syv informanter fortæller samstemmende, at instruktørernes rolle og tilgang har stor betydning. De beskriver, at de oplever anerkendelse, støtte, opbakning og engagement fra instruktørerne. En informant, som har oplevet at skyde et dårligt resultat, fortæller bl.a.:

Jamen så er jeg skuffet, indtil de (instruktørerne, red.) så hiver fat i mig derinde. "Ej, det var da megagodt," og sådan noget. De er så positive, så det er rart (Lea).

Analyse af tema

Med afsæt i narrativ teori, som belyser, at personer med EH ofte lever med to selvbilleder: Hvem jeg er nu, og hvem jeg var før (Cantor et al., 2005), giver informanterne udtryk for, at de oplever, at deres deltagelse i skydeidræt har betydning for oplevelsen og forståelsen af sig selv. Når mennesker oplever to selvbilleder, er der ofte behov for støtte til at balancere disse identiteter og understøtte en identitetsrekonstruktion (Glintborg, 2015). Det ser ud

til, at deltagelse i skydeidrætten og foreningsfællesskabet medvirker til en mulig identitetsrekonstruktion. Dette, i kraft af at informanterne mødes i foreningsregi af instruktører og andre medlemmer, hvor det ikke er sygdommen eller hjerneskaden, der er omdrejningspunktet – men at de kan indgå i et fællesskab på lige fod med alle andre med en fælles interesse for sporten. Dette kan medvirke til, at informanterne oplever “at føle sig normale”.

Begrebet narrativ identitet anerkender betydningen af sproget, kontekstuelle og sociale faktorer og de relationelle processer, der er involveret i identitetskonstruktionen. Et narrativ forstås dermed som en social konstruktion skabt i samspil med andre (Gergen, 2009). Skydeidræt som foreningsfællesskab bliver derved et centralt vendepunkt, der gør det muligt at deltage i noget “alment”, hvor informanterne ikke føler sig anderledes eller sat i bås som “hjerneskadede”. De fremhæver flere forskellige omstændigheder ved forløbet, som har været med til at fremme den positive forandring – bl.a. instruktørernes rolle og tilgang, kulturen i foreningen, samt at de kan indgå i idrætten på lige fod med de andre medlemmer, uden at der er fokus på, at de har en EH. Betydningen af at blive en del af noget alment, hvor man *bare* skal ud at dyrke en idræt, styrker normalitetsfølelsen. Det, at man kan træne i en skytteforening frem for f.eks. hos en fysioterapeut (genoptræning) fremmer denne følelse af normalitet. Det påvirker ligeledes også det personlige narrativ at kunne sige, at man kommer i en skytteforening, modsat hvis man siger, at man har en EH – at man kan identificere sig med, at man har en hobby og “går til noget”, ligesom mange andre mennesker gør som en del af deres hverdagsliv.

I forlængelse af fænomenologisk teori, hvor bevægelse kan forstås ud fra et tredimensionelt bevægelsessyn, har det betydning for oplevelsen af at “føle sig normal”, om man kan indgå *fysisk* i aktiviteten, uden at kroppen kommer på tværs/fremtræder som dysfunktionel (Leder, 1990), ligesom det er af afgørende betydning, at *oplevelsen* af at deltage i aktiviteten føles som rar, meningsfuld og motiverende, samt at aktiviteten skaber mulighed for *deltagelse* i fællesskab med andre. At man oplever at have handlekompetence til at kunne indgå i idrætten og fællesskabet på lige fod med de øvrige medlemmer (Månsson & Kissow, 2025). Normalitetsbegrebet ligger i oplevelsen i kroppen, Og med afsæt i det tredimensionelle bevægelsessyn ser det ud til at skydeidræt som foreningsfællesskab tilbyder en aktivitet, hvor alle tre dimensioner er opfyldt med en positiv oplevelse for informanterne, hvilket også kan medvirke til, at de oplever “at føle sig normale”.

6. Diskussion

6.1 Diskussion af resultater

Alle informanter giver udtryk for, at det sociale i foreningsfællesskabet er det vigtigste element ift. deres deltagelse i skydeidrætten. De oplever skydeidrætten som et frirum, hvor de kan indgå på lige fod med de øvrige

medlemmer. Derudover giver de udtryk for, at de oplever mental ro gennem deres deltagelse i skydeidræt. Resultaterne i det aktuelle studie har ligheder med resultaterne i det tidligere ADHD-studie (Månsson, 2020), i kraft af at børnene med ADHD også gav udtryk for, at de oplevede ro gennem deltagelse i skydeidrætten. Børnene beskrev primært ro i kroppen, hvor informanterne i det aktuelle studie mere giver udtryk for oplevelsen af mental ro. Det ser dog ud til, at skydeidræt i foreningsregi med en fastlagt struktur, forudsigelighed og anerkendende tilgang fra instruktørerne har identisk betydning for informanterne i begge studier. Skydeidræt tilbyder en ramme og form, som er hjælpsom og “kalder på kroppens intentionalitet” (bevidsthedens rettethed) på en måde, hvor kroppen *ikke* kommer på tværs (pga. fysiske handicaps eller kognitive udfordringer) og derved ikke opleves som *dysfremtrædende krop* (Leder, 1990),

Skydning i foreningsregi er koncentrationsidræt. Det kræver fuldstændig ro og koncentration at ramme plet på skiven. Oplevelsen af mulig forbedring af koncentration og opmærksomhed adskiller sig i ADHD-studiet og det aktuelle studie. Børnene med ADHD oplevede at få trænet deres koncentration og opmærksomhed under skydetræningen, hvor de gav udtryk for, at de lærte at “fokuserer på én ting ad gangen”, og de oplevede at kunne bruge denne læring i andre sammenhænge (Månsson, 2020). I det aktuelle studie er der eksempler på, at nogle af informanterne oplever en forbedret koncentration gennem skydetræningen (f.eks. at de opnår højere antal point eller oplever, at de kan koncentrere sig bedre i andre sammenhænge), men ikke i samme grad og enstemmigt, som børnene gav udtryk for. Dette kan bl.a. skyldes, at børnene i ADHD-studiet blev fulgt igennem længere tid, men kan også være udtryk for, at træning af koncentration og opmærksomhed opleves anderledes hos voksne med EH. Om skydeidræt kan medføre forbedret koncentration og opmærksomhed hos voksne med EH, ligger derfor uden for nærværende studie. Det er dog relevant at undersøge nærmere, da påvirkning af de mentale funktioner, herunder kognitive og psykologiske, kan være en særlig udfordring for voksne med EH (Sundhedsstyrelsen, 2020). Forskningsbaseret viden om skydeidræts mulige effekt på kognitive funktioner hos voksne med EH kan derfor være af stor betydning.

Oplevelsen af at føle sig normal i foreningsregi står som et centralt tema i det aktuelle studie. Analysen viser, hvordan foreningsfællesskabet omkring skydeidrætten har betydning for informanternes oplevelse og forståelse af sig selv, og at skydeidrætten øger informanternes handlekraft med en oplevelse af at mindske risikoen for stigmatisering som hjerneskadet. Med et narrativt blik ses det, at de relationelle processer har betydning for mulige positioner og handlemuligheder. Analysen viser, at forløbet er med til at understøtte konstruktionen af en mere positiv identitet, som i mindre grad defineres ud fra deficit-positioner (f.eks. hjerneskade, funktionsnedsættelse) og i højere grad defineres af, hvad informanterne kan og vil. Elementer som dette fremkom ikke tydeligt i ADHD-studiet. At det aktuelle studie viser, at

deltagelse i skydeidræt som foreningsfællesskab kan medvirke til oplevelsen af “at føle sig normal”, er et vigtigt fund. Når en person rammes af EH, påvirkes mulighederne for at indgå i sociale aktiviteter ofte, herunder mulighederne for at indgå i fællesskaber og fritidsaktiviteter. Dette kan påvirke personens sociale livssituation og har betydning for trivsel, livskvalitet og sundhed (Jespersen et al., 2019). At skydeidrætten tilbyder et fællesskab og en idrætsaktivitet, hvor informanterne oplever at få adgang til et alment fællesskab, hvor de oplever at føle sig som normale, kan derfor være af stor betydning ift. trivsel, livskvalitet og sundhed.

6.2 Selektion af informanter

Informanterne i det aktuelle studie giver overvejende udtryk for positive og givende oplevelser ved deltagelse i skydeidræt ift. socialt liv, identitet og mental ro. Det er dog vigtigt at gøre opmærksom på, at studiet kun omfatter et begrænset antal informanter, som primært oplever og udviser lette fysiske og kognitive følger efter EH. Informantgruppen kan dermed ikke betegnes som repræsentativ for den heterogene gruppe af mennesker med følger efter EH. Der er ingen af informanterne, der er fysisk begrænsede af f.eks. hemipareser eller andre former for væsentligt betydende motoriske og/eller sensoriske forstyrrelser, som muligvis kunne vanskeliggøre deltagelse i skydeidræt. Der er ej heller tale om informanter med væsentlige kognitive og/eller afatiske følger. Ingen af informanterne oplever og udviser nedsat impuls-/responshæmning eller andet væsentligt kognitivt styringsbesvær (herunder emotionel kontrol), synsfeltudfald og/eller visuel neglekt eller impressiv afasi med betydning for forståelsen af instruktion, f.eks. i anvendelsen af våben som idrætsredskab, samt kommunikation med instruktørerne. Der skal også gøres opmærksom på, at informanterne ved rekrutteringen ikke er screenet kognitivt/neuropsykologisk. Det er kun de professionelles vurderinger af, om skydeidrætten er velegnet for informanterne eller ej, der ligger til grund for rekrutteringen. Der er udelukkende tale om information ang. funktionsniveau ud fra informanternes egne beskrivelser af skader/følger og tilknytning til arbejdsmarkedet samt indtryk ud fra adfærd og sprog i forbindelse med udførelsen og bearbejdning af interviews. Det kan diskuteres, om det særligt er mennesker med *lette* følger (såvel kognitivt som fysisk) efter hjerneskade, som kan have særlig gavn af skydeidræt og foreningsfællesskabet, og om der potentielt kan være mennesker med EH, som man ikke ville anbefale skydeidræt som rehabiliterende indsats til på baggrund af specifikke skadesfølger. Et vigtigt element i skydeidræt er sikkerheden, så en ulempe ved netop denne sportsgren kan være at inkludere personer, der på baggrund af EH har vanskeligt ved at forstå betydningen af sikkerheden og derfor ikke formår at efterleve en adfærd, der lever op til sikkerhedskravene i foreningen. Med henblik på hvor forskelligartet symptomerne på EH kan være, vil det derfor være hensigtsmæssigt fremadrettet at have visse eksklusionskriterier for øje, som potentielt vil kunne vanskeliggøre deltagelse i

skydeidrætten. Dette giver anledning til at genoverveje rekrutteringsprocessen, ift. hvor megen eller hvor lidt viden om specifikke hjerneskaderelaterede følger der kan være behov for, samt hvor grænsen går for, hvad der er muligt i foreningslivet. Yderligere vil det også være aktuelt i rekrutteringsprocessen, at de professionelle har øje for, om borgeren har fysiske handicaps, som bevirker, at foreningen skal være handicapvenlig. Nogle skytteforeninger ligger f.eks. i en kælder kun med adgang via trapper. Det er uheldigt, hvis en borger med fysiske handicaps (f.eks. kørestolsbruger) rekrutteres til en forening, hvor der ikke er adgang med kørestol.

6.3 Rehabilitering i foreningsregi

Med reference til CFT (Gilbert, 2010, 2018) tyder analysen på, at via skydeidræt kan det beroligende og trygge system aktiveres og derved skabe mere mental og fysisk ro. Dette er i kontrast til mange rehabiliteringstiltag, der henvender sig – uden at man har gjort sig det bevidst – til personens drive- og trusselssystemer (Glintborg & Hansen, 2020). Arbejdsmarkedsforskning peger generelt på, at i rehabiliteringsforløb skal man afprøve personens maksimale ydeevne i forhold til at være selvhjulpen, tilknytning til arbejdsmarked og selvforsørgelse, hvilket lægger et pres på personen i retning af at kunne øge præstationsniveauet (Vind, 2018). Dette kan medvirke til at aktivere trusselssystemet, hvilket kan være problematisk, da psykologisk ubehag opstår, når systemerne ikke er i balance, og personen ikke selv kan regulere mellem systemerne. I foreningsregi er der intet ydre pres, og deltagelse er frivilligt. Det, at aktiviteten er frivillig, men fællesskabet forpligtende, lader til at have en afgørende betydning, og flere af informanterne giver udtryk for, at foreningsfællesskabet uden krav og forventninger er af stor betydning. Dette kan indikere, at der ikke er et ydre pres fra systemet, som risikerer at aktivere trusselssystemet (Vind, 2018). Sociale succeser og relationer til andre mennesker udløser velbehag og positive følelser (Gilbert, 2020). Det ser ud til, at deltagelse i skydeidræt i foreningsregi kan virke som en slags social katalysator, som fremmer social interaktion. Et mere tilbagetrukket liv med ensomhed er velkendt inden for hjerneskadeområdet, hvorfor brobygningen til almene sociale fællesskaber kan være vigtig. En analyserapport (Bjerrum et al., 2012) viser, at skydeidræt i sig selv indeholder høj grad af social kapital, og idrætten er let at afprøve uden forudgående kompetencer. Men alligevel er det vigtigt, at der indgår nøje overvejelser ift. at tænke rehabilitering ind i foreningsregi. Lige så vigtigt og helende det kan være for mennesker i udsatte livspositioner at kunne indgå i almene foreningsfællesskaber på lige vilkår med andre, lige så vigtigt er det at værne om foreningslivet med respekt for de frivilliges kræfter og ressourcer. En bekymring ved at tænke rehabilitering ind i almene foreningsfællesskaber kan være, at man kommer til at “underminere” det frivillige. Informanterne i det aktuelle studie giver netop udtryk for, at det er foreningsfællesskabet, som er fri for krav og forventninger, der virker som et frirum.

6.4 Brobygning til almene foreningsfællesskaber og betydningen af Hjerne-FOKUS

Psykologiske og sociale følger efter EH kan udgøre en væsentlig udfordring ift. den skaderamtes mulighed for aktivt at tage del i det samfundsmæssige liv samt udgøre en udfordring ift. at kunne indgå i og profitere af rehabilitering (Prigatano, 1999). Deltagelse i Hjerne-FOKUS ser ud til at understøtte brugen af almene idrætsforeningsfællesskaber som fremmende for reintegration til sociale arenaer. Samarbejdet bag indsatsen og brobygningen mellem kommune, Hjerneskadecenter og udvalgte skytteforeninger tyder på at have en vigtig funktion.

Ved at det professionelle system og civilsamfund samarbejder, skabes der mulighed for, at personer, som ellers kan stå uden for foreningsfællesskaber, kan finde vej ind i fællesskabet. For at dette skal lykkes, er det nødvendigt, at indsatsen understøttes fra professionelt regi. Foreninger er båret af frivillige kræfter, som er motiveret for deres aktivitet. Det handler om at afdække, hvilke aktiviteter og foreninger der er velegnede til at inkludere mennesker, som ikke af sig selv finder vej. Organiseringen bag Hjerne-FOKUS og det tidligere ADHD-projekt ser ud til at fungere, hvis det understøttes af en overordnet tovholder, som løbende sikrer det overordnede samarbejde. En vigtig del af rekrutteringsprocessen handler om, at de professionelle er klædt på til at give viden fra sig om den aktuelle aktivitet, i dette tilfælde skydeidrætten, og derved bedst muligt kunne hjælpe og støtte deltagerne ude i foreningerne. I det aktuelle studie bliver det eksempelvis fremhævet af informanterne, at de aldrig selv ville være kommet i tanke om, at skydeidræt kunne være noget for dem, hvis de ikke havde hørt om det gennem Hjerne-FOKUS. Endvidere lader integrationen til at være bæredygtig, da informanterne ved etårs opfølgningsinterview stadig er tilknyttet skytteforeningerne, ligesom der løbende kommer nye medlemmer til rekrutteret via Hjerne-FOKUS. En anden vigtig faktor er udvælgelsen af velegnede aktiviteter for mennesker med EH. Skydeidrætten er et eksempel på dette. Med et tredimensionelt bevægelsessyn vil man kunne afdække andre meningsfulde foreningsfællesskaber for mennesker med EH. Det handler om at finde fællesskaber, hvor den skaderamte kan indgå *rent fysisk, oplever* aktiviteten som meningsfuld og attraktiv samt har mulighed for *deltagelse* i fællesskabet med en oplevet *handlekompetence* (Månsson & Kissow, 2025). Der er altså et organisationsarbejde bag, som sikrer, at deltagerne overhovedet kommer ud i foreningerne, og hvor der indgår nøje overvejelser omkring, at det vil være en aktivitet i et foreningsmiljø, som vil sikre høj grad af succes og gode oplevelser for deltagerne. Dette er vigtigt, da mennesker, som i forvejen står i udsatte livssituationer – f.eks. en EH, som deraf pludseligt står i en forandret livsverden i en forandret krop, kan være særligt sårbare over for nederlag. Her kan det diskuteres, hvad der sker, hvis aktiviteten også kan fremkalde oplevelser af ikke at lykkes. Det er derfor vigtigt at være undersøgende over for kulturen i foreningen og instruktørernes tilgang. I det aktuelle

studie fortæller informanterne samstemmende, at de oplever instruktørernes rolle med en anerkendende og positiv tilgang som afgørende og betydningsfuld – også når man fejler i idrætten. Det ser således ud til at være et særdeles vigtigt element, når der peges på andre relevante og velegnede foreningsfællesskaber for mennesker i udsatte livspositioner.

6.5 Kulturen i foreningen og instruktørernes rolle

Studiet peger på, at skydeidræt i foreningsregi kan have en positiv betydning for mennesker med EH, hvor det sociale element er et vigtigt omdrejningspunkt. Samtidig ses også et eksempel på, at én af informanterne oplevede det svært at blive en del af det sociale fællesskab, i kraft af at informanten oplevede sig selv som indadvendt. Her kan det både være en fordel og en ulempe, at man i skydeidrætten “kan være, som man er”, forstået på den måde, at hvis man ønsker ro til “bare at gå ind i sin boble” uden at være specielt social, accepteres dette. Det kan føles som et frirum uden pres og forventninger, men kan omvendt betyde, at mennesker, som har svært ved at række ud, kan blive opfattet, som at man ikke ønsker at være en del af fællesskabet, og dermed ikke inviteres ind i fællesskabet. Informanten giver ved opfølgningsinterviewet udtryk for, at det var instruktørernes vedholdende tilgang, der bevirkede, at hun med tiden følte sig inkluderet og med tiden oplevede foreningsfællesskabet som et vigtigt element. Dette peger i retning af, at foreningens kultur og instruktørernes tilgang er af stor betydning.

6.6 Velegnede foreningsfællesskaber for mennesker med EH

Det aktuelle studie giver et bud på en umiddelbart velegnet idrætsaktivitet for voksne med EH og peger på fordele og ulemper ved denne sportsgren. Samtidig præsenteres organiseringen og samarbejdet bag som en afgørende betydning for, at informanterne overhovedet kommer ud i foreningerne. Dette giver anledning til at kigge nærmere på, hvilke andre aktiviteter der kan være hensigtsmæssige for målgruppen. Først og fremmest er det vigtigt at tage afsæt i personens motivation og tidligere erfaringer. I Hjerne-FOKUS er der eksempler på deltagere, som tidligere har været jægere, men som pga. specifikke skadesfølger ikke længere kan dette. Her kan skydning i foreningsregi være et godt alternativ. Derudover giver flere af informanterne udtryk for, at det er betydningsfuldt og motiverende, at det er en maskulin sport, da de i rehabiliteringssystemet ofte mødes af kvindelige medarbejdere og aktiviteter, der appellerer til kvinder. Det at indgå i en aktivitet, som opleves maskulin, kan være et godt supplement til dette.

Analysen af skydeidrætten med et tredimensionelt bevægelsessyn (Månsson & Kissow, 2025) peger på, at informanterne rent *fysisk* kan deltage i skydeidrætten (uden at fremtræde som den dysfunktionelle krop), de *oplever* idrætsgrenen som meningsfuld og oplever nydelse i aktiviteten (fremtræder som den ekstatiske krop, hvor kroppen ikke kommer “på tværs”), og at de kan *deltage* i fællesskabet på lige vilkår som de øvrige

medlemmer. De oplever handlekompetence og mestringssevne. Dette betyder, at skydeidræt som foreningsfællesskab tilbyder en aktivitet, som kan indgå i et rehabiliteringsforløb for mennesker med EH – uden at det nødvendigvis kræver de store ændringer for den eksisterende idræt/aktivitet og forening. Hvis det professionelle system vil arbejde med brobygning til almene fællesskaber, vil det være hensigtsmæssigt at have fokus på, om fællesskaberne og aktiviteterne er inkluderende, både ift. det *fysiske*, det *oplevelsesmæssige*, samt muligheder for *deltagelse* med oplevet handlekompetence. Ved udvælgelse af andre aktiviteter eller idrætter for mennesker med EH kan det derfor være relevant at undersøge aktiviteten med afsæt i et tredimensionelt bevægelsessyn for at skabe en holdbar og bæredygtig indsats. Ved at anskue forskellige almene fællesskaber på denne måde sammen med den skaderamte og evt. pårørende vil man muligvis kunne finde frem til fællesskaber, som vil virke motiverende for den enkelte. Dette kræver, at den professionelle indtager et livsverdensperspektiv i tilgangen til det andet menneske – at man tænker rehabilitering på den lange bane, hvor man understøtter personen i et aktivt fritidsliv efter endt rehabilitering i det professionelle system (Bystrup & Månsson, 2024).

6.7 *Diskussion af metode*

Når der tales om kvalitetssikring i kvalitative studier, er der en række bud på, hvilke elementer der skal til for at sikre høj kvalitet. Med IPA-tilgang fundet i fænomenologi og hermeneutik ligger det implicit og som en grundlæggende tilgang at være kritisk reflekterende over for egen forforståelse (Smith et al., 2022). Som tidligere nævnt har forfattergruppen været opmærksomme på denne del igennem studiet, særligt også i kraft af, at førsteforfatteren har haft en udførende rolle i udviklingen af ADHD-projektet og Hjerne-FOKUS, samt udviklingen af samarbejdsmodellen, som står bag indsatsen. Dette kan være en styrke, da der i forfattergruppen er indgående kendskab til området, men kan også være en svaghed ved, at der kan fremkomme “blinde pletter” i kraft af en særlig forforståelse. Artiklen er fremkommet i tæt samarbejde mellem alle forfattere, hvor det er forsøgt at være kritisk reflekterende over for alle forforståelser i forfattergruppen. Ligeledes har der været opmærksomhed på, at nogle af informanterne har et dybere kendskab og erfaringer med skydeidrætten, hvoraf en af informanterne har gået til skydning i flere år og nu også er instruktør. Dette har forfattergruppen haft fokus på, så samtidig med at dette interview fandtes særligt righoldigt, var der også fokus på, at de fremanalyserede temaer skulle være gældende for alle informanter. Selvom IPA tillader, at der fremhæves enkeltstående beskrivelser, som ikke er dækkende for alle informanter (Smith et al., 2022), fandt forfattergruppen det mest hensigtsmæssigt kun at medtage fremanalyserede temaer, som var gældende og valideret af alle informanter ved opfølgningsinterviewet, hvilket betragtes som en kvalitetssikring af studiets fremanalyserede temaer. Med afsæt i Tracys (2010) otte punkter for kvalitetssikring af kvalitativ

forskning kan følgende punkter diskuteres: Indeholder studiet 1) et værdigt emne, 2) er der rig stringens, 3) oprigtighed, 4) troværdighed, 5) resonans, 6) signifikant bidrag, 7) etik og 8) meningsfuld kohærens (Tracy, 2010).

Studiet tager afsæt i erfaringer fra praksis samt anden forskning, der peger på, at psykologiske og sociale følger efter EH kan udgøre en væsentlig udfordring ift. den ramtes mulighed for aktivt at tage del i det samfundsmæssige liv (Prigatano, 1999), samt at mennesker med EH ofte oplever at stå uden for fællesskaber og mangle et aktivt fritidsliv som før skaden (Jespersen et al., 2019). Et nyt review peger på, at der mangler forskning om fællesskabers betydning for mennesker med EH (Thøgersen, Glintborg & Månsson, 2025). Studiet undersøger således et relevant og værdigt emne. Rig stringens handler om, om studiet anvender tilstrækkelig, passende og kompleks brug af teori, empiri, indsamling og analysestrategi. Det er tilstræbt at følge IPA samtidig med at tilgå analysen kreativt og innovativt, som det anbefales (Smith et al., 2022). Det kan diskuteres, om der er anvendt for mange teorier i analysen. Samtidig anvendes teorierne til at åbne op for forskellige dele af analyserne, og fænomenologien er netop karakteristisk ved at være åben over for forskellige typer teori (Gallagher, 2014). Forfattergruppen har haft fokus på at sikre høj grad af transparens (Tracy, 2010), både ift. den metodiske tilgang, diskussion af studiets resultater samt refleksioner omkring fremadrettet rekrutteringsstrategi. Dog kunne det have været hensigtsmæssigt at have interviewet deltagere, som var droppet ud af Hjerne-FOKUS. Studiet peger på overvejende positive resultater. Ved at interviewe drop-outs ville studiet muligvis kunne bidrage med ny viden om, hvad der kan opleves som udfordringer eller barrierer for deltagelse i skydeidræt som foreningsfællesskab for voksne med EH. Det er efterstræbt at skabe troværdighed (Tracy, 2010) ved at lægge flere citater sammen til meningsenheder for at illustrere meningen, og det er efterstræbt at følge de specifikke metodologiske regler for IPA (Smith et al., 2022). Tracy (2010) skriver endvidere, at det er vigtigt at vække resonans hos læseren, ved at forskningen præsenteres præsentabelt og stemningsfyldt. Resonans handler også om overførbarheden. Da studiet tager afsæt i en forankret indsats i praksis, kan forskningsresultaterne anvendes direkte ind i praksis og skabe dyberegående og nuanceret viden og indsigt til fremadrettet brug. Med et signifikant bidrag menes, om forskningen bidrager meningsfuldt til praksis (Tracy, 2010). I studiet indgår syv informanter, hvorfor studiet ikke kan fortælle noget universelt eller repræsentativt for målgruppen, men kan beskrive, hvordan nogle personer med lette følger efter EH oplever skydeidræt i foreningsregi. Ift. etik (Tracy, 2010) vurderer forfattergruppen, at de etiske retningslinjer for kvalitativ forskning er opfyldt, og det vurderes som etisk forsvarligt for informanterne at medvirke i studiet. Med meningsfuld kohærens mener Tracy (2010), om studiets formål, metoder og processer har opfyldt målsætningen. Dette vurderes at være tilfældet, og samlet set vurderer forfattergruppen, at studiet er udført med høj grad af kvalitet i kvalitativ forskning.

7. Konklusion

Det aktuelle studie har undersøgt, hvilken betydning skydeidræt som foreningsfællesskab har for syv personer med lette følger efter erhvervet hjerneskade (EH), herunder hvilken betydning det har for deres fysiske, psykiske og sociale liv.

På tværs af interviews blev der fremanalyseret og fortolket fire temaer: Skydeidræt som frirum, At være social og indgå i foreningsfællesskabet på lige fod med alle andre, At opleve mental ro samt At føle sig normal. Temaerne er analyseret og fortolket med kropsfænomenologisk teori, Compassion-fokuseret teori samt narrativ teori.

Analysen peger på, at deltagelse i skydeidræt som foreningsfællesskab for mennesker med EH kan bidrage til øget socialt samvær samt oplevelsen af ro. Foreningsfællesskabet giver informanterne mulighed for at være en del af et alment socialt foreningsfællesskab, hvor man mødes om sporten og ikke hjerneskaden. Desuden viser analysen, at skydeidræt som foreningsfællesskab kan være med til at konstruere en mere positiv identitet med en oplevelse af at "føle sig normal" frem for at være et menneske med en hjerneskade og dermed muligt oplevet stigma med en følelse af at være sat i bås. Endvidere viser analysen, at informanterne oplever skydeidrætten som et frirum, hvor de kan være, som de er. Skydning i foreningsregi er struktureret, forudsigeligt og ens for alle. Det er en koncentrationsidræt, der indeholder kropslige og mentale teknikker, såsom den dybe vejtrækning og at lade tanker passere. Instruktørerne spiller en afgørende rolle med en anerkendende, guidende og støttende tilgang, hvor der er fokus på det, som lykkes.

Artiklen peger på, at skydeidræt i foreningsregi samlet set opleves positiv for informanterne. Samtidig skal der gøres opmærksom på, at der er tale om et studie med syv personer, som ikke er repræsentative for den heterogene gruppe af mennesker med følger efter hjerneskade, idet informanterne fortrinsvis oplever og udviser lette skadesfølger.

Artiklen bidrager slutteligt til at belyse betydningen af organiseringen og samarbejdet bag Hjerne-FOKUS samt brobygningen mellem kommunens rehabilitering og almene foreninger som et vigtigt tema for at sikre et bæredygtigt resultat. Ligeledes gives der bud på, hvilke krav der stilles til indhold, rammer og tilgang for fremtidige aktiviteter og fællesskaber for personer med EH, og der peges på, at der mangler yderligere forskning, bl.a. i forhold til at belyse eventuelle ekskluderende forhold, samt viden ift. skydeidrættens mulige effekt på kognitive og fysiologiske faktorer.

REFERENCER

Ashworth, F. & Murray, C. (2020). Compassion focused therapy for neurological conditions. I: G.N. Yeates & F. Ashworth (red.), *Psychological therapies in*

- acquired brain injury (s. 75-94). Routledge/Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9780429506796-5>
- Bjerrum, H., Forsberg, P., Pilegaard, M., Kirkegaard, K.L. & Asserhøj, T.L. (2012). *Skydeidrætten i Danmark. Status og udviklingsmuligheder for danske skytteforeninger*. København. Idrættens Analyseinstitut. https://www.idan.dk/media/ma5iawty/dds_rapport_final.pdf
- Bystrup, M.R. & Månsson, A. (2024). Livsverden, netværk og fritidsaktiviteter (kap. 13). I: Pallesen, H., Månsson, A. & Kissow, A. (red.): *Fysioterapi, bevægelse og livsverden – teoretisk viden og praksis*. Gads Forlag.
- Cantor, J. B., Ashman, T.A., Schwartz, M.E., Gordon, W.A., Hibbard, M.R., Brown, M. & Cheng, Z. (2005). The role of self-discrepancy theory in understanding post-traumatic brain injury affective disorders: a pilot study. *The Journal of Head Trauma Rehabilitation*, 20(6), 527-543. <https://doi.org/10.1097/00001199-200511000-00005>
- Gallagher, S. (2014). Phenomenology and embodied cognition (kap. 1). I: L. Shapiro (red.), *The Routledge Handbook of Embodied Cognition*. Routledge.
- Gergen, K.J. (2009). *An invitation to social construction* (2. udgave). Sage Publications Ltd.
- Gilbert, P. (2010). *Medfølelse og mindfulness – fra selvkritik til selvværd*. Klim.
- Gilbert, P. (2018). *Compassion fokuseret terapi*. Dansk Psykologisk Forlag.
- Glintborg, C. (2015). Disabled & not normal: identity construction after an acquired brain injury. *Narrative Inquiry*, 1;25(1):1-21. <https://doi.org/10.1075/ni.25.1.01gli>
- Glintborg, C. & Hansen, T. (2020). Psychosocial sequelae after acquired brain injury: a 5-year follow-up. *Nordic Psychology*. <https://10.1080/19012276.2020.1817769>
- Jespersen, L.N., Michelsen, S.I., Tjørnhøj-Thomsen, T., Svensson, M.K., Holstein, B. E. & Due, P. (2019). Living with a disability: a qualitative study of associations between social relations, social participation and quality of life. *Disability and Rehabilitation*, 41(11), 1275-1286. <https://doi.org/10.1080/09638288.2018.1424949>
- Kissow, A. (2017). Bevægelse som rehabilitering (kap. 21). I: Læssøe, U., Lisby, H. & Kissow, A. (red.), *Bevægelse – en grundbog*. Munksgaard.
- Leder, D. (1990). *The absent body*. The University of Chicago Press.
- Merleau-Ponty, M. (2009). *Kroppens fænomenologi* (oversat af Bjørn Nake). Det lille Forlag.
- Månsson, A. (2015). Evaluering af Projekt FOKUS – ro og koncentration gennem skydeidræt. <https://www.dgi.dk/media/7294/faerdig-evaluering-af-fokus-2012-2015.pdf>
- Månsson, A., Elmose, M., Mejldal, A., Dalsgaard, S. & Roessler, K.K. (2019a). The effects of practicing target-shooting sport on the severity of inattentive, hyperactive, and impulsive symptoms in children: a non-randomised controlled open-label study in Denmark. *Nordic Journal of Psychiatry*, 73(4-5), 233-243. <https://doi.org/10.1080/08039488.2019.1612467>
- Månsson, A., Elmose, M., Dalsgaard, S. & Roessler, K.K. (2019b). Skydeidræt som kropsforankret læring – en kropsfænomenologisk analyse af børn med uopmærksomhed, hyperaktivitet og impulsivitet. *Pædagogisk Psykologisk Tidsskrift*, 56(5/6), 30-48.
- Månsson, A., (2020). *Opmærksomhed, ro og kropsforankret læring – et mixed methods-studie om betydningen af skydeidræt i skoletiden for børn med ADHD og ADHD-lignende symptomer*. Syddansk Universitet. Syddansk Universitetsforlag.
- Månsson, A. (2021). DGI Hjerne-FOKUS: Evaluerings- og overleveringsrapport. <https://www.dgi.dk/dgi-lokalt/dgi-nordjylland/vores-indsatser/dgi-hjerne-fokus>
- Månsson, A. (2023). *Når kroppen koncentrerer sig*. Syddansk Universitetsforlag.
- Månsson, A. & Kissow, A. (2024). Læring i fysioterapi (kap. 3). I: Pallesen, H., Månsson, A. & Kissow, A. (red.), *Fysioterapi, bevægelse og livsverden – teoretisk viden og praksis*. Gads Forlag.
- Månsson, A. & Kissow, A. (2025). Bevægelse og mental sundhed (kap. 19). I: Læssøe, U., Lisby, H & Kissow, A (red.), *Bevægelse – en grundbog*. Munksgaard.

- Petersen, A.H. & Forchhammer, B.H. (2021). Neuropsykologisk Rehabilitering (kap. 33). I: Starrfelt, R., Gerlach, C. & Gade, A. (red.). *Klinisk Neuropsykologi* (2. udgave). Frydenlund.
- Prigatano, G.P. (1999). Principles of neuropsychological rehabilitation. Oxford University Press.
- Schiermer, B. (red.) (2013). *Fænomenologi – teorier og metoder*. Hans Reitzels Forlag.
- Smith, J.A., Flowers, P. & Larkin, M. (2022). *Interpretative phenomenological analysis: theory, method and research* (2. udgave). SAGE Publications.
- Sundhedsstyrelsen (2020). Anbefalinger for tværsektorielle forløb for voksne med erhvervet hjerneskade. <https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2020/Hjerneskade/Anbefalinger-forloeb-hjerneskade.ashx>
- Thøgersen C.M.S. (2022). *Den psykologiske dimension: rehabiliteringspsykologisk intervention til personer med erhvervet hjerneskade*. Aalborg Universitetsforlag.
- Thøgersen, C.M.S, Glintborg, C. & Hansen, T. (2023) *BackUp. For voksne med erhvervet hjerneskade*. Aalborg Universitets Forlag. <https://vbn.aau.dk/da/publications/backup-for-voksne-med-erhvervet-hjerneskade>
- Thøgersen, C.M.S., Glintborg, C. & Månsson, A. (2025). Et tomt review: interesse- og foreningsfællesskaber efter erhvervet hjerneskade. *Psyke & Logos*, 46(1).
- Thøgersen, U. (2004). *Krop og fænomenologi: en introduktion til Maurice Merleau-Pontys filosofi*. Hans Reitzels Forlag.
- Tracy, S.J. (2010). Qualitative quality: Eight “big-tent” criteria for excellent qualitative research. *Qualitative Inquiry*, 16(10), 837-851.
- Vind, L. (2018). *Compassionfokuseret terapi og træning* (kap 8). I: Glintborg, C. (red), *Rehabiliteringspsykologi – en introduktion i teori og praksis*. Aarhus Universitetsforlag.
- VIVE (2022). Fællesskabsmålingen 2022 – En undersøgelse af livsvilkår og social eksklusion i Danmark. <https://www.vive.dk/media/pure/rv7dodvn/17610747>
- World Health Organization (2001). ICF: The International Classification of Functioning, Disability and Health. WHO.
- Zahavi, D. (2018). *Fænomenologi – en introduktion*. Samfundslitteratur.
- Østerlie, O., Vedul-Kjelsås, V. Buaas, I.Ø. & Løhre, A. (2018). Skytetrening for elever med konsentrasjonsvansker. Evaluering av tiltak i skolen. (NTNU oppdragsrapport). NTNUd. <https://ntnuopen.ntnu.no/ntnu-xmlui/bitstream/handle/11250/2478346/2018.01.18%2BRapport%2BRennebu%2B-%2Bdigital.pdf?sequence=1>
- Østerlund, K., Ibsen, B., Berg, A-S., Christiansen, S. (2015). Muligheder og barrierer for forankring af projekt FOKUS. Syddansk Universitet, CISC, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund, Movement. Print & Sign. <https://www.idan.dk/media/bjnkzmf4/muligheder-og-barrierer-for-forankring-af-projekt-focus.pdf>